

从便秘 谈养生



主编 邓 沂

从便秘 谈养生

主编 邓 沂

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

从便秘谈养生 / 邓沂主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017
ISBN 978-7-117-24753-5

I. ①从… II. ①邓… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 165479 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

从便秘谈养生

主 编: 邓 沂

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 185 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24753-5/R · 24754

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

从便秘谈养生

主 编 邓 沂

副主编 程 容

编 委 邓 沂 程 容 汪荣斌 车 敏 杨小梅

前言

资料显示，中国便秘的发生率为3%~17%，60岁以上的老年人中近20%患便秘。北京地区18~70岁人群中慢性功能性便秘的发病率为6.07%。随着社会经济的迅猛发展，便秘不再是老年人的“专利”，而开始青睐其他人群。现代社会，尤其是少年儿童饮食普遍过于精细，荤多素少，少吃、不吃蔬菜水果，高脂肪、高蛋白食物摄入过多，膳食纤维摄入过少，饮水量少；老年人体力衰弱、生理功能衰退、大肠蠕动缓慢，又因功能性便秘而长期使用导泻剂；办公室一族久坐不动，缺乏运动，精神紧张，压力山大；以及妇女进食量较少、饮水不足，孕产妇营养过剩、活动不足等，致使便秘的发生率越来越高，已然成为诸多人群的“难言痛苦”。

俗语说“民以食为天”，有进必有出，日常生活中，人们每天都要吃饭，食物经过消化、吸收后的终端产物就是大便，排便因而成为大多数人需要日行一次、必不可少的“功课”。排便这个“功课”能否做得好，与个人的生活方式、饮食习惯、精神状态、运动情况、服用药物和某些疾病等许多因素，都有直接的关系。所以，稍有不慎，就会带来“解不出来”“出口不畅”的痛苦，人人都有可能由此得便秘。便秘的发病率极高，便秘对健康的影响很大，便秘的养生保健很重要。便秘可引起肛门直肠疾病，导致胃肠功能紊乱，形成溃疡或肠穿孔，引起胆结石等病症，引发妇科诸多疾病，损害中枢神经系统，诱发心脑血管疾病，诱发乳腺

癌结肠癌，引发“面子”问题，影响“性”福生活，对健康影响很大。

人们怎样才能不得便秘？得了便秘又应怎么办？如何通过科学、系统、方便、有效的养生保健措施，健康快乐地生活，提高生存质量？这是所有已有、未有便秘困扰的广大人群在内的所有希望健康长寿的人们追求的梦想。有鉴于此，我们组织编写了《从便秘谈养生》一书，以满足大众的需求。

本书共分五篇：“开篇——从便秘谈养生”，提出便秘养生保健的价值；“寻‘秘’篇——科学认识便秘”，解说便秘病症的基本知识；“探‘秘’篇——便秘原因探析”，解读大便形成的原因与引起便秘的因素；“揭‘秘’篇——便秘自我诊断”，通过“看表现”“看检查”与“看分型”，介绍便秘的自我诊断；“解‘秘’篇——便秘养生保健”，通过“四个原则”“五个大法”以及“六项注意”，阐述便秘养生保健的方法措施。

我们希望通过本书帮助读者找到引起便秘的原因，学会实用的中医养生保健方法，掌握便秘者在日常生活中应注意的事项。但由于我们水平有限，书中难免有所疏漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议，以便今后进一步修订提高。

编写组

2017年5月

目录

开篇——从便秘谈养生

寻“秘”篇——科学认识便秘

一、便秘就在我身边..... 7

- (一) 便秘的正确读音与含义 7
- (二) 便秘的临床表现与分类 7
- (三) 便秘究竟是病还是症状 13
- (四) 便秘成为当前世界难题 15
- (五) 人人都可能成为便秘之友 17

