

●便秘分哪几类 ●什么不合理的饮食习惯和不良排便习惯会引起便秘 ●为什么久坐少动者易便秘 ●直肠癌便秘有何症状 ●便秘患者什么情况下需要做检查 ●便秘伴腹痛时如何鉴别诊断 ●便秘与肠癌是什么关系 ●便秘与中风是什么关系 ●便秘为何要适当运动 ●为什么开塞露不能经常用 ●如何选用中草药治便秘 ●洗浴可治便秘吗 ●痔疮患者便秘时如何进行按摩治疗 ●茶可以治疗便秘吗



中年保健养生

防病治病有问必答系列

健康与美容杀手：便秘



主编 谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN
YANGSHENG
FANGBING ZHIBING
YOUWEN BIDA XIUE



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生 防病治病有问必答系列 内容

本书为《中年保健养生 防病治病有问必答系列》中的一本，主要介绍中年人的保健养生知识，包括饮食、运动、心理、疾病防治等方面。本书内容翔实，图文并茂，是广大中年读者了解自身健康、预防疾病的良伴。

健康与美容杀手：便秘

图书在版编目(CIP)数据

健康与美容杀手：便秘 / 谢英彪主编. — 上海：同济大学出版社，2009.1

主 编 谢英彪

副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴

编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿

施南华 姜 葵 谢 让

周凤兰 沈维英 蔡 林

蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时

白 萍 章巧萍 桑 叶

杨瑞珍 廖 雯

责任编辑 陈 颖

封面设计 陈 颖

版式设计 陈 颖

校对 陈 颖

www.tongjiupress.com.cn

(地址：上海市四平路1330号 邮编：200092 电话：021-82888833)

全国各大新华书店均有代售

上海市各大书店均有代售

787mm×960mm 1/16

13 页

1—1100

320 049

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-309-07882-6

28.00元

同济出版



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

本书经国家新闻出版总署备案

内 容 提 要

中年人的人生已经过半,便秘这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。本书以问答形式介绍了便秘的基本知识和预防常识,重点介绍了便秘的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。本书是一部全面反映便秘防治新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

健康与美容杀手:便秘/谢英彪主编. —上海:同济大学出版社,2009.1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3865-6

I. 健… II. 谢… III. 便秘—防治—问答
IV. R574.62-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186478 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

健康与美容杀手:便秘

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔

责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 13

印 数 1—4 100

字 数 260 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3865-6

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前言



中年期大致从 30~60 岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、

下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生 防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪

2008年8月

目录



前言

一、认清便秘的危害

1. 为什么说便秘是中年人的健康杀手
2. 便秘是病吗
3. 便秘对美容有何影响
4. 便秘缘何影响性欲
5. 便秘都是大便干结吗
6. 便秘分哪几类
7. 什么是器质性便秘
8. 引起器质性便秘的常见疾病有哪些
9. 什么是功能性便秘
10. 什么是习惯性便秘
11. 什么是急性便秘
12. 什么是慢性便秘
13. 什么是结肠性便秘
14. 什么是直肠性便秘
15. 什么是痉挛性便秘
16. 中医如何看便秘
17. 中医将便秘分为几类
18. 什么是热秘
19. 什么是气秘
20. 什么是冷秘
21. 什么是虚秘
22. 便秘有什么危害





