

便秘

的中医调补



刘 兵 主编

湖北科学技术出版社

BIANMI DE ZHONGYI TIAOBU

中医
调补
系列
丛书



中医调补系列丛书

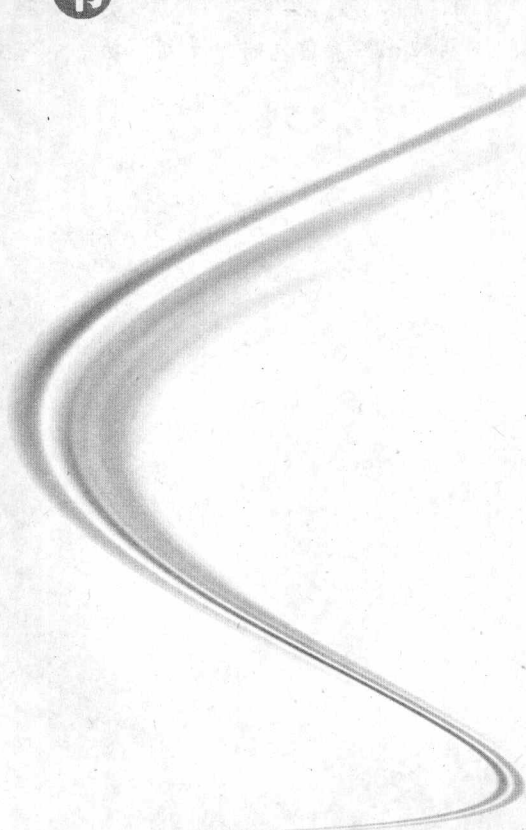
便秘

的中医调补

刘兵 主编

湖北科学技术出版社

BIANMI DE ZHONGYI TIAOBU



图书在版编目(CIP)数据

便秘的中医调补/刘兵主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2007.12

(中医调补系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5352 - 3884 - 9

I. 便… II. 刘… III. 便秘 - 中医治疗法 - 问答
IV. R256.35 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165938 号

便秘的中医调补

©刘 兵 主编

责任编辑:谭学军 王小芳

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12—13 层

邮编:430070

印 刷:湖北长江印务有限公司

邮编:431600

880 毫米 × 1230 毫米

32 开

7 印张

190 千字

2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

印数:0 001 - 4 000

定价:14.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

本书编委名单：

刘 兵	刘 鸣	蔡玲玲	朱巧萍
章敏为	谢 瑶	李 英	蔡 让
蔡 涛	谢 林	周时巢	杨冬蓉
蔡其仪	沈华宇	雷维英	邓建武
刘桂花	曾立志	刘 功	邵金凤

轻 / 松 / 调 / 理

快 / 乐 / 生 / 活



一、认识便秘	1
1. 粪便是如何形成的?	1
2. 如何认识排便的过程?	2
3. 排便受谁控制?	4
4. 肛门自制的因素有哪些?	5
5. 什么是便秘?	7
6. 便秘都是大便干结吗?	8
7. 便秘分哪几类?	9
8. 什么是器质性便秘?	9
9. 引起器质性便秘的常见疾病有哪些?	10
10. 什么是功能性便秘?	11
11. 什么是习惯性便秘?	11
12. 什么是急性便秘?	11
13. 什么是慢性便秘?	12
14. 什么是结肠性便秘?	13
15. 什么是直肠性便秘?	13
16. 什么是痉挛性便秘?	14
17. 什么是梗阻性便秘?	14
18. 便秘有什么危害?	15
19. 为什么男性长期便秘易患帕金森症?	16
20. 为什么要警惕便秘对性欲的影响?	16
21. 身体机能减弱会不会引起便秘?	17

