

按摩自疗保健丛书

# 便秘

## 防治按摩图解



李伟元 刘建文 陈燕云编著



上海科学技术出版社

# 便秘

## 防治按摩图解

李伟元 刘建文 陈燕云 编著  
上海科学技术出版社

按摩自疗保健丛书 (8)

**便秘防治按摩图解**

李伟元 刘建文 陈燕云 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 3.75

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000

ISBN 7-5323-4187-9/R · 1103

定价: 9.00 元

# 出

## 版说明

---

按摩，是中医治病方法之一，可说深入人心。一般人有些不舒服，也会在患处推推揉揉——在某个程度上，这亦是按摩了。

严格地说，按摩是运用按、摩、推、拿、揉、捏、拍、提等手法，刺激人体的某些部位和穴位，活动肢体或关节，以达到治病保健的目的。这里面，触及了人体的奥秘，显示了中医博大精深的一面，却又提擷为几乎人人都可学习的手法，有利普及，使大众受益。

近数十年间，随着中医学的发展，按摩疗法从理论到实践都有长足的进步，在中国内地也出现

了一批治疗经验极为丰富的医师;《按摩自疗保健丛书》正是他们经验的结晶。

本丛书以图解的形式,详细而准确地介绍了都市人一些常见病的按摩自疗方法。轻度患者依书进行自疗,当会达到治病保健的目的;重度患者在医生指导下,以按摩来辅助治疗,亦可帮助早日康复。

对于按摩治疗师和物理治疗从业员来说,《按摩自疗保健丛书》更是务必备用的参考书。

# 前

## 言

---

大便经常秘结不通,排便时间延长,或有便意而排出困难者,时有发生,更可以说,困扰着不少现代人。

便秘轻者,一般无其他兼症;重者由于大便秘结,腑气阻滞,浊气下降,往往引致头痛头晕,腹胀满、甚至疼痛,食欲减退,睡眠不安,心烦易怒等症状。长期便秘常会引起痔疮,或因大便干燥,排便时努挣太甚,导致肛门裂伤。

本书以图解形式介绍防治便秘的简便按摩疗法,也有专章介绍便秘的气功疗法和体操疗法,患者若能按书施治,当可收不药而愈之效。

有道是“病从浅中医”，患者置备此书，依法自疗，便有可能早日免除便秘之苦。

R441.9

88408

WZY



019028 /R441.9WZY

# 前 言

休克是临床上经常遇到的急性循环衰竭综合征，在治疗上是一个极为复杂的问题。该册子是根据国内外资料和著者本人的实践体会，对休克的概念及治疗方法提出粗浅认识。供同道在实际工作中参考及进修、实习医师学习用。由于著者水平有限，加之时间仓促，有不当之处，恳求赐教。

著 者

一九八五年八月三十日

\*C0137246\*



# 目

# 录

## 《按摩自疗保健丛书》出版说明

### 前 言

|            |                      |    |
|------------|----------------------|----|
| <b>第一章</b> | <b>认识便秘</b> .....    | 1  |
| 第一节        | 造成便秘的原因.....         | 3  |
| 第二节        | 便秘的常见并发症状 .....      | 6  |
| 第三节        | 便秘患者的生活须知 .....      | 8  |
| <b>第二章</b> | <b>便秘的按摩疗法</b> ..... | 11 |
| 第一节        | 常用的按摩疗法 .....        | 13 |
| 第二节        | 自我按摩法与他人按摩法 .....    | 20 |
| 第三节        | 足部按摩法与耳穴按摩法 .....    | 46 |
| 第四节        | 对症按摩疗法 .....         | 52 |

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第三章 | 便秘的气功疗法及其他 ..... | 65  |
| 第一节 | 气功疗法 .....       | 67  |
| 第二节 | 体操疗法 .....       | 98  |
| 第三节 | 物理疗法.....        | 102 |

# 第一章

## 认识便秘



## 第一节

### 造成便秘的原因

便秘就是指大便不通。主要表现为大便干燥,坚硬难下,三五日甚或七八日解便一次。少数患者大便虽不干燥,但排便困难,常有腹胀、头晕、头胀、食欲减退、口苦、嗳气、疲乏无力、夜寐不安等症状,有的还会并发肛裂、痔疮等病患。

便秘在医学上还分老年性便秘和习惯性便秘。产生便秘主要有以下几种原因:

#### 一、饮食结构不合理

现代人经常只进食精细食品,不吃粗粮,如麸皮面包、玉米制品等,或者很少食蔬菜,尤其是纤维素多的蔬菜,这样的饮食习惯会造成肠功能紊乱,肠蠕动减弱,粪便积于肠内而不易排出。

有些人平时吃得很少,进食量不足,经过消化吸收以后,剩下的食物残渣更少,在肠内达不到刺激肠壁引起排便的要求。有的则会数天才会产生便意,但由于粪便在肠内积滞过久,经过肠壁大量回收水分,以致大便干燥坚硬,难以排出。

## 二、各种疾病也会引起便秘

如胆囊炎、胆结石症、溃疡病等会引起反射性结肠痉挛;又如妇科疾病、卵巢囊肿、子宫纤维肌瘤、肠内良性或恶性肿瘤、肠粘连等,均会压迫肠管或造成肠管狭窄,引起便秘;直肠炎症、肛裂、痔疮等,可导致肛门括约肌痉挛,造成排便困难。此外,如甲状腺功能减退、多发性神经根炎、糖尿病、门静脉高压、慢性肺气肿等也会产生便秘症状。

病后虚弱,体虚无力,从而造成排便困难。尤

其是腹部手术之后,排便进气时,容易引起疼痛,病人害怕排便,久而久之,也会形成便秘。

### 三、滥用泻剂

有些人患了便秘后,常常自行乱用轻泻剂、泻药,有的甚至用润肠剂进行灌肠,久而久之,就会干扰正常的肠蠕动和排便功能,对药物产生依赖性,便秘因此而加剧。

### 四、年老体衰

老年人肠蠕动功能降低,肠内分泌液减少,肠平滑肌衰弱,粪便运送到直肠的速度减慢,粪便干燥坚硬,再加上老年人腹肌收缩力降低,排便无力,容易造成老年性便秘。

### 五、排便不定时

平时没有养成定时排便的习惯,忽视便意,日久就会影响排便的条件反射,造成习惯性便秘。

此外,平时缺乏活动和体育锻炼,致使肌肉松弛,尤其是腹肌、膈肌、提肛肌衰弱乏力,容易造成便秘。

情绪忧郁、恼怒,也会影响胃肠蠕动功能减弱,使便意消失,造成便秘。

## **第二节**

### **便秘的常见并发症状**

便秘患者由于粪便长期潴留肠内,会给人体带来许多不良影响,并且会引起一些并发症。常见的有如下几种:

#### **一、口臭**

由于便秘,粪便较长久地滞留于肠内,产生污秽气体,影响消化系统的正常功能,一方面可从胃内向口腔散发不良气味,另一方面口腔也会产生口臭。

## 二、心烦易怒

由于粪便积于体内,给人带来许多不适,造成精神负担,以致经常心烦意乱,略有不顺意之处,即会发怒。夜晚则睡眠不安,常常失眠。

## 三、头痛

由于情绪不佳,心神不宁,经常失眠,便引起头昏脑胀,头痛、视物模糊等症状,并会引起注意力不集中,工作效率降低等后果。