



时代新健康系列

便秘的 自我调养



便秘的自我调养，看这一本就足够！



胡维勤◎编著

不吃药的自然养生妙方
改善顽固的便秘症状

便秘常识+便秘患者饮食原则
+41种特效通便食材
+25道通便花草茶
+特效穴位疗法

最贴心的
健康小百科

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

BIANMI DE ZIWO TIAOYANG

便秘的 自我调养

胡维勤◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘的自我调养 / 胡维勤编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2015. 1

(时代新健康系列)

ISBN 978-7-5337-6498-2

I. ①便… II. ①胡… III. ①便秘-防治 IV.
①R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267739号

便秘的自我调养

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 王镇

特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6498-2

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃

食物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》《颈肩腰腿痛的自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调养食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的他们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子成长健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录



CONTENTS

Part 1

了解便秘的基础常识



解读便秘	002
“便便”的健康学问	002
便秘的概念及诊断标准	003
正确划分便秘的程度	004
便秘的易患人群	004
便秘的危害	005
中西医解读便秘	007
便秘的中医分型	007
便秘的西医分型	010
便秘患者的饮食原则	014
控制饮食、避免过饱	014
多吃纤维素含量高的食物	014
适当补充B族维生素	014
多吃产气食物	015
忌吃辛辣刺激食物	015
特殊人群便秘的饮食调理	016
小儿便秘怎么办	016
孕妇便秘怎么办	016
肥胖者便秘怎么办	018

Part 2

吃对食物，防治便秘



鸭肉	020
黄豆马蹄鸭肉汤	021
滑炒鸭丝	021
菠菜	022
菠菜炖豆腐	023
蒜蓉菠菜	023
油菜	024
木耳炒油菜	025
虾菇油菜心	025
空心菜	026
蒜蓉空心菜	027
肉末空心菜	027
芹菜	028
芹菜烧马蹄	029
芹菜烧豆腐	029
芥蓝	030
蒜蓉芥蓝片	031
芥蓝腰果炒香菇	031

韭菜	032
韭菜炒核桃仁	033
韭菜炒松仁	033
茼蒿	034
茼蒿炒豆腐	035
松仁鸡蛋炒茼蒿	035
黄花菜	036
黄花菜拌海带丝	037
炒黄花菜	037
芦笋	038
芦笋金针	039
彩椒炒芦笋	039
蒜薹	040
蒜薹木耳炒肉丝	041
手撕蒜薹	041
茭白	042
茭白炒黄豆	043
茭白炒鸡蛋	043

马蹄	044
丝瓜马蹄炒木耳	045
马蹄炒香菇	045
丝瓜	046
丝瓜烧豆腐	047
丝瓜炒山药	047
南瓜	048
蒜香蒸南瓜	049
南瓜小米糊	049
胡萝卜	050
白菜梗拌胡萝卜丝	051
胡萝卜豆腐泥	051
洋葱	052
西红柿炒洋葱	053
芝麻洋葱拌菠菜	053
魔芋	054
菠菜拌魔芋	055
清炒魔芋丝	055
金针菇	056
菠菜拌金针菇	057
金针白玉汤	057
黑木耳	058
胡萝卜炒木耳	059

木耳丝瓜汤	059
银耳	060
胡萝卜银耳汤	061
菠菜银耳粥	061
海带	062
绿豆海带豆浆	063
芹菜拌海带丝	063
糙米	064
糙米燕麦饭	065
糙米豆浆	065
玉米	066
玉米红薯粥	067
山楂玉米粒	067
燕麦	068
奶香水果燕麦粥	069
燕麦小米豆浆	069
荞麦	070
荞麦豆浆	071
小米燕麦荞麦粥	071
红薯	072
糙米绿豆红薯粥	073
玉米红薯粥	073
黄豆	074

芹菜炒黄豆	075
小米黄豆粥	075
黑豆	076
黑豆豆浆	077
黑豆芝麻豆浆	077
绿豆	078
马蹄绿豆汤	079
绿豆凉薯小米粥	079
红豆	080
冬瓜红豆汤	081
红豆红薯汤	081
梨	082
蜂蜜蒸百合雪梨	083
雪梨苹果山楂汤	083
香蕉	084
蜂蜜蒸香蕉	085
苹果梨香蕉粥	085
菠萝	086
菠萝蒸饭	087
胡萝卜菠萝汁	087
火龙果	088
火龙果银耳羹	089

