

便秘

中西医防治300问

陈士奎 ● 主编

● 便秘的基础知识

病的关系

- 便秘的病因
- 便秘的诊断
- 便秘的治疗
- 便秘的预防



金盾出版社

便秘中西医防治 300 问

主 编

陈士奎

编著者

陈士奎 孙 怡

陈 青 王立鹤

金盾出版社

内 容 提 要

本书由临床擅长诊治消化系统疾病、著名的中西医结合专家撰写。以问答的形式,全面、系统、简明地介绍了便秘的基础知识、中医学论便秘、便秘与全身性疾病的关系,以及便秘的病因、检查、诊断、治疗和预防等,囊括了中医、西医、中西医结合的最新知识。其内容丰富,通俗易懂,知识性强,科学实用,不仅适合便秘患者及其家属阅读,也是健康人群预防便秘、保障健康及护佑儿童胃肠道健康的有益读物,同时可供农村与社区医护人员、健康管理人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

便秘中西医防治 300 问/陈士奎主编. --北京:金盾出版社, 2013. 2

ISBN978-7-5082-7820-9

I. ①便… II. ①陈… III. ①便秘—中西医结合—防治—问题解答 IV. ①R574. 62-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 176753 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:北京凌奇印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:226 千字

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6000 册 定价:23.00 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)



作者在 1994 年编著了《便秘防治 170 问》一书,由金盾出版社出版发行,至 2008 年第八次印刷,共发行 13.4 万余册,可见有关防治便秘的知识是广大读者所需求的。现根据读者的需求,以及医学的发展与临床防治便秘的新技术和新经验,作者重新编著了最新版《便秘中西医防治 300 问》。

人,无论男女老幼,几乎天天大便。大便是人体健康状况的一个重要信息,但是有多少人知道大便与人体健康的密切关系,有多少人大便后关爱或关心过自己的大便,便秘对人体健康特别是对儿童、老年人健康有什么样的危害,便秘能引起大肠癌吗,为什么有了便意就应当赶紧去排便,为什么不能强忍便意,忽视或怠慢便意有什么危害,患了便秘怎么办,能吃点泻药“一泻了之,一了百了”吗……最新版《便秘中西医防治 300 问》将深入浅出地、明明白白地回答这一系列您想知道也应该知道的问题。

本书以问答形式,较为全面系统、简明扼要地介绍有关中西医防治便秘的最新知识和最新方法。鉴于便秘对人体健康所造成的危害和痛苦,重点介绍了如何预防便秘的发生,如何防微杜渐,如何做到早诊断、早纠正、早治疗,治愈后如何防止复发等方面的知识。让患便秘的人

知道如何解除便秘的痛苦和危害；让健康人知道如何保持大便正常，使身体更加健康。

编写最新版《便秘中西医防治 300 问》目的还在于：尽量运用通俗易懂的语言，将中医、西医、中西医结合防治便秘、保障健康的科学知识普及到全民，让广大民众充分认识预防便秘，对保障健康、增强体质的重要意义和科学方法，主动自觉地、积极愉快地参与以预防便秘、强身健体为目标的各种适当的健身运动，科学地调配膳食，保持心理平衡，克服不良生活方式和习惯等，以提高全民的健康素质。

陈士奎



CONTENTS



录

一、便秘的基础知识

1. 便秘的发病概况如何	(1)
2. 便秘对人体有哪些危害	(2)
3. 粪便是怎样形成的	(4)
4. 为什么说粪便是必须按时排出体外的固体垃圾	(5)
5. 正常排便是怎样完成的	(6)
6. 排便受大脑的支配和控制吗	(7)
7. 为什么对便意不可忽视和怠慢	(8)
8. 排便需要什么样的姿势	(8)
9. 什么是大便正常	(9)
10. 正常粪便颜色是怎样形成的	(10)
11. 保持大便正常对健康有什么意义	(11)
12. 为什么要注意观察自己的大便	(11)
13. 为什么要特别注意观察新生儿的粪便	(12)
14. 什么是胎粪,有什么特点	(13)
15. 母乳喂养儿的正常粪便有什么特点	(13)
16. 人工喂养儿的正常粪便有什么特点	(14)
17. 混合喂养儿的正常粪便有什么特点	(14)
18. 什么叫便秘	(15)
19. 什么是新生儿便秘	(15)
20. 便秘分哪几类	(16)



