



治疗便秘 十八法

ZHILIAO BIANMI SHIBAFU 马汧梁◎主 编



 金盾出版社

治疗便秘十八法

主 编

马汴梁

编著者

(以姓名笔画为序)

马宏伟 马汴梁 王 丹

伍 翀 刘 欣 刘心想

李长乐 晏 标 张大明

侯均宝 袁培敏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书详细介绍了治疗便秘的十八种方法,包括中药单方治疗、中成药治疗、药酒治疗、西药治疗、饮食疗法、药茶单方、灌肠单方、肛门给药、针灸治疗、耳针疗法、拔罐法、艾灸法、按压法、刮痧法、穴位贴敷法、熏洗法、足浴法、沐浴法等。其内容科学实用,通俗易懂,可供便秘患者及全科医师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

治疗便秘十八法/马汴梁主编. — 北京:金盾出版社,2014.2
ISBN 978-7-5082-8493-4

I. ①治… II. ①马… III. ①便秘—中西医结合疗法 IV.
①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 129569 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.625 字数:128千字

2014年2月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

目前,网络上广泛流传着一个说法:“人类在近20年来,排便量下降了20%,食物的消化速度变慢了90%,人体内约有3公斤的宿便。”客观而又现实地说,随着城市人生活、饮食、环境等因素的改变,特别是当人们进入生活快节奏的速食年代,食物更加精细,膳食纤维摄入减少,现代人排便量下降,食物消化减慢是有一定事实依据的。

随着便秘病人的增多,“肠为百病之源”也似成定律。这是因为肠由脾胃所主,在五行中脾胃属土,是后天生存之本。肠道如同我们赖以生存的土地,带来精华,带走体内废物,是人体健康的基础。一旦便秘形成,就会影响威胁到机体的健康。诸如一些常见的慢性病症:高脂血症、高尿酸血症、糖尿病、高血压病、心脑血管病、亚健康、失眠、慢性疲劳、面部色斑等病征,都与便秘有关。

鉴于此,我们编写了《治疗便秘十八法》一书,其目的是希望广大读者对运用一些常用的中医自然疗法治

疗便秘有所了解,献给广大易引起便秘者,并在现实生活中根据自身条件和客观因素的影响,加以选择应用,以寄对便秘的防治有所裨益。书中不妥之处,敬请读者朋友及各位高贤加以指正。

马汴梁



目 录

一、中药单方治疗便秘	(1)
二、中成药单方治疗便秘	(28)
三、西药单方治疗便秘	(40)
四、饮食疗法单方治疗便秘	(43)
(一) 调理便秘的菜谱	(45)
(二) 调理便秘的汤谱	(64)
(三) 调理便秘的粥谱	(74)
(四) 调理便秘的面点	(81)
五、药茶单方治疗便秘	(83)
六、药酒单方治疗便秘	(91)
(一) 常见药酒制作方法	(91)
(二) 药酒疗法禁忌与注意事项	(92)
(三) 常用药酒方	(93)
七、灌肠单方治疗便秘	(109)
(一) 常用的灌肠方法	(109)
(二) 常用灌肠方介绍	(113)
八、肛门给药单方治疗便秘	(119)
九、针刺法治疗便秘	(125)



治疗便秘十八法

(一)针刺消毒操作规程	(125)
(二)针刺体位、深度与角度	(126)
(三)常用针灸方	(128)
十、耳针法治疗便秘	(136)
(一)耳针疗法的选穴方法	(136)
(二)耳针疗法的选穴原则	(137)
(三)耳穴治疗的种类和方法	(137)
(四)常用耳穴方治疗便秘	(140)
十一、拔罐法治疗便秘	(142)
(一)罐的种类	(142)
(二)拔罐疗法操作方法	(143)
(三)拔罐疗法的禁忌证及注意事项	(145)
(四)常用拔罐方	(146)
十二、艾灸法治疗便秘	(155)
(一)艾灸材料	(155)
(二)操作方法	(155)
(三)艾灸的治疗作用	(158)
(四)常用艾灸方	(159)
十三、按压法治疗便秘	(165)
(一)操作方法	(165)
(二)禁忌证及注意事项	(167)
(三)常用按压方	(167)



