

便秘

绿色疗法

BIANMI LYUSE LIAOFA

编 著 王强虎 张沛烨

怎样有效地控制影响其康复的不健康饮食方法，怎样科学运动与起居，如何采用中医经络针灸、拔罐、单味中药以及其他健康的实用方法。

常见病家庭绿色疗法丛书

便秘绿色疗法

BIANMI LYUSE LIAOFA

编 著 王强虎 张沛烨



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘绿色疗法 / 王强虎, 张沛烨编著. —北京: 人民军医出版社, 2015.9
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8587-2

I . ①便… II . ①张…②王… III . ①便秘—中医治疗法 IV . ①R256.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 173660 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 卢紫晔 伦踪启 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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.75 字数: 161 千字

版、印次: 2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 25.00 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

内容提要

介绍导致便秘产生的原因，便秘患者可选择穴位按摩、拔罐、刮痧、敷贴、艾灸等自然疗法以及中草药、食物、药酒、药茶治疗可取得较好效果，同时采用科学运动与健康生活方式对治疗便秘也有帮助。本书内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，不良反应小，适合便秘病患者及基层医务人员阅读。

前 言

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我祛除，而中医非药物治疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受群众喜爱。可以说绿色疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是广大科技工作者和疾病做斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可投身其中。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无任何不良反应。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但毋须讳言“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗生素在杀灭病原微生物的过程中同样会增加抗药性。药物治疗的潜在危害严重影响人类的健康。科学家们还发现，药物不仅可导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体有关疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，特别是对久病未愈的奇难怪病和顽疾有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能开发调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的。所以目前医学界有识之士正把目光转移到自然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球。自然疗法也已登上了世界医学舞台，绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，无不良反应，适合于便秘患者及基层医务人员阅读，是便秘患者手中必备之宝典。由于作者水平有限，书中如有不妥之处，敬请谅解。

编 者

2015年春节于古城西安

目 录

一、关于便秘的那些事	1	
从消化系统说开去	1	
走进肠道微环境	2	
便秘与肠道益生菌	3	
探寻造成便秘的原因	3	
便秘的症状有哪些	4	
便秘的背后可能隐藏其他疾病	5	
从西医弄清自己的便秘类型	5	
中医对于便秘的认识	7	
从中医弄清自己的便秘类型	8	
老年人便秘	9	
孕妇便秘	10	
儿童便秘	11	
糖尿病患者便秘	12	
终末期患者便秘	12	
便秘不治疗带来的影响	13	
二、走进绿色疗法的世界	14	
什么是绿色疗法	14	
了解人体自身的奥秘——经络	14	
经络的功能	15	
经络的作用	15	
了解人体自身的奥秘——穴位	16	
息息相关的经络与穴位	17	
人体内外“桥梁”的作用	18	
手太阴肺经 / 18	手阳明大肠经 / 18	足阳明胃经 / 18
足太阴脾经 / 18	手少阴心经 / 18	手太阳小肠经 / 19





足太阳膀胱经 / 19	足少阴肾经 / 19	手厥阴心包经 / 19
手少阳三焦经 / 19	足少阳胆经 / 19	足厥阴肝经 / 19
督脉 / 20	任脉 / 20	
隐藏在人体中的通便“节点”..... 20		
尺泽 / 20	曲池 / 20	合谷 / 21
内庭 / 21	三阴交 / 22	足三里 / 22
天枢 / 23	大肠俞 / 24	支沟 / 24
石门 / 25	肾俞 / 25	中脘 / 26
三、巧用按摩治便秘..... 27		
“手”护健康，了解什么是按摩..... 27		
教你如何动手巧按摩..... 27		
点法 / 27	摩法 / 28	揉法 / 28
按法 / 28	压法 / 28	掐法 / 29
捏法 / 29	拨法 / 29	推法 / 29
滚法 / 30	拿法 / 30	搓法 / 30
拍法 / 30	擦法 / 31	击法 / 31
捻法 / 31	摇法 / 31	拔伸法 / 31
润肠通便的按摩方法..... 32		
推揉腰骶部 / 32	推腹外侧 / 32	团摩脐四周 / 32
拿捏腹肌 / 32	顺时针按揉全腹 / 32	耳朵按摩 / 32
足底按摩 / 32		
四、拔罐拔出一身轻..... 34		
源远流长的拔罐疗法..... 34		
随手可取的拔罐器具..... 36		
正确手法拔火罐..... 36		
拔罐时的操作小窍门..... 38		
晕罐的紧急处理..... 38		
不适于拔罐的人群..... 39		
拔完火罐后能立即洗澡吗..... 40		
四季拔罐各不同..... 40		