二、便秘要治更要防..... 19

- (一) 西医治秘重在消除症状 21
- (二) 中医治秘重在恢复功能 24
- (三) 治秘传言误区及其正误 36
- (四) 便秘养生保健意义重大 38

探“秘”篇——便秘原因探析

一、大便形成的脏腑..... 42

- (一) 西医学中的胃肠及大便 42
- (二) 中医学中的脏腑及大便 51

二、引起便秘的因素..... 53

- (一) 西医便秘病因分类 53
- (二) 中医便秘病因病机 55
- (三) 便秘相关因素探析 57

揭“秘”篇——便秘自我诊断

一、看表现·····	76
(一)便秘自我判断·····	76
(二)便秘继发症状·····	77
二、看检查·····	78
(一)便秘专科检查·····	78
(二)便秘相关疾病·····	80
三、看分型·····	83
(一)实秘型便秘·····	84
(二)虚秘型便秘·····	84
(三)辨证的要点·····	85

解“秘”篇——便秘养生保健

一、便秘养生保健的四个原则·····	88
(一)未病先防·····	88
(二)病中调养·····	88
(三)既病防变·····	89
(四)病愈防复·····	90
二、便秘养生保健的五个大法·····	90
(一)慎起居·····	90
(二)重食养·····	92
(三)多提肛·····	145
(四)勤按摩·····	147
(五)适方法·····	166
三、便秘养生保健的六项注意·····	179
(一)查原因·····	179
(二)养习惯·····	180
(三)勿常泻·····	181
(四)重禁忌·····	181
(五)缓压力·····	182
(六)防他病·····	183

参考文献·····	184
-----------	-----

开篇

从便秘谈养生

开

1995年12月15日

音

冊

“便秘不是大毛病，解不出来真要命。”这样的抱怨曾经是老年人的“专利”，可现在，这个听上去难登大雅之堂的“小毛病”，已经成为很多人的“难言之隐”。

对现代人来说，每天保持肠道通畅，大便正常，似乎越来越奢侈。大家多多少少都有过对便秘的亲身体验：“昨晚吃了顿火锅，嘴是过了馋瘾，可今天早晨大便却拉不出来了，真痛苦。”“这两天蔬菜、水果吃少了，排大便也困难。”“最近天天加班熬夜，已经好几天没大便了。”

偶然发生几次便秘，只要改善一下饮食营养搭配或日常生活习惯，或吃些通便的药，就能很快地使便秘消除。可现实生活中，大部分经常便秘的人，无论是多吃富含膳食纤维的蔬菜水果，还是用泻药，甚至用开塞露等外用药都不能解决问题，长年饱受便秘的煎熬，极其痛苦。

1. 便秘其实离我们很近

据中华医学会消化病学分会胃肠动力学组、外科学分会结直肠肛门外科学组发布的《中国慢性便秘的诊治指南（2013，武汉）》称，我国60岁以上的老年人有近20%患有便秘。流行病学资料显示，我国便秘发生率为3%~17%。我国北京地区18~70岁人群中慢性功能性便秘发病率为6.07%。随着我国社会经济加速发展，使得功能性便秘的发病率呈逐年上升的趋势。

便秘既见于疾病状况，也见于亚健康状况。疾病方面，便秘是某些疾病的主要症状，有时也并发于其他疾病过程之中，前者如习惯性便秘、痔疮、肛裂、肠炎、肠道息肉、肠道肿瘤等，后者如心力衰竭、低钾血症、甲状腺功能减退、肝硬化门脉高压症等。亚健康方面，便秘在现代社会更为多见，尤其是少年儿童饮食过于精细，高脂肪、高蛋白食物摄入过多，少吃、不吃蔬菜水果，膳食纤维摄入过少，以及饮水量少；老年人体力衰弱、生理功能衰退、大肠蠕动缓慢，长期使用导泻剂；办公室一族久坐不动、工作缺乏运动，精神紧张，工作压力大；妇女进食量减少、饮水不足；孕产妇营养过剩、活动不足……这些致使便秘的发生率越来越高。

