

蔡树涛 主编

江西科学技术出版社

便

◎ 运动疗法

秘

◎ 心理疗法

◎ 饮食疗法

◎ 其它疗法

常见慢性病

自然疗法

系列



常见慢性病自然疗法系列

CHANGTIAN MANXING BING ZIRAN LIAOFA XILIE

便秘

江苏科学技术出版社



0164960

0164960

图书在版编目(CIP)数据

常见慢性病自然疗法系列—便秘/蔡树涛

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1820-8

I. 常 见 慢 性 病 自 然 疗 法 系 列 —

Ⅰ. 便秘

Ⅱ. 蔡树涛

Ⅲ. 个人卫生

Ⅳ. R16

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

常见慢性病自然疗法系列—

便秘

蔡树涛 主编

出版
发行

江西科学技术出版社

社址 南昌市新魏路17号

邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098

印刷 江西青年报社印刷厂

经销 各地新华书店

开本 787mm×960mm 1/32

字数 180千字

印张 10

印数 4000册

版次 2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

书号 ISBN 7-5390-1820-8/R·432

定价 12.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

主 编 蔡树涛

副主编 李瑶卿

编 著 叶 鸣 李雯雯 时 文 肖
杨文章 罗 杰 金 涛 张

前言

通过先进的仪器和设备来研究疾病和死亡的奥秘,试图在此基础上达到早期防治疾病的目的;另一方面则会对自然疗法寄予厚望,希望能回归大自然。

自然疗法起源于远古时代,浩如烟海的中医药学是自然疗法的博大体系。在长期的生活实践中,先人总结出“法于自然”的养生原则,远在数千年以前就有认识“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病、延年益寿的文献记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内,邪不可干”的重整体、重内因的观念;古书中有“神农氏尝百草之滋味,一日而遇七十二毒,晓水泉之甘苦,令民知所避就”的记述;在养生方法上主张“起居有常,饮食有节”,“和于术数,法于阴阳”(体育养生),照射日光,呼吸新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴,直到现在,太极拳、五禽戏等保健养生之术仍被广泛采用。这些传统的方法和手段为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献,同时也成为现今自然疗法的主要内涵。在自然疗法中,还应包括印度的草药、瑜伽术,美国的筋骨按摩术,日本的足反射疗法,以及近年颇受注意

的森林疗法、泥沙疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等等。这些疗法与传统的疗法相映成趣,越来越引起人们的重视。

自然疗法在西方亦称为“另类医疗”或“替代疗法”,也就是指“非正统”的治疗和保健方式,其内容五花八门,包括天然药物、健康食品、针灸、气功、按摩、打坐、芳香疗法、音乐疗法等。1998年,美国出版的一本畅销书《8周完全健康术》介绍的就是形形色色的自然疗法。由此可见,美国人的医疗保健视野正在拓宽。仅就美国而言,已有许多医学院开设了“另类医疗”的相关课程。标榜“音乐疗法”的激光唱片纷纷出版上市,其中包括闲情音乐、太极音乐、易经五行音乐、睡眠音乐、现代身心疾病保健音乐等。

自然疗法大体包含五个方面的内容。一是回归自然,食自然界五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉。应用自然界对人体无害的物质(森林、太阳、空气、泥沙、矿泉水等)疗疾,用非损伤性的(按摩、导引等)办法防病治病,用顺应大自然规律的运动方法治病养生。二是心理疗法,遇

前言

上心烦之事会使人的精神状态不佳,必然导致机体免疫功能低下而生病。心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率高、危害大,其病因都与社会心理因素有很大关系,因此,除了注意心理预防外,临床上也需心理和药物治疗相结合,以达到良好的效果。其中气功疗法、音乐疗法、书画疗法、娱乐疗法也都起到了心理上的治疗作用。三是气功疗法,气功是通过调身、调心和调息原理,锻炼人的精、气、神而起到防病治病的作用,气功强调自我锻炼,而且要持续数月、数年。四是食物疗法,亦称食物养生,是指通过调节饮食来防治疾病、强壮体质的一种自然疗法。五是传统医学中的其他自然疗法,主要指在中医理论指导下的纯天然药物疗法、针灸疗法、刮痧疗法、点穴疗法、火罐疗法等。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点,一是完全摒弃化学合成药物,充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病,如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉,以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用(如药敷、熨敷等)和磁、蜡、热能等等,都是利用自然环境和资源为主

