



| 会说话的食物书

便秘

这样吃就对了

著名中医药学者 柴瑞震 / 主编
主任医师

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》
特邀专家、解放军309医院营养科前主任

张晔 / 推荐



扫一扫，看看扇贝拌菠菜怎么做



果



蔬

膳食纤维◎维生素◎刺激结肠◎增强免疫力

蔬菜中含有丰富的膳食纤维和维生素，能促进肠道蠕动，缓解便秘。



粮

B族维生素◎促进代谢◎刺激肠蠕动◎改善肠道功能

粗杂粮富含B族维生素，能促进代谢，协助粪便排出。



肉

油脂◎蛋白质◎滋阴润燥◎缓解便秘

肉类食物一般含油脂丰富，具有润肠通便的作用。

中国首套O2O互动食疗丛书

便秘常识+通便食材+通便食谱+通便花草茶

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做润肠美食

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

中国首套美食二维码丛书

会说话的食疗书

便秘

这样吃就对了



著名中医药学者、主任医师

柴瑞震 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘这样吃就对了/柴瑞震主编. —武汉:湖北
科学技术出版社, 2013. 12
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6396-4

I. ①便… II. ①柴… III. ①便秘—食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301358号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/林 潇
封面设计/景雪峰
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430077
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年2月第1版
2014年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ----- PREFACE -----

便秘是日常生活一种常见的症状，都说便秘不是病，但它却是人体健康的一个隐患。有报道指出，“一天不大便等于吸一包烟”。可想而知，每天一次的排泄对身体健康的重要性。生活中引起便秘的原因也复杂多样，人们受饮食结构、精神心理和社会因素的影响，让便秘的发病率逐步走高。调查显示，便秘在人群中的患病率为27%，只有一小部分人会及时就诊，绝大多数人常常不予理会，但实际上，便秘的危害已超出想象。

人体通过“排便”这个举动，可以将身体内的废物排走，会使身体重新输入更多更好的新鲜物质，如果大便不通，积存在身体的废物遗留下来的酸性会导致身体内的代谢变得缓慢，往往身体内就会存有很多的毒素，一旦积存毒素。人体的外在表现就会出现痤疮、口臭等症状，一部分人还会出现肤色暗沉，脸色难看，这些都还是便秘危害中的一小部分。长期便秘不仅让人很难受、很痛苦，生活质量下降，更会诱发如痔疮、肛裂等疾病，同时还会损害我们的肝功能，加重心脏血管的负担，严重的还会导致不孕不育，妨碍性生活的和谐。

既然便秘这么“可怕”，那患了便秘要怎么办呢？其实，对待便秘，也不用过于惊慌，通过饮食疗法就能预防和调理。说到饮食疗法，其关键就在于一个“吃”字。都说吃是一门学问，这话不假！吃什么，怎么吃能防治便秘呢？这本《便秘这样吃就对了》就是一个不错的选择。

本书从饮食疗法入手，对一些生活中与便秘相关的饮食常识进行介绍，同时精挑细选了82种能防治便秘的各种食材。可别小看这些食材，它对于调理便秘可谓功效强大。书中针对每一种食材推荐了相应的菜例，每道菜都配有一个专属的二维码，通过扫描二维码，就能立即免费观看这道菜品的制作视频，实践与学习同步，为您呈现一种全新的阅读体验。书中还介绍了36道调理便秘的花草茶，让您的食疗之旅更方便、轻松。有了这本书，调理便秘再也不是难事，跟着这样吃就对了！



