

现代都市文明病
防治丛书

现
代
都
市

辜
鵠
主
编

便秘

不给人方便的烦恼



贵州科技出版社



文
明
病
防
治
丛
书



现代都市文明病防治丛书

不给人方便的烦恼——

便秘

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

不给人方便的烦恼——便秘/辜羯主编. —贵阳:
贵州科技出版社, 2003. 1

(现代都市文明病防治丛书)

ISBN 7-80662-216-0

I. 不... II. 辜... III. 便秘—防治—问答
IV. R574.62—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085515 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人: 丁 聪

贵阳天马彩印有限公司印刷 贵州省新华书店经销

787 mm × 960 mm 32 开本 8.125 印张 162 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3 000 册 定价: 16.00 元

目 录

一、粪便的形成与排出

1. 粪便是如何形成的 (2)
2. 如何认识排便的过程 (3)
3. 排便受何处控制 (6)
4. 肛门自制的因素有哪些 (8)

二、认识便秘 看清危害

5. 什么是便秘 (12)
6. 便秘都是大便干结吗 (13)
7. 便秘分哪几类 (14)
8. 什么是器质性便秘 (14)
9. 引起器质性便秘的常见疾病有哪些 (15)
10. 什么是功能性便秘 (16)
11. 什么是习惯性便秘 (17)
12. 什么是急性便秘 (17)
13. 什么是慢性便秘 (18)
14. 什么是结肠性便秘 (19)
15. 什么是直肠性便秘 (19)

16. 什么是痉挛性便秘 (20)
17. 什么是梗阻性便秘 (21)
18. 中医如何看便秘 (21)
19. 中医将便秘分为几类 (23)
20. 什么是热秘 (24)
21. 什么是气秘 (24)
22. 什么是冷秘 (24)
23. 什么是“虚秘”,如何分类 (25)
24. 治便秘不可久用泻药 (26)
25. 便秘的八大危害 (26)
26. 男性长期便秘易患帕金森氏症 (27)
27. 要警惕便秘对性欲的影响 (28)

三、便秘的原因

28. 身体机能减弱会不会引起便秘 (30)
29. 为什么会排便动力缺乏 (31)
30. 为什么不合理的饮食习惯和不良排便习惯会引起便秘 (32)
31. 哪些机械因素会引起便秘 (33)
32. 哪些体质因素会引起便秘 (34)
33. 为何自主神经系统功能紊乱会引起便秘
..... (34)
34. 用药不当会引起便秘 (35)
35. 哪些手术易引起便秘 (36)
36. 慢性功能性便秘的常见病因有哪些 (36)

37. 引起慢性器质性便秘的常见病因有哪些 (37)
38. 为什么肥胖症患者易便秘 (42)
39. 为什么老年人易便秘 (43)
40. 为什么女性易便秘 (45)
41. 为什么新生儿易便秘 (46)
42. 为什么婴幼儿易便秘 (47)
43. 为什么职业中毒者易便秘 (50)
44. 为什么久坐少动者易便秘 (50)
45. 为什么骨盆骨折患者易便秘 (51)
46. 为什么情绪变化也会引起便秘 (51)

四、便秘的症状

47. 便秘的主要表现有哪些 (53)
48. 结肠癌便秘有何症状 (55)
49. 直肠癌便秘有何症状 (57)
50. 肠道子宫内膜异位症便秘有何症状 (58)
51. 肠易激综合征便秘有何症状 (58)
52. 先天性巨结肠症便秘有何症状 (59)

五、便秘的检查

53. 便秘患者什么情况下需要做检查 (61)
54. 便秘患者为何有时要做大便常规检查及大便潜血试验 (62)
55. 便秘患者为何有时要做血常规检查 (64)
56. 便秘患者为何有时要做直肠指诊检查 ... (64)

57. 便秘患者为何有时要做肠道镜检 (65)
58. 便秘患者为何有时要做胃肠 X 线检查 ... (66)
59. 便秘患者为何有时要做 B 超检查 (67)
60. 便秘患者为何有时要做磁共振成像检查
..... (68)
61. 便秘患者为何有时要做结肠运输试验 ... (68)
62. 便秘患者为何有时要做肛管压力测定 ... (68)
63. 如何根据病史诊断便秘 (69)
64. 便秘伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断
..... (70)
65. 便秘伴腹痛时如何鉴别诊断 (71)
66. 便秘伴全身乏力时如何鉴别诊断 (72)
67. 便秘出鲜血时如何鉴别诊断 (73)
68. 便秘与腹泻交替出现时如何诊断 (75)