治疗便秘的拔罐方法	40	
实秘 / 40	虚秘 / 41	
五、把宿便刮出去的刮痧疗法	43	
刮痧疗法——民间疗法的精华	43	
刮痧保健的机制	43	
刮痧保健的临床作用	45	
刮痧的工具	48	
四两拨千斤的刮痧方法	49	
你不知道的刮痧要领	50	
刮痧后的反应	51	
根据刮痧目的细分类	51	
刮痧疗程有窍门	52	
刮痧也有禁忌证	52	
刮痧的注意事项	53	
不可片面追求出痧	54	
治疗便秘的刮痧方法	55	
方法一 / 55	方法二 / 55	
六、贴敷也有意想不到的奇效	56	
走入穴位贴敷的世界	56	
常用的穴位贴敷方法	58	
穴位贴敷的使用及注意事项	59	
穴位贴敷选穴原则	61	
治疗便秘的穴位贴敷方法	61	
处方 1 / 61	处方 2 / 62	处方 3 / 62
处方 4 / 62	处方 5 / 62	处方 6 / 63
处方 7 / 63	处方 8 / 63	
七、艾灸也可去便秘	64	
神奇的艾灸	64	
常用的艾灸方法	65	





便秘绿色疗法

艾炷灸法 / 65	艾条灸法 / 68	
常用的艾灸器具		71
艾叶 / 71		
药物及其他灸材		71
温灸架 / 71	温灸筒 / 72	温灸盒 / 72
治疗便秘的艾灸方法		73
温和灸 / 73	隔姜灸 / 73	回旋灸 / 74
温针灸法 / 74		
八、特别“药房”中的植物药		75
传统药的广阔新天地		75
治疗便秘的植物药		75
柏子仁 / 75	火麻仁 / 76	肉苁蓉 / 76
决明子 / 76	白术 / 77	连翘 / 77
车前子 / 77	昆布 / 77	生甘草 / 77
胖大海 / 78	蒲公英 / 78	何首乌 / 78
锁阳 / 78	阿胶 / 78	大黄 / 79
小验方让你挥手告别便秘		79
大承气汤 / 79	小承气汤 / 79	调胃承气汤 / 79
大黄附子汤 / 80	麻仁丸（脾约麻仁丸） / 80	五仁丸 / 80
增液承气汤 / 80	补中益气汤加味 / 80	四物汤加味 / 81
六味地黄丸合增液汤 / 81	八味地黄丸加味 / 81	芍甘汤加味 / 81
九、食物中的便秘解药		82
膳食纤维对抗便秘有奇效		82
便秘忌不食纤维素食物		83
果蔬是营养素的集合体		83
蔬菜烹饪中维生素的保护		84
蔬菜中的“毒物”有哪些		85
食用蔬菜时维生素的保护		86
什么时机吃水果最益健康		86
生活中食用水果的禁忌		87





老年人便秘的果蔬疗法·····	88
日常食物治便秘·····	90
糙米 / 90	魔芋 / 90
甜杏仁 / 91	南瓜 / 91
香蕉 / 92	猕猴桃 / 92
梨 / 93	无花果 / 93
薤菜 / 93	落葵 / 93
玉米 / 93	葱蒜 / 94
海藻 / 94	芝麻 / 94
松子仁 / 95	蜂蜜 / 95
红薯 / 91	苹果 / 92
核桃 / 92	榧子 / 93
燕麦 / 93	山药 / 94
甘蔗 / 94	
你知道喝粥的历史吗·····	95
药粥都有哪些作用·····	96
药粥重在健身疗疾·····	97
药粥是“全科医生”·····	97
药粥之妙在调理脾胃·····	98
畅便粥助你轻松排便·····	98
芝麻苏子粥 / 98	当归芝麻糊 / 98
蜂蜜地黄粥 / 99	桑椹子粥 / 99
黄芪松子仁粥 / 99	人参麦冬粥 / 99
红薯粥 / 100	胡桃粥 / 100
当归柏仁粥 / 98	何首乌粥 / 99
决明子粥 / 100	郁李仁粥 / 100
汤是健康廉价的“保险费”·····	100
制取汤该如何选料·····	101
做汤加水加调味的宜忌·····	102
做汤该如何掌握火候·····	102
制作家庭食用汤的程序·····	102
每天喝点汤，便秘一解无烦忧·····	103
百合冬瓜鸡蛋汤 / 103	菠菜猪血汤 / 103
银耳红枣汤 / 104	百合蜂蜜汤 / 104
香蕉羹 / 104	当归生姜羊肉汤 / 104
肠耳海参汤 / 105	松子核桃柏子膏汤 / 105
海参汤 / 106	海蜇荸荠汤 / 106
二仁通幽汤 / 106	柏仁猪心汤 / 103
	红薯枣蜜汤 / 104
	四仁通便汤 / 105
	蜂蜜香油汤 / 105
	银耳汤 / 106





