

独特疗法

调治

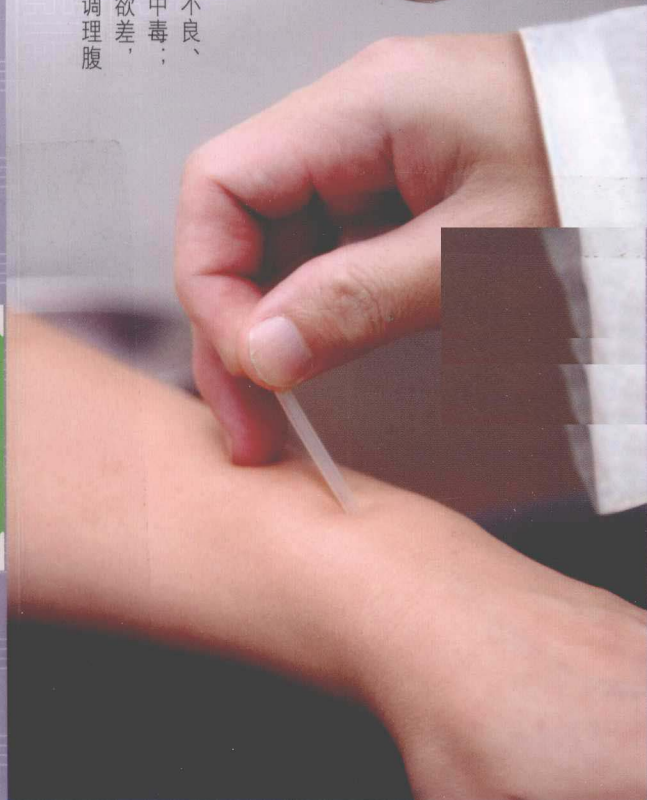
腹泻便秘

主编 张欣 王广尧

吉林科学技术出版社



腹泻便秘是临床的常见疾病，发病率非常高。长期腹泻能引起营养不良、维生素缺乏、贫血、免疫力低下，严重时会出现脱水、电解质紊乱、酸碱中毒；长期便秘会不断产生各种毒气毒素，造成胃肠功能紊乱，内分泌失调，食欲差，睡眠差，精神紧张，甚则引发皮肤病、高血压、心脏病。中医的独特疗法调理腹泻便秘，有着很好的效果。



独特疗法

腹泻便秘

调治

创意策划 / 韩捷

主编 / 张欣 王广尧

副主编 / 尚坤 段晓英 高山

编者 / 金阿宁 刘虹 王微 胡亚男

李权睿 张楠楠 吕悦

绘图 / 李者



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

独特疗法调治腹泻便秘 / 张欣, 王广尧主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5384-4709-5

I. ①独… II. ①张… ②王… III. ①腹泻-中医治疗法
②便秘-中医治疗法 IV. ①R256.34②R256.35

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068488号

独特疗法调治腹泻便秘

主编: 张欣 王广尧

责任编辑: 韩捷 封面设计: 一行设计 于通

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷集团有限公司印刷

*

720×990毫米 16开 10印张 168千字

2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

定价: 19.90元

ISBN 978-7-5384-4709-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街4646号 邮编 130021

编辑部电话: 0431-85635170

传真: 0431-85635185

网址: www.jlstp.com



前言



腹泻和便秘都是人们日常生活中的一种常见症状，发病率非常高。人们一般都认为腹泻不是病，只不过是因为着凉、饮食不洁，或是其他不起眼的原因所致，吃点止泻药就可以了；而便秘，则是由于上火、活动减少等原因造成。因此，人们对于这两种常见病症不重视，很少有人真正就医。其实，腹泻和便秘对人体的影响往往是逐渐累积的，长期放任，会给我们的身体带来很大的危害。

长期腹泻能引起营养不良、维生素缺乏、贫血，降低身体的抵抗力。腹泻使机体丢失大量水分和营养物质，丧失大量的电解质，如钠、钾、钙及镁等。如果丢失超过一定限度，就会出现电解质紊乱，还可能出现酸碱中毒。

长期便秘，会使宿便堆积在肠道里，不断产生各种毒气、毒素，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张。还可导致面色晦黯、皮肤粗糙，出现黄褐斑、痤疮，甚至引发高血压、心脏病等。

