

圖解 便秘療法

[各種症狀的經穴療法]



醫學博士 平塚秀雄 著・李豐園 編著

本書與我國大陸醫學書中的術語差異

本 書	我國大陸
S 狀結腸	乙狀結腸
腰 骨	髌 骨
仙 骨	骶 骨
腸閉塞	腸梗阻
裂 肛	肛 裂
先天性鎖肛	先天性肛門閉鎖

圖解便秘療法

編著者：李 豐 園

出版者：益知出版社

九龍葵涌和塘咀道健康街致華工業大廈六樓

承印者：益知出版社印刷部

九龍葵涌和塘咀道健康街致華工業大廈六樓

定 價：港幣拾叁元

序言

便秘是現代文明病之一，尚未都市化的非洲人與歐美人相比，後者排便的時間比前者多好幾倍，而便秘患者也以歐美人佔壓倒性的多數。

便秘不僅是健康的敵人，也是肌膚、老化的大敵。而且它又是大腸癌的要因，故可謂「百害而無一利」。可是由於便秘多半不帶任何痛狀，所以一般人總是置之不理，這是很錯誤的觀念，還是儘早治療為宜。

最普遍的便秘是，弛緩性便秘（結腸性便秘）與直腸性便秘。前者的治療法是①生活；②飲食；③吃藥，亦即以改善生活與飲食療法為優先。

有便秘煩惱的人或許早就熟知——生活規律化，養成每天定時排便的習慣，多吃纖維食物是治療的金科玉律，但是很難徹底實行，這正是人的一種惰性，而便秘難治癒的主因，就是患者本身「知而不行」的緣故。

本書的目的即是幫助您真正實踐便秘消除法，儘量介紹具體的解決之道。尤其有關指壓或按摩法，必須特別經過專家的指導，只要肯用心學習，必能獲得意外的效果。

另外，治療便秘的體操效果佳，簡易易做，請選些適合自己的動作，每天動動身體。體操療法最重要的是「每天做體操」，雖然得不到立竿見影的效果，但久而久之，效果自會無形中顯現出來。

目錄

按摩療法①／自我引發便意	二
按摩療法②／簡易的按摩訣竅	六
指壓療法①／正確的指壓點與指壓法	八
指壓療法②／提高指壓效果的簡易體操	一二
●不變的針灸治療	一六
依症狀治療便秘的方法①／腹瀉時	一八
依症狀治療便秘的方法②／腹痛時	二二
依症狀治療便秘的方法③／肩或背脊痠痛時	二六
依症狀治療便秘的方法④／有痔瘡時	二八
依症狀治療便秘的方法⑤／高血壓時	三〇
依症狀治療便秘的方法⑥／肥胖時	三二
體操療法①／早上在床上作的體操	三四
體操療法②／增強腹肌、引發便意	三六
體操療法③／強身又健美	三八
●倒立療法	四〇
●腹式呼吸療法	四二

●簡單有效的灌腸法	四四
預防法①／養成排便的習慣	四六
預防法②／養成正確的飲食習慣	四八
預防法③／預防再患的日常動作	五〇
預防法④／鍛鍊腸部避免便秘再發	五二
●便秘的基本知識	五五
●如何查覺出危險的便秘	五七
●便秘會危害身體	五九
●如何引起便秘	六一
●充分攝取食物纖維則可治癒便秘	六三
●治療便秘的維他命	六五
●會助長便秘的飲食方法	六七
●選擇合適的藥劑	六九
●有效的服藥要訣	七一
●如何利用中藥治療便秘	七三
●孕婦便秘的注意事項	七五
●如何治療嬰兒與兒童的便秘	七七
●老年人便秘的注意事項	七九
●如何治療精神壓力所引起的便秘	八一