Part 1



解读便秘， 重视饮食

了解常识，解读便秘 /002

粪便反映健康状况 /002

便秘是怎么回事？ /003

便秘的诊断标准 /003

便秘分几种类型？ /003

便秘的程度如何划分？ /003

哪些人易患便秘？ /004

便秘有哪些具体的危害？ /004

哪些疾病容易引起便秘？ /005

便秘容易引起哪些疾病？ /006

便秘应该如何预防？ /008

中医治便秘，饮食调养需分型 /009

肺热炽盛，大肠燥结——清热泻火，润肠通便 /009

肺阴不足，大肠津枯——滋养肺阴，润燥通便 /009

肺气上逆，大肠气滞——宣肺平喘，降气通便 /010

肝气郁结，大肠气滞——疏肝解郁，顺气行滞 /010

肝血不足，大肠失润——滋养肝血，增液润肠 /011

肝火炽热，大肠受灼——泻肝降火，清热通便 /011

肝经受寒，大肠失司——温经散寒，调气润肠 /011

肾阴亏损，大肠失润——滋阴降火，滋润大肠 /012

肾阳虚衰，大肠寒凝——补肾壮阳，温润大肠 /012

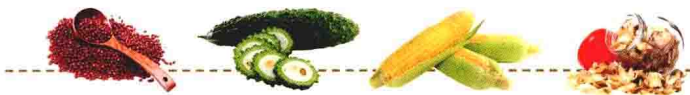
脾胃积热，大肠燥结——清热泻火，润肠通便 /013

脾胃不和，大肠失运——调和脾胃，消食导滞 /013

脾胃湿阻，大肠不通——温脾除湿，升阳健脾 /014

中气下陷，大肠气滞——补中益气，升阳举陷 /014





防治便秘，需要五大营养素 /015

膳食纤维 /015

维生素 /016

水 /016

酶素 /017

肠道益生菌 /017

遵循饮食原则，缓解便秘 /018

规范控制饮食量，避免过度饱食 /018

适量进食含纤维素高的食物 /018

补充B族维生素 /018

适量食用产气类食物 /019

适当进食油脂类食品 /019

多饮水，促进肠道运动 /019

少食辛辣刺激的食物，避免刺激肠道 /019

酒要忌口，避免便秘 /019

特殊便秘人群的饮食调理要点 /020

肥胖者便秘的饮食生活调理要点 /020

孕妇便秘的饮食生活调理要点 /021

更年期便秘的饮食生活调理要点 /022

老年人便秘的饮食生活调理要点 /022

小儿便秘的饮食生活调理要点 /023



小小食材功效大， 便秘就该这样吃！

粳米 /026

虾仁三丁粥 /027

茼蒿萝卜干炒饭 /027

小米 /028

香菇西芹小米粥 /029

小米南瓜粥 /029

糙米 /030

消食山楂糙米羹 /031

芦笋糙米粥 /031

燕麦 /032

燕麦花生小米粥 /033

果仁燕麦粥 /033

荞麦 /034

荞麦枸杞羹 /035

荞麦馒头 /035

芋头 /036

黄花菜芋头粥 /037

荷叶芋头饭 /037

红薯 /038

红薯炖猪排 /039

芋头红薯粥 /039

土豆 /040

土豆紫甘蓝沙拉 /041

瘦肉焖土豆 /041

黄豆 /042

茭白烧黄豆 /043

黄豆炖鳝鱼 /043

黑豆 /044

黑豆猪皮红枣粥 /045

鲫鱼黑豆汤 /045

绿豆 /046

苦瓜绿豆汤 /047

金银花绿豆汤 /047

红豆 /048

莲子百合红豆糖水 /049

红豆红枣茶 /049

蚕豆 /050

蚕豆牛肉 /051

韭菜虾米炒蚕豆 /051

豆腐 /052

黄豆蛤蚧豆腐汤 /053

银鱼虾干蒸豆腐 /053

豆浆 /054

核桃仁黑豆浆 /055

黑豆芝麻豆浆 /055

目录 CONTENTS

菠菜 /056

扇贝拌菠菜 /057

菌菇菠菜汤 /057

上海青 /058

上海青扒猪血 /059

上海青瘦肉皮蛋汤 /059

小白菜 /060

虾酱小白菜炒豆腐 /061

小白菜氽牛肉丸 /061

空心菜 /062

肉末空心菜 /063

蒜蓉空心菜 /063

芹菜 /064

金针菇拌芹菜 /065

芹菜炒鳝丝 /065

苋菜 /066

香菇苋菜 /067

苋菜饼 /067

芥蓝 /068

芥蓝炒冬瓜片 /069

芥蓝炒核桃仁 /069