16

23. 为什么男性长期便秘易患帕金森病

16

24. 为什么要警惕便秘对性欲的影响

17

25. 为什么不能把便秘当小病

二、便秘原因知多少

21

1. 身体机能减弱会不会引起便秘

21

2. 为什么会排便动力缺乏

22

3. 为什么不合理的饮食习惯和不良排便习惯会引起便秘

23

4. 哪些机械因素会引起便秘

23

5. 哪些体质因素会引起便秘

23

6. 为什么自主神经系统功能紊乱会引起便秘

24

7. 哪些医源性因素会引起便秘

25

8. 引起慢性功能性便秘的常见病因有哪些

25

9. 引起慢性器质性便秘的常见病因有哪些

27

10. 为什么肥胖症患者易便秘

27

11. 为什么中、老年人易便秘

28

12. 为什么女性易便秘

29

13. 为什么职业中毒者易便秘

29

14. 为什么久坐少动者易便秘

29

15. 为什么骨盆骨折患者易便秘

三、症状与诊断

33

1. 便秘的主要表现有哪些

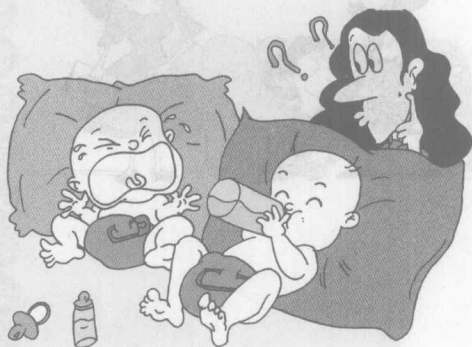
34

2. 结肠癌便秘有何症状

35

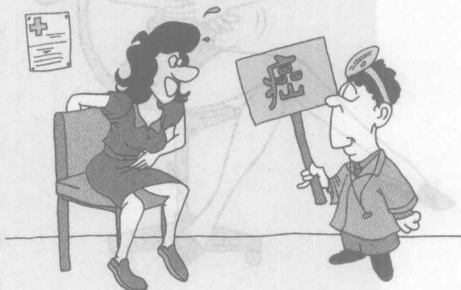
3. 直肠癌便秘有何症状

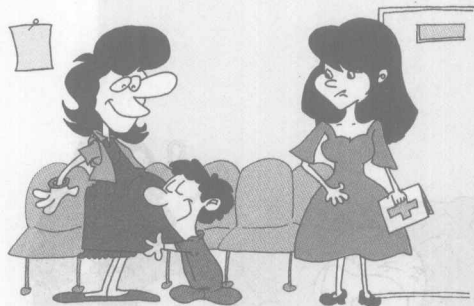
- 35 4. 肠道子宫内膜异位症便秘有何症状
- 36 5. 肠易激综合征便秘有何症状
- 36 6. 便秘患者什么情况下需要做检查
- 37 7. 便秘患者为何有时要做大便常规检查及大便潜血试验
- 38 8. 便秘患者为何有时要做血常规检查
- 39 9. 便秘患者为何有时要做直肠指诊检查
- 39 10. 便秘患者为何有时要做肠道镜检
- 40 11. 便秘患者为何有时要做影像学检查
- 41 12. 便秘患者为何有时要做结肠运输试验
- 41 13. 便秘患者为何有时要做肛管压力测定
- 42 14. 如何根据病史诊断便秘
- 42 15. 便秘伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断
- 43 16. 便秘伴腹痛时如何鉴别诊断
- 44 17. 便秘伴全身乏力时如何鉴别诊断
- 44 18. 便秘伴有鲜血时如何鉴别诊断
- 45 19. 便秘与腹泻交替出现时如何诊断



四、便秘与相关病症

- 49 1. 便秘与肥胖是什么关系
- 49 2. 便秘与痔疮是什么关系
- 50 3. 便秘与肛裂是什么关系
- 50 4. 便秘与脱肛是什么关系
- 51 5. 便秘与肛门直肠周围脓肿是什么关系
- 52 6. 便秘与结肠憩室病、憩室炎是什么关系
- 52 7. 便秘与急性阑尾炎是什么关系