圖解 便秘療法

〔各種症狀的經穴療法〕

醫學博士

平塚秀雄著・李豐園編著

益知出版社

按摩療法①

自我引發便意

造成便秘慢性化的人，大都是因為常吃容易消化的食物，導致腸的蠕動遲鈍所致。因此，為引發便意，必須多吃纖維食物增加便量，養成早飯後排便的習慣。

可是，為了迅速促進腸的蠕動以產生便意，務必活用指壓或按摩的方法。按摩可直接刺激大腸，以催化蠕動。而按摩後腰部或指壓手部穴道，可以刺激神經，提高自律神經的活動力，促進大腸的蠕動，引發便意。

腹部按摩法

- ①兩手掌合併摩擦生熱，一手掌按在肚臍與胯下的中間。
- ②依右下腹、肚臍正上方、左下腹的順序，以畫橫長橢圓形的方式按摩，用整個手掌做十、二十次。
- ③反覆用指腹一面按摩腹壁，一面移動。
- ④按摩至左下腹、腰骨凸出的內側時，朝風竅部稍稍強壓，因為該部位恰是S狀結腸的所在，所以刺激之後，常能引起便意。

以溫暖的手掌按摩腹與腰

⑤另一種按摩法是，一手作拳頭狀，另一手包住拳頭，一面壓腹部，一面畫橢圓形。

腰部按摩法

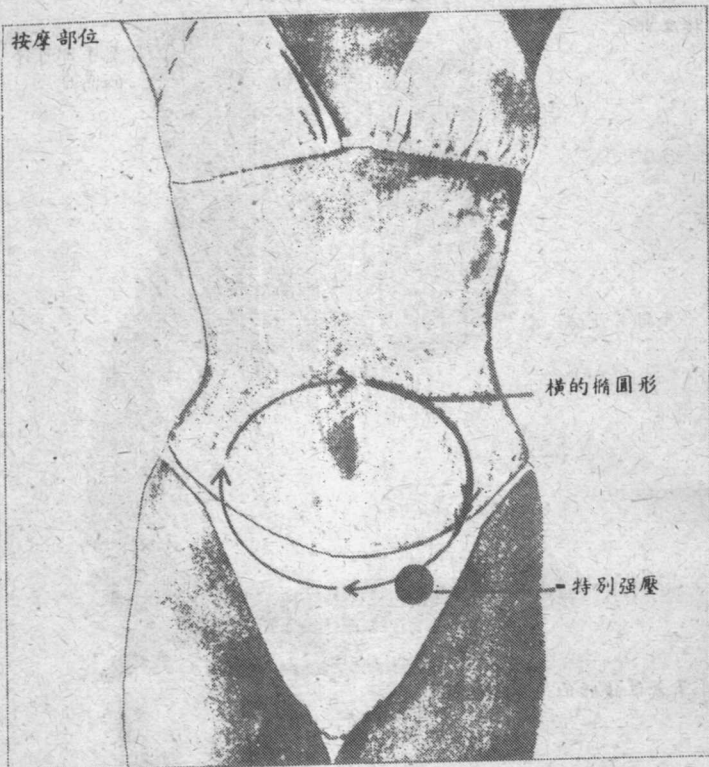
採坐姿、跪坐姿或蹲姿，背脊稍為挺直，手掌放在背後，從後腰到背脊下方充分按摩，待後腰溫暖之後，自然引起便意。

手部穴道指壓法

- 將指與食指間的「合谷」與手腕的「神門」，是容易引發便秘的穴道，指壓時邊吐氣邊加入，可增強效果。
- ①合谷位在食指根的關節與手腕關節的中間，食指的側面。
 - ②神門位在手腕粗處，小指下方的側面。在骨與粗筋的凹陷處用力一壓，就會感到壓痛。