2. 便秘对健康影响很大

便秘不仅使宿便滞留体内形成“垃圾站”损害人体，还会给人们带

来一系列疾病。便秘不是小毛病，是造成我们健康受损、精神负担加重、生活痛苦、生活质量下降的“元凶”之一。

便秘对人体的危害，有目共睹，细数之下，竟有十大“罪状”：

罪状一：引起肛门直肠疾患。便秘时，由于排便困难、大便干燥，可直接引起或加重肛门直肠疾患，如痔疮、肛裂、直肠炎等。长期便秘，排便经常过于用力，致使肛管黏膜向外凸出，静脉回流不畅，久而久之极易引起痔疮。大便坚硬划破肛管，形成溃疡与创口，又会形成肛裂。由于肠道蠕动变慢，大便及其他废物在肠道滞留过久，刺激肠黏膜，则有可能引起直肠炎。

罪状二：导致胃肠功能紊乱。便秘时，大便滞留，有害物质吸收，可引起胃肠功能紊乱、运动失常，常出现恶心厌食、食欲缺乏、腹部胀满、胃脘饱胀，以及爱打饱嗝、口苦口臭、臭屁较多等表现。

罪状三：形成溃疡或肠穿孔。长期便秘，较硬的粪块压迫肠腔引起肠腔狭窄、盆腔周围结构改变，阻碍结肠扩张，致使直肠或结肠受压形成大肠溃疡，严重者可引起肠穿孔。

罪状四：引起胆结石等病症。在饮食规律，一日三餐定时进餐的情况下，人体内会自然产生胃-结肠反射现象，简单地说就是胃受纳饮食之后会引起排便反射。正常人每天要从大便中排泄相当数量的胆固醇。长期不吃早餐，可造成胃-结肠反射作用失调而产生便秘。而便秘者胆固醇排泄受阻，极易在胆囊中沉积形成胆结石。临床观察发现，经常不吃早餐、长期便秘者患胆结石的比例较高。

罪状五：引发妇科诸多疾病。长期便秘，直肠内大便过度充盈，使得直肠体积扩大，子宫颈向前推移，子宫体则向后倾斜。如果子宫长久保持在后倾位置，就会引发月经紊乱以及腰骶疼痛、腰部酸痛、经期肛门直肠坠胀等病症或不适。有研究发现，长期便秘妇女的肠道可产生一种物质成分，干扰下丘脑-垂体-卵巢系统的功能，妨碍排卵，最终有可能引起不孕症。

罪状六：损害中枢神经系统。便秘时代谢产物常久留于消化道，因细菌的作用会产生大量有害物质，如甲烷、酚、氨等，这些物质部分可进入中枢神经系统，损害干扰大脑功能，引起记忆力下降、注意力涣散、思维迟钝、头痛失眠等。多项调查研究证实，便秘与阿尔茨海默病有密

切关系。日本的调查显示, 40%~50%的阿尔茨海默病患者在青壮年时期患有慢性便秘; 澳大利亚研究发现, 有80%的老年便秘者患上阿尔茨海默病。我国广西医科大学的一项调查显示, 阿尔茨海默病患者人群中便秘患病率达79.2%。

罪状七: 诱发心脑血管疾病。便秘本身不会引起心脑血管疾病, 也不会产生致命的危险, 但因便秘排使用力, 增加腹压, 致使血压升高, 机体耗氧量增加而造成的心脑血管疾病发作则有逐年增多的趋势, 如便秘可诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血等症, 或引起猝死, 危及生命。

罪状八: 诱发结肠癌、乳腺癌。美国科学家埃里克雅各布斯博士和埃米莉·怀特博士在《流行病学》月刊上报道: “有便秘者的结肠癌发病率是正常人的4倍多。”便秘使排泄物在结肠内停留时间延长, 结肠过多地吸收排泄物中的致癌物质是便秘诱发结肠癌的主因。中华中医药学会肛肠分会副会长李国栋教授在北京地区便秘专题学术研讨会上提供的临床资料显示: 在发现“乳腺癌前期病变”的女性中, 有23.2%存在便秘症状, 而无便秘的仅占5.1%。便秘者的大便中存在一种致突变原, 该突变原与目前已知的几种致癌物质类似, 其经肠道吸收后可随血液循环进入敏感的乳腺组织而发生乳腺癌, 是目前便秘诱发乳腺癌的主要机制。

