

为何女性中便秘患者居多，其中有理由

弄清自己的便秘类型

指压手、足、腹部的穴位

正确使用通便药

图说常见病



治疗便秘的

45种方法

「日」玛丽金牌诊所所长 山口时子 编

张冬梅 译

插图 千田和幸 秦野久美子



上海人民出版社

对便秘放任不管，会导致疾病

BIYC

实用保健译丛

根据便秘的类型注意饮食的不

让生活有规律和节奏可以解除便秘

实用保健

华北水利水电学院图书馆



207303087

R574.62

S121

图说常见病自疗 治疗便秘的45 种方法

[日] 玛丽金牌诊所所长 山口时子 编

张冬梅 译

插图 千田和幸 秦野久美子



上海人民出版社

730308

图书在版编目 (CIP) 数据

治疗便秘的 45 种方法 / (日) 山口时子编; 张冬梅译.

—上海: 上海人民出版社, 2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04567-4

I. 治... II. ①山...②张... III. 便秘—治疗—
普及读物 IV. R574.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 013224 号

责任编辑 苏贻鸣 孔令琴

封面装帧 邹纪华

· 实用保健译丛·图说常见病自疗·

治疗便秘的 45 种方法

[日] 山口时子 编

张冬梅 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04567-4/R·30

定价 15.00 元

©〈2001〉山口时子 All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Chinese translation rights arranged with KODANSHA LTD.

Through SUPPORT CO., LTD., Japan.

本书由日本讲谈社授权,日本有限会社Support代理引进,中文简体字
版由上海人民出版社出版。

本书中文版专家审读:

上海第二医科大学附属瑞金医院外科 陆爱国副教授

前言

便秘虽非重大疾病,却可令人非常痛苦。每个人都曾因它苦恼过吧。诸位,大概是经过众多尝试的原因吧,对于便秘,无论问谁,都会说出“某种某种方法非常有效”的建议来。

在我的诊所里患有痔疮的患者很多,由于便秘接受诊疗的人也为数不少。原因虽然因人而异,但能感觉得到,都是由于运动不足,久积疲劳,或饮食生活的变化等等现代社会的问题引起的。

与为了便秘而苦恼的人数相比,解除便秘的信息也很多。其中持有“这可怎么办”的担心的人数也不少。相反,还有症状恶化,过度依赖药品,或者花费巨大费用……等情况。

每天还会碰到这样一些人,连续使用便秘药,导致“现在一次不吃一瓶就不行”,或者“每天要洗七次肠”等情况。如果陷入这种境地,治疗起来会很困难。在本书中,验证了 45 种治疗便秘的方法,其中包括我们平常听到的方法和我建议的方法,都是以医学为根据的。

在这当中,请选择可以实施的方法,以及能够坚持的方法,试着做一下。要点是不要勉强,将其自然纳入日常生活,形成习惯,就会有好的效果。

如果便秘无论如何都无法治愈,患者深受折磨的话,请试着和医生再商量一次。没有重大疾病隐患固然可以安心,更重要的是,医生将会成为陪伴你到达脱离便秘日子的、长久道路上的伴随者。

玛丽金牌诊所所长

山口 时子

1

目 录

●前言	1
●便秘问题核心点的检验	6

1 由于类型不同,造成便秘的四大原因 9

●基础知识① 弄清自己的便秘类型	10
●基础知识② 食物从进食到排泄的路线	12
●原因① 饮食的方法和食物内容存在问题	14
●原因② 水分在无意识当中变得不足	16
●原因③ 持续身体节奏紊乱的生活	18
●原因④ 受疲劳和压力的极大影响	20
●与疾病的关系① 便秘的背后可能隐藏着其他疾病	22
●与疾病的关系② 对便秘放任不管,会导致疾病的产生	24
●女性的烦恼 为何女性便秘患者居多,其中有理由	26



