

- 健康“肠”在，从便便开始 ● 排毒养生有方，轻松提升排便力
● 彻底解开便秘的“秘密” ● 肠胃功能好，排便自然畅通

巧治便秘

QIAOZHI BIANMI

主编 高伟 黄薇

- ☆ 经络疏通法，从根本上解决便秘
- ☆ 水润肠道，彻清体内宿便
- ☆ 顺乎自然，远离便秘每一天
- ☆ 吃对胜吃好，食物中自有便秘解药
- ☆ 运动保健有良方，对付便秘不用钱
- ☆ 生活习惯对了，便秘就不会找上门



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

巧治便秘

QIAOZHI BIANMI

主编 高伟 黄薇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

巧治便秘 / 高 伟, 黄 薇主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5091-5554-7

I. ①巧… II. ①高…②黄… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第022917号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 王 丹 刘新瑞 责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

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) 51927300—8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10.25 字数: 138千字

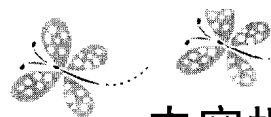
版、印次: 2012年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.00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



SUMMARY

内容提要

本书介绍了便秘的定义、成因、自测等常识及错误观念；详尽介绍防治便秘的顺时调理、排毒养生、调理脾胃肠道、疏通经络、食疗、水润肠道及运动保健等方法，针对便秘高发人群阐释如何防治便秘，并搜集、整理若干便秘防治民间验方。本书所列举的方法，都是从现代人的实际情况出发，简单易学，适合广大读者在日常生活中参考使用。





前言

便秘是一件让人烦恼的事，不仅会导致我们的生活质量下降，更严重的是它可危害我们的健康。比如便秘会诱发痔疮、肛裂，损害肝功能，加重心脑血管的负担，甚至危及生命。我们一定要科学而审慎地对待便秘，患上了便秘不可掉以轻心，应及时就诊，采取正确的治疗方法；未患便秘，也应有效地进行预防。

很多人认为，便秘，无论是防还是治都很麻烦，很困难。其实，就像一句谚语所说的那样，“找到方法，路就会短”。只要我们正确认识便秘，找到有效的防治方法，就可以将便秘彻底治好。

本书将有关便秘防治知识呈现给读者。首先，我们直接定位便秘这一恼人的症状，从与之相关的定义、成因、影响、自测等基础内容开始，为所有渴望远离便秘的读者揭开便秘的神秘面纱。然后，从顺时调理、排毒养生、调理脾胃肠道、疏通经络、食疗、水润肠道及运动保健各种途径入手，为大家提供详尽的便秘防治指南。书中有针对性地阐释了便秘高发人群如何防治便秘。我们搜集、筛选和整理了若干关于防治便秘的民间验方，以期让广大读者从中受益，体验简单的便秘治疗方法。

书中所列举的方法，都是从现代人的实际情况出发，简单易学，一看就会。希望读者能够在本书中找到解决自己便秘问题的答案，并汲取书中的治疗方法彻底远离便秘，那将是我们最大的愿望！

编 者

CONTENTS

目 录

第1章 要想健康从排便做起

便秘是怎么回事	001
粪便反映健康状况	002
小毛病可能酿成大病	002
宿便是健康的大敌	003
肠内微生态环境与健康	005

第2章 解开便秘的秘密

便秘的五大成因	008
便秘的类型	009
中医对症治便秘	010
神通广大的肠道细菌	012
减肥不当也能引起便秘	013
肠道不堵塞 排便是关键	014



第3章 排毒养生 轻松提升排便力

你需要排毒吗	016
《本草纲目》中的六大排毒食物	017
吉莲医生的一日排毒法	020
两日排毒菜单	023
三种断食妙法任你选	023
7日饮食排毒法	024
保持体内微碱环境	026
膀胱经畅通无阻 毒素丝毫不留	028
在芳香疗法中体悟通畅的快感	030
排毒要饮食“四戒”	032
排毒需要保持好心情	034