●腹部的按摩●

按摩部位



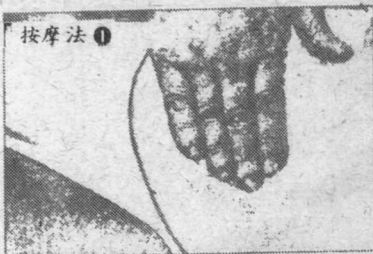
橫的橢圓形

特別強壓

按摩法②

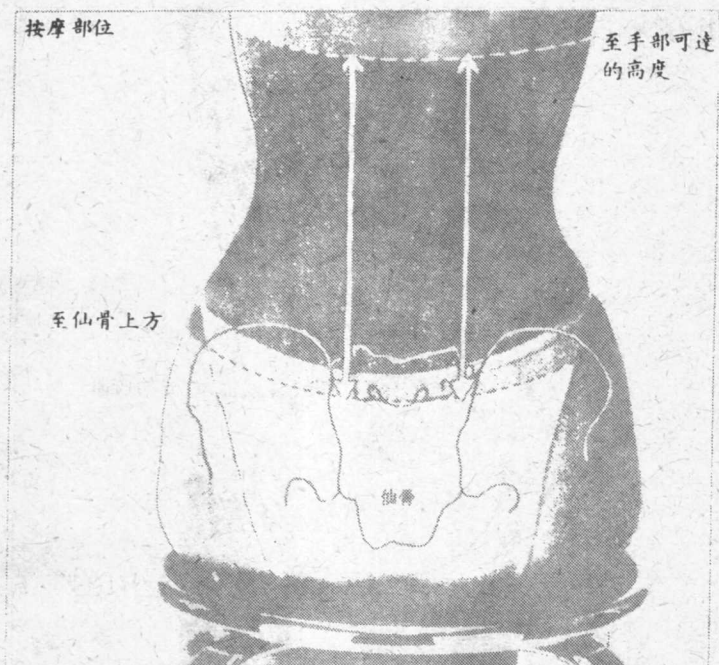


按摩法①



一手握住拳頭壓，較容易施力。指腹壓入腹壁似地刺激腸部。

● 後腰的按摩 ●



手掌蓋住後腰似地上下按摩。



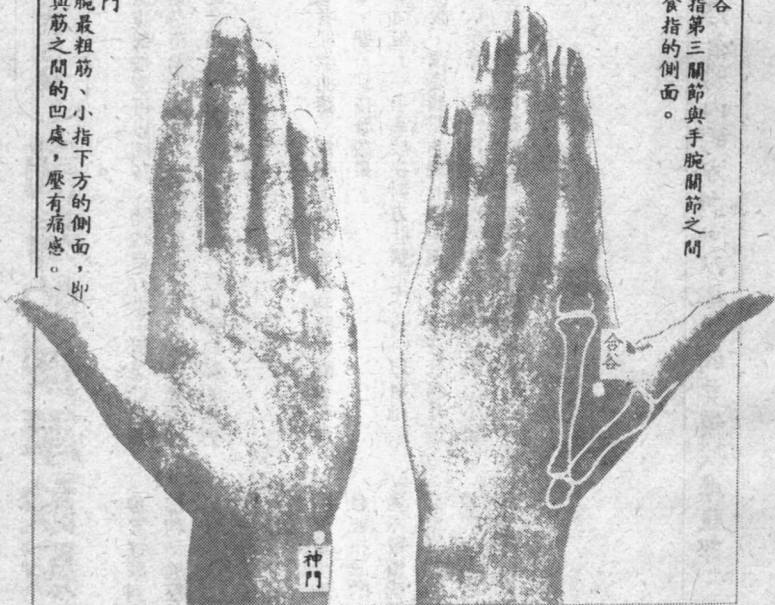
往上時用手指，往下時用手掌心刺激。

● 手部穴道的指壓 ●

尋找穴道的方法

神門
手腕最粗筋、小指下方的側面，即骨與筋之間的凹處，壓有痛感。

合谷
食指第三關節與手腕關節之間、食指的側面。



神門的指壓



合谷的指壓



一面旋轉拇指頭一面指壓。

往食指骨側面壓。

按摩療法②

簡易的按摩訣竅

雖然腹部按摩可以隨時、隨地自行做，但是就效果而言，還是藉助他人之手來得有效。隨著促進大腸的蠕動，再配合便秘特效穴道的刺激，可以增強內臟的活力。

按摩法

- ①被按摩者仰躺曲膝、放鬆腹肌。如果兩腳伸直，會使腹肌緊張，達不到按摩效果。
- ②按摩者跪坐，一手掌放在對方肚臍正下方，以拇指除外的四指腹，像搖槳似的繞肚臍一週。其次在肚臍外側以螺旋方式按摩。正好符合腸內食物流動的路線：小腸→盲腸→升結腸→橫結腸→降結腸→S狀結腸。