十四、刮痧法治疗便秘	(176)
(一)刮痧疗法的方法	(176)
(二)刮痧疗法的治疗原理	(177)
(三)常用刮痧方	(178)
十五、穴位贴敷法治疗便秘	(184)
(一)穴位贴敷的作用	(184)
(二)常用贴敷方介绍	(184)
十六、熏洗法治疗便秘	(190)
(一)熏洗疗法的种类和操作	(191)
(二)常用熏洗方介绍	(192)
十七、足浴法治疗便秘	(196)
十八、沐浴法治疗便秘	(201)
(一)沐浴疗法种类	(201)
(二)操作方法	(201)
(三)注意事项	(201)
(四)禁忌证	(202)
(五)常用药浴方	(202)



一、中药单方治疗便秘

方 1

【原 料】山楂 15 克(以野山楂最佳),枳壳 15 克。

【用 法】水煎去渣,每日分 2 次服下,连续服用。

【功 效】消食通便,理气和胃。适用于气滞食阻而致便秘、消化不良、胃下垂等病症。

方 2

【原 料】大麦芽、六神曲各 20 克,槟榔(大白)10 克。

【用 法】水煎,早晚各 1 次,空腹服。

【功 效】消食通便。适用于胃肠虚弱而至便秘不爽,消化不良,饱闷腹胀等病症。

方 3

【原 料】菊花 3 克,茶叶 5 克。

【用 法】将上 2 味放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用,每日 1 剂。

【功 效】健脾理气,燥湿化痰。适用于饮食停滞所致大便秘结,消化不良,胃脘胀痛,咳嗽多痰,暖气呕吐或伤食生冷等。

方 4

【原 料】山楂 20 克,神曲 18 克,陈皮 15 克。

【用 法】将神曲用纱布包好,与山楂、陈皮一同入锅,



治疗便秘十八法

水煎2次,取汁混匀即成。每日1剂,2次分服。

【功效】健脾理气,开胃消食。适用于饮食停滞所致大便秘结,消化不良。

方 5

【原料】白术60克,升麻10克,生地黄30克。

【用法】水煎服,1日1剂。

【功效】健脾益气,升阳通便。对脾虚型便秘尤为有效。

方 6

【原料】阿胶(捣碎)10克,葱白20克。

【用法】将葱白水煎后投入阿胶末烊化即成。每日1剂,连服5~7天。

【功效】温中散寒,润燥通便。适用于冷秘。

方 7

【原料】当归20克,莱菔子20克,蜂蜜200克。

【用法】先将前2味药加6倍水,煎熬2小时,共煎2次,沉淀后纱布过滤,去渣取汁,然后将蜂蜜混匀,煮沸后装瓶备用。每次50~100毫升,每日2次,连服3天。

【功效】活血理气,润肠通便。适用于饮食停滞所致大便秘结及习惯性便秘。

方 8

【原料】鲜熟桑葚60克,冰糖15克。

【用法】水煎服,每日1剂,连服15~20剂。

【功效】滋阴养血,润肠通便。适用于血虚型便秘。

方 9

【原料】生白芍30克,甘草15克。



【用法】每日1剂或每周1剂，水煎服，以便畅为度。

【功效】通便。适用于(燥热、气滞及血虚型)便秘。
药专力宏，奏效迅速。

方 10

【原料】番泻叶6克。

【用法】将番泻叶放入杯中，用沸水冲沏，候温，代茶饮用，每日1~2剂。

【功效】泻热导滞，润燥滑肠。适用于习惯性便秘及热秘。

方 11

【原料】蜂蜜6克，木瓜(粉末)6克。

【用法】先用沸水将蜂蜜溶化，再入木瓜粉，冲服，早晚各1次，连续服用有卓效。

【功效】润燥滑肠，清热解毒。适用于大便秘结、下血。

方 12

【原料】枇杷叶100克，麦冬20克。

【用法】水煎，早晚分服。

【功效】清肺胃，降邪浊。适用于大便久秘症。

方 13

【原料】生白术40克，肉苁蓉20克，生地黄20克，炒枳壳10克。

【用法】每日1剂，水煎2次，早晚分服，5剂为1个疗程。大便正常后再继续服1个疗程以巩固疗效。

【功效】滋阴润燥，增液生津。适用于便秘阴虚型。



治疗便秘十八法

方 14

