

- 食物疗法——告诉你吃什么？怎么吃？
- 药膳疗法——教会你辨证用膳保健康
- 运动疗法——指导你练什么？怎么练？

百姓健康沙龙
baixing jiankang shalong

丛书主编 薛晓琳
本书主编 韩百欢

自然疗法 简便廉验

不用药物

治便秘



便秘非药物疗法完全手册

轻症便秘患者，非药物疗法是首选的治疗方案，任何药物都有副作用，这也是每一个患者都担心的事情。病情较重的患者，建议在服药的同时配合非药物疗法。本书为广大读者提供了大量行之有效的非药物疗法，这样一来可以有效避免或降低药物带来的副作用。希望读者能够从中受益，减小药物副作用对身体的伤害。

北京出版社

百姓健康沙龙
baixingjiankangshalong

不用药物 治便秘

丛书主编 薛晓琳 本书主编 韩百欢

便秘非药物疗法完全手册

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

不用药物治便秘/韩百欢主编. —北京:北京出版社, 2008. 6
(百姓健康沙龙)

ISBN 978-7-200-07230-3

I. 不… II. 韩… III. 便秘—中医疗法 IV. R256.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056608 号

百姓健康沙龙

不用药物治便秘
便秘非药物疗法完全手册

BUYONG YAOWU ZHI BIANMI

丛书主编 薛晓琳 本书主编 韩百欢

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16开本 12.25印张 194千字

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印数 1—8 000

ISBN 978-7-200-07230-3

TS·226 定价: 22.00元

质量监督电话: 010-58572393

前言

QIANYAN

对于便秘患者来说，排便之难难于上青天，便秘之苦苦而不堪言。现代社会，伴随着人们生活节奏的加快、生活方式的改变，便秘早已成为一种常见病、多发病，它正严重影响着每个人的生活质量，威胁着人类的健康。饮食结构的改变、精神心理和社会因素的影响，使便秘早已不再是老人和体弱者的专利了，一些中青年人 also 饱受便秘之苦。资料显示，在我国，老年人便秘的发生率高达15%~30%，中青年人便秘的发生率为1%~5%，并有逐年上升的趋势。

任何人均有患上便秘的可能，它虽不会致命，但对身体健康的损害却不容小视。正因为如此，我们才要对便秘的预防和治疗给予足够的重视。临床实践证明，只要在日常生活中对一些诱发因素加以避免，就能够大大减少便秘的发生率，减轻其对人体的损害。

对于便秘患者来说，应该说最简单和无副作用的方法就是非药物治疗。非药物治疗因其本身的易操作性和有效性，得到了从医生到患者的普遍认可。因此，我们在本书中对便秘的非药物治疗进行了系统、详细的介绍，主要内容包包括饮食、运动、心理、针灸、按摩等方方面面。希望这本书能够对您征服便秘有所帮助，并还您一个健康的身体和一份愉悦的心情。

编 者

2008年2月15日

目录

MULU

1 患者必知	1
便秘的定义	2
便秘的表现	2
便秘的自我判断	2
便秘的病因	3
便秘的危害	5
便秘的治法	6
便秘的中医学认识	7
2 食物通便法	11
饮食原则	12
通便食物	12
苋 菜	13
菠 菜	16
胡萝卜	20
红 薯	24
燕 麦	28
花 生	31
芝 麻	34
黄 瓜	37
丝 瓜	40
土 豆	43
南 瓜	47
白 菜	51
黄豆芽	54
绿豆芽	58

小白菜	61
蕹 菜	64
茼 蒿	68
芥 蓝	72
茭 白	75
韭 菜	78
芹 菜	81
莴 苣	85
萝 卜	89
甘 蔗	92
香 菇	94
竹 笋	97
茄 子	101
荸 荠	105
胭脂菜	109
核桃仁	112
松 仁	115
香 蕉	118
梨	121
芦 荟	123