第4章 肠胃功能好 排便自然畅通

通过养胃解决便秘问题	036
肛门排气与肠道健康	038
常食芋头宽肠养胃又通便	039
萝卜与山楂是消化不良的两大克星	040
调理肠道可常吃柑橘类水果	041
适食大豆低聚糖 肠道健康排便畅	042
常按摩腹部远离肠胃疾患	043
对症下药治胃炎	044
要想肠胃不累 饮食干稀搭配	047
捏脊推背食欲好	047
三种经络瑜伽防治肠胃疾病	049
下廉穴 调理肠胃通经活络	050
极泉穴 治暴饮暴食引起的胃难受	051

第5章 经络疏通 从根本上解决便秘

卯时大肠经值班 排便最适宜	053
巳时脾经当令 消化食物不容错过	055
刺激章门穴 让便秘渐行渐远	058
每天10分钟指压按摩 清除滞留粪便	059
饭后揉腹部 保养肠道祛百病	060
点肚脐、揉脚底 轻轻松松解便秘	061
支沟穴 清利三焦通腑降逆	063
大肠俞配三穴 肠胃调和便秘消	064
摩腹加按天枢穴 从此远离便秘	066

第6章 食物中自有便秘解药

膳食纤维 对抗便秘有奇效	068
糙米 便秘者的不二之选	069
魔芋 减肥畅便两兼得	070
红薯 让如厕更轻松	071
蘑菇 促排便的素中之肉	072
南瓜 绵软甜香促排便	073
胡萝卜 健脾消食通便防癌	074
苹果 抗癌畅便益肠胃	075
香蕉 通便润肠的快乐水果	076
菠萝 缓解便秘的香甜良药	077
猕猴桃 痉挛性便秘者的福音	078
核桃 健脑缓衰也润肠	078
芦荟 裨益排便的养颜佳品	079
六道通便凉菜 还你一身畅爽	080
八款畅便佳肴 助你轻松排便	082

第7章 水润肠道 彻清体内宿便

水是肠道的天然清道夫	086
每天八杯水 科学饮用最重要	087
润滑肠道 就给水加点别样滋味	088
早晚各一杯酸奶 酸酸甜甜解便秘	089
常饮天然通便茶 摆脱便秘之苦	091
多喝畅便果蔬汁 排便就不难	092
罗汉果泡茶 润肠清肺疗便秘	094
郭氏通便汤 慢性便秘的克星	095
煲一锅美味靓汤 畅便又养人	097

第8章 便秘时需要的运动良方

日行万步 解便秘之扰	100
腹式呼吸 为排便增加积极力量	101
畅便瑜伽 让畅便水到渠成	102
摇摆运动 通便百试百灵	104
居家简易运动 排出毒素与积便	105
床上导引 辅助排便的理气养生功	105
五禽戏 调理五脏解便秘	107
勤练太极 全面强身除便秘	109

第9章 顺乎自然远离便秘

千金难买春来泄 祛湿赶寒正当时	111
春天一到 全面着手清火排毒	112
春吃油菜 解燥祛火不便秘	113
夏季便秘 莴笋来解忧	115

秋天先调脾胃再进补	116
秋季小心热性食物助长干燥	117
香菇伴一冬 来年疾病去无踪	118
早盐晚蜜 轻身延年不算难	120
辰时吃好早餐 天天远离便秘	121

第10章 生活习惯对了 便秘就不会找上门

便秘多与不良生活方式有关	124
三大不良习惯诱发便秘	126
饭后正确走 才能活到九十九	127
熬夜后正确调补 不留便秘隐患	128
“少吃饭，多吃菜”真的健康吗	130
海鲜与肉不宜与茶同食	131
紧身衣不可经常穿	131
细嚼慢咽品味健康生活	132
生命在于运动 但要动得科学	134
时刻警惕畅便排毒四大误区	135

第11章 因人而异 特别的药方送给特别的你

中老年人除宿便 食疗优于药疗	137
孕前防治便秘 要在吃上下工夫	138
产后防治便秘 饮食运动双管齐下	140
科学喂养有方 宝宝通便不用愁	141
久坐族做好三件事 彻底改善便秘	143
开车族应对便秘 两方面着手是关键	145