【原 料】郁李仁、火麻仁、槟榔各 15 克。

【用 法】将郁李仁水泡后去皮，火麻仁、槟榔捣碎，一同放入保温杯内，冲入沸水，加盖闷 30 分钟，代茶饮用，每日 1 剂。

【功 效】清热润肠，化瘀行气。适用于便秘，症见排便困难，大便干燥，腹满胁胀等。

方 15

【原 料】炒决明子 10~15 克，蜂蜜 20~30 克。

【用 法】先将决明子捣碎，加水适量，煎 10 分钟左右，冲入蜂蜜后，搅拌均匀即可。每晚 1 剂，或早晚分服，亦可当茶饮用。

【功 效】清热平肝，润肠通便。适用于习惯性便秘。

方 16

【原 料】白术 90 克，生地黄 60 克，升麻 3 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功 效】健脾凉血，升清通便。适用于便秘。

方 17

【原 料】白术 20~30 克，枳实 10~15 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，水煎 3 次，取汁混合，分早、中、晚 3 次口服，5 剂为 1 个疗程。

【功 效】健脾、理气、通便。适用于便秘（虚秘）。

方 18

【原 料】莱菔子 30 克。

【用 法】将上药在文火上炒黄（勿炒焦），研末。成年



人每次服 30 克,小儿酌减。

【功效】顺气通便。适用于饮食停滞所致大便秘结、气虚便秘。

方 19

【原料】炙黄芪、山药、白芍各 30 克,炒党参 15 克,甘草 12 克。

【用法】水煎服,每日 1 剂,日服 2 次。

【功效】补中益气,养血润肠。适用于气虚便秘,症见大便秘而不结,神疲气怯,舌淡苔白等。

方 20

【原料】蒲公英 30~60 克,生蜂蜜适量。

【用法】上药水煎 3 次,合并药液至 50~80 毫升。每日 1 剂,1 次顿服,可加适量蜂蜜调味,疗程视病情而定。

【功效】清热通便。适用于儿童便秘。

方 21

【原料】大黄、忍冬藤各 8 克,甘草 6 克。

【用法】上药加冷水 150 毫升煎至 100 毫升,1 次喂服 50 毫升;若未见排便,再服另 50 毫升。

【功效】清热通便。适用于儿童便秘。

方 22

【原料】锁阳 15 克,桑葚 30 克,蜂蜜 30 克。

【用法】水煎服,每日 1~2 剂,日服 2 次;或将前 2 味捣碎,放入杯内,用沸水冲泡,候温,调入蜂蜜,代茶饮用。

【功效】补肾益精,润燥滑肠。适用于便秘,症见大便干涩、小便清长、腹中冷痛等。



方 23

【原 料】鲜生地黄、鲜何首乌、鲜南沙参各 30 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功 效】养阴凉血，清热通便。适用于阴虚便秘。

方 24

【原 料】附子、干姜各 6 克，肉桂、白芍各 9 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次，服时对入蜂蜜适量。

【功 效】温补脾肾，润肠通便。适用于阳虚便秘。

方 25

【原 料】决明子 30 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次；或置杯中，以沸水冲泡。代茶饮。

【功 效】清热泻火，润肠通便。适用于习惯性便秘。

方 26

【原 料】生地黄、白术、桑葚、蜂蜜各 30 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功 效】健脾养阴，润肠通便。适用于老年性便秘。

方 27

【原 料】肉苁蓉 30 克，当归、火麻仁各 9~15 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功 效】温肾养血，润肠通便。适用于老年性便秘。