3 药膳通便法 127

药膳选用原则	128
药膳应用禁忌	129
辨证选择药膳	131
肠胃积热	132
气机郁滞	135
阴寒积滞	137
气 虚	138
血 虚	141
阴 虚	143
阳 虚	147

4	按摩通便法	149
	按摩通便原理	150
	按摩十二字诀	150
	常用按摩通便法	151
5	便秘外治法	155
	肛门给药法	156
	药物敷脐法	157
6	养心通便法	161
	不良情绪与便秘	162
	常用养心通便法	163
7	其他非药物通便法	165
	耳针疗法	166
	刮痧疗法	169
	足反射区疗法	171
	运动疗法	175
附 录		
	附录1 常用通便中成药	179
	附录2 通便常用穴位	182
	附录3 足全息反射区图	184
	附录4 耳全息反射区图	185

1 ONE

患者必知

HUANZHEBIZHI

清流浊溪一江山，冥神宁思苦难堪。

只待花开桃实现，白绢拭净笑开颜。

这是一首描述便秘的“诗”，虽说有些不雅，描写倒也贴切。近年来，随着人们生活方式的改变，一些富贵病、功能失调性疾病的发生率在不断升高，而“代谢综合征”这个名词，恐怕很多人都已经耳熟能详了。

其实，便秘就是代谢综合征其中的一种。便秘给很多人带来了烦恼，不光有身体上的，还有心理上的。为了让您弄明白便秘到底是什么，我们在这一部分对与便秘有关的一些基础知识进行了简要地阐述，以便您对便秘有一个大致的了解，同时也为下一步选择适合您的治疗方法打下基础。

便秘的定义

健康人在正常情况下，食物通过胃肠道，经过消化、吸收至将剩余残渣以大便的形式排泄出来，一般需要24~48小时的时间，也就是说人每隔1~2天会排便一次。如果由于某些原因，粪便在肠道内停留的时间过长，粪便内所含的水分被过度吸收，就会导致粪便干燥、坚硬、排出困难。因而，正常排便的规律也就被打乱，可能每隔2~3天甚至更长的时间才排便一次，严重者排出的粪便形状像羊粪或兔粪样。这时，我们就称之为便秘或大便秘结。

目前，对于便秘的概念医学界尚无统一的定义。一般认为，排便规律消失，便次少于正常情况，排便间隔超过72小时，粪质坚硬，排便时感觉不适，就说明发生了便秘。另外，即使是每天都大便，但排便不畅，便后还想再便，或肚子还觉着不舒服，这种情况一般也划归便秘的范畴。

便秘的表现

(1) 自然便次少，少于每周3次，粪便量少，自然排便间隔时间延长。

(2) 大便排出困难。可分为两种情形：一种为粪便干硬，难以排出；另一种情形是粪便并不干硬，但也难以排出。

(3) 伴发症状。除了前面便秘的特征性表现外，便秘还会有一些伴发症状，常见的有腹胀、腹痛、口渴、恶心、会阴胀痛等，多数患者会有烦躁易怒，部分患者还有口苦、头痛等表现。

便秘的自我判断

食物在胃肠道经过消化、吸收后，其残渣成为粪便，规律性地定期由大肠排出，这是人体的基本生理过程。摄入含适量纤维混合食物的健康人，多数每日排解成形软便一次；在进低纤维食物时有可能隔日排便一次，这也属于正常情况。也许有人会问，每天排便一次也行，两天排便一次也可以，三天排便一次也没什么问题，那么到底怎样才算是便秘呢？其实，想判断是不是便秘很简单，那就是：只要排便时没有什么