的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生的目的。

自然疗法在调节身体的功能状态、保障健康方面有其独到之处。现代社会中的许多疾病与环境有关，在充满噪声、粉尘、废气、废水、空气污染的环境中，人类的生存质量下降。倘若回归自然，享受一下森林浴、太阳浴、空气浴、温泉浴，会令人心情舒泰，神清气爽。自然疗法有时也可用于解决一些疑难病症，如抗癌症、治肝炎、祛风湿等。自然疗法相对安全无害，副作用及不良反应较少，不仅可以帮助自己摆脱困难，还能有效地帮助别人。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以

前言

揭示,但其美好前景应是可以预见的。

在应用自然疗法时,应当考虑的是如何与正规治疗相配合,而不是要单纯地回归自然,因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到,虽然中西药都有一定的局限性,但在人们的医疗实践活动中,现代医学占有绝对优势,应是医疗的主体。自然疗法以及世界各国的传统医学只能处在从属地位,起必要的补充作用。现代医学的理论体系已相当完备,对人体功能活动、生理病理的认识已非常精微,更为重要的是现代医学总能借助先进的仪器和最新的科研成果来从事基础研究和医疗实践。毋庸讳言,现代医学有确切的疗效,而很多传统医学疗法则往往有“取巧”之嫌。现代医学能随时从传统医学以及大自然中借鉴,取其精华,完善自我。但是,自然疗法也并不是可有可无的,由于自然疗法具有取材方便、见效易、痛苦小、副作用少、安全无害等优点,理所当然受到人们的青睐。另外,还有不少疾病尚未得到有效解决,人们还不能完全脱离自然疗法。

自然疗法已受到愈来愈多人们的重视,我国许多地方分别成立了自然医学会,

前言

出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法,为弘扬祖国传统医学的优势,并吸取世界各国自然疗法的合理精髓,我们组织有关专家共同编撰了这套《常见慢性病自然疗法系列》丛书,愿她能为患者的养生康复尽菲薄之力。

本丛书涉及面较广,编撰过程中参考了古今中外的大量资料,谨致衷心感谢!本丛书是对世界自然疗法的一个新探索,恐难免有遗漏和不当之处,谨请读者不吝赐教。

编著者

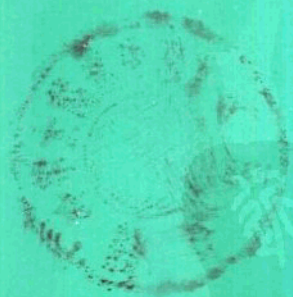
二〇〇〇年九月九日



主 编 蔡树涛

副主编 李瑶卿

编 著 叶 鸣 李雯雯 时 文 肖 方
杨文章 罗 杰 金 涛 张 跃



 便秘患者须知	(1)
一、消化系统的知识点滴	(2)
(一) 直观结肠	(2)
1. 外观	(3)
2. 肠壁	(4)
3. 血液供应	(5)
(二) 剖析直肠、肛管	(5)
1. 外观	(5)
2. 肠壁	(6)
3. 血液供应	(9)
4. 神经支配	(9)
5. 五个间隙	(10)
6. 齿线	(10)
(三) 结肠的生理功能	(10)
1. 结肠的运动形式	(11)
2. 大肠运动的调节	(11)
二、什么是便秘	(12)
(一) 粪便的形成与排便	(12)
(二) 排便的过程	(14)
(三) 肛门自制的因素	(17)
1. 容积和贮袋功能	(17)
2. 肛管的感觉	(18)
3. 肛门括约肌的作用	(18)
4. 结肠的运动功能	(19)
(四) 排便的过程	(20)
(五) 便秘的概念	(23)
三、便秘的分类	(25)



目 录

(一)根据病因病理情况分类	(26)
1. 器质性便秘	(26)
2. 功能性便秘	(28)
(二)根据引起病变的部位分类	(30)
1. 结肠性便秘	(30)
2. 直肠性便秘	(30)
(三)根据发病情况及病程长短分类	(31)
1. 急性便秘	(31)
2. 慢性便秘	(32)
四、敢问便秘缘何在	(34)
(一)排便动力缺乏	(34)
(二)不合理的饮食习惯和不良排便习惯	(35)
(三)机械因素	(37)
(四)体质因素	(37)
(五)自主神经系统功能紊乱	(37)
(六)医源性原因	(38)
1. 药物性因素	(38)
2. 其他	(39)
(七)引起慢性便秘的常见病因	(40)
1. 慢性功能性便秘的常见病因	(40)
2. 慢性器质性便秘的常见病因	(41)
(八)小儿经常便秘的原因	(47)
(九)年老体衰	(49)
(十)情绪变化	(50)
五、祖国传统医学对便秘的认识及分型	(50)
(一)祖国传统医学对便秘的认识	(50)
(二)祖国传统医学对便秘的分型	(53)

