

便秘自我按摩与护理

刘佑华 王英杰 主编



人民军医出版社

循经取穴按摩书系

便秘

BIANMI ZIWO ANMO YU HULI

自 我 按 摩 与 护 理

主 编 刘佑华 王英杰

副主编 李多多 邵明文 骆爱君

编 者 (以姓氏笔画为序)

王英杰 刘佑华 李华峰 李多多

宋建伟 张晓丽 邵明文 赵 洋

骆爱君 温 硕



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘自我按摩与护理 / 刘佑华, 王英杰主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5091-8717-3

I . ① 便… II . ① 刘… ② 王… III . ① 便秘 - 防治
IV . ① R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 231369 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 卢紫晔 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 81927300—8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 4 字数: 50 千字

版、印次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介



刘佑华， 主任医师， 曾任河南濮阳职工总医院副院长。1963年毕业于北京中医学院（现北京中医药大学）。毕业后即在北京中医药大学东直门医院从事骨伤及推拿工作，师从著名中医骨伤科专家刘寿山先生、季根林老师。20 世纪 90 年代初在老年大学从事养生康复工作 10 余年。曾编著出版《推拿简编》《中医病症诊治汇通》《中医外治法类编》《自我保健按摩简编》《四季养生》等书。在全国及省部级刊物上发表“牵掣髌与滑膜炎”等论文 20 余篇。

内容提要



由于现代人们生活习惯和饮食结构的改变，许多人饱受便秘之苦，看似一个不大的生活问题，却严重影响人们的生活质量，久之还会带来很多严重的继发疾病，甚至危及生命。因而，我们要对便秘这个问题给予足够的重视。本书详细介绍了便秘发生的原因和对人体的危害，便秘的分类、诊断以及自我按摩的方法与防护知识，并介绍了部分食疗方法和排便操等。愿大家通过阅读本书，能够充分了解到便秘对人体的危害，合理使用书中所学的知识，运用科学的自我按摩方法和防护知识，而达到远离便秘之苦的目的。

前言



按摩疗法是由人类的“本能疗法”发展起来的。远古之人，当身体的某一部分受到外物的撞击、跌伤等所引发的胸腹不适、疼痛或发生腰酸背痛时，用手抚摸几下，或用手捶、拿捏，便会感觉疼痛减轻或缓解，这就是本能疗法。可以说，本能疗法是按摩疗法的前身，按摩疗法就是在此基础上发展起来的，通过按摩疗法的发展，反过来又丰富完善了自我按摩的内容和手段。

按摩疗法是我国中医学的重要组成部分，是人类最古老的医疗手段之一，在我国已有两千多年的历史。中医按摩疗法是从整体观念出发，通过运用各种柔硬轻重不同的手法，起到疏通经络、滑利关节、活血化瘀、宣通气血、调理脏腑的功能，从而提高人体的多种功能，达到祛病强身的目的。千百年来，为我国人民的防病、治病做出了卓越贡献，是对人体无害的绿色疗法，堪称名副其实的国粹。自我按摩是在中医学脏腑理论、经络学说的指导

下，通过手法的具体操作来达到防病、治病和保健的目的。

便秘是由于粪便在肠内滞留时间过久，致粪便干燥坚硬，排出困难的一种常见病、多发病。一般人们总认为中老年人便秘的情况很普遍，而实际上便秘在青年人中也不少见，且女性比男性更多一些。有些人对便秘不够重视，长此以往会出现很严重的后果，甚至会危及人的生命。随着人们健康理念和医学发展模式的转变，在预防、治疗和保健方面，更追求无害的健康绿色疗法。为适应广大患者的需要，我们编写了《便秘自我按摩与护理》一书，详细介绍了便秘发病原因、对人体的危害、诊断和分类，并科学、实用地运用以自我按摩为主、运动、食疗为辅的绿色综合防治方法。书中附有相应插图，图文并茂，内容丰富，通俗易懂，愿大家通过阅读本书，获取便秘的相关知识和防治方法，能对便秘的防治起到良好效果，若能坚持长期应用，定能解除便秘之苦。