罪状九: 出现“面子”问题。长期便秘, 宿便堆积在肠道里, 一些有害的细菌会将人们没有完全消化、残留在大便中的食物残渣发酵分解, 尤其是一些蛋白质类的食物, 这些有害的细菌将它们发酵分解后会产生很多有害的物质。而体内毒素得不到及时排出, 会使机体内分泌系统功能失常, 激素代谢失调, 从而导致面部色素不正常沉着, 出现黄褐斑、皮肤变黑、青春痘等影响“面子”的问题。

罪状十: 影响“性”福生活。长期便秘者, 由于长时间用力排便致使直肠疲劳、肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩, 以致男性不射精或性欲减退, 性生活没有高潮; 女性长期便秘, 可引起盆腔下坠、痛经、性欲减退、阴道痉挛, 并生产尿潴留和尿频、尿急等尿路感染症状, 影响性生活。

另外, 便秘还可引起发热、鼻出血、青春痘、荨麻疹、咳嗽气喘等病症, 不易治愈。而对这些病症, 经过通便治疗, 使大便得以正常排解, 之后往往可收到意想不到的治疗效果。

3. 便秘养生保健很重要

便秘对健康影响很大，那么怎样才能不得便秘？得了便秘又该怎样通过科学、系统的养生保健，健康快乐地生活呢？

中华民族养生保健文化博大精深，渊远流长，既有系统的理论，又有丰富的方法，如能从中汲取精华，多加实践，必将为便秘朋友拨开迷雾，寻找到一条健康之路。

本书从科学认识便秘入手，帮您寻找引起便秘的各种原因，制订科学而详细、实用而简单易学的养生保健方案，科学、详细、系统地阐述便秘者在生活上要注意的各个方面，力求去粗求精、去繁求简、实用方便、作用显著，是“秘友”们和“准秘友”们寻“秘”、探“秘”、揭“秘”与解“秘”必备的养生宝典。

寻「秘」篇

科学认识便秘

一、便秘就在我身边

(一) 便秘的正确读音与含义

1. 便秘的正确读音

“便秘”原读音为“biàn bì”。“秘”读bì，音、义均同“闭”，有关闭、闭合与堵塞不通的意思。

现在“便秘”的读音为“biàn mì”，但“秘”义通“闭”，而无“秘密”“珍贵”的含义。

2. 便秘的含义

健康人在正常情况下，食物通过胃肠道，经过消化、吸收后，将剩余残渣以大便的形式排出体外，一般需要24~48小时的时间，也就是说正常人每隔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。由此，正常排便的规律被打乱，可能每隔2~3天甚至更长时间才排便一次，严重者排出的粪便形状像羊粪或兔便样。对此，就称其为便秘或大便秘结。

中医学对于便秘有许多别称，如中医学经典著作《黄帝内经》中称之为“大便难”，东晋养生家葛洪称之为“大便不通”，东汉医学家、被后世尊称为医圣的张仲景称之为“脾约”“闭”“阴结”“阳结”等。大约到宋代，始有“大便秘结”之名，清代医学家沈金鳌《杂病源流犀烛》将“大便秘结”简称为“便秘”，并逐渐为大多数医家沿用，成为标准病证名。