③當按摩到左下腹（腰骨凸出的內側稍下）時，向風蹠部稍稍強壓，指頭稍彎似地往上提。

④如果施力不夠，無法對腸產生刺激，所以在適度的範圍內（無痛感）用力。爲了便於施力，不妨將兩手指頭重疊。以搖槳的要領實行，若能壓時吐氣，放時吸氣，即可使步調規律化，給予被按摩者良好的刺激。

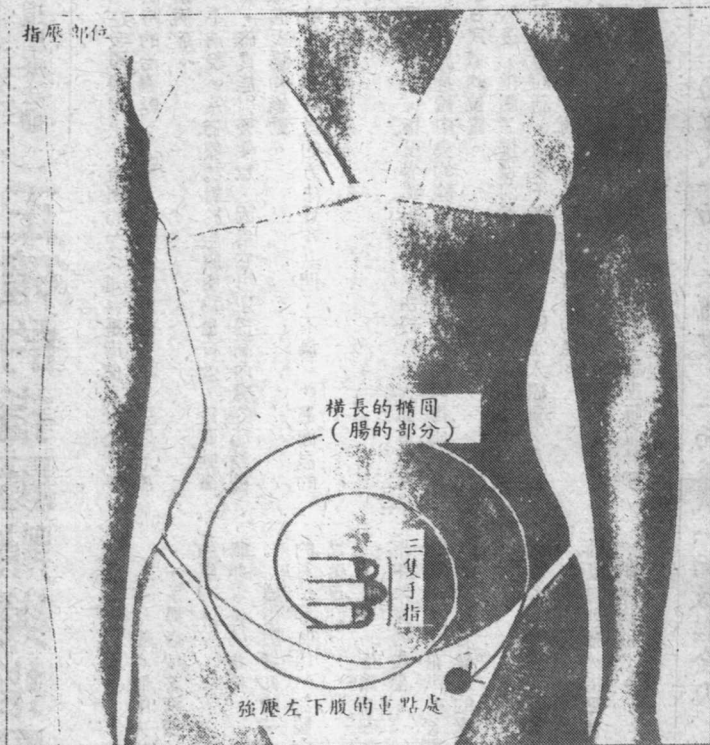
⑤被按摩的人須放鬆全身，配合按摩者的呼吸。如果感覺不習慣或不好意思，那麼無論對方如何施力，也得不到最好的指壓效果。