2 希望长久坚持形成正确的习惯与方法... 27

- 让生活保持正常的节奏和规律 28
- 1 早晨① 刚起床时喝一杯牛奶或者水 29
- 2 早晨② 有规律地准时吃早饭 30
- 3 早晨③ 在床上做完体操后再起床 32
- 4 早晨④ 出门前养成定时上厕所的习惯 35
- 5 日常① 时刻留意收紧臀部 36
- 6 日常② 重新检查一下卫生间环境是否舒适 37
- 7 穴位① 指压手、足、腹部的穴位 38
- 8 穴位② 通过按摩刺激乙状结肠 42
- 9 体操① 坚持锻炼腹肌的体操 44
- 10 体操② 通过运动改变肠的位置,活跃肠的蠕动 46
- 11 意识① 进行印象训练 48
- 12 意识② 平时进行腹式呼吸 49
- 13 意识③ 通过放松解除压力疲劳 50
- 14 意识④ 用自己的方式进行自我暗示 51
- 15 药草① 一边品尝一边饮用药草茶 52
- 16 药草② 在愉快舒适的香氛中放松 54



3 水分和食物纤维是饮食的重点 55

●根据便秘的类型注意饮食的不同	56
17 乳酸菌 每天食用乳酸菌	58
18 整肠① 通过大蒜、苹果调整肠的状况	60
19 整肠② 通过咸梅干、醋拌凉菜来刺激胃	61
20 整肠③ 食用具有缓慢助泻通便作用的红枣、芦荟	62
21 食物纤维① 摄取与自己便秘类型相符的食物纤维	64
22 食物纤维② 局限于日式料理的菜谱	66
23 食物纤维③ 要保证米饭的数量	68
24 食物纤维④ 每天食用薯类	69
25 食物纤维⑤ 不吃生的,吃熟的蔬菜	70
26 食物纤维⑥ 增加豆类副食品的数量	72
27 食物纤维⑦ 海藻类是食物纤维的宝库	73
●建议菜谱●食物纤维丰富的饭菜	74
28 维生素① 从食物中摄取食物纤维和维生素	76
29 维生素② 将蔬菜和水果制成菜果汁饮料饮用	77
30 糖分 从副食品中摄取低聚糖	78
●建议菜单●食物纤维丰富的零食点心	79
31 脂肪 适量的脂肪是必要的	80



4 有效但可能需要冒险的方法 81

- 32 嗜好品① 通过吸烟刺激肠 82
- 33 嗜好品② 大量饮用含酒精饮料 83
- 34 嗜好品③ 大量饮用碳酸饮料 84
- 35 嗜好品④ 空腹时饮用咖啡 85
- 36 卫生间① 即使没有便意,也要在卫生间里用劲 86
- 37 卫生间② 通过热水马桶的喷淋刺激肛门 86
- 38 需要注意① 进行洗肠 87
- 39 需要注意② 进行骨盆矫正 87
- 40 需要注意③ 通过禁食解除宿便 88

5 不能正确使用药物会导致相反效果 89

- 41 药① 正确使用通便药 90
- 42 药② 服用维生素制剂 92
- 43 药③ 使用栓剂和开塞露 93
- 44 药④ 服用中药 94
- 45 药⑤ 服用药草茶 96
- 在医院接受这样的治疗 98



便秘问题
核心点的
检验

你正在进行的方法，
稍微存在一些问题！

为了解除便秘正
做以下事情的
人，请稍等一下。
虽然有些用处，
但各自都存在需
要注意的地方。
明白的话，当然
最好了……这里
进行检验。



① 每日饮用杜仲茶 1.5 升，塑料瓶一瓶 ()



④ 一吃红薯，放屁很臭，所以不吃 ()



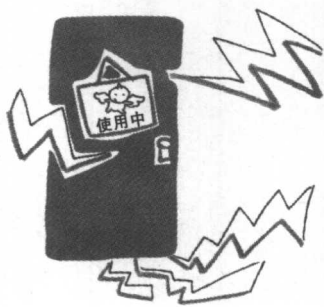
② 每日早中晚按时使用通便药 ()



⑤ 为解除便秘每天早上大量食用香蕉 ()



③ 每日由于使用开塞露，通便顺畅 ()



⑥ 不停地腹泻，便秘也应该治愈了 ()