十、巧用药酒除便秘 107

酒与药一起走过的历史 107

走入现代的药酒 107

众采百家之长的药酒 108

服用药酒的贴心提醒 108

常见的药酒提取法 110

简便易行的家庭药酒制作 111

随酒而下的药酒方 111

嫩竹泡白酒 / 111 桃仁米酒 / 112 火麻仁酒 / 112

蜂蜜红曲酒 / 112 地黄羊脂酒 / 113 松子仁酒 / 113

十一、清香淡雅的药茶 114

药茶养生疗疾的发展史 114

现代药茶 115

现代药茶的种类和剂型 115

服用药茶的注意事项 116

药茶选材的禁忌 117

有“解秘”作用的茶汤 118

红糖通便茶 / 118 玄参麦地茶 / 119 玄参地黄茶 / 119

三子导滞茶 / 119 归乌二仁茶 / 120 参芪苡蓉茶 / 120

杜仲茶 / 120 决明子茶 / 121 芦荟茶 / 121

枳实茶 / 121 番泻叶茶 / 122 冬瓜瓤茶 / 122

十二、便秘时的运动良方 123

生命在于运动 123

跑步是运动保健之王 124

日行万步解便秘之扰 127

气定神闲治便秘 128

瑜伽让畅便水到渠成 129

居家简易运动排出毒素与积便 130

八段锦调理五脏解便秘 130





易筋经通络治便秘·····	133
勤练太极全面强身除便秘·····	136
十三、健康生活，挥手告别便秘·····	138
改变生活习惯，将便秘拒之门外·····	138
细嚼慢咽品味健康生活·····	139
熬夜后正确调补不留便秘隐患·····	139
水润肠道清宿便·····	140
紧身衣不可经常穿·····	141
暖身沐浴解决便秘·····	141
及时正确处理，预防便秘脱肛·····	142



一、关于便秘的那些事

便秘是临床常见的复杂症状，主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。它在人群中的患病率高达27%，女性多于男性，老年多于青、壮年。但只有一小部分便秘者会就诊。因便秘发病率高、病因复杂，可以影响各年龄段的人，严重时会影响生活质量。患者常有许多苦恼，那么，究竟为什么会产生便秘呢？便秘有哪些类型？对人体有什么危害呢？就让我们从这里逐一展开讲解。

从消化系统说开去

1. 消化系统的组成 消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠、肛管）等部（图1）。医学上常把口腔到十二指肠的这一段称上消化道，空肠以下的部分称下消化道。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。

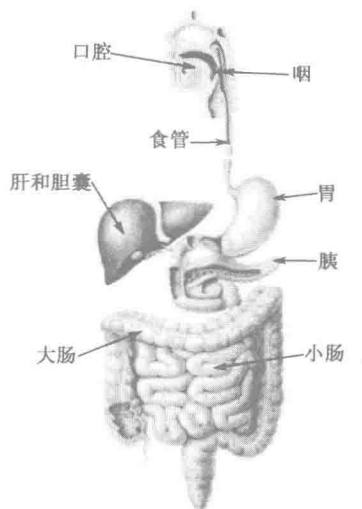


图1 消化系统的组成



2. 消化系统的功能 消化系统基本生理功能是摄取、转运、消化食物和吸收营养、排泄废物，这些生理活动的完成有赖于整个胃肠道协调。食物的消化和吸收，供机体所需的物质和能量，食物中的营养物质除维生素、水和无机盐可以被直接吸收利用外，蛋白质、脂肪和糖类等物质均不能被机体直接吸收利用，需在消化管内被分解为结构简单的小分子物质，才能被吸收利用。食物在消化管内被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质的过程就称为消化。这种小分子物质透过消化管黏膜上皮细胞进入血液和淋巴液的过程就是吸收。对于未被吸收的残渣部分，消化道则通过大肠以粪便形式排出体外。

