

肚子“咕咕叫” 当肠道出现这种“声音” 就要注意了

你的肠胃会说话

肚子“咕咕叫”，学术名是肠鸣音。它是由于肠胃内的气体与液体的“碰撞”而产生的一种断断续续的、咕咕噜噜的声音。打个比方来说，就如同一个装了半瓶水的瓶子，轻轻一摇就会有声音出现一样。

健康人的肠鸣音其实一直都有，但在正常情况下，每分钟内肠鸣音会出现 4~5 次，且声音较和缓，很少会被旁人听见（听诊器可闻）。

当人饥饿时，胃肠蠕动且缺乏食物，当胃肠内只有气体和胃液时，“咕咕”声会比较响，就会被人听到，这种肠鸣音一般没什么大碍。

异常声音要注意

肠鸣音反映了肠道功能的正常与否，若肠鸣音超过每分钟 10 次，或音调高亢（不借助听诊器也可闻及），则属于肠鸣音亢进。若肠鸣音减少，甚至几分钟才能听见 1 次，则是肠道功能减弱。

一、肠鸣音亢进

1、消化不良

排除饥饿的原因，偶尔出现单纯性肠鸣音，不伴随其他症状，多是消化不良引起的。此时，胃肠道产气过多，不能顺利排出，就可能出现肠鸣。另外，还有一些乳糖不耐受的人喝完牛奶后会出现肚子叫，甚至腹泻的情况，此类人最好不要喝牛奶，选择酸奶更安全。

2、吞入气体

当人体吞入消化道的气体过多时，肠鸣音也频繁。如摄入碳酸饮料或产气食物后，或是嚼食口香糖以及在风大的室外吃东西时，都可能会导致食入胃肠的空气增多。不过，这种情况一般在排气后好转。

3、情绪紧张

紧张、焦虑等情绪刺激，也会导致肠蠕动加快，出现肠鸣音亢进的情况。

4、急性肠胃炎

肠蠕动增强时，肠鸣音会达到每分钟 10 次以上，但音调不会特别高，感觉肚子在不停地运动，可能预示着急性胃肠炎或消化道出血。急性肠胃炎还会在上腹部出现烧灼感疼痛，感觉恶心反胃、腹泻腹胀，严重的甚至会出现高烧、昏迷等症状。消化道出血则可能会伴随呕血和黑便的现象，若出血量过多，则可出现心慌、出冷汗和面色苍白等症状。

5、肠梗阻

如果肠鸣次数明显增多，每分钟可达 10 次以上，且声音响亮高亢，甚至出现叮当声或金属音，说明肠道排气不畅，可能存在肠梗阻的情况。急慢性肠梗阻容易在肚脐周围出现腹痛，且痛感会不断加重，另外，还会伴随腹胀、恶心呕吐、无法排气或排便等症状。

6、肠癌

长期的肠鸣音亢进，伴其他消化道症状（如腹痛、排便异常等）可能是肠癌的前兆。

二、肠鸣音减弱

1、肠道蠕动慢

如果 1 分钟只听到一次肠鸣音甚至更少，提示肠道蠕动减慢。因为，肠道蠕动是在消化、吸收食物，把残渣排出体外的过程。肠鸣音减慢、肠蠕动减慢，就有可能出现消化不良、便秘等胃肠动力不足的症状。这种情况多与不良饮食习惯有关，多食用粗纤维的食物、多运动有助于增强肠蠕动，改善便秘。

2、急性腹膜炎

若持续 3~5 分钟还未听到肠鸣音，用手指轻叩或

搔弹刺激腹部仍听不到肠鸣音，称肠鸣音消失，见于麻痹性肠梗阻或急性腹膜炎。腹膜炎患者会出现腹痛、腹胀、恶心呕吐、食欲不振、发热等症，后期可能出现感染性休克。如果治疗不及时，可能危及生命。

揉腹，还给肠道“好声音”

一般肠鸣音出现异常时，其他消化系统的症状早已出现，积极就医，治疗相关疾病即可。但是对于消化不良导致的肠鸣音亢进以及胃肠蠕动减慢出现的肠鸣音消失，大家不妨用揉腹来调节脾胃的升降之气。

一、方法

清晨醒来之际，在床上推推肚子，用手指、手掌、拳头皆可，由心窝向下推到小腹，或以肚脐为中心顺时针推揉肚子。有人一推就会打嗝放屁，表明清气上升、浊气下降，效果最好。有人则会腹中水声汩汩，推动时还有些疼痛，这是由于推动了腹中沉积多日的浊水所致。可通过找到阻滞点或疼痛点，采用点揉方式，或以其为中心掌跟按揉，缓慢将它推散揉开，以防其日后生变或诱发更严重的疾病。按揉时力度要适中，不要太大，以避免伤及内脏。