便秘

的中医调补

22. 为什么会排便动力缺乏? 18
23. 为什么不合理的饮食习惯和不良排便习惯
会引起便秘? 18
24. 哪些机械因素会引起便秘? 20
25. 哪些体质因素会引起便秘? 20
26. 为什么自主神经系统功能紊乱会引起便秘? 20
27. 哪些医源性因素会引起便秘? 21
28. 滥服抗生素为什么会便秘? 22
29. 引起慢性功能性便秘的常见病因有哪些? 22
30. 引起慢性器质性便秘的常见病因有哪些? 23
31. 为什么肥胖症患者易便秘? 27
32. 为什么老年人易便秘? 28
33. 为什么女性易便秘? 29
34. 为什么新生儿易便秘? 30
35. 为什么婴幼儿易便秘? 31
36. 为什么职业中毒者会便秘易便秘? 33
37. 为什么久坐少动者易便秘? 33
38. 为什么骨盆骨折患者易便秘? 34
39. 为什么情绪变化也会引起便秘? 34
40. 便秘的主要临床表现有哪些? 35
41. 结肠癌便秘有何特点? 37
42. 直肠癌便秘有何特点? 38
43. 肠道子宫内膜异位症便秘有何特点? 38
44. 肠易激综合征便秘有何特点? 39
45. 先天性巨结肠症便秘有何特点? 39
46. 便秘患者什么情况下需要做检查? 40
47. 便秘患者为何有时要做大便常规检查及便潜血试验? 41
48. 便秘患者为何有时要做血常规检查? 42

49. 便秘患者为何有时要做直肠指诊检查?	42
50. 便秘患者为何有时要做肛门直肠镜、乙状结肠镜、纤维 肠镜等内窥镜检查?	43
51. 便秘患者为何有时要做胃肠 X 线检查?	44
52. 便秘患者为何有时要做结肠运输试验?	45
53. 便秘患者为何有时要做肛管压力测定?	45
54. 如何根据病史诊断便秘?	46
55. 便秘伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断?	46
56. 便秘伴腹痛时如何鉴别诊断?	47
57. 便秘伴全身乏力时如何鉴别诊断?	48
58. 便秘出鲜血时如何鉴别诊断?	48
59. 便秘—腹泻交替出现时如何诊断?	50
60. 便秘与痔疮有何关系?	51
61. 便秘与肛裂有何关系?	52
62. 便秘与脱肛有何关系?	53
63. 便秘与肛门直肠周围脓肿有何关系?	54
64. 便秘与先天性巨结肠症有何关系?	54
65. 便秘与结肠憩室病、憩室炎有何关系?	55
66. 便秘与急性阑尾炎有何关系?	56
67. 便秘与肠梗阻有何关系?	56
68. 便秘与大肠癌有何关系?	56
69. 便秘与食管癌有何关系?	57
70. 便秘与乳腺癌有何关系?	58
71. 便秘与胆石症有何关系?	58
72. 便秘与子宫脱垂有何关系?	59
73. 便秘与脑血管疾病有何关系?	59
74. 便秘与冠心病有何关系?	60
75. 便秘与高血压病有何关系?	60

76. 便秘与心肌梗死有何关系？	61
77. 便秘与脑卒中有何关系？	61
78. 便秘与更年期综合征有何关系？	62
79. 便秘与老年性痴呆症有何关系？	62
80. 便秘与肝硬化有何关系？	63
81. 便秘与肺结核有何关系？	63
82. 便秘与不孕症有何关系？	64
83. 防便秘为何要重视饮食调理？	64
84. 防便秘为何要适当运动？	65
85. 防便秘为何不能忽视药物副作用？	65
86. 防便秘为何要经常揉腹？	66
87. 旅行途中防便秘？	66
88. 孕妇为何要重视预防便秘？	67
89. 为何要重视小儿便秘的预防？	68
90. 为何要重视老年人便秘的预防？	69
91. 更年期综合征患者为何要重视预防便秘？	70
92. 为何要重视习惯性便秘的预防？	70
93. 痔疮和肛裂的患者为何要重视预防便秘？	71
94. 脑卒中患者为何要重视预防便秘？	71
95. 糖尿病患者为何要重视预防便秘？	72
96. 中医如何认识便秘？	73
97. 中医对便秘如何分型？	75
98. 中医认为便秘的基本病机是什么？	76
99. 中医认为习惯性便秘的原因是什么？	77
100. 单纯习惯性便秘的中医辨证要点是什么？	77
101. 热秘的中医辨证要点是什么？	78
102. 虚秘的中医辨证要点是什么？	78
103. 冷秘的中医辨证要点是什么？	78