在消化过程中由消化腺所分泌的各种消化液，将复杂的各种营养物质分解为肠壁可以吸收的简单的化合物，如糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油及脂肪酸。然后这些分解后的营养物质被小肠（主要是空肠）吸收进入体内，进入血液和淋巴液。这种消化过程叫化学性消化。

机械性消化和化学性消化两功能同时进行，共同完成消化过程。

走进肠道微环境

肠道是人体重要的营养吸收和免疫器官，人体60%~70%的免疫细胞都集中在肠道，是我们身体免疫的主战场，而肠道健康又与肠道微环境有着密切相关，平衡的肠道菌群对于保持肠道健康有着非常重要的意义，可以说是我们人体健康的风向标。

人体其实是个超级生物体，肠道内细菌约有1000多种，数量约有100兆个，是我们生命的共同体。不合理的饮食，会破坏肠道菌群结构，使产生毒素的有害菌增加，而保护我们健康的有益菌减少，有害菌产生的毒素进入血液循环，使身体产生慢性炎症，引发糖尿病、胃肠疾病、便秘等慢性疾病。

肠道里的细菌可以分为“常住”和“过路”两类，肠道里的细菌大多是“常住”的，在此生生不息，繁殖着、死亡着。肠道里的细菌少数是“过路”的。它们随着食物、水、空气进入胃，侥幸未被胃酸杀死，进入肠道，最终随运动着的粪便裹挟着排出体外。

肠道里的“常住”细菌之间相互影响，相互竞争，此消彼长；在肠道这个大环境中，时时刻刻发挥着生理功能，如蠕动、分泌消化液及润滑液，吸收各种营养成分及有害成分；所有细菌都影响着肠道的生理功能。

这些生理功能中起积极作用的，如蠕动、分泌消化液及润滑液，对人体生





存有益的细菌称为益生菌，而有可能对人体造成损害的则称为致病菌。作为人体大环境，我们不可能做到绝对的有益，只能是人体维持在一个相对稳定的平衡状态，使人体健康远离疾病烦恼。对于肠道微生态平衡来说，益生菌多于细菌的不平衡反而是一种平衡。

便秘与肠道益生菌

便秘与肠菌群有很大关系。便秘可使肠气的气味非常难闻，这些气味的成分主要由肠内的腐败细菌产生，如氨、吲哚、粪臭素、有机胺、挥发性脂肪酸、硫化氢等。这些物质中有一部分被吸收，通过肠壁进入血液。在健康人中，这些物质被肝脱毒，还有一部分完全被排出体外。一旦肝功能受损，进入肝的毒物就会随血液进入各种器官，造成损害，如果它们进入脑中还会引起致死性疾病，如肝性脑病等。

便秘大部分是因为缺少膳食纤维而引起的，可以通过增加食物纤维的摄入量来对付便秘。其他如缺乏液体或机体失水引起的便秘，则应该从原因下手解决，通过补足液体（多喝水）来帮助你减轻和解除便秘。有些便秘的发病与肠道微生物有关，比如双歧杆菌，它在维持正常的肠道蠕动方面具有重要作用。由于双歧杆菌和其他专性厌氧菌有产酸功能，能使肠腔内处于一个酸性环境，具有调节肠道正常蠕动、维持生理功能的作用。如果肠道内双歧杆菌缺乏时，肠道的蠕动功能降低，肠腔内的粪便就不易排出体外，可造成便秘。

益生菌是活的细菌。它们是可以天然存活于人体胃肠道中的细菌。这些细菌为人体做了很多事情。它们帮助梳理消化道，当然能对便秘起作用。通过口服活菌制剂一方面可以补充大量的益生菌，纠正便秘时所引起的菌群改变，保持肠道菌群的平衡，促进食物的消化吸收。另一方面益生菌在代谢过程中产生多种有机酸，使肠腔内pH下降，调节肠道正常蠕动，缓解便秘。同时可减少毒素及代谢产物的吸收，加速血氨的分解，起延年益寿保健作用。

探寻造成便秘的原因

便秘的出现肯定不会是无缘无故的，导致便秘出现的原因有很多，有可能是饮食上的原因，也有可能是行为习惯上的原因，患者必须要找出原因进行改正，便秘对人体的危害不小，如果只是偶尔的便秘，只需要进行生活的调节就可以





