

肠内重整计划

排便力大复活



「排便力」が身につく本

# 排便力

天天都要



日本肠道权威  
松生恒夫 著

100个宝宝最关心的问题

# 排便力

让宝宝排便更顺畅



让宝宝排便更顺畅



一天天都要



# 排便力

「排便力」が身につく本

日本肠道权威  
松生恒夫  
著



湖南科学技术出版社



湖南天卷  
TS BOOK

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

排便力 / (日) 松生恒夫著; 连莉文译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2011.6  
ISBN 978-7-5357-6634-2

I . ①排… II . ①松… ②连… III . ①肠疾病—防治 IV . ① R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 042358 号

上架建议: 生活·保健

著作合同登记号: 图字 18-2011-078

“‘HAIBENRYOKU’ GA MI NI TSUKU HON” by Tsuneo Matsuike

Copyright © 2008 Tsuneo Matsuike.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Makino Shuppan Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Makino Shuppan Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

## 排便力

著 者: [日] 松生恒夫

译 者: 连莉文

责任编辑: 林澧波

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约编辑: 杨丽娜

校 译: 刘奇琰

版权支持: 辛 艳

装帧设计: 姜利锐

出版发行: 湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: [www.hnstp.com](http://www.hnstp.com)

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 775 × 1120 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 6

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6634-2

定 价: 26.80 元

(若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换)

# 便秘治疗，如同交响乐演奏

2004年，我出版了第一本关于便秘的书《让便秘痊愈的肠内调整法》（日本MAKINO出版）。该书内容偏向于指导轻微便秘的人自行解决的方法。由于该书引起很大反响，许多深受便秘之苦的患者纷纷到我的诊所来看“便秘门诊”。

而这些患者让我意识到，重症便秘者不在少数，光靠“肠内调整”无法解决他们的问题。顺便一提，目前虽然对便秘没有明确的定义，不过根据学会的认定，只要2~3天内排便1次、无特殊的自觉症状，就不算是便秘。

虽然很难明确区分便秘程度的轻重，可是以我过去的临床经验来看，重症便秘者有着明显的症状，如7~10天才排便1次。更严重者，如果不使用药物，一两周都无法排便，显然已经无法靠己力排便，也显示出“排

便力”正在明显减退中。

因此，许多重症便秘者都依赖泻药生活。若泻药的用量在规定范围内，还不至于有太大的问题。然而，有些人的服用量是正常用量的2倍，甚至数十倍。另外，服用泻药的时间超过1年还算普通，有些人服用泻药已长达数十年。

因为抱着没什么大不了的心态，想着只要服用泻药就能改善便秘，所以养成了无法排便就服用泻药的不良习惯，结果演变成泻药依赖性。此外，也有不少患者到医疗机构就诊，却无法摆脱泻药的滥用。

关于这点，后文将有详述，不过部分医疗机构在面对便秘患者时，经常只会开泻药处方，而未想到要针对患者的饮食等方面进行根本治疗。搭配泻药进行饮食调治，就成了左右便秘痊愈的关键。

泻药不能连续使用，而是在感到排便困难时暂时应急的辅助药物。了解这点后，在饮食方面重新改变生活习惯，便可尽早停止服用泻药。就算无法完全改善便秘的情况，至少也不会让便秘慢性化。话虽如此，许多人为了避免痛苦，宁愿选择依赖泻药，这也

就是为什么会从慢性便秘演变为每天必须服用过量泻药的“泻药依赖性”。

近年来，社会大众对于便秘一事较能以平常心对待，关于便秘的信息也变得较易取得。然而，若便秘的情况恶化，一般人还是很难轻易向他人开口，只好独自寻求泻药的帮助，这样只会让自己陷入恶性循环中。不少来我诊所的患者就曾坦言“真的好想摆脱泻药的阴影”。

面对想要治愈便秘并且减少泻药用量的患者，我也尝试了许多不同的治疗方式，希望帮助他们恢复自然排便，提高排便力。

老实说，目前几乎没有一本医学教科书提及如何治疗泻药依赖性，而现在对泻药依赖性也处于模糊的认知。

因此，我汇总自身的临床经验完成了本书，希望能让更多的人了解正确的便秘知识。从培养排便力的治疗方法到日常生活的建议，尽量以浅显易懂的方式说明。

无论是可能产生泻药依赖性的轻微便秘者，还是便秘症状不严重但肠道功能减退的肠蠕动减弱患者，只要

通过本书介绍的疗程就能培养排便力，让肠道恢复健康，从此不再便秘。

不过，我个人对于泻药依赖性的治疗也尚处于摸索阶段，所以对重症患者的治疗还有待加强。因此，只能分享我目前所知的方法，若有不足之处还请各位读者谅解。我常觉得便秘与泻药依赖性的治疗，如同指挥交响乐（必须结合多种要素，配合各种治疗）。

便秘症状越严重，就越不易治愈。可是通过培养排便力获得的健康肠道与身体，是用什么都换不来的。希望本书能加深您对便秘治疗的了解，接受治疗时更能专注投入。虽然得花一段时间，但请相信，一定能获得排便力。信心可以创造出好结果。