二、便秘的精神调补	79
1. 便秘的精神心理因素?	79
2. 长期便秘可导致抑郁?	81
3. 笑可以治疗便秘?	81
4. 减轻职业性紧张?	82
5. 便秘的音乐疗法?	82
6. 正确对待应激造成的便秘?	83
7. 练习瑜伽可以调节精神状态?	85
三、便秘的饮食调补	87
1. 便秘患者如何安排好饮食?	87
2. 如何养成正确的饮食习惯来预防便秘?	88
3. 便秘患者为什么要保持一定的进食量?	89
4. 便秘患者为什么不要长期食入柔软易消化的食物?	89
5. 便秘患者为什么不宜过多食用高脂肪食物?	90
6. 便秘患者为什么要多吃富含膳食纤维的食物?	90
7. 便秘患者为什么要摄入充足的水分?	93
8. 便秘患者为什么要经常吃些蜂蜜?	93
9. 哪些水果能预防便秘?	94
10. 水果干能不能预防便秘?	94
11. 喝咖啡对便秘患者有什么影响?	94
12. 弛缓性便秘进行饮食调理?	95
13. 能引发便意的饮料有哪些,有什么作用?	95
14. 维生素类对便秘有什么预防作用?	96
15. 小儿便秘在饮食上要注意什么?	96
16. 如何运用饮食疗法防治心肌梗死病人便秘?	96
17. 牛肉、鱼虾能防儿童便秘吗?	97
18. 便秘老人的饮食如何安排?	98
19. 芝麻和花生能不能防治便秘?	98
20. 调养便秘患者的粮食有哪些?	99

便秘

的中医调补

21. 调养便秘患者的豆类食品有哪些？	100
22. 调养便秘患者的叶类蔬菜有哪些？	101
23. 调养便秘患者的瓜果类蔬菜有哪些？	103
24. 调养便秘患者的根茎类蔬菜有哪些？	103
25. 调养便秘患者的菌类蔬菜有哪些？	105
26. 调养便秘患者的水果有哪些？	105
27. 调养便秘患者的干果有哪些？	107
28. 调养便秘患者的海产品有哪些？	108
29. 调养便秘患者的茶饮有哪些？	109
30. 调养便秘患者的米粥有哪些？	110
31. 调养便秘患者的汤羹有哪些？	112
32. 调养便秘患者的菜肴有哪些？	113
33. 调养便秘患者的主食有哪些？	116
34. 调养便秘患者的果菜汁有哪些？	118
四、便秘的中药调治	120
1. 便秘患者可用哪些中药调治？	120
2. 经常便秘可以用番泻叶么？	122
3. 中医中药如何治疗热秘？	123
4. 中医中药如何治疗气秘？	124
5. 中医中药如何治疗虚秘？	124
6. 中医中药如何治疗冷秘？	125
7. 治疗便秘的常用内服方剂还有哪些？	126
8. 便秘患者如何使用中成药一清胶囊？	127
9. 便秘患者如何使用中成药二母清肺丸？	128
10. 便秘患者如何使用中成药十五制清宁丸？	129
11. 便秘患者如何使用中成药三黄片？	129
12. 便秘患者如何使用中成药上清丸？	130
13. 便秘患者如何使用中成药大黄泻火散？	130
14. 便秘患者如何使用中成药大黄通便冲剂？	131

15. 便秘患者如何使用中成药五仁润肠丸？	131
16. 便秘患者如何使用中成药六味能消胶囊？	132
17. 便秘患者如何使用中成药木香理气片？	132
18. 便秘患者如何使用中成药四季三黄片？	133
19. 便秘患者如何使用中成药龙荟丸？	133
20. 便秘患者如何使用中成药当归龙荟丸？	133
21. 便秘患者如何使用中成药沉香利气丸？	134
22. 便秘患者如何使用中成药苁蓉通便口服液？	135
23. 便秘患者如何使用中成药补脾益肠丸？	135
24. 便秘患者如何使用中成药京制牛黄解毒片？	136
25. 便秘患者如何使用中成药泻热合剂？	136
26. 便秘患者如何使用中成药玫瑰花糖膏？	137
27. 便秘患者如何使用中成药罗黄降压片？	137
28. 便秘患者如何使用中成药便秘通？	138
29. 便秘患者如何使用中成药复方牛黄清胃丸？	138
30. 便秘患者如何使用中成药栀子金花丸？	139
31. 便秘患者如何使用中成药香石双解袋泡剂？	139
32. 便秘患者如何使用中成药凉膈丸？	140
33. 便秘患者如何使用中成药桑葚冲剂？	140
34. 便秘患者如何使用中成药润肠丸？	141
35. 便秘患者如何使用中成药益气润肠膏？	141
36. 便秘患者如何使用中成药莫家清宁丸？	142
37. 便秘患者如何使用中成药通阻合牙日仙拜尔片？	142
38. 便秘患者如何使用中成药通便灵胶囊？	142
39. 便秘患者如何使用中成药通便消瘰胶囊？	143
40. 便秘患者如何使用中成药通幽润燥丸？	143
41. 便秘患者如何使用中成药常通舒冲剂？	144
42. 便秘患者如何使用中成药清宁丸？	144
43. 便秘患者如何使用中成药清胃和中丸？	145