刘佑华 主任医师

2015年10月

目 录



第一讲 大肠的解剖与生理功能 1



解剖	1
大肠的区分及特点	1
大肠各部位的形态和位置	2
1. 盲肠	2
2. 结肠	2
3. 直肠	2
生理功能	4
大肠的组织结构	4
1. 黏膜	4
2. 黏膜下层	4
3. 肌层	4
4. 外膜	4
大肠的功能	5
1. 大肠内的消化吸收	5
2. 粪便的形成	6
3. 排便动作	6

第二讲 便秘对人体的危害 9

1. 便秘与高血压 9
2. 便秘与脑出血 9
3. 便秘与头痛 9
4. 便秘与肠梗阻 10
5. 便秘与胆结石 10
6. 便秘与肠癌 10
7. 便秘与乳腺癌 11
8. 便秘与糖尿病 13
9. 便秘与阿尔茨海默病（老年痴呆症）
..... 13
10. 便秘与肛肠疾病 14
11. 便秘与女性生活 14
12. 便秘与情绪 14
13. 便秘与美容 15

第三讲 便秘的原因 16

1. 饮食不节 18
2. 情志失调 18
3. 年老体虚 18
4. 感受外邪 19

第四讲 明确对便秘的诊断 20

- 什么样的情况才算是便秘 20

诊断便秘的根据	22
诊断便秘时必要的检查	22
便秘与肠梗阻的鉴别	23

第五讲 便秘的分类 24

1. 热秘	24
2. 冷秘	24
3. 气滞秘	24
4. 气虚秘	24
5. 血虚秘	25

第六讲 有利有弊的洗肠 27

洗肠的不良反应	28
---------------	----

第七讲 慎用泻药 31

第八讲 按摩介质 33

第九讲 便秘自我按摩法 35

第一节 常用手法	35
1. 点法	35
2. 揉法	36
3. 推法	38

4. 摩法	39
5. 弹拨法	41
6. 叩击法	41
第二节 常用穴位	43
1. 合谷	43
2. 曲池	44
3. 天枢	45
4. 足三里	46
5. 上巨虚	47
6. 脾俞	48
7. 胃俞	49
8. 大肠俞	50
9. 三阴交	51
10. 支沟	52
11. 阴陵泉	53
12. 气海	54
13. 神阙	55
14. 中脘	56
15. 关元	57
16. 行间	58
17. 八髎	58
第三节 自我按摩法	59
1. 点按天枢穴	59
2. 点颤关元穴	60
3. 敲打足三里穴	61
4. 拳背敲打大肠俞穴	62

5. 弹拨支沟穴	63
6. 敲打上巨虚穴	64
7. 点按阴陵泉穴	65
8. 按揉迎香穴	66
9. 临证加减	67
10. 摩腹	73
11. 颤抖压腹	74
12. 推腹	75
13. 推八髻	76

第十讲 便秘的护理

79

养成良好的排便习惯	79
参加体育锻炼	80
养成良好的生活习惯	87
食疗	91
1. 陈醋饮	91
2. 蜂蜜及其制剂	92
3. 膨松饭	94
4. 桑仁粥	95
5. 苡蓉羊肉粥	95
6. 芝麻粥	96
7. 白术粥	97
8. 首乌粥	97
9. 胡桃粥	98

10. 泡胖大海·····	98
11. 桃花粥·····	98
12. 菠菜粥·····	99
13. 燕麦粥·····	99
14. 枳麸熨·····	100
15. 多食清肠食品·····	100
坐浴熏蒸·····	111
药浴·····	112