韭菜 /070

韭菜炒牛肉 /071

韭菜豆渣饼 /071

雪里蕻 /072

草菇雪里蕻 /073

雪里蕻炒虾仁 /073

茼蒿 /074

芋头蛤蜊茼蒿汤 /075

茼蒿香菇炒虾 /075

木耳菜 /076

木耳菜蘑菇汤 /077

咸蛋木耳菜汤 /077

豌豆 /078

豌豆炒玉米 /079

冬笋烩豌豆 /079

玉米 /080

紫薯炒玉米 /081

苦菊玉米饼 /081

黄花菜 /082

竹荪黄花菜炖瘦肉 /083

凉拌牛蒡黄花菜 /083

芦笋 /084

蚝油芦笋牛肉粒 /085

芦笋虾仁粥 /085

竹笋 /086

冬笋鸡丁 /087

冬笋煲鸭 /087

番茄 /088

番茄牛腩 /089

西瓜番茄汁 /089

彩椒 /090

彩椒木耳烧花菜 /091

彩椒牛肉丝 /091

蒜薹 /092

蒜薹辣炒卤牛肚 /093

蒜薹拌鱿鱼 /093

百合 /094

百合葡萄糖水 /095

紫薯百合银耳汤 /095

茭白 /096

茭笋炒茭白 /097

茭白鸡丁 /097

马蹄 /098

茄汁马蹄烧口蘑 /099

香菇马蹄鸭腿粥 /099

黄瓜 /100

金针菇拌黄瓜 /101

翠绿黄瓜 /101

丝瓜 /102

丝瓜百合炒紫甘蓝 /103

彩椒炒丝瓜 /103

南瓜 /104

山药南瓜粥 /105

蜂蜜蒸老南瓜 /105

白萝卜 /106

白萝卜海带汤 /107

淡菜萝卜豆腐汤 /107

胡萝卜 /108

玉米胡萝卜汤 /109

芹菜胡萝卜汁 /109

茄子 /110

麻酱拌茄子 /111

洋葱炒茄子 /111

洋葱 /112

土豆洋葱牛肉粥 /113

洋葱土豆饼 /113

豆芽 /114

豆芽拌洋葱 /115

杏鲍菇黄豆芽蛭子汤 /115

魔芋 /116

清炒魔芋丝 /117

魔芋结鸡翅汤 /117

香菇 /118

松子香菇 /119

香菇蒸蛋羹 /119

金针菇 /120

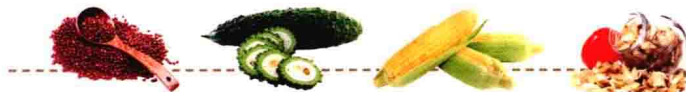
金针菇鸡丝汤 /121

鸡肉金针菇木耳粥 /121

黑木耳 /122

鲜虾木耳芹菜粥 /123

茼蒿黑木耳炒肉 /123



CONTENTS

银耳 /124

参竹银耳薏米糖水 /125

菠菜银耳粥 /125

口蘑 /126

口蘑烧白菜 /127

彩椒炒口蘑 /127

苹果 /128

葡萄苹果汁 /129

芹菜苹果汁 /129

梨 /130

马蹄雪梨饮 /131

甘蔗雪梨牛奶 /131

香蕉 /132

香蕉猕猴桃汁 /133

玉米香蕉甜粥 /133

甘蔗 /134

甘蔗木瓜炖银耳 /135

莲子绿豆甘蔗水 /135

桑葚 /136

桑葚黑芝麻糖水 /137

桑葚银耳羹 /137

柚子 /138

橘柚汁 /139

蜜柚苹果猕猴桃沙拉 /139

菠萝 /140

苦瓜菠萝汁 /141

香柠红茶菠萝糖水 /141

哈密瓜 /142

马蹄银耳哈密瓜 /143

哈密瓜玉米粥 /143

火龙果 /144

火龙果西米露 /145

双果猕猴桃沙拉 /145

猕猴桃 /146

芦荟猕猴桃汁 /147

西瓜猕猴桃汁 /147

无花果 /148

无花果银耳糖水 /149

无花果牛肉汤 /149

腰果 /150

西芹百合炒腰果 /151

腰果鸭丁 /151

核桃 /152

茶树菇核桃仁小炒肉 /153

韭菜炒核桃仁 /153

松子 /154

松仁莴笋 /155

松仁炒韭菜 /155

芝麻 /156

芝麻球 /157

鲜奶芝麻糊 /157

猪瘦肉 /158

茶树菇炒肉丝 /159

山药香菇瘦肉粥 /159

猪肠 /160

酸萝卜肥肠煲 /161

猪肠白菜粥 /161

猪血 /162

竹笋猪血汤 /163

猪血腐竹粥 /163

兔肉 /164

豌豆烧兔肉 /165

芹菜拌兔肉 /165

鸭肉 /166

金银花鸭肉粥 /167

玉米粒炒鸭肉 /167