痛苦，无排便不畅等症状，即使是三天大便一次，医学上也不称其为便秘。

正常人的排便标准是：每天排便一次，或者是两天排便一次，大便呈黄褐色、质软、排出通畅、排便后无余便感。

我们在这里给大家提供一个表，从中就可以清楚地判断出你便秘的程度，你不妨根据自己的情况对比一下，看看自己有没有便秘，或者便秘的程度到底有多重。

便秘程度 粪便情况	便秘			
	正常	轻度	中度	重度
间隔	每日排便	2~3天1次	3~4天1次	4~5天1次
便质	正常便质	先干后软	干多软少	干结或带血
状况	食欲旺盛	头晕眼花	体乏力虚	不思进食
	脸色自然	腹胀口臭	脸色灰暗	痔疮肛裂
	精力充沛	烦躁不安	黄褐斑	腰酸背痛
		小腹凸起	皮肤粗糙	浑身无力
颜色	浅棕色	棕色	深棕色	褐色
诱发病症	无	早衰 身体不适	高血压 高血脂 心肌梗死	直肠癌 结肠癌 猝死

便秘的病因

现代医学认为，便秘可分为结肠便秘和直肠便秘两大类。前者是指食物残渣在结肠中运行过于迟缓而引起的便秘，后者是指食物残渣在结肠内运行正常并能及时到达直肠，但在直肠内滞留过久而造成的，所以又称为排便困难。

那么，到底有哪些原因造成了便秘的发生呢？归纳起来，大致有以下几种情况。

(1) 食量太少或食物过于精细：饮食少渣而缺乏纤维素，会导致食物残渣不足或大便形成不足。我们知道，平衡饮食中不仅有蛋白质、脂

肪、糖类、无机盐、维生素，还应该含有足量的纤维素、半纤维素、木质素等膳食纤维。膳食纤维能使粪便量增加，成为肠道蠕动的有效机械性刺激，可避免因结肠内容物运送时间过长而使水分被过度吸收，且膳食纤维的亲水性也可保留肠内水分而不致使粪便太过干燥。因此，如果饮食量过少，或所摄入的食物过于精细而使所含膳食纤维不足，就会造成粪便体积减少，黏滞度增加，使其在肠内运行缓慢，不能对胃肠道产生有效的刺激，水分被过度吸收，从而造成胃—结肠反射减弱及肠内压不足，因而排便反射也随之减弱。

(2) 液体摄入量不足：饮水过少或过食辛辣食物和嗜酒等，都可以造成体液不足，肠液分泌也会减少，致使粪便得不到水分的滋润而变得干燥，进而引起便秘。

(3) 运动量不足：本身肥胖或者无运动机会，如现在的一些白领，他们工作压力大，心理过度紧张，出门坐车，下车上楼，长期坐办公室，因活动量小而导致肠蠕动减弱，这是造成他们便秘的重要原因。

(4) 排便习惯不良：①定时排便的习惯没有养成：很多人并没有养成定时排便的习惯，经常因生活节奏紧张或某些原因而忽视正常的便意，使排便反射受到抑制。②排便习惯受到干扰：由于精神因素、生活规律改变、长途旅行等未能及时排便，或者忽视晨起后的便意反射，或因工作原因等造成意识性排便受到抑制，这些均可导致排便反射减弱或消失而引发便秘。

(5) 全身性疾病：①内分泌与代谢性疾病：糖尿病等内分泌疾病常有神经系统并发症，胃肠道神经末梢受损，运动及分泌功能失调，容易发生便秘；甲状腺功能低下和垂体前叶功能减退时肠道的动力减弱，甲状旁腺功能亢进时肠肌松弛、张力减低，这些也均可引起便秘。②全身衰弱性疾病：长期慢性消耗性疾病所造成的恶病质、严重营养不良、慢性肺气肿、膈肌麻痹等引起膈肌衰弱，肥胖、妊娠、长期卧床、巨大腹内肿瘤、腹水等引起腹肌衰弱、肠道平滑肌的收缩无力等原因，可产生弛缓性便秘。另外，神经、精神病变也可导致便秘的发生，由于本书论述的多指功能性便秘，所以在这里就不详细论述了。