便秘中西医防治300问

21. 什么是原发性便秘 (18)
22. 什么是继发性便秘 (18)
23. 什么是药源性便秘 (19)
24. 什么是结肠便秘 (19)
25. 什么是直肠便秘 (21)
26. 什么是迟缓性便秘 (21)
27. 什么是痉挛性便秘 (22)
28. 什么是功能性便秘 (23)
29. 什么是功能性结肠慢传输型便秘 (23)
30. 什么是功能性出口梗阻型便秘 (24)
31. 什么是功能性混合型便秘 (24)
32. 什么是器质性便秘 (25)
33. 什么是习惯性便秘 (26)
34. 哪些人易患习惯性便秘 (26)
35. 什么是功能性排便障碍 (28)
36. 什么是排便障碍综合征 (28)
37. 什么是会阴下降综合征 (29)
38. 什么是耻骨直肠肌综合征 (29)
39. 什么是盆底肌痉挛综合征 (30)
40. 什么是盆底失弛缓综合征 (30)
41. 什么是粪嵌塞 (31)

二、中医学论便秘

42. 中医学是怎样认识粪便形成与大肠生理功能的 (32)
43. 中医学认为便秘与人体五脏六腑有什么关系 (33)
44. 中医学认为便秘的主要病因病机是什么 (34)
45. 中医学对便秘常用的病名有哪些 (35)
46. 什么是阳结 (37)



47. 什么是阴结	(37)
48. 为什么中医诊治便秘要辨识阳结和阴结	(38)
49. 什么是实秘	(38)
50. 什么是虚秘	(39)
51. 什么是热秘	(40)
52. 什么是热结旁流	(40)
53. 什么是脾约便秘	(41)
54. 什么是冷秘	(42)

三、便秘与全身性疾病的关系

55. 急性便秘提示哪些疾病	(43)
56. 慢性功能性便秘提示哪些疾病	(43)
57. 严重或明显腹痛伴便秘时应想到哪些疾病	(44)
58. 便秘带鲜血或便后肛门滴血常见于哪些疾病	(45)
59. 痔疮便秘的特征是什么	(46)
60. 肛裂便秘有什么特点	(46)
61. 大肠息肉引起的便血有什么特点	(46)
62. 大肠癌便血的临床特点是什么	(47)
63. 不同原因引起便秘的粪便性状有何不同	(47)
64. 大便初硬后溏是怎么回事	(49)
65. 为什么有时便秘、有时腹泻或便秘与腹泻交替出现	(49)
66. 大便为什么能变黑	(50)
67. 大便为什么能变为陶土色或灰白色	(51)
68. 单纯性便秘患者可出现哪些全身症状	(51)
69. 什么是肠易激综合征,其大便有何特点	(52)
70. 肠易激综合征患者便秘有何特点	(53)
71. 结肠癌引起的便秘临床表现有何特点	(54)
72. 先天性巨结肠症临床如何分类	(55)



便秘中西医防治300问

73. 先天性巨结肠症便秘有何特点 (56)
74. 新生儿和婴幼儿先天性巨结肠症便秘的临床特点有哪些 (57)
75. 儿童先天性巨结肠症便秘的临床特点有哪些 (58)
76. 胎粪性便秘临床表现有何特点 (59)
77. 先天性肛管直肠狭窄引起的便秘有何特点 (60)
78. 后天性良性直肠狭窄引起便秘的临床表现有哪些特点 (60)
79. 直肠癌引起的便秘有何特点 (61)
80. 肠道子宫内膜异位症所致便秘有何特点 (62)
81. 便秘能引起“自家中毒”吗 (63)
82. 便秘能诱发肝性脑病吗 (63)
83. 便秘对高血压病患者的最大危害是什么 (65)
84. 便秘能引起中风吗 (65)
85. 老年人便秘可产生哪些不良后果 (66)
86. 为什么习惯性便秘患者易发生腹胀 (67)
87. 便秘对冠心病患者有什么危害 (68)
88. 便秘可给肠道带来哪些致癌因素 (68)
89. 便秘能引起大肠癌吗 (69)
90. 便秘能引起肠梗阻吗 (70)
91. 什么是胎粪性肠梗阻 (70)
92. 便秘能引起性功能障碍吗 (71)

四、便秘的病因

93. 引起便秘的常见原因有哪些 (73)
94. 引起排便动力不足的原因有哪些 (74)
95. 中医对便秘的病因是如何认识的 (76)
96. 引起急性便秘的常见病因有哪些 (77)