牛奶 /168

花生银耳牛奶 /169

牛奶鲫鱼汤 /169

酸奶 /170

果仁酸奶 /171

芦荟酸奶 /171

鲑鱼 /172

香菇蒸鲑鱼 /173

四宝鲑鱼丁 /173

甲鱼 /174

甲鱼红枣粥 /175

清炖甲鱼 /175

海参 /176

海参当归粥 /177

葱烧海参 /177

鲍鱼 /178

蒜蓉粉丝蒸鲍鱼 /179

鲍鱼参杞粥 /179

海带 /180

莲藕海带烧肉 /181

芹菜拌海带丝 /181

紫菜 /182

紫菜鸡蛋枸杞粥 /183

紫菜鱼片粥 /183

橄榄油 /184

橄榄油蒜香蟹味菇 /185

橄榄油蔬菜沙拉 /185

蜂蜜 /186

柠檬蜂蜜绿茶 /187

蜜蒸白萝卜 /187

芝麻油 /188

凉拌莴笋 /189

凉拌海蜇丝 /189



Part 3



药材通便功效大， 调理肠胃全靠它！

火麻仁 /192

麻仁苏子粥 /193

火麻仁茶 /193

枳实 /194

枳实麦芽茶 /195

牛肚枳实砂仁汤 /195

芍药 /196

白芍甘草茶 /197

白芍二冬甘草茶 /197

枸杞 /198

清炖枸杞鲈鱼汤 /199

枸杞银耳汤 /199

玉竹 /200

玉竹葛根茶 /201

玉竹苦瓜排骨汤 /201

麦冬 /202

麦冬山楂茶 /203

麦冬竹叶粥 /203

石斛 /204

西洋参石斛瘦肉汤 /205

石斛冬瓜老鸭汤 /205

党参 /206

党参枸杞乌鸡粥 /207

当归党参猪心粥 /207

当归 /208

当归黄芪红枣乌鸡汤 /209

当归黄芪核桃粥 /209

生地黄 /210

生地黄玉米粥 /211

生地黄党参瘦肉汤 /211

肉苁蓉 /212

核桃陈皮苁蓉炖鸡 /213

苁蓉枸杞粥 /213



Part 4



随手泡杯花草茶， 赶走便秘一身轻！

草本通便茶 /216

荷叶乌龙茶 /216

荷叶绿茶 /217

决明子明目茶 /217

番泻叶茶 /218

玫瑰红茶 /218

姜汁红茶 /219

紫苏梅绿茶 /219

苹果绿茶 /220

玫瑰蜜枣茶 /220

莱香玫瑰茶 /221

金菊玫瑰花茶 /221

蜂蜜芦荟茶 /222

薄荷甘草玫瑰茶 /222

薄荷柠蜜茶 /223

四仙女茶 /223

决明子红枣枸杞茶 /224

荷叶薏仁茶 /224

竹叶玫瑰茶 /225

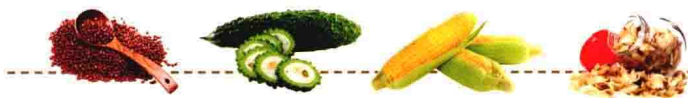
桂花党参山楂茶 /225

山菊甘草茶 /226

山楂乌梅甘草茶 /226

菊花普洱茶 /227

麦芽山楂茶 /227



CONTENTS

苦丁蜂蜜茶 /228

金银洛神蜂蜜茶 /228

山楂菊花茶 /229

洛神花茶 /229

洛神玫瑰茶 /230

决明子枸杞茶 /230

玉米须山楂茶 /231

大黄绿茶 /231

薏仁通便茶 /232

枸杞茯苓红茶 /232

枸杞百合玫瑰茶 /233

荷叶茯苓茶 /233



便秘正规治疗中不可不知的常识 /234

便秘宜对症用药，更要因人而异 /234

便秘病因可不少，常规检查不可漏 /235

各类泻药要分清，对症治疗效果好 /235

孕妇用药禁忌多，泻药尤其要注意 /237

精神压力所致便秘，更应对症综合治疗 /237

便秘患者生活保健中的宜与忌 /238

宜：掌握有助于便秘患者产生便意的方法 /238

宜：老年便秘患者要重视心理辅导 /239

宜：在药物不能立即奏效的情况下帮助患者排便 /239

宜：养成良好的生活习惯帮助预防便秘 /240

宜：适时改变排便姿势可缓解便秘 /240

宜：积极预防旅行中可能发生的便秘 /241

宜：加强运动以预防便秘 /241

忌：每日不能过度劳累 /243

忌：不正确的饮水方式 /243

忌：饭后不宜立即吃水果 /244

忌：不可不吃早餐 /245

忌：不宜贪吃零食 /245

忌：不宜在吃油腻的食物后喝茶 /246

忌：不宜继续不良生活习惯 /246