(6) 医源性原因：①药物使用不当：如长期应用泻剂使便意阈值上升，肠道失去自行排便的功能，而造成意识性地抑制排便；应用可待因、

抗抑郁药、抗惊厥药、铁剂、抗胆碱类药物致肠道平滑肌功能异常导致便秘。此外，止痛药、抗酸药、硫酸钡、铋剂、利尿剂、降压药、单胺氧化酶、神经节阻滞剂、神经毒性化疗药等都有一定程度的致便秘作用。

②住院期间，因卧床排便所需的腹压增高，导致排便困难。③手术创伤，如肛肠手术造成肛门狭窄，腹部手术使肠蠕动减弱而发生便秘。

便秘的危害

也许很多人会认为，不就是便秘吗，有什么大不了的？相信饱受便秘之苦的朋友们绝对不会同意这样的说法。专家告诉我们，现在许多人对便秘存在着认识上的误区，觉得便秘是小病，不值得去医院。也正因为如此，多数人在治疗时，只是局限于简单的“头痛医头，脚痛医脚”，以为在家随便买点儿泻药吃吃就行了。其实，便秘给人体健康带来的危害是相当大的，同时也是多方面的。所以，在这里我们郑重地给广大读者朋友尤其是便秘的读者朋友提个醒：千万别拿便秘不当回事！

便秘与肛肠疾病的关系

便秘时，排便困难，粪便干燥，可直接引起或加重肛门直肠疾患。便秘患者因粪便干硬，排便时容易引起肛裂，进而引起肛窦炎、肛乳头肥大、肛周脓肿、肛瘘等。便秘患者因排便困难不得不久蹲强努，久而久之，容易发生脱肛、直肠内脱垂、直肠前突等病变，而这些病变又是加重便秘的因素，结果形成恶性循环。另外，便秘还会增加结肠癌的患病机会。研究表明，严重便秘者患结肠癌的概率为10%，这可能是因为便秘使肠内致癌物长时间不能排出所致。

便秘对全身的影响

大家都知道，人体内的毒素主要通过粪便排出体外。长期便秘，体内毒素不能及时排出，可使全身各器官、系统的功能发生改变。

(1) 便秘使人排便时久蹲强努，这会反射性地影响全身各个器官，容易出现头痛、眩晕、虚弱和食欲下降、乏力等症状。

(2) 便秘还可以引起胃肠神经功能的紊乱。因为粪便的滞留而造成有害物质被吸收，进而导致食欲不振、腹部胀满、暖气、口苦等表现。

(3) 长期便秘会使粪便滞留在肠内,引起腹胀,使膈肌上升,进而反射性地影响心率及冠状动脉的血流量,一旦用力排便就可以导致心律失常,影响呼吸或加剧呼吸困难。日常生活中常听医生建议老年心脑血管病患者要注意保持大便通畅就是这个原因。

(4) 便秘对于脑血管畸形、高血压、冠心病患者来说,则是一种危险信号,与前面讲的原因一样,因为用力排便可能会出现脑出血、心绞痛、心肌梗死等危险状况。

(5) 长期便秘会影响大脑功能。因为大量的代谢产物久滞于消化道内,在细菌的作用下会产生大量的有害物质,如甲烷、酚、氨等,这些物质会扩散到中枢神经系统,进而干扰大脑功能,其突出的表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等。

综上所述,便秘虽然不是什么大病,但却十分痛苦,并且可以导致一系列的严重后果。即便以上便秘的危害并不是所有的患者都会出现,但它足以说明必须在日常生活中对便秘加以重视,要加强便秘的预防和治疗工作。只有这样,我们才能更加健康、快乐地享受美好的生活。

便秘的治法

便秘的治疗说简单也不简单。说其简单,主要是便秘通了就可以了;说其不简单,是因为便秘的原因非常复杂,单一的通便治疗并不能达到真正的治愈,往往需要多管齐下,才能取得长期的效果。

对于便秘患者来说,首先应进行一般性的治疗,包括饮食调理、体育锻炼、改变不良生活习惯等。

对于没有器质性病变的便秘患者来说,食疗应当是首选的治疗方案。即在饮食中增加富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜等。膳食纤维的足量摄入有利于大便的形成,并对肠道产生刺激,促进排便。