目 录



97. 引起继发性便秘的常见病因有哪些	(78)
98. 引起慢性功能性便秘的常见病因有哪些	(79)
99. 裤腰带勒得过紧的人易引起便秘吗	(80)
100. 为什么食物过于精细易发生便秘	(80)
101. 吃食物过少为什么也能引起便秘	(81)
102. 喜欢吃零食的人为什么也易患便秘	(82)
103. 自主神经功能紊乱为什么能引起便秘	(82)
104. 哪些药物能引起便秘	(83)
105. 老年人为什么容易发生便秘	(84)
106. 引起新生儿排便障碍的常见先天性消化道 畸形有哪些	(86)
107. 新生儿大便不通可见于哪些疾病	(86)
108. 新生儿便秘可见于哪些疾病	(87)
109. 先天性巨结肠症为什么能引起顽固性便秘	(87)
110. 儿童便秘常见病因是什么	(88)
111. 肥胖者为什么易发生便秘	(89)
112. 体质瘦弱者为什么也易患慢性便秘	(90)
113. 公务员为什么易患便秘	(90)
114. 慢性疲劳综合征患者为什么易患便秘	(91)
115. 干燥综合征患者为什么会发生便秘	(93)
116. 中医怎样认识干燥综合征患者易发生便秘的原因	(93)
117. 抑郁症患者为什么也易患便秘	(94)
118. 结肠慢传输型便秘的病因及发病机制是什么	(95)
119. 中医学认为结肠慢传输型便秘的病因病机是什么	(97)
120. 出口梗阻型便秘的常见病因有哪些	(98)
121. 中医学认为出口梗阻型便秘的病因病机是什么	(98)
122. 引起后天性良性直肠狭窄便秘的病因有哪些	(99)
123. 引起粪嵌塞的常见原因有哪些	(100)



便秘中西医防治300问

124. 脾约便秘的病因有哪些 (100)
125. 什么是食管裂孔疝,与便秘有何关系 (101)
126. 胃下垂患者为什么容易发生便秘 (102)
127. 中医学认为胃下垂易发生便秘的原因是什么 (103)
128. 肠粘连为什么能引起便秘 (103)
129. 肠道蛔虫症是怎样引起便秘的 (104)
130. 急性阑尾炎与便秘有何关系 (104)
131. 结肠憩室病和憩室炎与便秘有何关系 (105)
132. 肛裂与便秘有何关系 (106)
133. 痔与便秘有何关系 (107)
134. 痔或肛瘘切除手术后为什么还会发生便秘 (108)
135. 脱肛与便秘有关系吗 (108)
136. 肛门直肠周围脓肿与便秘有关系吗 (109)
137. 糖尿病患者便秘的原因是什么 (110)
138. 甲状腺功能减退为什么会引起便秘 (111)
139. 甲状旁腺功能亢进为什么会发生便秘 (112)
140. 尿崩症也能引起便秘吗 (112)
141. 卟啉病也能引发便秘吗 (113)
142. 中风患者为什么易发生便秘 (114)
143. 心肌梗死患者为什么也常发生便秘 (115)
144. 慢性支气管炎、肺气肿、肺心病患者为什么
容易发生便秘 (116)
145. 系统性硬皮病患者为什么常发生便秘 (116)
146. 多发性硬化患者为什么会发生便秘 (117)
147. 帕金森病患者为什么会发生便秘 (118)
148. 为什么女性易患便秘 (118)
149. 妊娠后期妇女为什么易便秘 (119)
150. 产后为什么易发生便秘 (120)

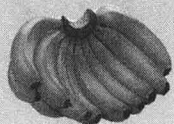
目 录



- 151. 中医学认为产后便秘的原因是什么 (121)
- 152. 直肠前突与便秘有何关系 (122)
- 153. 中医学认为直肠前突引起排便困难的病因
 病机是什么 (122)
- 154. 子宫脱垂与便秘有何关系 (123)
- 155. 子宫肌瘤患者为什么常发生便秘 (124)
- 156. 宫颈癌放射治疗后为什么能发生便秘 (124)
- 157. 更年期综合征患者为什么常发生便秘 (125)
- 158. 中医学如何认识更年期综合征便秘的病因病机 (126)
- 159. 性病能引起便秘吗 (127)
- 160. 腹膜后肿瘤为什么可引起便秘 (128)
- 161. 骨盆骨折患者为什么易发生便秘 (129)
- 162. 骶前脊膜膨出症为什么能引起便秘 (129)
- 163. 便秘与职业有关系吗 (130)