一般而言，腹泻多是各种肠道感染、胃炎、胃溃疡、胃肠神经功能紊乱、肠易激综合征、肠道肿瘤等病症的伴随症状；便秘多是肠梗阻、肠麻痹、急性腹膜炎、脑血管意外、急性心肌梗死、肠道肿瘤等疾病的伴随症状。因此，我们急需提高对这两种常见疾病的了解和重视。

本书以普及腹泻便秘症常识、传授简单实用的自我医疗技巧为宗旨，向各位读者介绍中医的独特疗法，如点穴疗法、按摩疗法、艾灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、外敷疗法、浴足疗法、气功疗法、饮食疗法等等，这些疗法简单易学，操作轻松，效果显著，让您在茶余饭后，能够自己动手解决腹泻便秘的大问题。

本文分为六大部分，第一、二部分为腹泻便秘的基本常识，将其分类、病

因、诊断、危害及预防等基本知识加以介绍。第三部分为看图找经络腧穴，介绍与腹泻便秘相关的腧穴。第四、五部分分别介绍针对调治腹泻便秘的独特疗法，对每种疗法的原理、作用、治疗范围、操作方法、注意事项等进行详细介绍。第六部分为附录，介绍防治腹泻便秘的名医方、经验方、食疗方，便于读者在临床医生的指导下，选方用药。

本书注重科学性、实用性，内容新颖，通俗易懂，图文并茂，将中医独特疗法这颗颗明珠发掘出来，使之更加光彩夺目，造福于人类。

我们期待着本书给读者带来健康，带来幸福，带来快乐！

编 者

2010年3月

C 目录 CONTENTS



腹泻的基本知识

一、何谓腹泻	2
二、如何对腹泻进行分类	3
(一) 按中医辨证分型	3
(二) 按腹泻病因分类	3
(三) 疾病引发的腹泻	4
(四) 按发病季节分类	4
三、中西医对腹泻病因的认识	5
(一) 中医病因	5
(二) 西医病因	5
四、如何对腹泻进行诊断	6
(一) 根据腹泻的起病与病程	6
(二) 根据粪便的质、量、色、味	7



(三) 根据腹泻前后的伴随症状	7
(四) 根据腹泻发生的时间	7
五、腹泻有哪些危害	8
六、如何对腹泻进行有效预防	8

便秘的基本知识

一、何谓便秘	12
二、如何对便秘进行分类	13
(一) 按中医辨证分型	13
(二) 按性质分类	13
(三) 按程度分类	14
(四) 按病因分类	14
(五) 按病变部位分类	14
三、中西医对便秘病因的认识	15
(一) 中医病因	15
(二) 西医病因	15
四、如何对便秘进行诊断	16
(一) 根据便秘的起病与病程	16
(二) 根据粪便的质、量、色、味	16

(三) 根据便秘前后的伴随症状	17
五、便秘有哪些危害	17
六、如何对便秘进行有效预防	18

看图找经络腧穴

一、什么是经络	20
(一) 经络的概念	20
(二) 看图找经络	20
二、什么是腧穴	21
(一) 腧穴的概念	21
(二) 与腹泻便秘相关的腧穴	22

独特疗法调治腹泻

艾灸疗法	30
自我按摩疗法	33
耳穴压籽疗法	48

捏脊疗法	51
拔罐疗法	54
刮痧疗法	59
熏洗疗法	63
药酒疗法	66
药茶疗法	70
气功疗法	74
衣着疗法	76
手心疗法	79
热熨疗法	81
发泡疗法	85
热蛋滚疗法	87
兜肚疗法	88
矿泉疗法	90

独特疗法调治便秘

点穴疗法	94
耳穴压籽疗法	98
背部抓痧疗法	102

外敷疗法	104
拔罐疗法	107
熏洗疗法	111
药茶疗法	113
气功疗法	116
坐垫疗法	120
握药疗法	122
发泡疗法	125
蛋滚疗法	127
撮痧疗法	128
插药疗法	131
饮水疗法	133

附录 方剂

治疗腹泻便秘名医方

治疗腹泻名医方	136
治疗便秘名医方	138



治疗腹泻便秘经验方

治疗腹泻经验方	140
治疗便秘经验方	142

治疗腹泻便秘食疗方

治疗腹泻食疗方	144
治疗便秘食疗方	147

参考文献	149
------------	-----

腹泻的基本知识



腹泻消化道疾病的一种常见症状。长期腹泻能引起营养不良、维生素缺乏、贫血、免疫力低下，严重时机体会丢失大量水分和营养物质，丧失大量的电解质，如钠、钾、钙及镁，超过一定限度，就会出现电解质紊乱，还可能出
现酸碱中毒。