合理的运动锻炼,可以增强体质,缓解压力,促进胃肠蠕动,对于便秘患者来说,也是非常重要的。

关于便秘的病因治疗,最重要的是明确病因,然后针对病因进行治疗,一般都能取得较好的效果。

如果经过一般治疗和病因治疗效果仍不理想,则需要采用药物治

疗，常用的药物包括泻剂和胃肠动力药。泻剂可刺激肠道分泌，减少肠道对水分的吸收，增加肠内渗透压和流体静力压。一般便秘患者偶用泻剂不会造成不良后果，但长期使用，可引起药物依赖。胃肠动力药可缩短食物及残渣在胃肠内的通过时间，消除便秘。

便秘的中医学认识

中医学对于便秘的认识可以追溯到两千多年前，早在中医的经典古籍《伤寒论》中，便秘就有“阳结”、“阴结”、“脾约”等名称，其后又有“风秘”、“气秘”、“热秘”、“寒秘”、“热燥”、“风燥”等说法。后来，明朝的著名医学家张景岳认为“其立名太烦，又无确据，不得其要”，于是主张把便秘分为阴结、阳结两大类，有火的是阳结，无火的就是阴结。

通俗地讲，就是中医按照人们经常讲的有火、无火将便秘分为两大类。其中，有火也就是“阳结”，通常是由实质性的原因所引起，多表现为肠中粪便大量堆积、欲便不能、腹部疼痛难忍、身体发热、面色赤红、口渴、经常想要喝水等症状，整个身体呈现出一种亢奋的状态。而无火，也就是“阴结”，首先从原因上讲多是由非实质性的原因所引起的，或者是人本身比较虚弱，年老、体弱、久病等，或者是非实质性的气虚、气机郁滞等引起的便秘，其突出表现是有想大便的感觉却便不出，或者有即使大便了却觉得还是想要再大便一次的感觉，常会觉得涩涩不爽，腹部多伴有胀气，偶尔还会有肠鸣音，虽会疼痛但与“阳结”便秘的疼痛难忍有所不同，是一种因气机不畅而引起的满闷胀痛，与有火便秘的亢盛表现不同，无火便秘患者常会有食欲很差、气虚无力、喜欢叹气的表现，整个人会呈现出一种低迷的状态。

病因病机

中医学认为，饮食入胃，经过脾胃的运化，吸收其精华之后，所剩糟粕最后由大肠传送而出，即为大便。如果胃肠功能正常，则大便通畅，不致发生便秘。而如果胃肠有病，因燥热内结、气滞不行、气虚传送无力、血虚肠道干涩或阴寒凝结等，均能导致便秘的发生。

(1) 燥热内结：过量饮酒，过食辛辣厚味，过服温补之品而导致毒

热内盛；热病之后，余热留恋；肺燥、肺热下移于大肠。所有这些原因均可致肠胃积热、津液耗伤，以致肠道干涩，粪质干燥，难以排出，即形成所谓的“热秘”。

(2) 气滞内结：忧愁思虑过度会导致脾气受损，气机不畅；经常抑郁寡欢会导致肝气郁滞；长时间久坐，缺乏运动，身体气机也会不畅。诸如此类的原因，都可以导致全身的气机不畅，因而大肠的传导功能也会失常，以致糟粕内停，不得下行，或欲便不出，或出而不畅，或大便干结。

(3) 阴寒内结：贪食寒凉生冷的食物，使胃肠受凉；或者天寒淋雨，外在寒邪损伤人体，牵连到胃肠；或者过用苦寒的药物，使人体阳气受伤；或者年老体衰，真阳不足，都可以导致阴寒内盛，凝积肠道，因而大肠失于传导，糟粕不行而成“冷秘”。