火龙果杂果茶	089
猕猴桃	090
香蕉猕猴桃汁	091
猕猴桃泥	091
核桃	092
山药木耳炒核桃仁	093
南瓜拌核桃粉	093
松子	094
莲子松仁玉米	095
松子炒丝瓜	095
芝麻	096
葛根粉核桃芝麻糊	097
桑葚黑芝麻糊	097
酸奶	098
核桃黑芝麻酸奶	099
果味酸奶	099
蜂蜜	100
蜂蜜柠檬菊花茶	101
蜂蜜玉米汁	101
柠檬蜂蜜绿茶	102
蜂蜜蒸红薯	102

Part 3

喝对花草茶，轻松调便秘



干荷乌龙茶	104
番泻叶茶	105
荷叶绿茶	105
决明子茶	106
姜汁红茶	107
玫瑰红茶	107
金菊玫瑰花茶	108
紫苏梅绿茶	109
薄荷甘草玫瑰茶	109
桂花党参山楂茶	110
玫瑰蜜枣茶	111
山楂乌梅甘草茶	111
薄荷柠蜜茶	112
荷叶薏米茶	113
苦丁蜂蜜茶	113
洛神花茶	114
枸杞茯苓红茶	115

大黄绿茶	115
玉米须山楂茶	116
荷叶山楂茶	117
蜂蜜芦荟茶	117
陈皮甘草茶	118
麦芽山楂茶	119
金银花洛神蜂蜜茶	119
薏米通便茶	120



Part 4

特效穴位调便秘



支沟穴按摩法	122
足三里穴按摩法	123
上巨虚穴按摩法	124
三阴交穴按摩法	125
气海穴按摩法	126
天枢穴艾灸法	127
足三里穴艾灸法	128
胃俞穴拔罐法	129
天枢穴拔罐法	130
大横穴拔罐法	130
脾俞穴拔罐法	131
大肠俞穴拔罐法	131
足三里穴刮痧法	132
脾俞穴刮痧法	133
大肠俞穴刮痧法	134

part

1

了解便秘的基础常识

便秘并非疾病，而是一种症状。便秘发病率高，很多人都被便秘所困扰，而引起便秘的原因很多，包括饮食失调、精神压力、缺乏运动或患有其他疾病等，严重时会影响人的正常生活。本章详细介绍了便秘的基本常识，包括便秘的概念、诊断标准、易发人群，让读者了解便秘的危害；并分别从中医和西医的角度解读便秘，提出调理方；指导患者如何的饮食原则，如何缓解便秘症状；帮助便秘患者能早日脱离困扰，轻松生活。





解读便秘



许多人认为便秘不是病，殊不知长期、严重的便秘会对人体健康造成极大的威胁。本节介绍了关于便秘的一些基础知识及其危害，帮助您了解便秘的成因及其危害。

“便便”的健康学问

人体进食食物后经过胃、小肠的消化、吸收，进入大肠。而大肠并不进行食物的消化，其主要功能就是吸收水分和电解质，形成、贮存和排泄粪便。大肠在吸收水分、无机盐和维生素后，把糊状的残渣转变为固态，即粪便。

粪便中主要含有食物中不消化的纤维素、结缔组织、上消化道的分泌物，如黏液、胆色素、黏蛋白、消化液，上皮细胞和细菌。如果没有进食蔬菜和粗粮等富含纤维素的食物，粪便组成常是一致的，即65%水分与35%固体代谢物。固体部分细菌最多，可占50%，但大半细菌排出

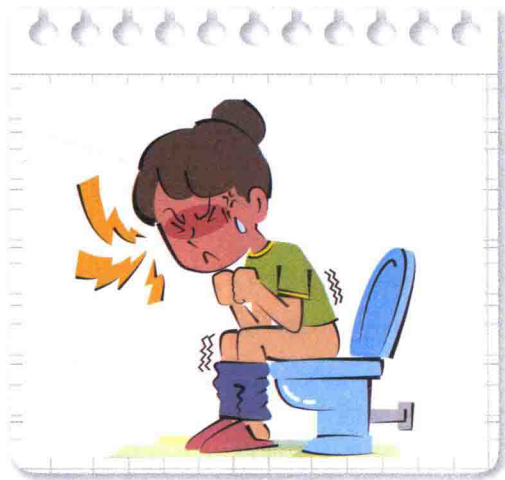
时已死亡。另外20%~30%是含氮物质，10%~20%是无机盐（钙、铁、镁等），脂肪占10%~20%，其中包括食物中未被吸收的脂肪和由细菌和上皮细胞组织而来的中性脂肪（甘油三酯）。另有胆固醇、嘌呤基和少量维生素。