了，如果患者长期性的出现便秘，必须要去医院接受检查，确诊是否是疾病导致的便秘。

引起便秘的原因很多，一些便秘是疾病引起的，而另一些是我们的不良生活方式引起的。

疾病引起的便秘常常较持久，在疾病没有治愈前会一直伴随病人，例如：脑血管意外、脊髓创伤、尿毒症、糖尿病、甲状腺功能减退、肠道内肿瘤、炎症、病变引起的狭窄等。

比起疾病，不健康的生活方式引起的便秘更为普遍。在生活中，以下原因常会引起便秘。

1. 生活习惯改变 如外出旅游、住院、突发事件影响。造成直肠反射敏感性下降，以致虽有粪便进入，而不足以引起有效的神经冲动，使排便反射不能产生而引起便秘。

2. 不良的饮食习惯 因摄入的食物过少、过于精细，使得食物的机械性或化学性刺激不足，尤其是缺少遗留大量沉渣的食物，使肠道刺激减少，反射性蠕动减弱而造成便秘。

3. 社会与心理因素 工作紧张、久坐、运动不足；人际关系紧张、家庭不和睦、心情长期处于压抑状态，都可使自主神经紊乱，引起肠蠕动抑制或亢进。

4. 其他疾病的影响 大肠肛门病变，如先天性疾病、肠腔狭窄、出口性梗阻、肛管及其他疾病等。

5. 身体水分损失过多 大量出汗、呕吐、腹泻、失血及发热等均可使身体水分过度损失，代偿性引起粪便干结。

便秘的症状有哪些

便秘是难以启齿的疾病，也是现代人比较高发的疾病类型，主要是排便出现异常，如果不及时治疗会引发很多并发症，给患者的伤害是非常严重的，因此，患者除了要积极地进行预防外，还要注意积极地治疗。那么，便秘都有什么症状？

多数慢性便秘患者仅表现为排便困难，粪便干结，数天甚至1周才排便1次，排便时可有左腹痉挛性痛与下坠感，部分病人诉口苦、食欲缺乏、腹胀、下腹不适、排气多或有头晕、头痛、疲乏等神经官能症症状，但一般都不重。急性者则在原有规则的排便习惯下，无特别的原因，于短期内发生便秘，尤其中老年人应





特别注意直肠和结肠的癌肿。伴有剧烈腹痛、呕吐或便血者，则应考虑急性肠道阻塞引起的便秘。一般体检常可在降结肠或乙状结肠部位触及痉挛的肠管或粪块，但在排便后则消失。肠梗阻者则常有腹胀、腹痛、肠型及肠蠕动波。

便秘的背后可能隐藏其他疾病

由于便秘是一种较为普遍的症状，症状轻重不一，大部分人常常不去特殊理会，认为便秘不是病，不用治疗，但实际上便秘的危害很大。便秘的“报警”征象包括便血、贫血、消瘦、发热、黑粪、腹痛等和肿瘤家族史。如果出现报警征象应马上去医院就诊，做进一步检查。

便秘常可导致肛结肠直肠并发症。长期的便秘可使肠道细菌发酵而产生的致癌物质刺激肠黏膜上皮细胞，导致异形增生，易诱发癌变。便秘引起肛周疾病如直肠炎、肛裂、痔等，因便秘，排便困难、粪便干燥，可直接引起或加重肛门直肠疾病。较硬的粪块阻塞肠腔使肠腔狭窄及压迫盆腔周围结构，阻碍了结肠蠕动，使直肠或结肠受压而造成血液循环障碍，还可形成粪性溃疡，严重者可引起肠穿孔。也可发生结肠憩室、肠梗阻、胃肠神经功能紊乱（如食欲缺乏、腹部胀满、嗝气、口苦、肛门排气多等）。

便秘造成肠道毒物的累积，长期排不出去，毒物就会随血液进入各种器官，造成损害，还可能进入脑中，影响脑功能。长期下去，致癌物作用发生癌变。有人为调查乳腺癌检查了148例妇女的乳细胞。发现每周排便少于2次的一组妇女有1/4的人发现有潜在的癌细胞；每日排便1次的妇女，仅有1/5的人发现有异常细胞。

便秘也可诱发肠道外的并发症，如脑卒中、影响大脑功能（记忆力下降，注意力分散，思维迟钝）、性生活障碍等。在肝性脑病、乳腺疾病、阿尔茨海默病等疾病的发生中也有重要的作用。临床上关于因便秘而用力增加腹压，屏气使劲排便造成的心血管疾病发作有逐年增多趋势，如诱发心绞痛、心肌梗死发作。

从西医弄清自己的便秘类型

有学者把便秘按急、慢性分类，将急性便秘分为暂时性单纯便秘和证候性便秘，将慢性便秘分为习惯性便秘与证候性便秘，而习惯性便秘又可分为结肠性便秘与直肠性便秘。