六、便秘与相关病症

69. 便秘与痔疮有何关系 (77)
70. 便秘与肛裂有何关系 (79)
71. 便秘与脱肛有何关系 (79)
72. 便秘与肛门直肠周围脓肿有何关系 (80)
73. 便秘与先天性巨结肠症有何关系 (81)
74. 便秘与结肠憩室病、憩室炎有何关系 (82)
75. 便秘与急性阑尾炎有何关系 (83)
76. 便秘与肠梗阻有何关系 (84)
77. 便秘与大肠癌有何关系 (84)
78. 便秘与食管癌有何关系 (85)

79. 便秘与乳腺癌有何关系 (86)
80. 便秘与胆结石有何关系 (86)
81. 便秘与子宫脱垂有何关系 (87)
82. 便秘与脑血管疾病有何关系 (88)
83. 便秘与冠心病有何关系 (88)
84. 便秘与高血压有何关系 (89)
85. 便秘与心肌梗死有何关系 (90)
86. 便秘与中风有何关系 (90)
87. 便秘与更年期综合征有何关系 (91)
88. 便秘与老年性痴呆症有何关系 (92)
89. 便秘与肝硬化有何关系 (92)
90. 便秘与肺结核有何关系 (93)
91. 便秘与不孕症有何关系 (94)

七、便秘的预防

92. 养成定时大便的良好习惯 (95)
93. 防便秘要重视饮食调理 (95)
94. 防便秘要适当运动 (96)
95. 防便秘不能忽视药物副作用 (96)
96. 防便秘要经常揉腹 (97)
97. 孕妇要重视预防便秘 (97)
98. 要重视小儿便秘的预防 (99)
99. 要重视老年人便秘的预防 (100)
100. 更年期综合征患者要重视预防便秘 ... (102)
101. 要重视习惯性便秘的预防 (102)
102. 痔疮和肛裂患者要重视预防便秘 (103)

103. 中风患者要重视预防便秘 (104)
104. 糖尿病患者要重视预防便秘 (105)

八、便秘患者的饮食调理

105. 便秘患者如何安排好饮食 (107)
106. 养成正确的饮食习惯来预防便秘 (109)
107. 便秘患者要保持一定的进食量 (109)
108. 便秘患者不要长期食入柔软易消化的食物
..... (111)
109. 便秘患者不宜过多食用高脂肪食物 ... (111)
110. 便秘患者要多吃膳食纤维 (111)
111. 便秘患者要摄入充足的水分 (115)
112. 便秘患者要经常吃些蜂蜜 (116)
113. 哪些水果能预防便秘 (117)
114. 水果干能不能预防便秘 (117)
115. 喝咖啡对便秘患者有什么影响 (117)
116. 容易便秘的人如何调整饮食 (118)
117. 弛缓性便秘的饮食调理 (120)
118. 能引发便意的饮料有哪些 (121)
119. 维生素类对便秘有什么预防作用 (121)
120. 便秘小儿饮食须知 (122)
121. 饮食疗法防治心肌梗死病人便秘 (122)
122. 牛肉、鱼虾能防儿童便秘吗 (123)
123. 便秘老人的饮食安排 (124)
124. 心肌梗死患者便秘时如何安排饮食 ... (124)
125. 芝麻和花生能不能防治便秘 (125)

126. 能防治便秘的粮食有哪些 (126)
127. 能防治便秘的豆类食品有哪些 (127)
128. 防治便秘作用较好的叶类蔬菜有哪些
..... (129)
129. 防治便秘作用较好的瓜果有哪些 (131)
130. 防治便秘作用较好的根茎类蔬菜有哪些
..... (132)
131. 防治便秘作用较好的菌类食物有哪些
..... (134)
132. 防治便秘作用较好的水果有哪些 (135)
133. 防治便秘作用较好的干果有哪些 (138)
134. 防治便秘作用较好的海产品有哪些 ... (139)
135. 便秘患者可选用的主食 (140)
136. 老年习惯性便秘患者如何选食药粥 ... (140)
137. 巧选茶饮治便秘 (142)
138. 巧选羹汤治便秘 (142)
139. 产后便秘宜用哪些药膳 (143)
140. 便秘患者可选用什么样的菜肴 (144)