松生诊所院长 松生恒夫



目录  
CONTENTS



第1章  
001



培养“排便力”，有益健康

肠道功能减退导致排便力下降\_\_003

不要滥用泻药\_\_003

肠蠕动减弱者增加\_\_005

理想的大肠\_\_007

肠道是排出废物、维持生命活动的重要器官\_\_007

结肠、直肠、肛门的协力作用\_\_009

肠道有独立的中枢\_\_012

专栏一 从粪便性状自检大肠的功能

专栏二 紧张与初级中枢



## 日益增加的重症便秘——泻药依赖性

防微杜渐，预防便秘\_\_021

惊人的便秘发病率\_\_021

女性容易便秘的原因\_\_023

近半数老年人曾服用过泻药\_\_024

便秘是不可忽视的疾病\_\_024

便秘是肠道环境恶化的警报\_\_027

各种原因叠加，导致便秘恶化\_\_030

便秘程度自检\_\_030

便秘恶化的原因\_\_033

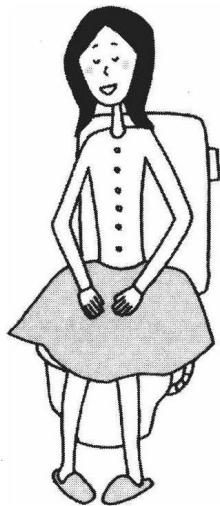
警惕无便意便秘\_\_041

产生泻药依赖性的人增多\_\_045

滥用泻药\_\_045

预防泻药依赖性\_\_046

泻药依赖性\_\_048



- 产生泻药依赖性的人增加\_\_050
- 泻药的种类\_\_053
- 泻药的不良反应\_\_057
- 正确使用泻药很重要\_\_060
- 治疗便秘的中药方剂\_\_063

第3章  
067



## 培养排便力的生活习惯

- 轻微便秘可以自愈\_\_069
- 改善饮食是提高排便力的第一步\_\_069
- 肠道食疗必需的7种食物及营养素\_\_071
- 1周便秘家庭疗法——肠内重整计划\_\_076
- 调整功能紊乱的肠道\_\_076
- 【第1天】服用泻药排净粪便\_\_079
- 【第2天至第7天】让干净的肠道变成健康的肠道\_\_082
- 肠内调整计划结束后，继续实行肠内清洁维持法\_\_098

### 专栏三 肠道宜忌食物

用糙米和橄榄油配制的9种食谱提高排便力\_\_101

提高排便力的运动与按摩\_\_105

增强食疗效果，减少泻药用量\_\_105

【按摩疗法1】促进排气的肠道按摩\_\_106

【按摩疗法2】暖和身体，增强肠道功能的盆浴肠道按摩\_\_108

【运动疗法1】增强肠道功能的竞走\_\_110

【运动疗法2】让排便顺畅的仰卧起上体锻炼\_\_113

第4章  
115



## 摆脱泻药依赖性和泻药减量计划

断绝泻药的恶性循环\_\_117

完全丧失排便力的状态\_\_117

确切了解便秘的原因\_\_118

### **3种药物配伍使用，使便意恢复\_\_120**

重获便意的药物\_\_120

恢复排便力的三大关键\_\_125

### **摆脱泻药依赖性的泻药减量计划【轻度篇】\_\_130**

轻度者可在家进行治疗\_\_130

泻药减量计划的事前准备\_\_131

不进行节食减肥法\_\_134

在家进行泻药减量计划的六大步骤\_\_139

恢复便意后的控制法\_\_145

在家进行泻药减量计划的重点\_\_147

**病例1** 在家进行泻药依赖性治疗的26岁女性\_\_149

### **摆脱泻药依赖性的泻药减量计划【中度篇】\_\_151**

中度以上的泻药依赖性患者的治疗重点是药物治疗\_\_151

不能减少泻药，追加中药方剂\_\_153

### **摆脱泻药依赖性的泻药减量计划【重度篇】\_\_155**

伴有心理问题的重度依赖性患者\_\_155

无进食障碍者的治疗方法\_\_158

伴有进食障碍者的治疗方法\_\_159

**病例2** 每天服用70粒泻药的35岁女性

**专栏四** 过度使用咖啡灌肠的危险性

## **补充 有关便秘门诊**

什么是便秘门诊\_\_169

怎么看便秘门诊\_\_171

除了问诊还需要进行各种检查，确诊有无潜藏的疾病\_\_172

做一次大肠内镜检查\_\_172

大肠内镜检查并不痛苦\_\_175

确诊无疾病后开始便秘治疗\_\_176

**结语** 培养“排便力”，拥有快乐的人生

第1章

培养“排便力”，  
有益健康









## 肠道功能减退导致排便力下降



### 不要滥用泻药

现为粉领族的A小姐自从学生时代开始独自在外生活后，就有便秘症状。更令她烦恼的是，每次一便秘，脸上就会长出粉刺。

起初她听说吃红薯或纳豆可以帮助改善便秘，于是努力摄取这类食物。后来在朋友的推荐下尝试服用泻药，很轻松地解决了排便不顺的问题。此后，每当出现便秘的情况，A小姐就会转而求助“方便”的泻药。

服用药物后顺利排便，会使人产生“身体的毒素也统统排出”的错觉。然而，这并不表示A小姐的身体状况是健康的。因为她还是常在餐后出现肠胃不适的情况，也常有胀气现象，粉刺等肌肤问题也未得到彻底