53

53

54

54

55

55

56

56

56

57

57

58

58

59

60

60

60

8. 便秘与肠梗阻是什么关系

9. 便秘与肠癌是什么关系

10. 便秘与食管癌是什么关系

11. 便秘与乳腺癌是什么关系

12. 便秘与胆结石是什么关系

13. 便秘与子宫脱垂是什么关系

14. 便秘与脑血管疾病是什么关系

15. 便秘与冠心病是什么关系

16. 便秘与高血压是什么关系

17. 便秘与心肌梗死是什么关系

18. 便秘与脑卒中是什么关系

19. 便秘与更年期综合征是什么关系

20. 便秘与老年痴呆症是什么关系

21. 便秘与肝硬化是什么关系

22. 便秘与肺结核是什么关系

23. 便秘与不孕症是什么关系

24. 慢性呼吸道疾病与便秘有什么关系

五、便秘重在预防

65

65

65

66

66

66

67

1. 如何养成定时大便的良好习惯

2. 防便秘为何要重视饮食调理

3. 防便秘为何要适当运动

4. 防便秘为何不能忽视药物的不良反应

5. 防便秘为何要经常揉腹

6. 为何要重视中、老年人便秘的预防

7. 更年期综合征患者为何要重视预防便秘



- 68 8. 为何要重视习惯性便秘的预防
- 68 9. 痔疮和肛裂的患者为何要重视预防便秘
- 69 10. 脑卒中患者为什么要重视预防便秘
- 70 11. 急性心肌梗死如何预防便秘
- 70 12. 糖尿病患者为何要重视预防便秘

六、便秘的中西医防治

- 75 1. 为什么便秘用药讲究多
- 75 2. 为什么要交替使用治便秘药物
- 76 3. 出现药物性便秘时,应如何应对
- 76 4. 为什么便秘患者忌滥用泻药
- 77 5. 正确使用泻药的原则是什么
- 77 6. 如何正确选用泻药
- 78 7. 治疗便秘的润滑剂有哪些
- 78 8. 治疗便秘的缓泻剂有哪些
- 78 9. 如何掌握缓泻剂的常用方法
- 79 10. 治疗便秘的容积泻剂有哪些
- 79 11. 治疗便秘的肠道刺激剂有哪些
- 79 12. 急慢性便秘如何选用西药
- 80 13. 国家非处方化学药品中的缓泻剂有哪些
- 82 14. 肠易激综合征引起的便秘如何治疗
- 82 15. 为什么开塞露不能经常用
- 83 16. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药一清胶囊
- 83 17. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药二母清肺丸
- 84 18. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药十五制清宁丸
- 84 19. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药三黄片





- 85 20. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药上清丸
- 85 21. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药大黄泻火散
- 86 22. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药大黄通便冲剂
- 86 23. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药五仁润肠丸
- 86 24. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药六味安消散
- 87 25. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药木香理气片
- 87 26. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药四季三黄片
- 88 27. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药龙荟丸
- 88 28. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药沉香利气丸
- 88 29. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药苁蓉通便口服液
- 89 30. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药补脾益肠丸
- 89 31. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药京制牛黄解毒片
- 90 32. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药泻热合剂
- 90 33. 便秘患者如何选用乙类非处方中成药玫瑰花糖膏

- 91 34. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药便秘通
- 91 35. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药复方牛黄清胃丸
- 92 36. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药栀子金花丸
- 92 37. 便秘患者如何选用乙类非处方中成药香石双解袋泡剂
- 92 38. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药凉膈丸
- 93 39. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药桑葚冲剂
- 93 40. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药
药润肠丸
- 94 41. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药
药益气润肠膏
- 94 42. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药
药莫家清宁丸
- 94 43. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药
药通便灵胶囊
- 95 44. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药
药通便消痞胶囊
- 95 45. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药
药通幽润燥丸
- 95 46. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药常通舒冲剂
- 96 47. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药清宁丸
- 96 48. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药清胃和中丸
- 97 49. 便秘患者如何选用乙类非处方中成药清热凉茶
- 97 50. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药麻仁丸
- 98 51. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药麻仁润肠丸
- 98 52. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药麻仁滋脾丸
- 98 53. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药番泻叶冲剂
- 99 54. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药舒气丸