九、便秘患者的起居

141. 便秘患者的生活要注意规律化 (146)
142. 便秘患者要避免过度疲劳 (148)
143. 便秘患者要适量运动 (149)
144. 便秘患者要避免七情刺激 (150)

十、形形色色的便秘防治法

145. 正确使用泻药的原则 (151)
146. 如何正确选用泻药 (151)
147. 治疗便秘为何要交替使用便秘药物 ... (152)
148. 便秘患者忌滥用泻药 (154)
149. 润滑剂有哪些药物 (155)
150. 缓泻剂有哪些药物 (156)
151. 如何掌握缓泻剂的常用方法 (156)
152. 容积泻剂有哪些 (156)
153. 肠道刺激剂有哪些 (157)
154. 急慢性便秘如何选用西药 (157)
155. 国家非处方化学药品中的缓泻剂有哪些
..... (159)
156. 一清胶囊治便秘 (162)
157. 一清颗粒治便秘 (163)
158. 二母清肺丸治便秘 (163)
159. 十五制清宁丸治便秘 (163)
160. 三黄片治便秘 (164)
161. 上清丸治便秘 (164)
162. 大黄泻火散治便秘 (165)
163. 大黄通便冲剂治便秘 (165)
164. 五仁润肠丸治便秘 (165)
165. 六味安消散治便秘 (166)
166. 六味安消胶囊治便秘 (166)
167. 六味能消胶囊治便秘 (166)

168. 木香理气片治便秘 (167)
169. 四季三黄片治便秘 (167)
170. 龙荟丸治便秘 (167)
171. 当归龙荟丸治便秘 (168)
172. 沉香利气丸治便秘 (168)
173. 苁蓉通便口服液治便秘 (169)
174. 补脾益肠丸治便秘 (169)
175. 京制牛黄解毒片治便秘 (170)
176. 泻热合剂治便秘 (170)
177. 玫瑰花糖膏治便秘 (170)
178. 罗黄降压片治便秘 (171)
179. 便秘通治便秘 (171)
180. 复方牛黄清胃丸治便秘 (171)
181. 栀子金花丸治便秘 (172)
182. 香石双解袋泡剂治便秘 (172)
183. 凉膈丸治便秘 (173)
184. 桑葚冲剂治便秘 (173)
185. 润肠丸治便秘 (174)
186. 润肠丸(浓缩丸)治便秘 (174)
187. 益气润肠膏治便秘 (174)
188. 莫家清宁丸治便秘 (175)
189. 通阻合牙日仙拜尔片治便秘 (175)
190. 通便灵胶囊治便秘 (175)
191. 通便消瘰胶囊治便秘 (176)
192. 通幽润燥丸治便秘 (176)
193. 常通舒冲剂治便秘 (177)

194. 清宁丸治便秘 (177)
195. 清宁丸(浓缩丸)治便秘 (177)
196. 清胃和中丸治便秘 (178)
197. 清热凉茶治便秘 (178)
198. 雪梨蜜膏治便秘 (178)
199. 麻仁丸治便秘 (179)
200. 麻仁胶囊治便秘 (179)
201. 麻仁软胶囊治便秘 (179)
202. 麻仁合剂治便秘 (180)
203. 麻仁润肠丸治便秘 (180)
204. 麻仁润肠软胶囊治便秘 (180)
205. 麻仁滋脾丸治便秘 (181)
206. 番泻叶冲剂治便秘 (181)
207. 舒气丸治便秘 (181)
208. 舒肝健胃丸治便秘 (182)
209. 新清宁片治便秘 (182)
210. 新清宁胶囊治便秘 (183)
211. 槟榔四消丸(大蜜丸)治便秘 (183)
212. 槟榔四消丸(水丸)治便秘 (183)
213. 痔疮消颗粒治便秘 (184)
214. 当归片治便秘 (184)
215. 当归南枣颗粒治便秘 (184)
216. 小儿化滞散治便秘 (185)
217. 小儿止嗽金丸治便秘 (185)
218. 小儿胃宝丸治便秘 (186)
219. 小儿咳喘宁糖浆治便秘 (186)