⑥在按摩之前，除了搓手生熱外，再以熱毛巾熱敷腹部，按摩起來效果更佳。

沿著腸內的方向，以搖槳的要領按摩腹部

●腹部的指壓●

指壓部位



在左下腹往鼠蹊部強壓後往上提。 跪坐、指頭豎起較容易施力。

指壓療法①

正確的指壓點與指壓法

8

在我國醫學上，所謂的「穴道」是指使用針灸或指壓法時的治療點。這種利用刺激穴道的方法，可以治療各種病症。

不消說，穴道療法對於治療便秘也有效，只要刺激穴道，確實能引發便秘，因為它可以提高內臟的活動量，促進大腸的蠕動。

雖然刺激穴道的方法五花八門，不過一般最簡易的方法，可說是指壓。

指壓法

患者俯臥，指壓者跪坐在旁。由於穴道大都是左右對稱（位於身體中央的除外），所以兩手的拇指頭，各按左右穴道的位置。

然後，指壓者慢慢前傾，一面加上體重，一面指壓。僅用手力的話，效果不彰；而吐氣時加入體重，可給予對方更好的刺激。吸氣時，則放鬆力氣。

壓力的程度以患者感覺舒服的強度為宜，通常相當於三、五公斤的力量，如果無法衡量，可試壓體重計即

可得知。

當指壓身體中央的穴道，或重點式地指壓某穴道時，一手拇指按著穴道，另一手拇指重疊其上指壓，可增強壓力。

腹部穴道的指壓

被指壓者仰躺，曲膝，一面收縮腹部，一面將肺部的氣全部吐出，放鬆全身的力量後再自然地吸氣指壓，效果更好。

但是，指壓腹部時勿用力過猛，以免刺激內臟。

背脊穴道的指壓

●被指壓者俯臥，從背脊左右兩邊兩指的距離處，由上到下指壓，最後的腎部部分，充分刺激稍靠中央的仙骨。

●再從四指距離的外側，由上到下指壓。

背脊中最重要的穴道是大腸俞與便秘點，須加強這兩點的刺激。指壓便秘點的要訣是，朝背脊指壓，如此才能達到療效。

一面吐氣一面加入體重，一面吸氣一面放鬆全力

● 穴道指壓法 ●

指壓姿勢