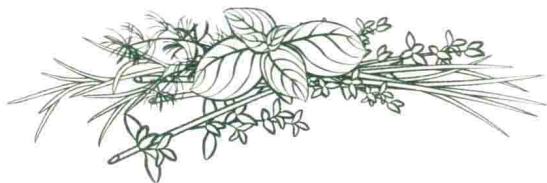


Part 1

解读便秘， 重视饮食

便秘作为时下常见病和多发病，已严重影响了人们的正常生活。便秘是健康的警示灯，每当出现便秘，就是身体在提示您的健康出现了问题。可能是最近吃的水果蔬菜太少，也可能因为运动不够、肌肉松弛，或者是身体发生了严重的病变。仅仅用通便的泻药或润肠剂解决便秘，是治标不治本，并不能从根源上解决便秘，还忽略了身体的警示。便秘不仅是非健康状态的提示，其本身还会对生活质量和健康造成很大影响。便秘会引起许多并发症，造成高血压病等病情的加重。所以关注便秘，保持肠道的通畅非常重要。

广大便秘患者多方探寻其缓解方法，但疗效甚微，加之对便秘的相关知识了解甚少，因此对便秘的治疗往往不了了之。对此，向全社会介绍并普及便秘的起因及危害、预防与治疗 and 饮食调理等人们所关心的知识就变得尤为重要了。



了解常识， 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，帮您了解便秘的成因及其影响。

粪 便反映健康状况

大便是在大肠处制造而成的，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。食物经过胃到小肠的消化吸收，剩余的糊状残渣从小肠进入大肠，大肠开始蠕动，吸收水分、无机盐和维生素，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、消化道黏膜脱落的残片，上皮细胞和细菌。如果不吃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，35%固体。固体部分细菌最多可达30%~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、含有很多革兰阴性菌。正常粪便稍有棕色，这是因其含有粪胆素和尿胆素。粪便颜色因食物而不同，某些药物可改变颜色。正常便为

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。



便秘是怎么回事？

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。对于不同的病人有不同的含义。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、本人平

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，如果偶然一次大便干，不能说明什么问题。

便秘的诊断标准

便秘的标准为持续2周或2周以上排便困难。通常表现为排便次数少于每周3次，严重者可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分钟以上；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。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。

便秘分几种类型？

便秘是一种常见的症状，发生率很高，平时应养成良好的排便习惯、适当进行体育运动、饮食上要有规律、避免精神受刺激。但由于便秘是一种比较复杂的症

状，在临床上有很多种分类方法。根据发病原因可分为功能性便秘和器质性便秘，还可分为原发性便秘和继发性便秘。

便秘的程度如何划分？

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。



哪些人易患便秘？

随着人们饮食结构的改变及受到精神心理和社会因素的影响，便秘发病率有增高趋势。便秘在人群中的患病率高达27%，但只有一小部分便秘者会就诊。便秘患者女性多于男性，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，便秘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