7 想去一次在街上看到的洗肠诊所试一试()



10 每天在卫生间努力十分钟()



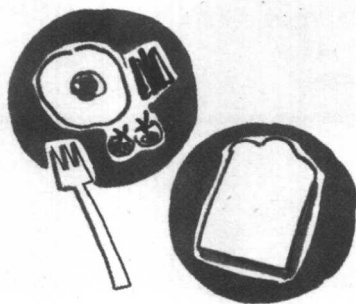
8 食用了紫菜就认为大量摄取了食物纤维()



11 红枣好像不错,买回一袋()



9 饮用了咖啡,总是觉得很通畅()



12 主食停止米饭,改为面包()

解说与参照页

1 药草茶由于刺激肠胃,虽能解除便秘,但每天饮用1.5升过多。 →P96	4 屁臭的原因是由于粪便在肠中长时间滞留的缘故,与红薯无关。 →P69	7 仅仅一次可能没有效果,由于不能保险,费用可能超出预算。 →P87	10 过长时间强行蹲厕排便,容易形成痔疮,应尽量在3-5分钟内完成。 →P86
2 便秘药仅在紧急时使用,过多使用会形成习惯,药量也会逐渐增多。 →P90	5 香蕉中的维生素和食物纤维都很丰富,但由于糖分较多,易形成肥胖。 →P76	8 海藻类的确实富含食物纤维,但过多依赖紫菜,以后不大量吃就不行。 →P67	11 具有泻药的效果,但大量食用会形成腹泻,应该从少量开始。 →P62
3 过多使用通便开塞露,会丧失便意感,有发展成直肠性便秘的危险,也会伤害肠粘膜。 →P93	6 腹泻会成为新便秘的引子,在通便异常这一点上,便秘和腹泻是同样的。 →P11	9 咖啡中的咖啡因让人容易上瘾,全面来说未必很好,关键是把握好量。 →P85	12 与面包相比,米饭的食物纤维更丰富。如果喜欢面包也请食用黑麦做成的面包。 →P68

