

一本书了解 便秘

[日] 山口时子 主编 (玛丽·古尔德医院院长)

杨丽娜 郭颂一 译



Constipation

便秘的痛苦，谁有谁知道
专科医生教您缓解便秘的小窍门
让“便便畅通”不再遥不可及

一本书了解 便秘

[日] 山口时子 主编 (玛丽·古尔德医院院长)

杨丽娜 郭颂一 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

DAREDEMOSUGUDEKIRU! BENPIWO MIRUMIRU KAISHOUSURU! 200% NO
KIHONWAZA

© Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2012

Original Japanese edition published in 2012 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-3986

图书在版编目（CIP）数据

一本书了解便秘 / (日) 山口时子主编；杨丽娜，郭颂一译. —北京：电子工业出版社，2017.6

（读得懂的医学书）

ISBN 978-7-121-31404-9

I. ①—… II. ①山… ②杨… ③郭… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 084966 号

主 译：杨丽娜 郭颂一

译 者：杨博瑾 杨金贵 李秀芬

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：刘婉婷

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：13 字数：166 千字

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88253801-202。

● 导语

长年累月深受便秘困扰的朋友应该不在少数吧？虽然通过自己的方法可以疏导通便，但是好像并不能让便秘症状得到改善。如果您也存在这样的疑虑，那么这本书正好适合您。

来到我的诊所进行咨询的各位患者之中，仍然有很多人谈“便秘”色变，对排便一事羞于启齿。食物通过口腔依次进入胃、小肠，最后通过大肠排出，这是对于人类来说再正常不过的事情了。除此之外，粪便的性状不仅可以反映身体状态，还能反映心理状态。因此，对于人类而言，排便并不是一件羞于启齿的事。

饮食生活或者生活节奏的改变、压力的作用、外界环境各种各样的影响都使得便秘的患病人数不断攀升。与此同时，杂志和网络上也流传着各种各样缓解便秘的小窍门。但是就算这些小窍门再多，如果不能从中挑选出最适合自己的方法，也无法改善便秘症状。我的诸多患者之中，不乏“如果不吃下整瓶便秘药就便不出来”或者“每天7点都要灌肠”的人士。如果便秘症状已经到了这种程度，无论哪种方式治疗起来都是非常困难的。在缓解症状时，不要仅以排便作为最终目的，还要选择那些对身体不会造成伤害的方式。

作为医生，在这本书里，我除了在饮食、营养方面进行辅导，还会传授给您一些有助于排便的生活小窍门，告诉您如何使用便秘药物等。也许有些知识您已有所了解，那么可以参照本书内容看看自己通过各种途径了解的理论是否正确。

如果能从头到尾实践书中的理论，那当然是最为推荐的！但是突然间改变全部生活习惯想必也是比较困难的。因此，不如先从中选择较易实践的部分持之以恒地坚持下去，相信会对改善便秘起到一定的作用。

山口时子

目 录

第1章 便秘的定义和类型..... 11

- 便秘是指排便间隔时间过长或正常状态下的排便困难 ... 12
- 改善便秘首先要从了解自己的便秘类型开始 14
- 您的便秘属于哪种类型？便秘类型自助检查表 16
- 类型1 弛缓性便秘的特征：难以将大便挤出来 18
- 类型2 直肠性便秘的特征：因为没有便意，所以不能
正常排便 20
- 类型3 痉挛性便秘的特征：因为压力或疲劳导致肠道
痉挛 22
- 类型4 器质性便秘、一过性单纯性便秘：因为疾病
引起的便秘、短暂出现的便秘症状 24
- 专题1 反复交替出现便秘和腹泻：什么是肠易激综合征？ ... 26

第2章 有关便秘的基础知识..... 27

- 排便过程详解：胃、肠、大脑三方的通力协作，才能把
大便排出体外 28

- 理想的大便是香蕉形状的：短时间内能够将大便顺利
排出体外才能称为大便通畅 30
- 排便过程详解：大便在体内留存的时间越长越难排出
体外 32
- 什么是宿便？大便会积存在肠道的皱襞里吗？ 34
- 女性容易发生便秘的原因 1：受黄体激素影响 36
- 女性容易发生便秘的原因 2：受凉之后肠蠕动速度减慢 ... 38
- 容易引起便秘的原因 1：不健康的生活习惯 40
- 容易引起便秘的原因 2：饮食习惯混乱 42
- 容易引起便秘的原因 3：自主神经功能紊乱 44
- 容易引起便秘的原因 4：持续精神压力过大 46
- 容易引起便秘的原因 5：节食减肥方法不当 48
- 容易引起便秘的原因 6：运动不足导致盆底肌张力低下 ... 50
- 容易引起便秘的原因 7：肛周病变影响正常排便 52
- 容易引起便秘的原因 8：高龄引起的身体虚弱 54
- 容易引起便秘的原因 9：肠道内环境紊乱 56
- 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 1：过度饮酒 ... 58
- 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 2：过度饮用
咖啡、碳酸类饮料 60
- 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 3：吸烟 ... 62
- 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 4：灌肠 ... 64
- 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 5：通过
各种方式诱导“腹泻” 66

