

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写



主 编 张文康
副主编 余 靖

便秘

编 著 张淑云 杜仲民

19

中国中医药出版社

健康教育丛书

19

便秘

编 著 张淑云 杜仲民

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

便秘/张淑云等编著. —2版. —北京: 中国中医药出版社, 2005. 1

(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-744-7

I. 便… II. 张… III. 便秘—基本知识
IV. R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133713 号
责任编辑: 华中健

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 850×1168 毫米 32 开

字数: 49 千字

印张: 4.625

版次: 2005 年 1 月第 2 版

印次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

册数: 200000

书号: ISBN 7-80156-744-7/R·744

定价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM



健康教育丛书

主 编 张文康
副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔画为序)

王永炎 石学敏 卢世璧
吴咸中 沈自尹 陈可冀
胡亚美 翁心植 程莘农
裘法祖

健康家园全国组委会组织编写

中国中医药出版社

（北京）

JK

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。

随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的卫生工作方针。2000 年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分 78 分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

便

秘

一般知识

- 粪便是如何形成和排出体外的 (3)
- 正常人多长时间排便一次 (6)
- 正常人的粪便颜色性状如何 (7)
- 什么叫便秘 (8)
- 便秘都有哪些症状 (9)
- 便秘分为哪几类 (10)
- 便秘的病因是什么 (13)
- 什么原因能造成急性便秘 (16)
- 什么原因能造成慢性便秘 (17)
- 中医是如何认识便秘的 (18)
- 便秘有哪些危害 (20)
- 为什么有的便秘患者粪便带有鲜血 (22)
- 便秘患者肚子疼可能得了什么病 (24)

为什么有时便秘有时腹泻	(25)
为什么有人粪便的前段干燥后段不干燥	(26)
婴儿降生后便秘或大便不通是什么原因	(27)
儿童便秘常见病因是什么	(28)
孕妇为什么易患便秘	(31)
便秘对高血压心脏病血管硬化患者有什么 危险	(32)

疾病信号

排便习惯发生改变	(36)
排便间隔时间延长	(37)
出现排便困难	(38)
大便形态或硬度发生改变	(39)
患有其他病症	(40)

就医须知

患了急性便秘应到什么地方检查治疗	(43)
------------------------	------

久治不愈的便秘患者应到什么地方检查

治疗..... (44)

孕妇患了便秘应到什么地方治疗 (45)

高血压心脏病脑血管病等患者便秘应到

何处治疗 (46)

便秘患者述说病情时要注意什么 (47)

检查须知

便秘患者有必要做化验检查吗 (51)

便秘时应该做哪些化验检查 (54)

大便常规检验应注意什么 (55)

大便潜血实验应注意什么 (56)

直肠指检应注意什么 (57)

疾病治疗

便秘患者如何选择治疗方法 (61)

如何使用中成药治疗便秘 (62)

如何使用西药治疗便秘	(67)
如何使用灌肠法治疗便秘	(70)
如何配制灌肠液	(72)
如何选用中药治疗便秘	(73)
如何用饮食疗法治疗便秘	(80)
如何通过运动疗法治疗便秘	(85)
如何运用针灸疗法治疗便秘	(87)
孕妇患有便秘时应如何治疗	(97)
高血压患者便秘时如何治疗	(99)
心肌梗死患者便秘时如何治疗	(101)

用药宜忌

在医生指导下用药	(105)
针对便秘病情用药	(106)
根据患者年龄体质选择药物	(107)
用通便药时得多喝水	(108)
不能滥用泻药	(109)
服用通便药物时要注意调节饮食	(110)
加强锻炼能增强药物治疗效果	(111)

灌肠药不能随便使用 (112)

预后康复

正常人如何预防便秘 (116)

如何预防儿童便秘 (118)

孕妇如何预防便秘 (120)

老年人如何预防便秘 (121)

心脑血管病及长期卧床的患者如何
预防便秘 (122)

关键词索引

..... (125)

一般知识

健康需知识
医理是真知



粪便

是如何形成和排出体外的

要预防和治疗便秘，首先应该对人的消化系统有所了解，知道粪便是如何形成和排出体外的。

图1是人体消化系统示意图。消化系统是一条从口到肛门的管道，可以分成口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等部分。小肠又可分为十二指肠、空肠和回肠三部分。小肠是人体对食物进行消化、吸收的主要场所。成人小肠约有5~6米长。大肠可分为盲肠、结肠(包括升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠)、直肠三部分。直肠是大肠的末段，终止于肛门。成人大肠长度约为1.5米。

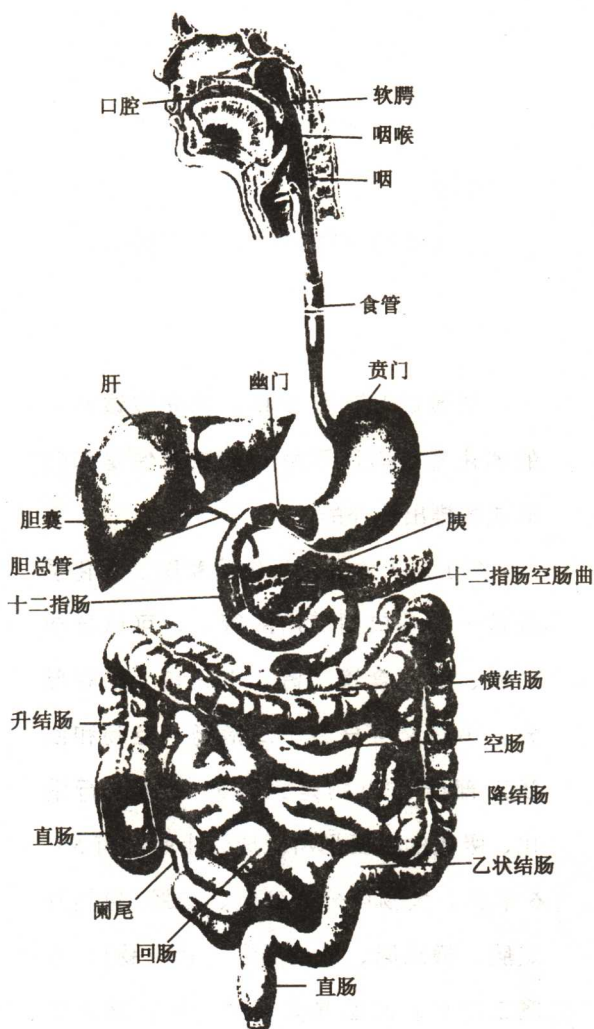


图 1. 消化系统概览