1

由于类型不同，造成便秘的四大原因



做了许多尝试，仍不能完全治愈的便秘。
是否使用了与你便秘类型不符的处理方法，恶战苦斗了许久……？
为了彻底解除便秘，查明原因是第一重要的。

基础知识①

弄清自己的便秘类型

便秘的种类有各种各样,可分为突然发作的“急性便秘”和连续便秘的“慢性便秘”。为了使各种尝试的方法,不会出现相反效果,请查清自己的便秘类型。

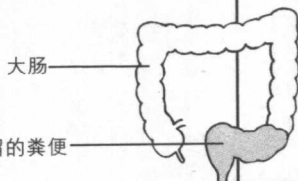


出外旅行时形成这种便秘的人很多,这便是一过性单纯性便秘。

立刻就能治愈的暂时性便秘

暂时性单纯性便秘

由于环境改变以及压力等原因,造成的便秘,原因消失后便秘也自然解除。



滞留的粪便

便秘的类型

急性便秘

某些疾病是原因

症候性便秘

不光是便秘,同时伴有呕吐或腹痛现象,可推测有肠扭转或肠梗塞等,需要采取紧急措施的疾病。参照第22页。

大脑无法传达信号

直肠性便秘

最近人数在增加,直肠内虽然有粪便滞留,但排便信号不能传达大脑。忍耐便意,乱用开塞露等无视排便信号的做法,是主要原因。粪便变硬。

说“为何总是便秘”的人很多

一言概之都是便秘,但从原因和症状方面可分为好几种类型。

数量最多的便秘并非疾病导致,而是由于习惯养成的长期性便秘,它又可分为三种。

每种便秘都有各自的特征,其处理的方式也不尽相同,了解自己的类型是解除便秘的第一步。

如果不清楚自己的类型,顽固的便秘又长久持续的话,最好还是去医院诊断一下。由于某种疾病导致的便秘,也需要必要的处理。

每天都在烦恼“在这之前不是都很通畅吗？”，这就是慢性便秘。



慢性便秘

某些疾病是导致便秘的原因

综合性便秘

与急性的综合性便秘相同，其他疾病是导致便秘的病因，也叫做“器质性便秘”。参照第 22 页。

数量最多

习惯性便秘

由于生活习惯和压力、疲劳的原因，肠的机能低下，也叫做“机能性便秘”，根据这种原因可分为三种类型。

不是每天通便，未必就是便秘

所谓的便秘不是次数的问题，而是根据排便后的通畅情况来判定的。

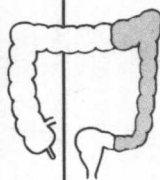
即使两天排一次便，如果没有残便感，也不能说就是便秘。

但是的确和次数没关系，只是程度问题。通常从进食到消化排泄需要二十四到七十二小时，大约三天以上未排便时，才可说是便秘吧。

肠变得敏感

痉挛性便秘

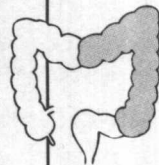
肠的机能变得敏感，肠因痉挛导致肠腔变细，粪便或屁滞留肠体或肠内，导致便秘和腹泻交替反复的敏感性肠综合症的一种情况。精神压力为主要原因。容易形成细短粪便。



肠的机能变差

弛缓性便秘

数量最多的类型，高龄者、瘦小的女性以及运动不足的人等，缺乏腹肌，缺少肠运动的人等。特征是腹胀，苦不堪言。饮食内容的改善和运动是非常必要的。



便秘的反面并非就是腹泻

痉挛性便秘的症状是便秘与腹泻交替反复，主要是由压力等精神上的原因导致肠不能正常工作造成的。

这种类型的人往往容易误解，认为“虽然一直在便秘，只要一腹泻，说明便秘解除了”，持有这种想法是不正确的，便秘和腹泻都具有通便异常的症状。调整肠的状况是很必要的。

柔软的粪便有时也是便秘

还有一种容易误解的说法是“粪便坚硬就是便秘”。粪便的硬度不能成为判断便秘的基准。即使是柔软的粪便，如果肠中有粪便残留的感觉（残便感），同样也是便秘。

但是过硬的粪便有导致痔疮的可能性，的确不是好的情况。

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼
基础知识②
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

