

中华肛肠协会曾经有过统计数据，在中国男性人群中，痔疮患病率大约在50%左右。也就是说，大约有一半的男性，在人生中可能会经历痔疮的隐患。

在这其中，尤其以20岁到60岁的人群居多，这部分人群多处于社会工作，拥有众多不良生活习惯。得过痔疮的朋友应该都知道，无论是排便，洗屁股，还是坐下的时候，痔疮都会带来非常大的不适和麻烦。

因此，对于男性朋友而言，提前对痔疮进行预防，也是维护健康的重要方式。改掉日常不良生活习惯是关键。



好处二：缓解便秘

长期便秘，说明肠道动力不足，有干结的粪便堵塞在肠道末端，从而导致排便困难的情况出现。

适当地提肛，能够加速血液循环，促进肠道蠕动，并且在肛门肌肉活动的过程中，带动肠道末端一起运动，增强括约肌能力，从而促进排便。

好处三：预防前列腺疾病

例如前列腺肥大，前列腺炎等疾病，多因长期久坐，静脉血液回流，对前列腺组织造成刺激所致。

适当提肛，能够在活动期间改善充血情况，减轻前列腺负担，达到预防疾病的效果。

同时，提肛本身也会牵动前列腺周围肌肉，避免前列腺僵硬的情况出现，进一步对前列腺疾病起到预防作用。

由此看来，提肛运动对于男性而言，可以说是好处多多，可能不少朋友都想去尝试一下提肛，但是，提肛运动也是有动作规范的存在，不能“随性而为”，做错反而对健康有害。