99

55. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药舒肝健胃丸

100

56. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药新清宁片

100

57. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药槟榔四消丸

101

58. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药痔疮炎消颗粒

101

59. 便秘患者如何选用乙类非处方中成药当归片

101

60. 便秘患者如何选用乙类非处方中成药当归南枣颗粒

102

61. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药防风通圣丸

102

62. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药金花消痤丸

103

63. 便秘患者如何选用甲类非处方中成药清火片

103

64. 如何选用中草药治便秘

104

65. 中医中药如何治疗热秘

105

66. 中医中药如何治疗气秘

105

67. 中医中药如何治疗虚秘

106

68. 中医中药如何治疗冷秘

106

69. 治疗便秘的常用内服方剂还有哪些

107

70. 大黄如何治便秘

107

71. 便秘患者如何使用番泻叶

108

72. 为什么经常便秘者不能使用番泻叶

109

73. 中医如何调治中、老年人便秘

- 110 74. 神经官能症患者便秘如何治疗
- 110 75. 治疗中、老年人便秘应注意哪些事项
- 111 76. 中医如何调治糖尿病性便秘
- 112 77. 如何应用食盐治疗便秘
- 112 78. 如何人工取大便
- 112 79. 足浴可治便秘吗
- 113 80. 药浴可治便秘吗
- 114 81. 如何揉腹治便秘
- 115 82. 自我按摩治便秘怎么做
- 115 83. 便秘患者如何做顺时针按摩
- 116 84. 便秘患者如何做点穴按摩
- 116 85. 便秘患者如何做足反射区按摩
- 117 86. 中、老年人的便秘如何手穴治疗
- 117 87. 旅行中如何按摩治便秘
- 118 88. 痔疮患者便秘时如何进行按摩治疗
- 118 89. 肥胖者便秘时如何进行按摩治疗
- 118 90. 高血压患者发生便秘时如何进行按摩治疗
- 119 91. 便秘伴有腹痛时如何进行按摩治疗
- 119 92. 便秘伴有腹胀时如何进行按摩治疗
- 119 93. 如何“以指代针”治便秘
- 120 94. 便秘患者如何进行针灸治疗
- 121 95. 便秘患者如何进行耳穴治疗
- 121 96. 便秘患者如何进行艾灸治疗
- 122 97. 哪些单方验方可治便秘
- 122 98. 如何敷脐治便秘
- 124 99. 便秘患者如何进行磁穴治疗