方 28

【原 料】鲜熟桑葚 60 克，玄参 10 克，冰糖 15 克。

【用 法】水煎服，每日 1 剂，连服 15~20 剂。



【功效】滋阴养血，润肠通便。适用于血虚型便秘。

方 29

【原料】生白芍 30 克，小茴香 15 克，甘草 15 克。

【用法】每日 1 剂或每周 1 剂，水煎服，以便畅为度。

【功效】通便止痛。适用于便秘。药专力宏，奏效迅速。

方 30

【原料】芝麻(炒)100 克，大黄 10 克，茶叶 5 克。

【用法】共研细末，开水冲服，每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】补肝养血，润肠通便，适用于血虚便秘，症见面色少华，头晕心悸，目糊失眠，大便秘结等。

方 31

【原料】新鲜土豆、蜂蜜各适量。

【用法】土豆洗净切碎，加开水捣烂，用纱布包好绞汁，每天早晨空腹服 1~2 匙，酌加蜂蜜同服，连续半个月至 20 天。

【功效】养阴润燥通便。适用于小儿习惯性便秘。

方 32

【原料】枇杷叶 100 克，麦冬 20 克。

【用法】水煎，早晚分服。

【功效】清肺胃，降邪浊，适用于大便久秘症。

方 33

【原料】生胡椒 10 粒，大枣(去核)5 枚，甜杏仁 3 个。

【用法】将上药混合捣细碎备用，将捣碎的药加入少量温开水，调成稀糊状，用白开水送服，成年人每日 1 剂，1



次服完，体弱或小儿量酌减。

【功效】温胃散寒，宣肺润便。适用于因食生冷之品而导致大便秘结，或大便不畅，脘腹疼痛等病症。

方 34

【原料】鲜芹菜 100～150 克，萝卜 100 克，蜂蜜 15 克。

【用法】洗净，捣烂，取汁，炖沸后加蜂蜜温服，每日 1～2 次。

【功效】疏肝解郁，通便润肠。适用于肝郁气滞，肠道失畅而致大便干结，3～5 天 1 次，善太息，呃逆等病症。

方 35

【原料】蜂蜜 2 汤匙，鲜姜汁 1 汤匙。

【用法】上述两味加水 1 汤匙调匀，放锅内蒸熟，稍温顿服。

【功效】散寒通便，和胃止呕。适用于脾虚胃寒而致便秘腹胀，口淡不渴，手足不温，反胃呕吐等病症。

方 36

【原料】白萝卜 1 个，红糖 30 克。

【用法】将白萝卜洗净，切碎，捣烂取汁，加入红糖，代茶频饮。每日 1 剂。

【功效】通便下气，消积化痰。适用于饮食停滞所致腹胀腹痛，大便干结，恶心呕吐，口浊口臭等病症。

方 37

【原料】甘蔗汁半杯，鲜姜汁 1 汤匙。

【用法】将两汁和匀稍温饮用，每日 2 次。



【功效】清热解毒，和胃止呕。适用于胃肠阴虚虚弱而至大便秘结不爽，消化不良，饱闷腹胀等病症。

方 38

【原料】生姜 50 克，生萝卜 500 克，食盐少许。

【用法】将生姜、萝卜洗净，切碎，捣烂后取汁，用食盐调味，即可饮服。每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】宽中下气，和胃止痛。适用于饮食停滞所致腹胀腹痛，大便干结，恶心呕吐，口浊口臭等症；或胃脘部阵发剧痛，腹部绷紧等。

方 39

【原料】蜂蜜适量。

【用法】每次饭前 1 个半小时或饭后 3 小时服用，坚持 1 个疗程(2 个月)，治愈率可达 80% 左右。

【功效】润肠通便。对习惯性便秘、胃及十二指肠溃疡有较为明显的疗效。它不仅能健胃、润肠、通便，还能抑制胃酸分泌，减少胃黏膜的刺激而缓解疼痛。忌食辛辣食物及饮酒等有刺激性的饮品。

方 40

【原料】牛奶 250 毫升，蜂蜜 50 克，白及粉 10 克。

【用法】将牛奶煮沸，调入蜂蜜及白及粉，每日 1 次，经常服用收效。

【功效】润肠通便，温中补虚。适用于脾胃阴虚而致大便秘结，腹痛腹胀，口干口渴，胃及十二指肠溃疡等。

方 41

【原料】荸荠汁大半盅，好酒半盅。