痛药（如阿托品、胃疡平等）、镇痛药（如吗啡、杜冷丁等）、抗胆碱药（如胃舒平）、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，如知识分子、脑力工作者、经理人、办公室人员、更年期妇女等，长期的精神压力造成植物神经功能紊乱，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，排便推动力不足，难于将粪便排出体外，进而引起便秘。

⑥ 有些人滥用泻药或灌肠，经常忽视或强忍便意，造成排便反射丧失，也容易引起便秘。



便秘有哪些具体的危害？

① 便秘给肝硬化患者带来的危害：

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。对于肝硬化的患者来说，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而出血，从而导致患者大量

呕血、便血，甚至危及生命。

此外，肝硬化患者肝脏功能受损严重，发生代谢途径障碍，血液里有害物质增多，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性腺体，患者若发生便秘症，坚硬的大便推挤在直肠内，会直接挤压染病的前列腺，造成其血流不畅，特别是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便秘对肺结核患者有什么危害：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，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，便秘症却可能是致命的。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、致死原因。然而如此严重的后果却往往是因便秘症引发

的。这是因为，糖尿病病程较长，因植物神经病变可导致顽固性便秘症。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，便秘症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便秘会给儿童造成的危害：儿童如果长期便秘，由于膨胀的直肠经常压迫膀胱壁，可引起膀胱容量的减小，白天可出现尿频，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，从而加重便秘症，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的心理负担，因此，治疗遗尿必须首先治愈便秘症。

⑥便秘会对女性身体产生危害：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臃肿，使女性失去较好的形体美。

哪些疾病容易引起便秘？

①肠道器质性病变：肿瘤、炎症或其他原因引起的肠腔狭窄或梗阻。

②直肠、肛门病变：直肠内脱垂、痔疮、直肠前膨出、耻骨直肠肌肥厚、耻直

分离、盆底病等。

③内分泌或代谢性疾病：糖尿病、甲状腺功能低下、甲状旁腺疾病等。

④免疫系统性疾病：硬皮病、红斑狼

疮等。

⑤神经系统疾病：中枢性脑部疾患、脑卒中、多发硬化、脊髓损伤以及周围神经病变等。

⑥肠管平滑肌或神经源性病变。

⑦结肠神经肌肉病变：假性肠梗阻、先天性巨结肠、巨直肠、结肠冗长等。

⑧神经心理障碍。

⑨可能引起便秘的药物。

胃病药：如氢氧化铝、硫糖铝(舒可捷)、丽珠得乐、碳酸钙等。此类药物以中和胃酸或者保护胃黏膜为主，多有收敛作用，可能会引起大便干结而导致便秘，停药即可恢复正常。

止泻药：洛派丁胺等止泻药服用过

量或者服用时间过长，也可能引起大便结燥，排便困难。

抗高血压药：钙通道拮抗剂(硝苯吡啶、维拉帕米)、可乐定等降压药物均存在可能引起便秘的副作用。

中枢神经系统药：抗抑郁药(多虑平)、抗精神病药(盐酸丙嗪)、抗震颤麻痹药(盐酸金刚烷胺)、抗惊厥药(苯巴比妥)等可影响神经反射，抑制肠蠕动而导致便秘。

其他药物：抗胆碱药(阿托品、普鲁苯辛、颠茄合剂)，利尿药(呋塞米)，抗过敏药(苯海拉明)，麻醉药(吗啡)，以及麻黄素、布洛芬、补钙药、补铁剂等长期服用或者过量服用时，都可能引起不同程度的便秘。

便秘容易引起哪些疾病？

粪便不仅是食物消化吸收后的残渣，还包含代谢后产生的诸多有害物质。如果不能及时排便，这些物质会被肠道吸收，对人体造成损害。其影响包括消化道局部症状、全身症状和及引发多种疾病。

(1)局部的消化道症状。由于食物残渣在肠道内停留过久，会在肠道细菌的作用下产生气体，如氮、二氧化氮、硫化氢等，这些气体大量积聚在肠腔内，可使肠管膨胀，静脉血液回流受阻，导致消化功能受到影响，出现下腹胀满不适、钝痛、肠鸣、恶心、排气、打嗝、食欲不振等症状。