(4) 气虚阳衰：饮食过量，或劳动强度过大，或房事过于频繁，使脾肾受到损害；或者平素身体虚弱，体内阳气不足；或年老体弱，身体机能下降。以上原因均可导致气虚阳衰，气虚则大肠传导无力，阳虚则肠道失于温煦，导致排便无力，大便艰涩。

(5) 阴血亏虚：病后、产后，阴血虚少；或失血夺汗，伤津亡血；或年高体弱，阴血亏虚；或辛香燥热，损耗阴血；或病中治疗过用利、燥之剂，损伤阴津；或劳役过度，房事劳倦，损伤气血；或素患消渴，阴津亏耗，均可导致阴亏血少。血虚则大肠不荣，阴亏则肠道干涩，这两者均能导致便秘的发生。

以上各种原因并不是孤立的，在临床上，它们往往相互影响、相兼为病，这就使便秘发生的原因显得纷繁复杂。比如，肠燥津亏的人容易被邪热所侵扰，气虚阳衰的人对寒凉的饮食几乎无招架之力，气机郁滞则常常易化燥而伤津，大肠传导无力又是津凝、郁阻因虚致实的前因等。但概括起来说，便秘的直接原因不外乎热、实、冷、虚四种情况：胃肠积热者发为热秘，气机郁滞者发为实秘，阴寒积滞者发为冷秘，气血阴阳不足者发为虚秘。

■ 证型分类

中医看病讲究辨证论治，即根据不同的证型选择不同的治疗方法。

下面我们就来介绍一下便秘的基本中医证型，这样，读者朋友就可以根据其症状描述，初步判断出自己得的是什么类型的便秘，以便选择恰当的饮食、药物、按摩等治疗措施。

(1) 肠胃积热型：主要表现为大便干结，腹部感到胀气或疼痛难忍，面色赤红，身体发热，口干甚至感到口臭，心中烦闷不安，小便短而颜色发黄，舌质红，舌苔黄或黄燥，脉滑数。

(2) 气机郁滞型：主要表现为大便干结，或者不是特别干结，但有虽然想大便却便不出的感觉，或者即使大便了却觉得仍有余便感，涩涩不爽，腹中有肠鸣音，间或有矢气（放屁），腹部胀气、疼痛，胸胁满闷胀痛，嗳气频繁，食欲很差，舌苔薄或腻，脉弦。

(3) 阴寒积滞型：主要表现为大便艰涩，腹部疼痛难忍，甚或发生痉挛，感到腹胀腹满并且排拒按压，胁下痛，手脚不温，偶伴呃逆、恶心、呕吐，舌苔白腻，脉弦紧。

(4) 气虚型：主要表现为粪质并不干硬，但是即便在已有便意的情况下，临厕仍然很难将大便顺利排出，一旦过分用力，大便过后就会感到疲乏无力，甚至出现大汗淋漓、气短懒言的情况，并见脸色苍白，神疲乏力，少气懒言，舌淡苔白，脉弱。

(5) 血虚型：主要表现为大便干结，面色暗淡无光，时常感到头晕目眩，偶尔有心悸气短的表现，经常失眠或睡眠质量很差，易做梦或从梦中惊醒，健忘，唇色淡，舌苔薄白，脉细。

(6) 阴虚型：主要表现为大便干结，形似羊粪蛋，病人形体消瘦，头晕耳鸣，两颧红赤，心烦少眠，潮热盗汗，腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。

(7) 阳虚型：主要表现为大便干或不干，排出困难，小便清长，面色㿔白，四肢不温，喜热怕冷，腹中冷痛，得热则减，舌淡苔白，脉沉迟。

以上是便秘的几个常见中医证型，但是在实际生活中有的人可以归纳为一个证型，有的人则是兼夹两个或多个证型。而且证型是有阶段性的，这个阶段是一种证型，过了一段时间，由于体质演变、药物作用等，又会变成另一种证型，所以在具体确定证型和选择治法时要本着灵活机动的原则，全面兼顾，方能取得较好的疗效。