124

100. 便秘患者如何进行刮痧治疗

125

101. 便秘患者如何进行拔罐治疗

125

102. 为什么说洗肠不是防治便秘的好方法

126

103. 洗肠不当有什么危害

七、饮食调理便秘

131

1. 便秘患者如何安排好饮食

131

2. 如何养成正确的饮食习惯来预防便秘

132

3. 便秘患者为什么要保持一定的进食量

133

4. 便秘患者为什么不要长期食入柔软易消化的食物

133

5. 便秘患者为什么不宜过多食用高脂肪食物

133

6. 便秘患者为什么要多吃膳食纤维

134

7. 便秘患者为什么要摄入充足的水分

135

8. 便秘患者为什么要经常吃些蜂蜜

135

9. 芝麻和花生能不能防治便秘

135

10. 调养便秘患者的粮食有哪些

136

11. 调养便秘患者的豆类食品有哪些

137

12. 调养便秘患者的叶类蔬菜有哪些

139

13. 调养便秘患者的瓜果类蔬菜有哪些

139

14. 调养便秘患者的根茎类蔬菜有哪些

140

15. 调养便秘患者的菌类食品有哪些

141

16. 调养便秘患者的水果有哪些

143

17. 调养便秘患者的干果有哪些

143

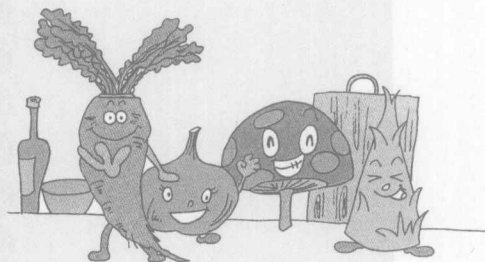
18. 调养便秘患者的海产品有哪些

144

19. 喝咖啡对便秘患者有什么影响



- 144 20. 维生素类对便秘有什么预防作用
- 144 21. 如何运用饮食疗法防治心肌梗死患者便秘
- 145 22. 便秘年老体弱者的饮食如何安排
- 145 23. 防治便秘的果菜汁有哪些
- 146 24. 调养便秘患者的茶饮有哪些
- 147 25. 调养便秘患者的米粥有哪些
- 148 26. 调养便秘患者的汤羹有哪些
- 149 27. 调养便秘患者的菜肴有哪些
- 150 28. 调养便秘患者的主食有哪些

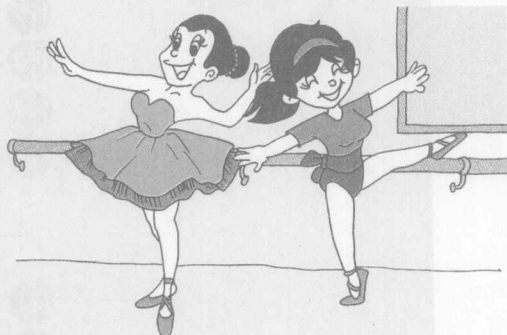


八、起居调治便秘

- 155 1. 什么是便秘调养的六字诀
- 155 2. 为什么便秘患者的生活要注意规律化
- 156 3. 便秘患者为什么要避免过度疲劳
- 156 4. 如何引出便意
- 157 5. 卧床患者便秘如何调养
- 157 6. 便秘患者如何用温泉浴调治

九、便秘患者动起来

- 161 1. 便秘患者如何运动
- 161 2. 治便秘如何做腹肌运动
- 162 3. 慢步行走能治疗便秘吗
- 163 4. 跑步能治疗便秘吗
- 163 5. 练倒立能治疗便秘吗
- 164 6. 跳绳能治疗便秘吗





- | | |
|-----|---------------------|
| 164 | 7. 预防便秘的体操怎么做 |
| 165 | 8. 增强腹肌治便秘的保健操怎么做 |
| 166 | 9. 7分钟肠体操怎么做 |
| 168 | 10. 习惯性便秘患者怎么做医疗体操 |
| 168 | 11. 打太极拳对防治便秘有没有作用 |
| 169 | 12. 转腹运动能不能治便秘 |
| 169 | 13. 便秘患者要不要进行腹肌训练 |
| 170 | 14. 便秘患者如何进行肛门-会阴运动 |
| 171 | 15. 器质性便秘患者如何做运动 |
| 172 | 16. 气功能不能润肠通便 |
| 172 | 17. 便秘患者如何练习内养功 |
| 174 | 18. 便秘患者如何练习健脾和胃功 |
| 174 | 19. 便秘患者如何练习吐纳功 |
| 175 | 20. 便秘患者如何练习健脾润肠功 |
| 175 | 21. 便秘患者如何练习卧式保健功 |
| 176 | 22. 便秘患者如何练习排便功 |
| 176 | 23. 便秘患者如何练习转腰功 |
| 177 | 24. 便秘患者如何练习调气自转功 |
| 177 | 25. 便秘患者如何练习按摩功 |
| 177 | 26. 便秘患者如何练习行气运化功 |
| 178 | 27. 什么是简易通便保健功 |
| | |
| 181 | 1. 便秘的精神心理因素有哪些 |
| 181 | 2. 便秘患者如何做好心理保健 |
| 182 | 3. 长期便秘会导致抑郁吗 |

十、精神调补治便秘

1. 便秘的精神心理因素有哪些
2. 便秘患者如何做好心理保健
3. 长期便秘会导致抑郁吗