正常粪便是圆柱形，长10~20厘米，直径2~4厘米，重100~200克。食用蛋白质的粪便为棕黄色或黄色，有臭味，硬而成块，含有很多革兰阳性细菌。食用碳水化合物的粪便为棕绿色、恶臭味、软或半液体状、酸性，含有很多革兰阴性细菌。正常粪便稍有棕色，这是因其中含有粪胆素和尿胆素。粪便颜色因食物不同而不同，某些药物可改变颜色。正常粪便为

碱性，其高低与在结肠存留时间长短成正比。稀便通常呈酸性，可刺激肛门周围皮肤而引起疼痛。食用辣椒或饮酒可引起肛门直肠反应性充血，使痔疮急性发作。

便秘的概念及诊断标准

可以这样说，便秘其实不是一种病，而是多种疾病的共同症状。对于不同的患者有不同的含义。便秘是临床常见的复杂症状，而不是一种疾病，主要是指排便次



数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。必须结合粪便的性状、患者平时排便习惯和排便有无困难作出有无便秘的判断。如果原来就是每天一次的排便，突然变成两天一次，这种情况可能就是便秘；但如果一直都是两天一次，则可以认为不是便秘。要注意病程的长短，如果偶尔一次大便干，则并不能说明什么问题。

便秘的标准为持续2周或2周以上的排便困难。主要表现为：

- ①排便次数少于3次/周，严重者可2~4周排便1次；
- ②排便时间延长，严重者每次排便时间可长达30分钟；
- ③大便性状发生改变，粪便干结；
- ④排便困难或费力，有排不尽的感觉。

诊断后应考虑为功能性或器质性便秘，不能只考虑解决便秘症状，而应该找到引起便秘的原因。

正确划分便秘的程度

便秘的标准为持续2周或2周以上排便困难。可有排便次数少于3次/周，严重者2~4周排便1次；排便时间延长，严重者每次排便时间可长达30分钟；大便性状发生改变，粪便干结；排便困难或费力，有排便不尽感等症状。

便秘可分为轻度便秘、中度便秘和重度便秘。轻度便秘症状较轻，不影响生活，一般改善饮食或对症处理就能见效，不需要用药或很少用药。重度便秘症状较为严重，持续严重影响生活、不能停药或治疗无效。中度便秘介于两者之间。

便秘的易患人群

随着人们饮食结构的改变及精神、心理和社会因素的影响，便秘发病率有上升的趋势。便秘在人群中的患病率高达27%，但只有一小部分便秘者就诊。女性多于男性，老年多于青壮年。因便秘发病

率高、病因复杂，患者常有许多苦恼，严重时会影响生活质量。以下人群更易患上便秘：

①饮食习惯不良，特别多见于青少年、白领女性，饮食过少、过精，摄入含纤维素的食物过少，导致食物残渣少、吸水性差，影响肠蠕动和肠道菌群的平衡，进而引起便秘。

②长时间服用解痉药（如阿托品、溴甲阿托品等）、镇痛药（如吗啡、哌替啶等）、抗胆碱药（如复方氢氧化铝）、抗贫血药、抗癌药等，这些人容易致使肠道发生功能性异常，引起便秘。

③生活节奏改变、工作压力大、精神紧张，如脑力工作者、经理人、更年期妇女等，长期的精神压力造成自主神经功能紊乱，抑制胃肠运动，引起便秘。

④有器质性病变的人群：如肠道病变，肠道周围组织病变，脑或脊髓病变，代谢性内分泌疾病，肛门周围疾病，泌尿生殖系统疾病，这些病变直接影响肠道运转功能，容易引起便秘。

⑤体弱多病的人，老年人，孕产妇，婴幼儿，过度肥胖或营养不良的人，久坐不动的人。这些人可能发生腹肌及盆腔肌张力不足，排便由于动力不足，难以将粪便排出体外，进而引起便秘。