一、何谓腹泻



腹泻是消化道疾病的一种常见症状，是指排便次数明显超过平时排便习惯的次数，表现为粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过200g，或含有未消化的食物，或脓血、黏液等。腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、肛门失禁等症状。

正常人一般每日排便1次，个别人每日排便2~3次或每2~3日1次，粪便的性状正常，每日排出粪便的平均重量为150~200g，含水量分为60%~75%。

不要忽视腹泻，如长期腹泻能引起营养不良，维生素缺乏、贫血、免疫力低下，严重时机体会丢失大量水分和营养物质，丧失大量的电解质，如钠、钾、钙及镁，超过一定限度，就会出现电解质紊乱，还可能出现酸碱中毒。

因此，对腹泻要引起足够的重视。

二、如何对腹泻进行分类

（一）按中医辨证分型

1. 外感型 ①寒湿（风寒）腹泻：症见大便清稀，或如水样，腹痛喜暖喜按，腹胀肠鸣，口淡无味，脘闷困呆，食少倦怠等症状。②湿热（暑湿）腹泻：症见腹痛，大便泻下如注，或泻后不爽，色黄味臭，或带脓血、黏液，里急后重，肛门灼热疼痛等症状。

2. 食滞肠胃型 症见腹痛肠鸣，泻下粪便黏稠秽浊，恶臭，伴有不消化之食物，泻后腹痛减轻，脘腹痞满，嗳腐吞酸等症状。

3. 肝气乘脾型 症见平素胸胁胀闷，嗳气食少，每因抑郁恼怒或情绪紧张时，发生腹痛腹泻。

4. 脾胃虚弱型 症见大便溏泻，水谷不化，每食生冷油腻或难消化食物则腹泻加重，腹部隐痛，喜暖喜按，食欲不振等症状。

5. 肾阳虚衰型 腹泻多发生在五更时分，俗称“五更泻”。症见晨起则腹痛欲泻，泻后痛减，伴腰膝酸冷，四肢不温等症状。

（二）按腹泻病因分类

1. 感染性腹泻 感染性腹泻多是由于饮食不洁导致细菌、病原体等进入体内造成腹泻。常见的有急、慢性肠炎，细菌性痢疾，霍乱等。

2. 非感染性腹泻 非感染性腹泻多是由于消化不良、胃肠道过敏性反应及食物中毒等引起。症状多表现为呕吐，腹泻，一般排泄物呈清稀的水样便。值得引起注意的是，能够引起腹泻的食物，常见的有发芽的马铃薯、含有化学毒素的海产食品、某些植物如蘑菇和土豆，或进食一些化学毒素污染的食物等。有些人

食用牛奶后会发生腹泻。

（三）疾病引发的腹泻

1. **消化系统疾病导致的腹泻** ①急、慢性胃炎：症见上腹部疼痛，常伴有恶心、呕吐及食欲明显下降。严重时可有发热、脱水，甚至发生上消化道出血等。②急、慢性结肠炎：症见腹泻、腹痛，伴有腹胀、消瘦、乏力、肠鸣、失眠、多梦、怕冷等症。③结肠癌：症见大便次数增多、大便带血和黏液，腹痛、腹泻或便秘、肠梗阻以及全身乏力、体重减轻和贫血等症状。④肠道寄生虫病：多发于儿童，症见反复发作的脐周痛，伴食欲不振、恶心、呕吐、腹泻及便秘等症。

2. **全身性疾病导致的腹泻** ①甲状腺功能亢进症：症见轻度腹泻，多伴有甲状腺肿大、眼球突出、食欲增加、神经过敏、容易激动、心率加快等症状。②糖尿病：一般腹泻发生于糖尿病日久者。症见顽固性夜间腹泻或餐后腹泻，呈发作性，发作期过后可以恢复正常。③尿毒症：症见食欲不振、消化不良，逐渐出现厌食、恶心、呕吐和腹泻。

（四）按发病季节分类

1. **春季腹泻** 在春天，细菌、病毒等微生物滋生繁殖活跃，加之人体抵抗力减弱，往往容易诱发疾病。春季发生的腹泻主要有细菌性痢疾、食物中毒、肠道蛔虫性腹泻、急性胃肠炎等。