1. 热秘·····	(53)
2. 气秘·····	(53)
3. 虚秘·····	(54)
4. 冷秘·····	(55)
六、易罹患便秘的人群·····	(55)
1. 肥胖症患者·····	(55)
2. 老年人·····	(56)
3. 女性·····	(58)
4. 新生儿·····	(59)
5. 职业中毒者·····	(60)
6. 久坐少动者·····	(61)
7. 骨盆骨折患者·····	(61)
七、便秘的临床表现·····	(62)
1. 消化道症状·····	(62)
2. 全身症状·····	(63)
3. 局部表现·····	(63)
4. 皮肤变化·····	(64)
5. 荨麻疹、气喘·····	(64)
6. 粪嵌塞·····	(64)
7. 结肠痛便秘的特点·····	(65)
8. 直肠痛便秘的特点·····	(67)
9. 肠道子宫内膜异位症便秘的特点·····	(67)
10. 肠易激综合征便秘的特点·····	(68)
11. 先天性巨结肠症便秘的特点·····	(69)
八、便秘的检查与诊断·····	(70)
(一)便秘患者需做的检查项目·····	(71)
1. 大便常规检查及大便潜血试验·····	(71)
2. 血常规检查·····	(73)

目 录

3. 直肠指诊检查	(73)
4. 肛门直肠镜、乙状结肠镜、纤维肠镜等内窥镜检查	(74)
5. 胃肠 X 线检查	(75)
6. B 超检查	(77)
7. CT、磁共振成像检查	(77)
8. 特殊检查	(77)
(二) 病史与诊断	(78)
(三) 便秘伴有腹部可扪及肿块时的鉴别诊断	(79)
(四) 便秘伴腹痛时的鉴别诊断	(80)
1. 肠道易激综合征	(80)
2. 结肠梗阻	(80)
3. 慢性铅中毒	(81)
4. 结肠憩室炎	(81)
5. 大肠克隆氏病	(81)
(五) 便秘伴全身乏力时的鉴别诊断	(81)
1. 大肠癌	(81)
2. 肠结核	(82)
3. 结肠过敏症	(82)
4. 高血钙症	(82)
(六) 便秘伴出鲜血时的鉴别诊断	(82)
1. 痔疮出血	(82)
2. 肛裂出血	(83)
3. 大肠息肉	(83)
4. 大肠癌	(84)
5. 结肠憩室炎	(85)
6. 肠套叠	(85)
(七) 便秘 - 腹泻交替出现时的诊断	(85)

九、便秘的相关疾病	(87)
1. 痔疮	(87)
2. 肛裂	(89)
3. 脱肛	(90)
4. 肛门直肠周围脓肿	(91)
5. 先天性巨结肠症	(92)
6. 结肠憩室病、憩室炎	(92)
7. 急性阑尾炎	(94)
8. 肠梗阻	(94)
9. 大肠癌	(95)
10. 食道癌	(96)
11. 乳腺癌	(96)
12. 胆结石	(97)
13. 子宫脱垂	(97)
14. 脑血管疾病	(98)
15. 冠心病	(99)
16. 高血压	(100)
17. 心肌梗死	(100)
18. 中风患者	(101)
19. 更年期综合征	(102)
20. 老年性痴呆症	(102)
21. 肝硬化与便秘	(103)
22. 肺结核	(104)
23. 不孕	(104)
十、便秘的预防	(105)
(一)养成定时大便的良好习惯	(105)
(二)要重视饮食调理	(105)
(三)适当运动	(106)

目录

(四)防止药物引起的便秘	(107)
(五)经常揉腹	(108)
(六)保持情绪良好	(108)
(七)孕妇要重视预防便秘	(108)
(八)小儿要重视预防便秘	(110)
(九)老年人要重视预防便秘	(111)
(十)更年期综合征患者要重视预防便秘	(113)
(十一)要重视习惯性便秘的预防	(114)
(十二)痔疮和肛裂的患者要重视预防便秘	(114)
(十三)中风患者要重视预防便秘	(115)
(十四)糖尿病患者要重视预防便秘	(117)
 回归大自然	(118)
一、起居疗法	(118)
(一)生活规律化	(119)
(二)避免过度疲劳	(121)
(三)安排好饮食	(122)
1. 培养良好的饮食习惯	(123)
2. 注意调配饮食	(123)
3. 要多喝水	(123)
4. 早晨起来后一定要吃早餐	(124)
(四)适量运动	(124)
(五)忌滥用泻药	(125)
(六)避免七情刺激	(126)
二、沐浴疗法	(126)
(一)温泉浴	(127)
(二)足浴	(128)