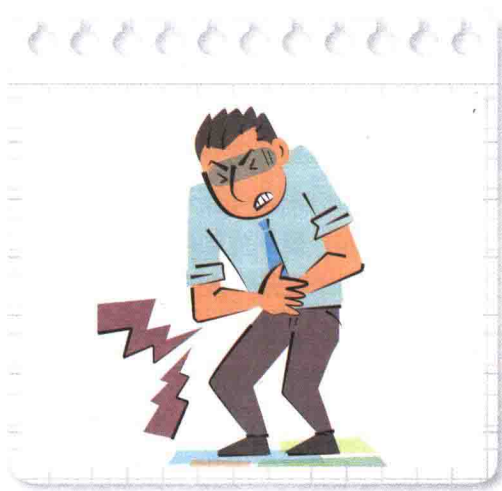
⑥有些人滥用泻药或由于灌肠的原因或忽视或强忍便意，造成排便反射丧失而引起便秘。

便秘的危害

①便秘对肝硬化患者的危害。肝硬化是指肝内弥漫性纤维化并伴有结节形成的一种慢性肝病，可造成门静脉高压。门静脉高压严重时会出现肝硬化的严重并发症——消化道大出血。便秘症患者因大便干燥，难于排出，经常会拼力强排，致使腹腔内压力突然增加。对于肝硬化患者来说，腹内压力的突然升高会使因门静脉高压而迂曲扩张的食管胃底静脉发生血管破裂致出血，从而导致患者发生大量呕血、便血，甚至危及生命。

此外，肝硬化患者肝功能受损严重，发生代谢途径障碍，血浓度增高，影响大脑功能，造成肝性脑病。便秘症患者延长了粪便中含氮物质与肠道内细菌接触的时间，促使氨及其他有毒物质的产生和吸收，从而导致和诱发肝昏迷。

②便秘对前列腺患者的危害。对于前列腺患者来说，便秘症还会加重病情。由于前列腺是生长在会阴部深处的栗子状腺体，患者若发生便秘症，坚硬的大便推挤在直肠内，会直接挤压前列腺，造成



其血流不畅，特别是对于前列腺增生症患者和处于前列腺炎、前列腺癌发作期的患者，因便秘症带来的影响会更突出。

③便秘对肺结核患者的危害。对于肺结核有咯血症状的患者，特别是经常出现咯血症状的患者，经过治疗，咯血停止后，要特别注意保持排便通畅，以免因便秘症而过分用力排便，使胸、腹腔压力骤然升高，致血管破裂，从而引起患者再度咯血或大量咯血。

④便秘对糖尿病患者的危害。便秘对正常人来说不足以对生命构成威胁，但对于糖尿病患者而言，便秘却可能是致命的。在糖尿病的诸多并发症中，失明和心肌梗死是两项重要的致残、致死病因。然而如此严重的后果却往往是由于便秘引发的。这是因为，糖尿病的病程较长，因自主神经病变可导致顽固性便秘。

有研究显示，人在用力排便时，血压可明显升高。糖尿病患者多有视网膜微血管瘤或新生血管，瞬间的高血压可造成血管破裂，引起视网膜出血，导致失明。相

当多的糖尿病患者伴有冠状动脉和脑动脉硬化，而便秘可造成血压急剧升高，心脏负荷加大，诱发急性心肌梗死的概率也大大增加。

⑤便秘给儿童造成的危害。儿童如果长期便秘，由于膨胀的直肠经常压迫膀胱壁，可引起膀胱容量减小，白天会出现尿频，夜间则易发生遗尿。如果是学龄期儿童，则可能为了减少上厕所的次数而自觉限制饮水，从而加重便秘，如此恶性循环，是儿童便秘症不易治愈的原因之一。另一方面，夜间遗尿会加重儿童心理负担，因此，治疗遗尿必须首先治愈便秘。

⑥便秘会对女性健康产生危害。从美容角度讲，女性长期便秘易使痤疮、疱疹的发生率提高，大多表现为皮肤较粗糙、干燥、面色不华。这是由于粪便在肠道里停留时间过长，粪便中所产生的毒素会对人的皮肤发挥不良作用。另外，粪便在肠道内的积存会使腹部膨大，使女性失去较好的形体美。