中医学所称“便秘”大体类似于西医学的功能性便秘。

(二) 便秘的临床表现与分类

1. 便秘的临床表现

一般认为，只要每隔2~3天甚至更长时间才排便一次，伴有或不伴

有大便干燥难解，都提示存在便秘的可能性。但要确定是否是便秘，还须结合排便习惯、大便性状、排便感觉与其他表现等方面的相关情况，综合判断。

(1) 结合排便习惯判断便秘：健康人的排便习惯千差万别，个体间有明显的差异。有人在一组健康人群中调查排便情况，发现其中每天一次者约占60%，一天数次者约占30%，几天一次者约占10%。另外有人报道，约90%以上的正常人大便次数为每周3次到每天3次。由此可见，必须根据平时排便习惯和排便是否困难，才能对有无便秘做出正确判断。换句话说，有人习惯于2~3天排便一次而无便秘症状，不能视为便秘；反之，有人因排便困难以致1天排便数次，但每次量少，部分大便仍留在肠内，又应视为便秘。

(2) 结合大便性状判断便秘：正常的大便一般呈黄褐色、质软，易于排出。如果由于某些原因，大便在肠道内停留时间过长，大便内所含水分被过度吸收，就会导致大便干燥、坚硬、粗而短，并且排出困难，严重者排出的大便形状像羊粪或兔粪样，正常排便的规律也就被打乱。有时坚硬的大便甚至会划伤肠黏膜而使痔疮出血，或引起肛裂出血、疼痛。

观大便测健康、断疾病

大便作为排泄物，往往让人厌恶。尽管如此，观察大便可以帮您测定身体整体的健康状况，同时可做为重要的信息源来判断疾病。

大便的自我观察常从大便的形态表现、粗细长短、颜色和气味等方面来进行。

1. 大便的形态表现

因为大便中含有的水分决定其形态表现，所以观察大便的形态表现可以判定大便的水分。能使大便顺利排出的水分比例是70%~80%。水分若超过80%，大便稀软滑利，很难成形；水分若超过90%就是水样便，排便时如喷射状。水分若低于70%，大便则坚硬，排便时非常痛苦。

羊粪样便（颗粒形）：即如羊粪或兔便样的大便，小颗粒形状，质地偏硬，排便时很痛苦。大便变硬的原因是其在大肠内停留时间太长，水分过多地被吸收。多数便秘者的大便为此羊粪样便。

普通形便（香蕉形）：即像香蕉形状的大便，质地不硬，是从直肠顺利排出的大便，一般称为“一条便”，是消化吸收、排泄顺利进行的证据。

牙膏形便（细长形）：即像挤出的牙膏一样的细长便，质地不硬，和香蕉形便一样是正常的大便。过多摄取脂肪和绿色、黄色蔬菜导致消化不良时，大便形状可如此形且质地较软。

鸡鸭溏便（水液形）：即如鸡鸭粪便样的大便，水分较多，很难成形，有时甚至是液体状大便，见于腹泻，多由疾病引起，也可因腹部受凉、暴饮暴食、消化不良引起，但后者是暂时性的稀便，经休息和腹部热敷后就会恢复正常。

2. 大便的粗细长短

观察大便的粗细与长短可以判定大便的量。

便秘时，大便不能完全排出，即使排出，每次量也在35g以下。腹泻时，大便水分含量增加，量可达到200g以上。用大小来表示，便秘时大便量相当于1个高尔夫球，腹泻时大便量相当于一个牛奶瓶。但是，因为便量还与排便次数有关，所以还需要在综合分析的基础上做出判断。

粗而短的大便：便秘者中该型比较多见。大便中的水分一般由70%~80%变成50%，所以粗而短。由于排便时须非常用力，因此并发肛裂出血、疼痛者特别多。

中等粗的大便：如一根香肠或香蕉，这是正常的。因为饮食量多少变化不等，便量也会变化，所以不必拘泥于根数。

细而长的大便：由于质地柔软，因此排便中没有间断。虽然排便通畅但还是存在某些问题，如稍微有些消化不良，水分过多则易于出现这种状况。

细而短的大便：大便细而短，排便往往有便意不尽的感觉。如果大便太细，应考虑到肠管内有肿瘤等引起的狭窄，此时最好去医院肠道专科做详细检查。