第12章 民间小验方 让便秘一扫而光

麻子仁	146
决明子	147
芋头大米粥	149
功能性便秘的最简单食疗方	149
轻松化解便秘的9个中药小偏方	151
暖身沐浴解决便秘	152

后 记

第1章 要想健康从排便做起

排便是人们生活中常见的事情。但很多人都难以想象，就是这极其常见的排便，蕴藏着人体无穷无尽的健康秘密。从新生儿到老年人均可发生便秘。虽然短时的便秘对人体的影响不大，但是长期便秘可能会引起痔疮、肠道溃疡、心脏病、脑出血，乃至肿瘤等多种疾病。所以，想要健康，我们万万不可忽视便秘这个“小毛病”。

便秘是怎么回事

便秘不是一个具体的病名，而是多种疾病的一个症状。便秘指粪便在人体的肠内停留过久，以致使排便次数减少、粪便干结、排出困难或不尽。便秘有轻有重，不过无论哪种情况，都会让人感到烦恼。

如果你有以下症状，就很可能得便秘了。

1. 排便次数减少，2~3天或更长时间一次。
2. 没有固定而规律的排便时间。
3. 粪质干硬，常觉得排便很困难。
4. 常觉得腹胀、腹痛，食欲减退。
5. 会排出难闻的气体。

也有这样的情况，有些人2~3天才排便一次，但很规律，而且排泄也很顺畅，没有不舒服的感觉，这种情况就不属便秘。

引起便秘的原因很多，有时候还很复杂，我们会在后面详细告诉大家。



粪便反映健康状况

健康人的粪便为黄色或褐色的，多食糖类时为黄色，多食蛋白质时呈褐色。某些疾病或个别药物、食物均可影响粪便的色泽变化，因而从粪便的色泽也可观察出身体的病变情况。

1. 深黄色粪便 多见于溶血性黄疸（即红细胞大量被破坏所产生的黄疸），它常伴有溶血性贫血。可由于溶血性细胞感染、红细胞先天性缺陷和某些化学药品或毒素中毒引起。

2. 灰白色粪便 由于胆汁的排泄受到阻碍，提示胆管有梗塞现象，可能患有胆管肿瘤、胆结石或胰腺癌等疾病。如是钡餐造影后的灰白色粪便，则属正常。

3. 鲜红色血便 多见于下消化道出血性疾病，如直肠癌、痔疮、肛部肿瘤、肠结核、直肠息肉、肠伤寒、肛门裂伤及局部肠炎等。服用某些药物如利福平、肝素酚酞等也可出现红色粪便，则不必紧张。

4. 红褐色粪便 多见于发炎性肠病变、小肠肿瘤。

5. 绿色粪便 多见于成人患有消化不良、肠道功能失调等疾病，如绿色粪便中混有脓液，则为急性肠炎。此外，如吃了大量蔬菜，或肠内酸性过高，也会使粪便呈绿色。婴幼儿粪便如呈绿色则为腹泻，伴有水样或糊状，多泡沫，有酸臭味。