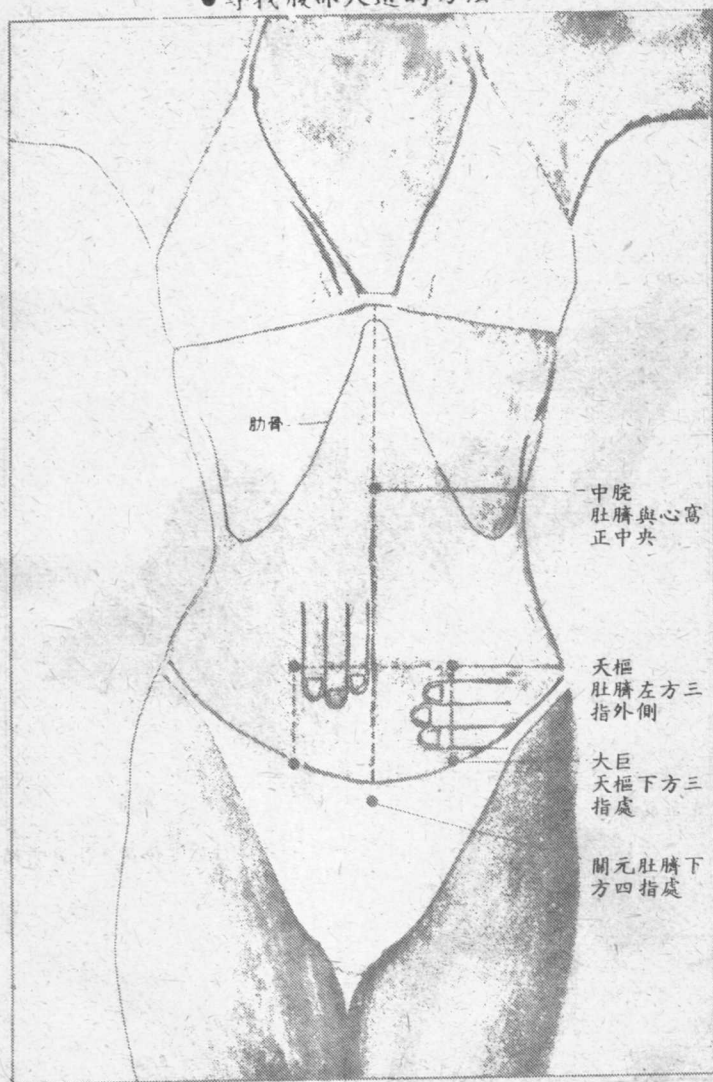
施力的情形



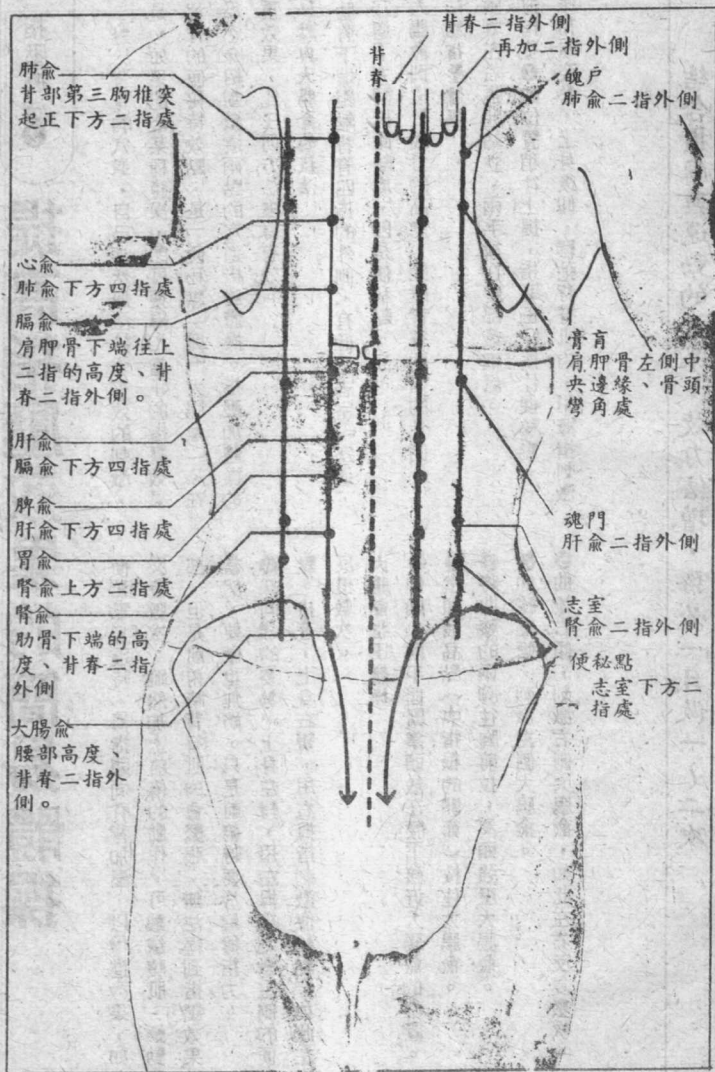
兩手拇指按住穴道位置，上身前傾利用體重施壓。

指壓的強度約三～五公斤重，感覺舒服的程度。

●尋找腹部穴道的方法●



● 尋找背脊穴道的方法 ●



指壓療法②

提高指壓效果的簡易體操

對於背脊的穴道，自己當然無法給予有效的刺激，但是，如果配合某種體操，即可獲得相當好的指壓效果。背脊的便秘特效點，是「便秘點」與「大腸俞」，在此為您介紹刺激這兩點的穴道指壓體操。指壓加體操的雙重效果，比任何方法來得有效。

便秘點與大腸俞的找法

① 肋骨下端距離背脊四指的外側，有個「志室」穴道，此穴道下方兩指距離處，即是便秘點。

② 大腸俞則位於腰骨的高處，距離背脊兩指的外側。

便秘點指壓體操

① 兩腳左右張開站立，兩手放在腰部最細處。

② 拇指從①的位置稍往上提，指頭正好按住便秘點。

③ 保持原姿勢，上身後仰，鬆弛背脊肌肉，用拇指刺激

便秘點。這時，拇指頭向背脊加壓，以增進效果，如此反覆數次。雖然加上前俯的動作，可鍛鍊腹肌、蠕動腸部，但是前俯時背脊肌肉會緊張，無法得到指壓效果。當然，要做也無妨，只是前俯時要放鬆拇指力。

④ 採同樣的姿勢，上身左轉，用左拇指刺激左側的便秘點。接著，上身右轉，用右拇指刺激便秘點，如此左右反覆數次。

大腸俞指壓體操

① 仰躺，兩手握緊拳頭放在腰下接近大腸俞的位置。

② 拳頭最高點（中指根的關節）按住大腸俞。

③ 將曲膝的兩腳往胸前拉，拳頭強壓大腸俞。

④ 曲膝左傾，刺激左側大腸俞。

⑤ 曲膝右傾，刺激右側大腸俞，如此左右反覆數次。

結合指壓與運動的效果，效力倍增，務必一日做一、二次