44. 便秘患者如何使用中成药清热凉茶? 145
45. 便秘患者如何使用中成药雪梨蜜膏? 146
46. 便秘患者如何使用中成药麻仁丸? 146
47. 便秘患者如何使用中成药麻仁润肠丸? 147
48. 便秘患者如何使用中成药麻仁滋脾丸? 147
49. 便秘患者如何使用中成药番泻叶冲剂? 148
50. 便秘患者如何使用中成药舒气丸? 148
51. 便秘患者如何使用中成药舒肝健胃丸? 149
52. 便秘患者如何使用中成药新清宁片? 149
53. 便秘患者如何使用中成药槟榔四消丸? 150
54. 便秘患者如何使用中成药痔炎消颗粒? 150
55. 便秘患者如何使用中成药当归片? 151
56. 便秘患者如何使用中成药当归南枣颗粒? 151
57. 便秘患者如何使用中成药小儿化滞散? 151
58. 便秘患者如何使用中成药小儿止嗽金丸? 152
59. 便秘患者如何使用中成药小儿胃宝丸? 152
60. 便秘患者如何使用中成药小儿消食片? 153
61. 便秘患者如何使用中成药小儿热速清口服液? 153
62. 便秘患者如何使用中成药导赤丸? 154
63. 便秘患者如何使用中成药防风通圣丸? 154
64. 便秘患者如何使用中成药金花消瘰丸? 155
65. 便秘患者如何使用中成药通幽润燥丸? 155
66. 便秘患者如何使用中成药清火片? 156
67. 便秘患者如何外用中药调治? 156
68. 治疗便秘的常用药膳有哪些? 158
69. 中医如何调治老年性便秘? 166
70. 中医如何调治糖尿病性便秘? 167
- 五、便秘的手法调治 168
1. 便秘患者如何按摩调治? 168

2. 便秘患者如何揉腹调治?	168
3. 便秘患者如何点穴按摩调治?	170
4. 痔疮患者便秘时怎样按摩?	170
5. 肥胖者便秘时怎样按摩?	170
6. 高血压病患者发生便秘时怎样按摩?	171
7. 便秘伴有腹痛时怎样按摩?	171
8. 便秘伴有腹胀时怎样按摩?	172
9. 老年便秘患者怎样按摩?	172
10. 妇科患者术后腹胀便秘怎样按摩?	173
11. 便秘患者如何针刺调治?	173
12. 以指代针调治便秘?	174
13. 便秘患者如何艾灸调治?	175
14. 便秘患者如何刮痧调治?	175
15. 便秘患者如何拔罐调治?	176
六、便秘的足部调治	177
1. 用热水足浴能防治便秘吗?	177
2. 如何足部药浴调治便秘?	178
3. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治便秘?	181
七、便秘的起居调养	182
1. 为什么便秘患者的生活要注意规律化?	182
2. 如何养成定时大便的良好习惯?	183
3. 便秘患者为什么要避免过度疲劳?	184
4. 如何引出便意?	184
5. 便秘会影响性欲吗?	185
6. 高血压病患者的便秘应注意哪些事项?	185
7. 卧床病人便秘如何调养?	186
8. 换个姿势能解决排便困难吗?	186
9. 治疗老年人便秘应注意哪些事项?	187
10. 排毒调补法为何能治老年性便秘?	188