6. 白色油脂状粪便 若同时伴有粪便量多，并有恶臭，多见于胰源性腹泻或消化道吸收不良综合征。

7. 乳凝块状粪便 常见于婴幼儿，是由未被消化吸收的脂肪与钙或镁化合而形成，为消化不良的症状。

小毛病可能酿成大病

现在越来越多的人容易便秘，大家对这个症状倒也见怪不怪了。这是因为大家没有看到便秘的危害。其实，这样一个小小的便秘也会给身体造成巨

大的负担。长期这样下去，慢病拖成急病，小病酿成大病。

如果是长期与便秘为伍，就很有可能引起下列疾患：

1. 引起肛肠疾患。便秘时，排便困难，粪便干燥，可直接引起或加强肛门直肠疾患。如直肠炎、肛裂、痔等。
2. 胃肠神经功能紊乱。便秘时，粪便滞留，可引起胃肠神经功能紊乱而致食欲缺乏、腹部胀满、嗝气、口苦、肛门排气多等。
3. 形成溃疡。较硬的粪块压迫肠腔使肠腔狭窄，盆腔周围结构改变阻碍了结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成溃疡，严重者可引起肠穿孔。
4. 患结肠癌。便秘使肠内致癌物长时间不能排除，引起癌变。有资料表明，严重便秘者约有10%患结肠癌。
5. 诱发心脑血管疾病。排便时用力，增加腹压，屏气使劲排便造成的心脑血管疾病发作者有逐年增多的趋势。如诱发心绞痛、脑出血，中风猝死等。
6. 引起性生活障碍。这是由于每次长时间用力排便，使直肠疲劳，肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩，以致不射精或性欲减退、性生活没有高潮等。
7. 易使妇女发生痛经、阴道痉挛，并出现尿路感染等症状。
8. 影响大脑功能。便秘时代谢产物久滞于消化道，会产生大量有害物质，如甲烷、酚、氨等，这些物质部分扩散进入中枢神经系统，干扰大脑功能，突出表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等。

以上所言并非危言耸听，所以我们千万不可掉以轻心。

宿便是健康的大敌

便秘能引起诸多疾患，而对于女性来说，简直是健康的天敌。

美国BYTV电视台健康频道曾播出过一档节目——演播大厅现场的中间是一个严密的屏风，屏风左边是5名中年女性，右边则是排便美容健康专家斯蒂文教授。节目主持人请5位女性谈论各自的排便习惯，然后请斯蒂文教授根据



听到的信息，猜测各位女士的容颜和身材，结果吻合度高达93%。这个节目充分说明肠道能够真实反映出我们身体的功能和状况。

肠道不健康从身体的很多外部症状就能体现出来：

一个很漂亮的女孩，一张嘴却是令人避之不及的口臭。

早已过了青春的年纪，脸上的痘痘仍然层出不穷。

皮肤暗淡无光，小肚子总鼓鼓的，还在不断发胖。

这都是因为肠道不健康，出现了便秘问题。肠管内长期停滞淤积陈旧粪便，停留于肠道内3~5天的粪块就叫宿便。

宿便是人体肠道内一切毒素的根源，有句俗语很形象，“一日不排便，胜抽三包烟”，可见宿便的危害之大。宿便会产生大量毒素，诱导各种疾病滋生，还会引起口臭，这就让爱面子的女性更不能忍受了。而痛经、月经不调、心情烦躁等症状也伴随而来。对女性来说，伤害了健康，也让美丽不复存在。

因为宿便产生的毒素被肠道反复吸收，就会通过血液循环到达人体的各个部位。这个时候，女性就会发现自己面色晦暗无光，皮肤变得很粗糙，毛孔也越来越大，痘痘更成了脸上的“常客”。这是因为便秘使毒素在体内积累，进而导致内分泌失调而出现青春痘。

虽然并不是所有的皮肤问题都和便秘有关，但便秘的发生无疑会起到雪上加霜的作用。因为我们的皮肤状况与内分泌有很大的联系。习惯性便秘会因为毒素被身体吸收而干扰人的内分泌系统。内分泌出了问题，就会殃及皮肤。

便秘除了会引发一系列皮肤问题外，还会造成一个女性难以忽视的问题——小肚腩。很多即便是很瘦的成年女性，似乎也都免不了有小肚腩。不健康的饮食和长时间排泄不正常，会让便秘的情况加重，造成宿便在身体里累积，就会导致小肚腩。大多数下半身肥胖的女性都存在或多或少的便秘问题。

肠内微生态环境与健康

肠道是人体内最大的微生态环境，它的正常或失调对人体的健康和寿命有着举足轻重的影响。著名科学家梅契尼可夫认为，大肠内微生态环境失调，有害细菌产生的毒素被肠壁细胞吸收后会引发慢性中毒，导致人体衰老。这便是“自身中毒”学说。

婴儿出生一两天后，随着吃奶、喝水，一些细菌便乘机进入体内，到肠道内“安家落户”，成为人体的终生“伴侣”。在婴儿时期，肠道内充满了双歧杆菌等有益菌群，孩子断奶吃饭后，肠道菌群渐渐发生变化。到成年人时，肠道内厌氧菌逐渐增殖，而有益的菌群则逐渐减少，这种格局可贯穿整个成年期。有人曾统计，肠道内有双歧杆菌、乳杆菌、大肠埃希菌、产气荚膜杆菌、梭菌、变形杆菌、葡萄球菌、链球菌等多达100多种，约10万亿个细菌，重达2千克。其中，双歧杆菌比大肠埃希菌多1000倍，约有1000亿个。庞大的菌群之间相互依存、相互制约，处于相对平衡状态，组成体内最大的微生态环境，成为维护人体健康的天然防线。