五、便秘的诊断

- 164. 一旦发生便秘怎么办 (131)
- 165. 怎样诊断便秘 (131)
- 166. 便秘患者常需做哪些检查 (132)
- 167. 结肠传输试验对便秘的诊断有何价值 (135)
- 168. 肛管直肠压力测定对便秘的诊断有何意义 (136)
- 169. 排粪造影检查对便秘诊断有什么意义 (137)
- 170. 什么是直肠球囊排出试验 (138)
- 171. 什么是功能性便秘诊断的“罗马Ⅲ标准” (139)
- 172. 婴幼儿功能性便秘怎样诊断 (139)
- 173. 如何诊断儿童及青少年功能性便秘 (140)
- 174. 如何诊断习惯性便秘 (140)
- 175. 如何诊断功能性排便障碍 (141)



- 176. 怎样诊断会阴下降综合征 (141)
- 177. 怎样诊断耻骨直肠肌综合征 (142)
- 178. 怎样诊断盆底肌痉挛综合征 (142)
- 179. 怎样诊断盆底失弛缓综合征 (143)
- 180. 如何判断便秘的严重程度 (143)
- 181. 怎样诊断肠易激综合征及其便秘型 (144)
- 182. 如何确诊先天性巨结肠引起的便秘 (145)
- 183. 怎样区别乙状结肠癌与乙状结肠内粪块 (146)

六、便秘的治疗

- 184. 治疗便秘的总原则是什么 (147)
- 185. 防治便秘有哪些误区 (148)
- 186. 治疗便秘为什么强调非药物疗法 (150)
- 187. 怎样对便秘患者进行健康教育 (151)
- 188. 为什么要重视便秘患者的心理治疗 (152)
- 189. 保持心情愉快对防治便秘有何作用 (153)
- 190. 使用药物治疗便秘的基本原则是什么 (155)
- 191. 什么是容积性缓泻药,怎样应用 (156)
- 192. 什么是渗透性缓泻药,如何应用 (157)
- 193. 什么是润滑性泻药,如何应用 (158)
- 194. 什么是刺激性泻药,如何应用 (159)
- 195. 什么是胃动力药,治疗便秘如何应用 (160)
- 196. 便秘患者为什么不能滥用泻药 (161)
- 197. 为什么服泻药通大便时需多喝些水 (161)
- 198. 怎样用灌肠法治疗便秘 (162)
- 199. 灌肠治疗便秘时如何选择灌肠液 (164)
- 200. 运用灌肠法治疗便秘应注意哪些事项 (165)
- 201. 中医治疗便秘有哪些优势和长处 (166)

目 录



- 202. 中医治疗便秘的泻下药有哪些,如何应用 (167)
- 203. 常用的寒下药有哪些,如何应用 (167)
- 204. 常用的温下药有哪些,如何应用 (168)
- 205. 常用的润下药有哪些,如何应用 (168)
- 206. 什么是攻补兼施药,如何应用 (169)
- 207. 什么是滋补通便药,如何应用 (170)
- 208. 什么是中医治疗便秘的“增水行舟”法 (170)
- 209. 便秘患者能常服牛黄解毒片通便吗 (171)
- 210. 大黄泻下通便作用的特点有哪些 (172)
- 211. 怎样保证番泻叶的通便作用 (173)
- 212. 如何选择中成药治疗便秘 (174)
- 213. 治疗便秘有哪些常用验方 (175)
- 214. 怎样用针灸疗法治疗便秘 (176)
- 215. 怎样用耳针疗法治疗便秘 (179)
- 216. 怎样用推拿疗法治疗便秘 (180)
- 217. 怎样运用足部健身法防治便秘 (181)
- 218. 便秘患者如何做肛门会阴运动 (182)
- 219. 如何运用体育疗法治疗便秘 (183)
- 220. 运用体育疗法防治便秘的注意事项有哪些 (183)
- 221. 太极拳能治疗便秘吗 (184)
- 222. 气虚证便秘如何辨证论治 (184)
- 223. 血虚证便秘如何辨证论治 (185)
- 224. 气血两虚证便秘如何辨证论治 (185)
- 225. 阴虚证便秘如何辨证论治 (186)
- 226. 气阴两虚证便秘如何辨证论治 (186)
- 227. 阳虚证便秘如何辨证论治 (186)
- 228. 实秘如何辨证论治 (187)
- 229. 中医怎样治疗燥屎内阻、热结旁流证 (189)