排泄的路线 食物从进食到

食物从进食到排泄,并非肠胃的自主性工作。在消化、吸收、排泄的流程中,控制内脏的自主神经机能发挥着极大的作用。

自主神经管理着直到排泄的流程

自主神经调节肠胃,起着消化吸收的功能。感觉便意的是大脑,粪便滞留在直肠中时,向大脑传达信息,大脑发出“排泄!”的指令。

吸收人类生存所需要的能量

吃进的食物经过几个消化器官,被消化吸收,渣滓变为粪便排泄出来。从口到肛门的长度约有9米,在这漫长的道路中,肠胃吸收人类生存所必需的能量。

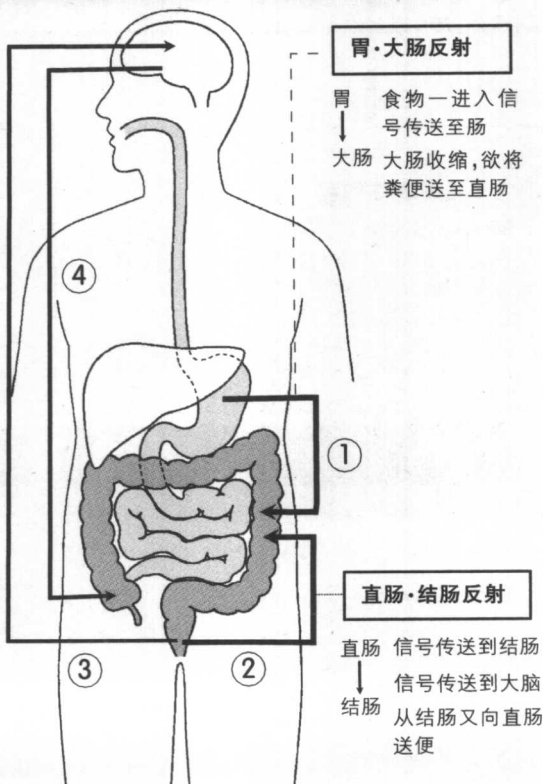
传达信号直到排泄

① 食物一进入胃中,胃开始工作,信号传送到大肠,大肠开始运动(蠕动运动)。

② 粪便一送入直肠,信号传送到结肠,结肠开始运动。

③ 此外,信号经脊髓传送到大脑,大脑发出排泄的指令。

④ 信号传送到大脑后,由当时的状况决定,是忍耐还是使劲。排泄指令发出后,腹肌收缩,腹压增加,直肠收缩,肛门括约肌松弛,开始排泄。



消化器官

●**口**：为了更好地消化，通过牙齿的咀嚼运动，加上与唾液混合，缓慢地多嚼几次，使消化变好，还可减轻胃的负担

●**食道**：通过食物

●**胃**：胃壁分泌的胃液，使食物变得细小稀烂，在胃中大约停留4个小时，其蛋白质被胃吸收

●**十二指肠**：小肠的入口，分泌胆汁和胰液，使食物在容易被吸收营养成分的状态中被消化

●**小肠**：将食物最终消化，并吸收养分，需要时间约为7个小时。长达5米多的肠管叠成几层，肠壁的面积有网球场的一半

●**大肠（结肠）**：大肠整体长1.2到1.5米。结肠主要吸收水分和矿物质，渣滓成为粪便，所需时间大约为1天

●**大肠（直肠）**：储存粪便

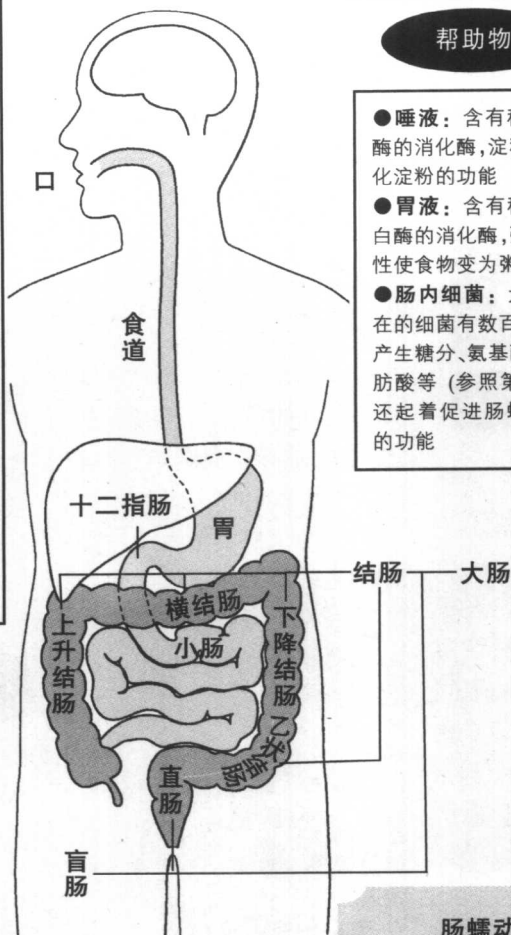
消化、吸收、排泄的组织

帮助物

●**唾液**：含有称为淀粉酶的消化酶，淀粉酶有消化淀粉的功能

●**胃液**：含有称为胃蛋白酶的消化酶，强烈的酸性使食物变为粥状物

●**肠内细菌**：大肠中存在的细菌有数百亿个，可产生糖分、氨基酸以及脂肪酸等（参照第59页），还起着促进肠蠕动运动的功能



良好粪便的条件

粪便滞留在直肠中，由于水分被吸收变得坚硬，相反，肠的机能恶化，水分没有吸收的情况下会导致粪便过于柔软。像香蕉那样的形状和硬度，茶色系的粪便是最理想的状态。

肠蠕动

肠像蚯蚓爬行一样，反复做着收缩运动，将食物按顺序向前推送，其间由肠壁来吸收营养成分和水分。这一系列的运动被称为肠蠕动。