肠道内的有益菌群能帮助人体合成B族维生素、维生素K、叶酸等以及食物中没有而人体又必需的维生素，尤其是乳酸杆菌类细菌，含有人体必需的多种维生素，满足人体的需求；有些细菌含有酶类物质，参与体内蛋白质、脂肪、糖类物质的代谢；有的细菌能产生丁酸、醋酸等抗菌物质，抑制有害细菌的生长繁殖，增强机体的防御能力，使人免于疫病；双歧杆菌和乳杆菌还能阻止致癌物质亚硝胺的合成，起到预防消化道癌症的作用；而乳杆菌分泌的大量乳酸，可加快肠道蠕动，促使粪便尽快排出体外，减少有害毒素对肠壁的刺激，有利于防止大肠癌的发生。

肠道内微生态环境对人体健康至关重要，于是，科学家提出了“肠道年龄”的新概念。所谓肠道年龄，实际上就是随着生理年龄的增长，肠道内菌群势力分布变化的阶段反映，并作为一种反映体质状况的健康数据。通过肠道菌群之间的平衡程度，人们可判断肠道是否有老化现象。日本理化研究



所微生物室辨野义己教授调查发现, 10~20岁青少年的肠道年龄呈明显老化趋势, 而女孩子尤为显著。有些正值花季的少女如按肠道年龄推断, 却有60岁。这一现象, 与他(她)们不良的饮食习惯等生活因素密切相关。有一些中老年公司职员, 因工作紧张繁忙, 经常参加酒宴应酬, 过重的精神压力使其产生焦虑、抑郁等情绪, 导致神经内分泌系统功能失调, 肠道生理功能紊乱, 使肠道内微生态环境失去平衡, 进而造成肠道老化。

肠道老化, 菌群失调, 可危及生命与健康。这是因为肠道内有益菌群如双歧杆菌减少了, 而那些荚膜杆菌、梭菌、大肠埃希菌及腐败性细菌便会大肆生长繁殖, 兴风作浪, 产生有害毒素, 肠道内硫化氢、氨、酚、靛基质等有毒物质增多, 被吸收入血液后, 就会对心、脑、肝、肾等重要脏器造成危害, 引发多种疾病, 使人体过早衰老。对中老年人来说, 由于肠道的张力和推动力逐渐减退, 牙齿缺损, 咬不烂食物, 加上吃的东西过于精细, 运动量小等原因, 致使胃肠道的消化、蠕动功能差, 极易引起便秘, 粪便在肠道停留时间过长, 菌群生态发生改变, 有害菌群增殖而影响健康。如果经常吃高蛋白及高脂肪类食物, 可促使胆囊向肠道排泄胆汁增加, 某些细菌将部分胆汁转化为二次胆汁酸, 这些胆汁酸是一种促癌物质, 和其他致癌物质共同刺激肠壁, 易引发大肠癌。

肠道生态环境事关每个人的健康。那么, 怎样才能让肠道“青春”永驻呢?

首先要关注膳食结构平衡合理。一日三餐的饮食应做到粗细搭配, 荤素都吃, 尤其是要常吃些全谷类、薯类、豆类、蔬菜、瓜果等富含膳食纤维的食物。研究表明, 膳食纤维不仅能促进肠道蠕动, 加快粪便排出, 而且能抑制肠道内有害细菌的活动, 加速胆固醇和中性脂肪的排泄, 有利于肠道内微生态环境的稳定。此外, 做到吃饭定时定量, 不暴饮暴食, 不酗酒, 注意饮食卫生等, 对保持肠道年轻至关重要。

其次是坚持适度的运动锻炼。人们可选择自己喜爱的运动项目, 并持之以恒地参加锻炼, 还可常做俯卧撑、揉腹等, 这不仅有利于增强腹肌, 还可

