

喝酸奶可以缓解水土不服吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677781913118015.html>

范文网，为你加油喝彩！

旅游时到了一个新的环境，由于气候、水土和饮食等的变化，会破坏肠道菌群原有的生态平衡，可能引起种种不适，

出现腹泻、消化不良、腹胀等水土不服症状。

那么旅游途中出现水土不服该怎么办呢？喝酸奶可以缓解水土不服吗？下面

<https://www.882682.com/>就带大家来了解一下这些旅游疾病知识。

喝酸奶可以缓解水土不服的。酸牛奶中含有大量活性菌群，它们可以在肠道内定居、繁衍，有助于恢复正常的胃肠道微生态环境。当肠道菌群恢复到正常的状态后，原有的腹部不适、消化不良、腹胀腹泻等症状也就随之消失了。因此，旅游途中如感到有腹泻症状，可以喝酸奶来应付。

初到外地时,如果身体不适,不妨采取以下措施：

第一,睡前饮用蜂蜜.中医认为,水土不服的发生与脾胃虚弱有密切关系,学期工作计划蜂蜜不仅可以健脾和胃,还有镇静,安神的作用,因为蜂蜜中所含的葡萄糖,维生素以及磷,钙等物质能够调节神经系统功能紊乱,从而促进睡眠.

而且,因环境改变引起的肠道菌群失调,还可能引起便秘,适当饮用蜂蜜也是不错的办法.

第二,常喝茶.茶叶中含有多种微量元素,可以及时补充当地食物,水中所含微量元素的不足;茶叶还具有提神利尿的作用,能加速血液循环,有利于致敏物质排出体外,减少荨麻疹的发生.

第三,品尝“风味特产lol皮肤查询”要适量,多喝酸奶.酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的平衡,能最大限度避免胃肠道紊乱诱发的腹痛,腹泻等不适.如果不慎出现了腹胀,腹泻,必湖南高考状元要时可服用吗叮啉或黄连素片,恶心呕吐者可服胃复安.

第四,很多人还会出现咽喉疼痛,口腔溃疡,鼻出血,便秘等“上火”症状.中秋节日记300字日记应尽量保持原有的生活习惯。易经看风水

以上就是<https://www.882682.com/>给大家介绍的喝酸奶可以缓解水土不服吗。希望通过我们的介绍可以让大家在旅途中更好的应对水土不服。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发