

許多人有便秘困擾，坊間傳言，一早起床後，馬上喝杯溫熱的檸檬水，對促進排便十分有效，汐止國泰醫院胃腸肝膽科主任楊瑞能說，喝溫水確實有刺激腸道蠕動的效果，再添加檸檬或水果醋等偏酸物質，效果會加強，但要注意勿過酸，畢竟早晨起床屬空腹狀態，若本身胃較敏感，太酸反而會使胃不舒服。

楊瑞能說，某些人指早起喝冰水有礙健康，此說法不全然正確，冰水刺激腸道蠕動的作用還大於溫水，也優於咖啡，若沒有胃潰瘍、胃食道逆流等病史，就不用擔心冰水對胃造成傷害，要幫助排便喝冰水也有效。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20150108/538071/>