二、注意

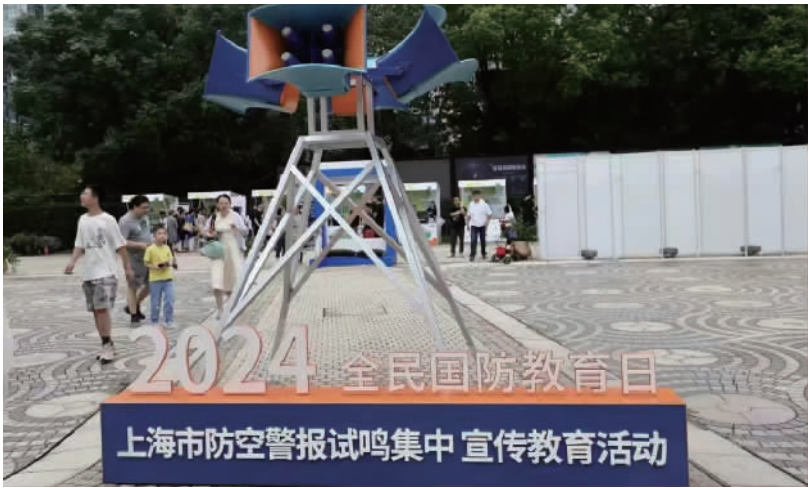
揉腹的按摩方向不同，效果也不同。一般来说，实证应顺时针揉按，虚证则应逆时针揉按。比如舌苔发黄、较厚，同时伴有口臭、便秘等症状时，则为实证，应顺时针按摩。

此外，如若严重及长期顽固性便秘，则还需要改善饮食、加强运动，甚至辅以适当的缓泻药物来系统地对其进行干预。

（人民网科普）

全民国防教育月

全民总动员，长宁区沉浸式开展国防动员教育



国无防不立，民无防不安。9月是全民国防教育月，9月21日是我国第24个全民国防教育日，也是上海市举行防空警报试鸣活动的第17个年头，长宁区在全区范围内组织开展防空警报试鸣并开展防空演练、集中宣教活动，增强全民国防观念，营造浓厚的国防教育氛围。

集中宣传，国防知识深入人心

为加强全民国防教育，配合全市防空警报试鸣，9月21日，由上海市国防动员办公室、上海市委宣传部、上海市教育委员会、上海警备区政治工作局、上海市人

民政府征兵办公室、长宁区人民政府共同主办的“依法开展国防教育 提升全民国防素养”——2024年全民国防教育日上海市防空警报试鸣集中宣传教育活动在长宁区“上生·新所”举行启动仪式。活动现场，与会人员共同观摩了2024年上海市征兵公益宣传片、2024年上海市国防动员主题宣传片，进一步激发了大家的爱国情怀和国防意识。上海市国防动员办公室组织编写出版了《城镇居民人民防空知识与技能》一书，现场赠予了长宁区社区居民代表，为后续的国防教育工作奠定了坚实基础。

此外，长宁区国防动员办公室原创

的《铸盾强防，为民守“沪”》音乐剧倾情上演，该作品融合了快板说唱、歌曲改编与情景话剧，通过生动有趣的表演形式，增强了市民的人防意识，让爱国情感在每个人心中激荡。现场还设置了互动体验区、VR体验区、装备展示区等丰富多彩的活动区域，让市民在互动中轻松掌握国防知识及自救互救技能。活动吸引了众多社区群众参与，通过现场咨询、互动体验等形式，让国防知识深入人心。

实战演练，共筑国防安全防线

结合防空警报试鸣，长宁区国防动员办公室会同新华路街道在上生·新所二期人防工程内精心策划了一场人防疏散演练。随着预先警报响起，来自新华路街道8个居委和周边企业的社区居民和白领员工迅速响应，井然有序地投入到演练中。演练划分为三个阶段：首先，发放预先警报，组织群众掩（隐）蔽；随后，发放空袭警报，启动防护设施，开展群众安置；最后，发放解除警报，关闭防护设施，恢复正常生活。此次演练的实况画面，通过上视新闻综合频道的《新闻坊》栏目，向广大市民传递了国防教育的重要性。

长宁区各街镇积极响应，结合自身特点，纷纷开展了形式多样、内容丰富的国防人防宣教演练活动。天山路街道在天山SOHO广场举行了战时人员疏散隐蔽演练，通过模拟实战场景，提升了居民及企

业员工的应急避险能力。华阳路街道组织了国防知识宣讲、防空演练及应急救护知识讲解等活动，进一步增强了居民的国防观念和自救互救能力。江苏路街道针对居委干部开展了人防知识培训，实现了战时作为基层人防指挥员的居委干部的人防知识宣传教育“全覆盖”。程家桥街道和北新泾街道也分别组织了国防教育日主题活动和应急处置演练，通过学习和实践，提升了干部和居民的国防素养及应对突发情况的能力。

创新理念，提升全民国防意识

近年来，长宁区国防动员办公室围绕“进社区、进机关、进企业、进学校、进党校、进网络”的全方位目标，积极探索人防宣教“六进”新模式、新方法、新路径，打造独具特色的“四入工作法”，有效提升了全民国防意识和应急自救能力。一是融入社区基层治理，打造人防宣教新阵地；二是嵌入15分钟社区美好生活圈，提升人防工程服务效能；三是汇人人防疏散演练，强化民众自救互救能力；四是走到干部群众身边，普及国防动员知识。

通过系列创新举措，不仅丰富了人防宣教的形式和内容，还极大地提升了全民国防意识和应急自救能力。未来，长宁区国防动员办公室将继续深化国防动员宣传教育，将人防疏散演练等国防和人防工作融入城区建设之中，为构建安全和谐的社会环境贡献力量。