(2)全身症状。因食物残渣发酵腐败所产生的气体一旦进入血液循环，会引起一系列的中毒症状，如头痛、头晕、疲

劳、口苦、心悸、心烦易怒、表情淡漠等，甚至可出现轻度贫血或营养不良症状、还会引起患者食欲不振、口臭、容易疲劳等。

(3)引发各类疾病。便秘会使患者的自主神经功能失常，使得皮肤微循环功能降低，加之粪便长时间停留于肠内产生的有害物质，易产生痤疮、黄褐斑等皮肤问题，还可能引发荨麻疹和哮喘。干燥坚硬的粪块易损伤肛门，引起肛裂、痔疮等疾病。由于粪块压迫第三、第四及第五骶神经根前支，便秘症患者还会出现骶骨部、臀部、大腿后侧隐痛与酸胀等不适。

便秘极易引发急性阑尾炎：急性阑尾炎是常见病，发病率居各种急腹症的首位。除婴儿外，可发生在各个年龄阶段。

从病因上讲，便秘可导致消化道功能紊乱，妨碍阑尾的血液循环，从而为细菌感染创造条件。同时，阑尾是一个与盲肠相通的盲管，管腔细长，开口狭小。当出现便秘时，滞留的粪便形成了粪石，造成阑尾腔堵塞，更便于细菌入侵及繁殖而引起感染发炎，于是阑尾炎便发生了。

便秘易诱发直肠癌：直肠癌通常直肠齿状线以上至乙状结肠起始部之间黏膜和黏膜下层发生，病灶表面高低不平，质地坚硬。生长迅速，容易转移，术后容易复发，是一种比较常见的肠道恶性肿瘤。

流行病学调查表明，直肠癌的发生与饮食习惯的改变，由素食改为高脂肪、高蛋白饮食有关。虽然不能说便秘症是引起直肠癌的直接病因，但便秘症可带来许多易引起直肠癌的物理性、化学性致癌因素。特别是肠道息肉患者，更易刺激诱发癌变。而直肠癌患者直肠肠腔狭窄，粪便通过困难，又加重便秘状况，形成恶性循环。

便秘可诱发的内科疾病：

神经系统疾病：中枢性脑部疾患、脑卒中、多发硬化、脊髓损伤以及周围神经病变等。

内分泌或代谢性疾病：如甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进、低血钾、糖尿病、肥胖症等。

免疫系统疾病：如硬皮病、红斑狼疮。

循环系统疾病：如充血性心力衰竭、

缩窄性心包炎、门静脉高压、肝静脉阻塞等综合征。

精神或心理障碍：如精神病、抑郁症、神经性厌食症等。

其他：如营养障碍性疾病。

便秘症容易诱发的外科疾病：便秘症并发的外科疾病主要有结肠、直肠器质性病变及功能性障碍。

结肠机械性梗阻：如良性肿瘤、恶性肿瘤、慢性肠扭转、特异性和非特异性炎症、吻合口狭窄、肠套叠等。

直肠、肛管出口处梗阻。如肛管、直肠狭窄，内括约肌弛缓，直肠前膨出，直肠内脱垂，盆底痉挛综合征，盆底疝等。

结肠、直肠神经病变及肌肉异常：如假性肠梗阻、先天性巨结肠、特发性巨结肠、巨直肠、传输性结肠、肠易激综合征等。

便秘可诱发的妇科疾病：便秘常诱发的妇科疾病主要有盆底器质性病变及功能性障碍。女性子宫、输卵管、卵巢等内生殖器官位于盆腔内，前与膀胱为邻，后面及左右两侧靠近肠管。右侧输卵管挨着阑尾、盲肠、左侧输卵管与乙状结肠、直肠靠近。如果长期便秘，停留在肠管内排泄物中的各种细菌、病毒、霉菌等病原体，可以通过毛细血管、淋巴管直接蔓延到左侧输卵管及卵巢，引起附件炎症。轻者病变进展缓慢，症状不明显。重者可出现下腹痛、腰酸痛、白带过多、月经量大、痛经和性交痛等症状。另外，输卵管