2. **夏季腹泻** 夏季是腹泻病的高发季节，夏日腹泻多是由细菌、病毒、寄生虫等多种病原体引起的，是一组以腹泻为主要症状的急性肠道传染病。

3. **秋季腹泻** 秋季也是发生腹泻的高发季节。发病初期表现为流涕、咳嗽、发热、咽部疼痛等上呼吸道感染症状。

4. **冬季腹泻** 冬季腹泻多由病毒引起。病毒性腹泻一般较细菌性腹泻轻，可伴有发热、呕吐及不同程度的脱水。

三、中西医对腹泻病因的认识

（一）中医病因

腹泻属中医的“泄泻”范畴，主要病变在脾胃与大小肠。

1. **感受外邪** 脾脏喜燥而恶湿，故湿邪最能引起泄泻。其他如寒邪或暑热之邪，也能直接影响于脾胃，使脾胃功能障碍，而引起泄泻。

2. **饮食所伤** 饮食过量，宿食内停，或过食肥甘，呆胃滞脾，或多食生冷，误食不洁之物，损伤脾胃，传导失职，升降失调，而发生泄泻。

3. **情志失调** 忧思恼怒，精神紧张，以致肝气失于疏泄，横逆乘脾犯胃，脾胃受制，运化失常，而成泄泻。

4. **脾胃虚弱** 脾主运化，胃主受纳，若因长期饮食失调，劳倦内伤，久病缠绵，均可导致脾胃虚弱，而成泄泻。

5. **肾阳虚衰** 若年老体弱，或久病之后，损伤肾阳，肾阳虚衰，命火不足，则不能温煦脾土，运化失常，而引起泄泻。

（二）西医病因

1. **肠道感染** 肠道感染是导致腹泻发生的最常见原因，分为非炎症性和炎症性两类。非炎症性常见的病原体有轮状病毒、肠腺病毒以及霍乱弧菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等。炎症性常见的病原体有蓝氏贾第鞭毛虫、隐孢子虫以及巨细胞病毒、痢疾杆菌、肠炎沙门菌等。

2. **肠道肿瘤** 常见有大肠癌、大肠息肉、小肠恶性淋巴瘤等。

3. **非感染性炎症** 常见有溃疡性结肠炎、放射性肠炎、缺血性结肠炎等。

4. **小肠吸收不良** 指各种原因引起的小肠消化吸收功能减损，以致营养物

质不能正常吸收，而从粪便中排泄。多症见脂肪泻，粪便色淡，量多，呈油脂状或泡沫状，多具恶臭。

5. 肠蠕动功能紊乱 可导致应在肠道吸收的物质未能被吸收而出现腹泻。

6. 药源性腹泻 某些药物可能会对肠道黏膜、胃肠道蠕动等造成影响，引起腹泻等症状。

7. 精神影响 人们的精神异常与腹泻也有着一定的关系，此类患者都具有神经质、情绪易激动、不安、焦虑和抑郁等表现。

四、如何对腹泻进行诊断

（一）根据腹泻的起病与病程

1. 急性腹泻

中医认为 急性腹泻多因饮食不节，进食生冷不洁之物；或暑湿热邪，客于胃肠，发生泄泻。感受寒湿者症见大便清稀，水谷相杂，肠鸣胀痛；感受湿热者症见便稀而有黏液，肛门灼热，腹痛；饮食停滞者腹痛肠鸣，大便恶臭，泻后痛减，伴有未消化的食物等。

西医认为 急性腹泻多因肠道感染病毒和细菌引起，临床上以急性肠炎、急性菌痢最为常见。急性肠炎以解黄色稀烂便或水样便为特征，症状较轻；细菌性痢疾大便稀薄，带有黏液及脓血，有解不完大便感，伴有腹痛、呕吐等症状。

2. 慢性腹泻

中医认为 慢性泄泻，因脾胃素虚，或情志不调，或肾阳亏虚而致下泄。脾虚者症见大便溏薄，腹胀肠鸣，面色萎黄；肝郁者症见嗳气食少，腹痛泄泻与情志有关；肾虚者症见黎明之前腹中微痛，肠鸣即泻，泻后痛减。

西医认为 慢性腹泻是消化系统疾病中的一种常见的症状，是由于胃肠道