第一讲

大肠的解剖与生理功能

解 剖

大肠的区分及特点

大肠是消化管的最后肠段，从右髂窝到肛门，全长约 1.5 米，分为盲肠、结肠和直肠三部分。

大肠（阑尾、直肠除外），外形上有三个特点。

1. 大肠表面有三条平行的结肠带，是肠壁纵行肌加厚形成的。
2. 大肠壁有呈囊状膨出结肠袋。
3. 沿结肠带有大小不等的肠脂垂。

大肠各部位的形态和位置

1. **盲肠** 位于右髂窝，为大肠的起始部，其顶端呈囊状，在回肠入口处，有一对半月形的回盲瓣（结肠瓣），具有不让小肠内容物太快进入盲肠，同时也有防止大肠内容物倒流入小肠的作用。自盲肠的下内侧，有一个指状突起，叫阑尾。

2. **结肠** 起于盲肠，下连直肠，绕行在小肠的周围，分升结肠、横结肠、降结肠及乙状结肠四部分。

升结肠：从盲肠开始，沿腹后壁右缘上升，至肝下方弯向左侧续于横结肠，转弯处叫结肠右曲或肝曲。

横结肠：呈凸向下的弓形，向左至脾下方弯向下，续于降结肠，弯曲处叫结肠左曲或脾曲。

降结肠：沿腹后壁左缘下行，至髂嵴水平，移行于乙状结肠。

乙状结肠：自骨盆缘起，呈“乙”字迂曲，至第三骶椎水平续于直肠。

3. **直肠** 是大肠的末端，位于小骨盆腔内，全长15厘米，在第三骶椎水平接续乙状结肠，沿骶骨和尾

骨前面下降，终于肛门（图 1-1）。

在肛管周围有肛门内外括约肌，肛门内括约肌是不随意肌，所以无括约肛门的作用，主要帮助排便，肛门外括约肌属随意肌，有括约肛门的作用。

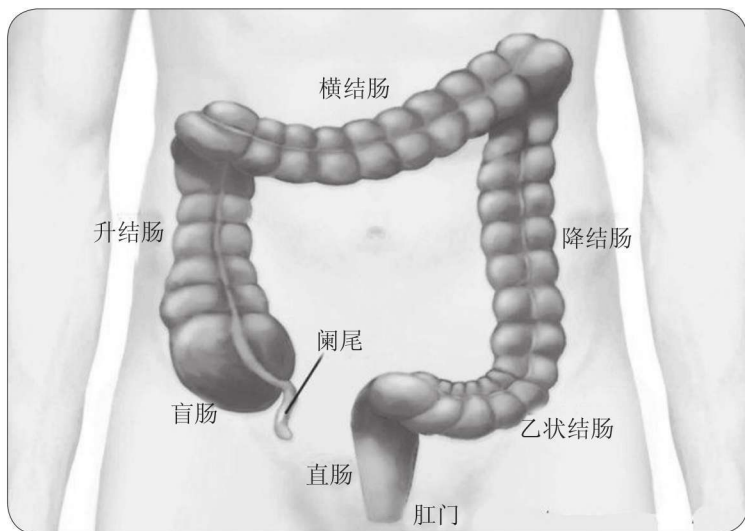


图1-1 大肠各部的形态和位置

生理功能

大肠的组织结构

大肠具备消化管四层基本结构，其主要功能是吸收水分和形成、运送粪便。

1. **黏膜** 没有绒毛而有半月皱襞，表面光滑，黏膜上皮及肠腺主要是由柱状上皮及杯状细胞组成，但杯状细胞特别多，经常分泌黏液以润滑粪便，直肠下段上皮变为复层鳞状上皮。

2. **黏膜下层** 为疏松结缔组织，含有血管、淋巴管、神经和脂肪细胞。

3. **肌层** 内环形，外纵行两层，外纵肌顺大肠的长轴集中成三条厚的平滑肌，称为结肠带，带间的纵行肌层很薄。

4. **外膜** 部分为浆膜，有的内含有大量脂肪组织，成为脂肪垂，外面有间皮覆盖。