



慢性病体质养生指导系列丛书



# 便秘 体质 养生指导

B

IANMU TIZHI  
YANGSHENG ZHIDAO

你是哪种体质的便秘患者？患上便秘该怎么办？便秘有哪些常见并发症？

- 便秘是消化道常见的症状之一，现在全球有5%~25%的人口受到便秘的困扰。
- 不良的饮食习惯、不固定的排便时间、年龄增长等都可能造成便秘。
- 便秘患者常见体质：气虚质、阴虚质、气郁质、湿热质。

张晓天 郭丽雯 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家  
为您提供多方位养生指导

本书教您  
辨清自己的体质，  
根据  
不同体质特点，  
选择  
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

# 便秘体质养生指导

张晓天 郭丽雯 主编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

作者集长期临床研究、治疗便秘专病之经验,以中医“治未病”理论为基础,从中医体系学角度出发,分四个章节全面系统阐述了中医对便秘的认识、便秘的基础知识、中医辨证分型、常用的通便中草药与中成药,通便的食物、便秘的各种中医外治法和护理要点;着重介绍了便秘患者的常见中医体质类型,适合不同体质类型的便秘患者的药膳、药茶及自我穴位按摩方法,同时也介绍了常见慢性病合并便秘的中医养生方法。本书实用性及操作性强,可供广大便秘患者进行日常自我保健参考使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

便秘体质养生指导/张晓天,郭丽雯主编. —北京:  
科学出版社,2015.8

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-045368-6

I. ①便… II. ①张… ②郭… III. ①便秘—养生  
(中医) IV. ①R256.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186001 号

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

**科 学 出 版 社** 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2015 年 8 月第 一 版 开本:A5(890×1 240)

2015 年 8 月第一次印刷 印张:6

字数:108 000

定价:28.00 元

# 《便秘体质养生指导》

## 编辑委员会

主 编 张晓天 郭丽雯

副主编 关 鑫

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王琳茹 丘俊鑫

朱蕴华 关 鑫 张晓天

呼怡媚 郑 珏 钱呈秋

郭丽雯 谈晓红

## 丛 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人群健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

## 前 言

便秘是消化系统常见的症状之一,对人体的危害极大。据调查,我国老年人便秘的发病率高达 30%~40%,中青年发病率达到 23%~28%,女性为男性的 4 倍,而幼儿便秘也有增多趋势。便秘作为一个世界性的难题,已经严重影响了人们的生活质量,给人们生活和工作带来极大不便。但人们却未对便秘引起足够的重视,很多患者只有病情严重时才会到医院寻求治疗。寻找有效、适宜的便秘预防手段是亟待解决的问题。

中医对便秘的认识源远流长,早在《黄帝内经》就有对便秘的论述,大多以症状命名,有“大便难”、“后不利”之称。自《伤寒论》后开始将便秘作为单独的病证进行论述,在漫长的医学发展历程中,各家对便秘的名称、概念、其病因病理、临床表现、治则、预后及调摄方法等均有不同论述,为我们今天研究便秘提供了宝贵的文献资料。

本书以中医“治未病”理论为基础,阐述了如何利用传

统医学的综合手段防治便秘,再着重从中医体质学角度出发,针对便秘人群的易患体质,进行不同类型的体质调护,为中医防治便秘开创了新的视角。

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一章 总论 .....            | 1  |
| 中医对便秘的认识 .....          | 1  |
| 便秘的病名 .....             | 1  |
| 便秘的分类 .....             | 3  |
| 便秘的病因病机 .....           | 4  |
| 便秘与五脏的关系 .....          | 5  |
| 便秘的辨证要点 .....           | 7  |
| 便秘的论治原则 .....           | 7  |
| 便秘的基础知识 .....           | 8  |
| 便秘的概念 .....             | 8  |
| 便秘的病因 .....             | 9  |
| 便秘的分类 .....             | 12 |
| 便秘的临床相关检查及诊断 .....      | 13 |
| 第二章 便秘患者的中医养生方法概述 ..... | 17 |
| 便秘的中医辨证分型及治疗 .....      | 17 |
| 实秘 .....                | 17 |