220. 小儿消食片治便秘 (186)
221. 小儿热速清口服液治便秘 (187)
222. 小儿热速清颗粒治便秘 (187)
223. 导赤丸治便秘 (188)
224. 防风通圣丸治便秘 (188)
225. 金花消痞丸治便秘 (188)
226. 通幽润燥丸治便秘 (189)
227. 清火片治便秘 (189)
228. 使用中成药治便秘时要注意什么 (189)
229. 大黄有什么作用 (190)
230. 番泻叶如何使用 (191)
231. 粪便硬结滞留直肠时泻药是否有效 ... (193)
232. 神经官能症患者便秘如何治疗 (193)
233. 如何治疗精神压力所引起的便秘 (193)
234. 妊娠期妇女用泻药应注意哪些事项 ... (194)
235. 儿童便秘有哪些主要治疗措施 (195)
236. 高血压患者的便秘应注意哪些事项 ... (196)
237. 治疗老年人便秘应注意哪些事项 (197)
238. 排毒调补法为何能治老年性便秘 (197)
239. 老年人便秘如何治疗 (198)
240. 产妇如何防治便秘 (198)
241. 如何应用食盐治疗便秘 (199)
242. 如何人工取大便 (200)
243. 足浴可治便秘吗 (200)
244. 药浴可治便秘吗 (201)
245. 如何揉腹治便秘 (202)

246. 自我按摩治便秘怎么做 (204)
247. 便秘患者如何做顺时针按摩 (204)
248. 便秘患者如何做点穴按摩 (205)
249. 便秘患者如何做足反射区按摩 (206)
250. 老年性便秘如何手穴治疗 (207)
251. 旅行中如何按摩治便秘 (207)
252. 痔疮患者便秘时如何按摩治疗 (208)
253. 肥胖者便秘时如何按摩治疗 (208)
254. 高血压患者便秘时如何按摩治疗 (209)
255. 便秘伴有腹痛时如何按摩治疗 (209)
256. 便秘伴有腹胀时如何按摩治疗 (210)
257. 慢步行走能治疗便秘吗 (210)
258. 跑步能治疗便秘吗 (212)
259. 练倒立能治疗便秘吗 (213)
260. 跳绳能治疗便秘吗 (214)
261. 预防便秘的体操怎么做 (215)
262. 增强腹肌治便秘的保健操怎么做 (216)
263. 7 分钟肠体操怎么做 (217)
264. 习惯性便秘患者怎么做医疗体操 (221)
265. 打太极拳对防治便秘有没有作用 (221)
266. 转腹运动能不能治便秘 (222)
267. 便秘患者要不要进行腹肌训练 (223)
268. 便秘患者如何进行肛门一会阴运动 ... (224)
269. 什么是 1 分钟健身快便法 (225)
270. 便秘患者的心理保健 (226)
271. 便秘患者的音乐疗法 (228)



272. 年轻人怎样对应激造成的便秘 (229)
273. 老年人怎样对应激造成的便秘 (231)
274. 练瑜伽调心态治便秘 (232)
275. 针灸疗法治便秘 (233)
276. 耳针疗法治便秘 (235)
277. 艾灸疗法治便秘 (236)
278. 单方验方治便秘 (236)
279. 敷脐疗法治便秘 (237)
280. 磁穴疗法治便秘 (241)
281. 刮痧疗法治便秘 (242)
282. 拔罐疗法治便秘 (243)



现代生活中,人们的饮食越来越精细,而活动却日趋减少,大量的时间花在了电视和电脑前,随之而来的直接后果就是令人讨厌的便秘。便秘是指大便秘结不通,排便时间延长,或欲大便而排出不畅的一种病症。便秘长期得不到纠正,直肠内的有害物质不能及时排除,就会对人体产生不良影响。便秘可以引起早衰、营养不良、肥胖、肠癌及某些精神障碍等病。老年人便秘会诱发和加重心绞痛、脑溢血、肺气肿、痔疮、肛裂等症。中医在治疗便秘上有独到之处,以调理肠胃、润肠通便,从根本上解决长期便秘的问题。便秘除了药物治疗外,饮食调理很重要,要多饮水,多吃含粗纤维丰富的水果和蔬菜。进食不宜太精细,多吃粗粮、豆制品类,炒菜时适当增加烹调油。要适当活动,加强体质锻炼,以促进肠蠕动。更重要的是定时大便,无便意亦要蹲厕,以防粪便在肠道停留过久。如果便秘伴剧烈腹痛、频繁呕吐时,要考虑肠梗阻,应及时就医处理。本书中选用的用于治疗便秘的中成药大多为国家非处方药,以方便读者购买使用。