便秘

的中医调补

11. 便秘患者如何用温泉浴调治？	188
八、便秘的运动调养	190
1. 便秘患者如何运动？	190
2. 治便秘如何做腹肌运动？	191
3. 慢步行走能治疗便秘吗？	191
4. 跑步能治疗便秘吗？	192
5. 练倒立能治疗便秘吗？	193
6. 跳绳能治疗便秘吗？	194
7. 预防便秘的体操怎么做？	195
8. 增强腹肌治便秘的保健操怎么做？	196
9. 7 分钟肠体操怎么做？	196
10. 习惯性便秘患者怎么做医疗体操？	199
11. 打太极拳对防治便秘有没有作用？	199
12. 转腹运动能不能治便秘？	200
13. 便秘患者要不要进行腹肌训练？	200
14. 便秘患者如何进行肛门一会阴运动？	202
15. 什么是 1 分钟健身快便法？	202
16. 器质性便秘患者如何做运动？	203
17. 便秘患者如何练习内养功？	204
18. 便秘患者如何练习健脾和胃功？	206
19. 便秘患者如何练习吐纳功？	206
20. 便秘患者如何练习健脾润肠功？	206
21. 便秘患者如何练习卧式保健功？	207
22. 便秘患者如何练习排便功？	208
23. 便秘患者如何练习转腰功？	208
24. 便秘患者如何练习调气自转功？	209
25. 便秘患者如何练习按摩功？	209
26. 便秘患者如何练习行气运化功？	209
27. 什么是简易通便保健功？	210

一、认识便秘

1. 粪便是如何形成的? >>>

食物残渣在大肠内,其中一部分水分和电解质等被大肠黏膜吸收,经过细菌的发酵和腐败作用,即变成粪便排出体外。粪便含有食物中不消化的膳食纤维、消化道脱落的上皮细胞、黏膜碎片和大量细菌,还有未被吸收的消化道分泌物,如黏液、胆色素、黏蛋白和消化液等。如不吃蔬菜和粗糙谷类食物,粪便组成常一致,即水分 65%,固体 35%。固体部分细菌最多,可达总量的 $1/3 \sim 1/2$,当排出粪便时,大部分细菌已死亡。另有 2%~3% 的含氮物质,10%~20% 的无机盐,如钙、铁、镁盐。脂肪占 10%~20%,一种是未被吸收的分解脂肪,另一种是由细菌和上皮残片而来的中性脂肪,还有少量的胆固醇、嘌呤基和维生素。

正常排出的粪便是圆柱形,长 10~20 厘米,直径 2~4 厘米,重量 100~200 克。正常粪便为碱性,其碱度高低与在结肠存留的时间长短有关,存留越长,碱度越高;相反稀粪便存留时间短,常呈酸性,可刺激肛门周围皮肤。一般正常粪便呈棕色,这是由于粪内含有粪胆色素和尿胆素。因吃食物不同,粪便亦有改变,如吃含蛋白质丰富食物,粪便有臭味、稍硬、成块,色稍淡呈棕黄或浅黄色,所含细菌以革兰阳性为多;吃含糖类丰富食物,粪便呈棕绿色,恶臭味,软或半液体状,酸性,细菌以革兰阴性居多。某些药物也可改变粪便颜色。

回肠每天有 500~4 000 毫升食物及消化液以食糜状进入结肠,此外还有脱落的上皮细胞、代谢的胆色素衍生物及钙、镁、氯等无机盐。其中部分水及电解质被吸收,食物残渣被细菌发酵腐败,滋生大量的细菌。细菌以厌氧菌为主,如脆弱杆菌、分枝杆菌及大肠杆菌。它们寄生于结肠,

在食物残渣发酵时产生气体和人体需要的B族维生素和维生素K。最终约200克大便排出体外,其中细菌含量占固态大便的20%~30%。以屁的形式排出体外的1000毫升气体中,吞入的气体占60%~70%,其余是大便发酵时所产生的氢、甲烷和氨等气体。

2. 如何认识排便的过程? >>>

近年来通过排粪造影的观察及生理研究的进展,在排便反射基础上,对排便过程与自制过程有了较深入的认识。

通常直肠是空虚的,直肠内有三个瓣膜可阻碍大便使之下降缓慢;直肠侧位呈S状弯曲,有骶骨角与肛门直肠角,亦可使粪便下降缓慢;肛管受括约肌压迫而关闭,内、外括约肌均有持续的张力性收缩,保持高于直肠的肛管内压,使粪便不致外泄。而耻骨直肠肌除收缩压迫肛管外,并将肛管上端向前上拉而使肛直肠角变锐将肛管关闭得更紧。肛管上端齿线上之肛垫为一可膨胀的海绵体,在肛管上方膨胀后的腔内起填塞作用,使肛门关闭得更严实,从而达到完善自制。