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 虚秘 .....                      | 22     |
| 常用的通便中草药 .....                | 29     |
| 攻下药 .....                     | 29     |
| 润下药 .....                     | 31     |
| 峻下药 .....                     | 32     |
| 具有通便作用的其他中草药 .....            | 33     |
| 常用的通便中成药 .....                | 37     |
| 实秘 .....                      | 37     |
| 虚秘 .....                      | 42     |
| 便秘的食疗法 .....                  | 45     |
| 便秘的食疗原则 .....                 | 45     |
| 常见的通便食材 .....                 | 49     |
| 便秘的外治法 .....                  | 51     |
| 针灸疗法 .....                    | 51     |
| 穴位疗法 .....                    | 52     |
| 功法治疗 .....                    | 57     |
| 其他外治法 .....                   | 63     |
| <br>第三章 不同体质便秘患者的中医养生指导 ..... | <br>65 |
| 便秘患者常见的中医体质类型 .....           | 65     |
| 气虚质 .....                     | 65     |
| 阴虚质 .....                     | 67     |
| 气郁质 .....                     | 68     |
| 湿热质 .....                     | 70     |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 气虚质便秘患者的中医养生指导 .....    | 71  |
| 膳食调养 .....              | 72  |
| 中药调养 .....              | 80  |
| 药茶药膳调养 .....            | 83  |
| 穴位按摩 .....              | 88  |
| 阴虚质便秘患者的中医养生指导 .....    | 89  |
| 膳食调养 .....              | 89  |
| 中药调养 .....              | 100 |
| 药茶药膳调养 .....            | 104 |
| 穴位按摩 .....              | 109 |
| 气郁质便秘患者的中医养生指导 .....    | 109 |
| 膳食调养 .....              | 109 |
| 中药调养 .....              | 117 |
| 药茶药膳调养 .....            | 121 |
| 穴位按摩 .....              | 126 |
| 湿热质便秘患者的中医养生指导 .....    | 127 |
| 膳食调养 .....              | 127 |
| 中药调养 .....              | 137 |
| 药茶药膳调养 .....            | 141 |
| 穴位按摩 .....              | 146 |
| 第四章 便秘常见合并症中医养生指导 ..... | 148 |
| 便秘合并高血压 .....           | 148 |
| 膳食调养 .....              | 148 |

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 药茶药膳调养 .....                 | 149     |
| 便秘合并糖尿病 .....                | 152     |
| 膳食调养 .....                   | 152     |
| 药茶药膳调养 .....                 | 153     |
| 便秘合并脑卒中 .....                | 156     |
| 膳食调养 .....                   | 156     |
| 药茶药膳调养 .....                 | 157     |
| <br>附一 体质测评方法 .....          | <br>161 |
| <br>附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息 ..... | <br>179 |

## 第一章

# 总 论

## 中医对便秘的认识

### 便秘的病名

中医认为便秘是指由于大肠传导功能失常导致大便秘结不通,排便周期延长,或粪质干结,排出艰难,或经常便而不畅的一种病证。在我国古代医学中,便秘有很多名称,如“大便难”、“大便秘”、“大便秘涩”、“大便结”、“大便闭结”、“大便燥结”、“后不利”、“阴结”、“阳结”、“肠结”、“脾约”、“寒积”等。

早在《黄帝内经》就有对便秘的论述,大多以症状命名,有“大便难”、“后不利”之称。《素问·厥论篇》曰:“太阴之厥,则腹满腹胀,后不利。”《素问·举痛论篇》曰:“热气留于小肠,肠中痛,瘴热焦渴,则坚干不得出,故痛而闭不通矣”。《灵枢·邪气脏腑病形》曰:“肾脉微急,为不得前后”。

自《伤寒论》后开始将便秘作为单独的病症进行论述，汉朝张仲景在论著中提出“不更衣”、“阴结”、“阳结”、“脾约”等不同的称谓。《伤寒论·阳明病篇》曰：“太阳病，若发汗，若下，若利小便，此亡津液。胃中干燥，因转属阳明。不更衣，内实，大便难者，此名阳明也。”《伤寒论·辨脉法第一》曰：“脉有阳结阴结者，何以别之？答曰：其脉浮而数，能食，不大便者，此为实，名曰阳结也，期十七日当剧。其脉沉而迟，不能食，身体重，大便反硬，名曰阴结也，期十四日当剧。”《伤寒论·辨阳明病脉证并治第八》曰：“趺阳脉浮而涩，浮则胃气强，涩则小便数，浮涩相搏，大便则鞭，其脾为约，麻子仁丸主之。”

《诸病源候论》将便秘称为“大便不通”，后世的方书中也多用“大便不通”之名，与此同时，便秘的多种名称并存的情况很普遍。《诸病源候论·大便病诸候》曰：“大便不通者，由三焦、五脏不和，冷热之气不调，热气偏入肠胃，津液竭燥，故令糟粕否结，壅塞不通也。”《万病回春·大便闭》将便秘称为“便闭”，谓“身热烦渴，大便不通者，是热闭也；久病人虚，大便不通者，是虚闭也；因汗出多大便不通者，精液枯竭而闭也；风证大便不通者，是风闭也；老人大便不通者，是血气枯燥而闭也；虚弱并产妇及失血、大便不通者，血虚而闭也；多食辛热之物，大便不通者，实热也”。元朝朱丹溪所著《丹溪心法》中有“大便燥结”之述。明朝张景岳的论法比较简明，如《景岳全书·秘结》认为：“秘结一证，在古方书有虚秘、风秘、热秘、寒秘、湿秘等说，而东垣又有热燥、风