- 便秘引起的困扰：痔疮 68
- 防痔的便后擦拭方法：便后如何擦拭，如何预防便后出血 70
- 出现便秘可能是这些疾病的“预警信号” 1：需要尽早就医的这些症状 72
- 出现便秘可能是这些疾病的“预警信号” 2：结肠癌、直肠癌 74
- 出现便秘可能是这些疾病的“预警信号” 3：子宫肌瘤、卵巢囊肿 76
- 专题 2 腹泻与便秘都是排便障碍：如何缓解“腹泻” ... 78

第3章

促进大便通畅的饮食营养方法..... 79

- 可以有效改善便秘状态的营养素 1：膳食纤维、乳酸菌、低聚糖、维生素 E 80
- 可以有效改善便秘状态的营养素 2：膳食纤维可以分为水溶性和非水溶性两大类 82
- 可以有效改善便秘状态的营养素 3：乳酸菌可以保持肠道内环境稳态 84
- 可以有效改善便秘状态的营养素 4：低聚糖可以有效促进肠内有益菌活性 86



- 可以有效改善便秘状态的营养素 5：维生素 E 有助于调节自主神经系统，促进血液循环 88
- 应尽量摄取这些有益于改善便秘状态的营养素 90
- 平日饮食生活中应该多多添加的食物：豆类、大米、蔬菜、水果、海藻类 92
- 有助于改善便秘症状的各种食材 94
- 多多摄取发酵类食物：增加有益菌，促进肠道内环境稳态 100
- 保持身体健康、缓解便秘：都需要适当摄入一定量的食用油 102
- 饮食小窍门 1：轻松搭配，健康更美味 104
- 饮食小窍门 2：适当烹饪，减少蔬菜体积，在不知不觉间进食更多蔬菜 108
- 饮食小窍门 3：耐心咀嚼，促进胃肠蠕动 110
- 饮食小窍门 4：两餐之间留出一定的空腹时间 112
- 饮食小窍门 5：在外就餐时记得多点一盘蔬菜 114
- 不同便秘类型需要调节不同饮食习惯 116
- 针对弛缓性、直肠性便秘：在进食过程中多多促进胃肠蠕动 118



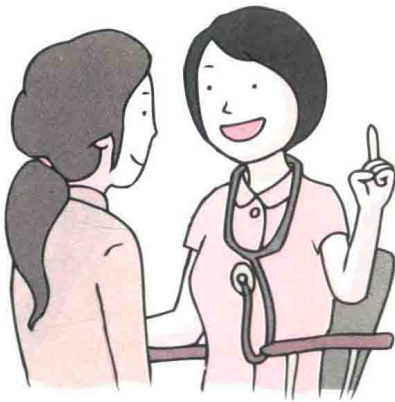
- 针对痉挛性便秘：在进食过程中尽量减少胃肠刺激 … 120
- 专题 3 健康生活从素食排毒开始 …… 122

第4章 有利于缓解便秘的运动体操…………… 123

- 缓解便秘从加强运动开始 …… 124
- 有利于缓解便秘的运动小诀窍 1：加强腹肌锻炼 …… 126
- 有利于缓解便秘的运动小诀窍 2：这些有效防止内脏下垂的运动 …… 128
- 有利于缓解便秘的运动小诀窍 3：促进血液循环 …… 130
- 简单有效的缓解便秘体操 …… 132
- 随时随地都可以进行的通便按摩操 …… 144
- 促进胃肠蠕动的穴位按压操 …… 146
- 效果加倍的穴位、反射区按压法 …… 148
- 紧实盆底肌增加排便力量 …… 152
- 专题 4 日本人更容易便秘，是真？是假？ …… 154

第5章 日常生活中能有效缓解便秘的小窍门····· 155

- 每天清晨 1 杯清水轻松促进胃肠蠕动 ····· 156
- 每天注意补充水分有利于排便顺畅 ····· 158
- 每天固定时间排便，养成规律排便的好习惯 ····· 160
- 再小的便意也要重视起来！否则便秘会越来越顽固 ··· 162
- 改善寒凉体质 1：善用艾灸、暖手宝，做好保暖措施 164
- 改善寒凉体质 2：加快血液循环的手浴和足浴 ····· 166
- 解除身心疲劳同样有利于缓解便秘状态 ····· 168
- 活用精油香薰，调整胃肠功能 ····· 170
- 借助草药茶的功效，温和调理胃肠功能 ····· 172
- 中草药茶，消除便秘好帮手 ····· 174
- 借由五官刺激增加胃肠蠕动 ····· 176
- 调整坐便姿势有助于排便顺畅 ····· 178
- 优质睡眠同样有利于排便顺畅 ····· 180
- 通过腹式呼吸调动胃肠蠕动，增加排便力量 ····· 182
- 专题 5 体重越重，越会增加排便负担，这是真的么？ ··· 186