便秘中西医防治300问

230. 中医怎样治疗脾约便秘 (191)
231. 中医怎样治疗大便初头硬而后溏 (192)
232. 如何治疗老年人肾虚便秘 (193)
233. 中医对习惯性便秘怎样辨证论治 (193)
234. 如何治疗习惯性便秘伴腹胀 (194)
235. 哪种养生功可治疗习惯性便秘 (195)
236. 中医怎样治疗小儿食积或食火便秘 (196)
237. 如何治疗产后便秘 (197)
238. 中医怎样辨证论治产后便秘 (198)
239. 中医如何辨证论治围经绝期综合征便秘 (199)
240. 怎样治疗性病淋巴肉芽肿引起的便秘 (201)
241. 中医怎样辨证治疗中风患者便秘 (201)
242. 中医怎样辨证论治心肌梗死患者便秘 (202)
243. 中医怎样辨证论治糖尿病患者便秘 (203)
244. 中医如何治疗胃下垂引起的便秘 (204)
245. 如何治疗便秘型肠易激综合征 (206)
246. 单纯性肥胖者便秘的最佳疗法是什么 (207)
247. 怎样治疗肠结核引起的便秘 (208)
248. 怎样治疗伴有便秘的结肠憩室病和憩室炎 (209)
249. 怎样治疗粪嵌塞 (210)
250. 怎样治疗药物性便秘 (211)
251. 怎样治疗先天性巨结肠症引起的便秘 (212)
252. 中医怎样治疗肠粘连引起的便秘 (212)
253. 如何治疗粪石堵塞性肠梗阻 (214)
254. 中医如何治疗肠道蛔虫症引起的便秘 (215)
255. 如何治疗先天性肛管直肠狭窄引起的便秘 (216)
256. 怎样对症治疗骨盆骨折患者的便秘 (217)
257. 怎样治疗骶前脊膜膨出症引起的便秘 (217)

目 录



258. 生物反馈疗法治疗便秘的原理是什么	(218)
259. 怎样用生物反馈疗法治疗便秘	(219)
260. 如何保证生物反馈疗法治疗便秘的疗效	(221)
261. 什么是治疗便秘的结肠水疗法	(222)
262. 为什么提倡用中西医结合方法治疗便秘	(223)
263. 怎样用中西医结合方法治疗便秘	(224)
264. 便秘能手术治疗吗	(225)

七、便秘的预防

265. 为什么要强调便秘的预防	(227)
266. 什么叫膳食纤维	(227)
267. 膳食纤维都有什么功能	(228)
268. 膳食纤维为什么能防治便秘	(230)
269. 中医食疗防治便秘有何特点	(231)
270. 常用于防治便秘的药粥有哪几类	(233)
271. 防治便秘有哪些常用饮食方	(234)
272. 防治便秘常用的单验方有哪些	(235)
273. 跑步或快步走为什么能防治便秘	(236)
274. 为什么说跳绳运动是预防便秘的好方法	(237)
275. 用热水泡脚能防治便秘的科学道理是什么	(238)
276. 揉腹为什么能防治便秘	(239)
277. 如何运用揉腹法防治便秘	(240)
278. 如何运用腹式呼吸锻炼法防治便秘	(242)
279. 怎样练“延年九转法”防治便秘	(243)
280. 如何防治习惯性便秘	(244)
281. 老年人怎样预防便秘	(245)
282. 如何预防妊娠后期妇女便秘	(248)
283. 防治产后便秘食疗方有哪些	(249)



便秘中西医防治300问

284. 如何预防儿童便秘 (251)
285. 防治高血压病患者便秘的常用食疗方有哪些 (252)
286. 脑中风患者为什么要注意预防便秘 (253)
287. 怎样预防脑中风患者便秘 (254)
288. 如何运用饮食疗法防治心肌梗死患者便秘 (255)
289. 糖尿病患者如何预防便秘 (256)
290. 糖尿病患者预防便秘最好选择什么食物为主食 (257)
291. 糖尿病患者预防便秘最好吃哪些蔬菜和水果 (258)
292. 防治慢性支气管炎、肺气肿、肺心病便秘
 有哪些食疗方 (261)
293. 如何预防更年期综合征便秘 (262)
294. 痔疮或肛裂患者如何预防便秘 (263)
295. 如何预防铅中毒性便秘 (265)
296. 公务员如何预防便秘 (265)
297. 慢性疲劳综合征患者如何预防便秘 (267)
298. 便秘患者能喝茶吗 (268)
299. 饮茶能预防便秘吗 (269)
300. 健康人如何预防便秘 (269)