排便首先要有结肠的集团运动,将粪便送入空虚的直肠,直肠膨胀而发生内括约肌松弛的充胀反射,同时外括约肌收缩压迫内括约肌产生逆向反射,从而引起直肠扩张,使粪便不致排出体外。若粪便继续进入,粪便向直肠下段充胀,将覆盖在肛管上方的瓣膜(直肠前壁)推开,粪便进入肛管上端与有丰富感觉末梢的黏膜接触,造成排便前的第一信号。经大脑皮质分析后认为环境条件允许,排便反射就将继续进行。受大脑皮质随意控制的盆膈肌和耻骨直肠肌松弛,因而盆底下降,肛直肠角变钝,直肠的S状弯曲变直,X线检查可见直肠为漏斗状。内括约肌因直肠充胀反射而再松弛,外括约肌因中枢神经抑制而放松,肛管开放,进入肛管的粪便可随结肠运动排出体外,此时腹压增加能加速排便的进行。一旦粪便排出,由于便后复位反射,盆底肌、耻骨直肠肌和外括约肌张力恢复,盆底上升,骶骨角及肛直肠角恢复,外括约肌压迫关闭肛管,受压迫而变扁的肛垫海绵体也膨胀而恢复对肛管的填塞作用。待下次粪便经乙状结肠传送入直肠后,又重新进行排便反射及排便运动的过程。

轻 / 松 / 调 / 理

快 / 乐 / 生 / 活

排便的感觉是因粪便由结肠传送至直肠,引起直肠扩张的刺激和进入直肠末端扩张刺激盆膈肌、耻骨直肠肌内的本体感受器,再加上粪便进入肛管上端刺激黏膜的感受器,传入大脑而产生的。尤以后者是维持自制活动的重要防线的信号。大脑皮质可根据信号判别是气体或固体,甚至液体粪便,然后决定是否排出。若环境允许排出则按上述运动进行,若环境条件不允许,大脑可随意强烈收缩肛门外括约肌压迫肛管,盆底肛提肌及耻骨直肠肌收缩使肛直肠角变锐而肛管关闭更紧,同时腹肌收缩,腹压增加向下压迫,使直肠下端前壁的翼状瓣膜作用增强、直肠下端前壁盖在肛管上口关闭得更紧,使肛管上端粪便压回直肠,而最终使排便停止。同时外括约肌压迫内括约肌产生肛管直肠逆向反射而使直肠乙状结肠松弛,肠腔压力下降,使得压力感受器抑制而容纳更多的粪便。这就是人体的随意抑制作用达到肛门的自制过程。因此,人类才能有定时、定点地进行排便的功能。但长期抑制体内正常产生的排便反射的感觉,可使这种排便感觉的敏感性下降,从而使感觉的阈值增高。而直肠乙状结肠也因肛管直肠的逆向反射而压力下降,扩张而贮存更多的粪便,从而容易发生便秘。

在排便过程中,为了帮助粪便的排出,通常是将声门紧闭,使膈肌和腹肌收缩,使腹压增加而间接使直肠内压增加,使之克服肛管压力的屏障来帮助排便,通常称之为“摒便”,用这种方式来排便是不合理的。摒便动作在肛提肌、耻骨直肠肌与外括约肌收缩时肛管直肠角变小,它不但不能帮助大便排出,反而使肛门关闭得更紧,只有当盆底肌与外括约肌松弛、大便已将翼状阀门推开、直肠内有粪便时,才能起作用,可使大便排出增快。同时长期过度用力摒便,会使盆底的肛提肌和耻骨直肠肌拉长,会阴过度下降,直肠前壁长期陷入肛内,因此可使便后复位反射延迟无力,而最终形成直肠内脱垂。而直肠内脱垂在排便时陷入肛管上端的直肠黏膜刺激肛管上端产生了坠胀和排便的感觉,又促使患者用力去摒便,使病情加重而出现恶性循环。这是出口梗阻性便秘的一个重要原因。

长期对排便感觉的抑制,除可通过直肠肛门的逆向抑制反射使直肠和乙状结肠肠腔扩大、压力下降、感知力下降外,其长期继续抑制的结果,使结肠蠕动与集团运动的能力也下降,使结肠内粪便传入直肠肛管的能力下降,最终可造成传输能力下降的结肠慢传输性便秘。