第6章 便秘药物的使用方法和便秘的入院
治疗方法..... 187

- 便秘药物的使用方法：从药效最弱的药物开始，观察身体对药物的反应情况 188
- 便秘药物的种类和特征 1：促进粪便软化的药物 190
- 便秘药物的种类和特征 2：刺激胃肠蠕动的药物 192
- 善用中药：什么是中药？ 194
- 善用中药：中药的种类 196
- 具有改善便秘效果的营养品并不能替代正常饮食 198
- 不能自愈的顽固性便秘最好寻求医生的帮助 200
- 入院治疗方法包括药物治疗和生活指导 202
- 山口医生的“快乐肠道生活大公开”！ 204

一本书了解 便秘

[日] 山口时子 主编 (玛丽·古尔德医院院长)

杨丽娜 郭颂一 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

● 导语

长年累月深受便秘困扰的朋友应该不在少数吧？虽然通过自己的方法可以疏导通便，但是好像并不能让便秘症状得到改善。如果您也存在这样的疑虑，那么这本书正好适合您。

来到我的诊所进行咨询的各位患者之中，仍然有很多人谈“便秘”色变，对排便一事羞于启齿。食物通过口腔依次进入胃、小肠，最后通过大肠排出，这是对于人类来说再正常不过的事情了。除此之外，粪便的性状不仅可以反映身体状态，还能反映心理状态。因此，对于人类而言，排便并不是一件羞于启齿的事。

饮食生活或者生活节奏的改变、压力的作用、外界环境各种各样的影响都使得便秘的患病人数不断攀升。与此同时，杂志和网络上也流传着各种各样缓解便秘的小窍门。但是就算这些小窍门再多，如果不能从中挑选出最适合自己的方法，也无法改善便秘症状。我的诸多患者之中，不乏“如果不吃下整瓶便秘药就便不出来”或者“每天7点都要灌肠”的人士。如果便秘症状已经到了这种程度，无论哪种方式治疗起来都是非常困难的。在缓解症状时，不要仅以排便作为最终目的，还要选择那些对身体不会造成伤害的方式。

作为医生，在这本书里，我除了在饮食、营养方面进行辅导，还会传授给您一些有助于排便的生活小窍门，告诉您如何使用便秘药物等。也许有些知识您已有所了解，那么可以参照本书内容看看自己通过各种途径了解的理论是否正确。

如果能从头到尾实践书中的理论，那当然是最为推荐的！但是突然间改变全部生活习惯想必也是比较困难的。因此，不如先从中选择较易实践的部分持之以恒地坚持下去，相信会对改善便秘起到一定的作用。

山口时子

目 录

第1章 便秘的定义和类型..... 11

- 便秘是指排便间隔时间过长或正常状态下的排便困难 ... 12
- 改善便秘首先要从了解自己的便秘类型开始 14
- 您的便秘属于哪种类型？便秘类型自助检查表 16
- 类型1 弛缓性便秘的特征：难以将大便挤出来 18
- 类型2 直肠性便秘的特征：因为没有便意，所以不能
正常排便 20
- 类型3 痉挛性便秘的特征：因为压力或疲劳导致肠道
痉挛 22
- 类型4 器质性便秘、一过性单纯性便秘：因为疾病
引起的便秘、短暂出现的便秘症状 24
- 专题1 反复交替出现便秘和腹泻：什么是肠易激综合征？ ... 26

第2章 有关便秘的基础知识..... 27

- 排便过程详解：胃、肠、大脑三方的通力协作，才能把
大便排出体外 28

● 理想的大便是香蕉形状的：短时间内能够将大便顺利排出体外才能称为大便通畅	30
● 排便过程详解：大便在体内留存的时间越长越难排出体外	32
● 什么是宿便？大便会积存在肠道的皱襞里吗？	34
● 女性容易发生便秘的原因 1：受黄体激素影响	36
● 女性容易发生便秘的原因 2：受凉之后肠蠕动速度减慢	38
● 容易引起便秘的原因 1：不健康的生活习惯	40
● 容易引起便秘的原因 2：饮食习惯混乱	42
● 容易引起便秘的原因 3：自主神经功能紊乱	44
● 容易引起便秘的原因 4：持续精神压力过大	46
● 容易引起便秘的原因 5：节食减肥方法不当	48
● 容易引起便秘的原因 6：运动不足导致盆底肌张力低下	50
● 容易引起便秘的原因 7：肛周病变影响正常排便	52
● 容易引起便秘的原因 8：高龄引起的身体虚弱	54
● 容易引起便秘的原因 9：肠道内环境紊乱	56
● 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 1：过度饮酒	58
● 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 2：过度饮用咖啡、碳酸类饮料	60
● 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 3：吸烟	62
● 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 4：灌肠	64
● 误区！反而会加重症状的便秘“缓解方法” 5：通过各种方式诱导“腹泻”	66