燥、阳结、阴结之说，此其立名太烦，又无确据，不得其要而徒滋疑惑，不无为临证之害也，不知此证之当辨者惟二，则曰阴结、阳结而尽之矣。”明朝万密斋《广嗣纪要·卷之十三》载有“妊娠便秘”，首次提出了“便秘”之名。直到清朝沈金鳌在《杂病源流犀浊》中才更加明确地提出“便秘”的名称。

## 便秘的分类

我国古代医家对便秘的分类法较多，汉朝张仲景在《伤寒论》将便秘分为“阴结”、“阳结”、“脾约”、“津竭”等。宋朝《圣济总录》中将便秘分为“风秘”、“热秘”、“冷秘”、“虚秘”四类。宋朝严用和《严氏济生方》将便秘分成五类，称为五秘，曰：“夫五秘者，风秘、气秘、湿秘、寒秘、热秘是也”。金朝李东垣《兰室秘藏》将便秘分为“热燥”、“风燥”、“阳结”、“阴结”、“年老气虚津液不足而结燥”五类。元朝朱丹溪《丹溪心法》将便秘分为“虚秘”、“风秘”、“湿秘”、“火秘”、“津液不足秘”、“寒秘”、“气秘”七类。明朝李时珍《本草纲目》谓“大便燥结，有热，有风，有气，有血，有湿，有虚，有阴，有脾约，三焦约，前后关格”。明朝张景岳《景岳全书》则认为便秘只分阳结、阴结足矣，谓“有火者便是阳结，无火者便是阴结。凡此二者，即秘结之纲领也”。清朝程钟龄的《医学心悟》将便秘分为“实秘、虚秘、热秘、冷秘”四种类型。现代中医内科著作中，多将便秘分为“实秘”与“虚秘”两大类，实秘

分为肠胃积热、气机郁滞二型；虚秘分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四型。

## 便秘的病因病机

### ① 饮食热邪，肠胃积热

素体阳盛，或饮酒过多，或过食辛辣厚味，或过服热药而致热邪内盛；亦有热病之后，余热留恋，或肺中燥热下移于大肠，均可导致肠胃积热，耗伤津液，以致肠道干涩燥结，排便艰涩。临证多见大便干结，小便短赤，口干口臭或口舌生疮，身热面赤等胃热熏蒸，充斥上下之证；热盛于内，腑气不通则腹部胀满，按之作痛，舌红苔黄燥，脉滑数为肠胃积热之象。

### ② 情志失调，气机郁滞

忧思过度、久坐少动、食偏精细，或手术后肠道粘连，或跌打损伤伤及肠胃，或虫积肠道，均可导致大肠气机郁滞，通降失常，传导失司，以致糟粕内停。临证可见大便不畅，欲便不得，津亏热邪不甚，便质有时并不干硬；肝气郁结，气机不畅可见暖气频作，胁腹痞满而痛，或随情志变化而加剧或缓解；若肝郁日久，脾运受累，则可伴脘胀纳呆等症。

### ③ 体虚病后，气血阴亏

久病、产后及年老体弱之人，气血亏虚；或疾病治疗过

程中过用汗、利、燥热之剂，损伤阴津；或出汗过多、劳役过度、房事劳倦，耗伤气血阴津；或素患消渴，阴津亏耗。气虚则大肠传导无力，阴血亏虚则肠道失于濡润，糟粕不行，因虚而秘。气虚者尤以肺脾两脏为主，肺气虚而不降，脾气虚而传导失职，故虽有便意，然临厕努挣乏力，便后有疲劳之感；肺虚卫外不固则汗出短气；脾虚健运无权，精微不化则面色㿔白，神疲气怯，甚或中气下陷而见肛门坠迫、脱肛等象。血虚阴亏为主者，则大便秘结如栗或羊屎，面色萎黄无华，头眩心悸，或口干少津，五心烦热；累及肾之阴精者抑或有腰膝酸软，头昏耳鸣等症。

### ☉ 阳气虚衰，阴寒凝滞

嗜食寒凉生冷之品，或过用苦寒药物，伐伤阳气；或年老体弱，真阳不足，均可因脾胃阳气虚弱，温煦无权，不能蒸发津液，温润肠道，以致阴寒内结，糟粕不行，凝积肠道。临证见大便艰涩难出，腹中冷痛喜热；阳虚温煦无权则四肢不温，面色㿔白，腰膝酸冷；气化无力则小便清长。脉来沉迟，舌质淡或淡胖，苔见白润而滑。此均为虚寒之象。

## 便秘与五脏的关系

### ☉ 与肺的关系

肺与大肠相表里，肺主一身之气，主宣发，为全身输布津液，是大肠得以濡润的基础，使大肠不致燥气太过；肺主肃降，