

# 自然疗法治便秘

周道成 著



丽人宝典

药茶疗法 果蔬疗法

按摩疗法

药膳疗法 运动疗法

SPA 疗法

中国妇女出版社

# 自然疗法治便秘

周道成 著

中國婦女出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

自然疗法治便秘/周道成 编著;—北京:中国妇女出版社,2003.12

(丽人宝典)

ISBN 7-80131-908-7

I.自... II.周... III.便秘-疗法

IV.R574.620.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099907 号  
著作权合同登记图字:01-2003-4454

**自然疗法治便秘**

周道成 著

中国妇女出版社出版发行  
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京皇家印刷厂 印刷

880×1230 1/32 5.5 印张 90 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

印数:5001-8000 册

ISBN 7-80131-908-7/R·96

---

定价:13.00 元



# 目 录

## 第一章 恼人的便秘

1. 什么是便秘 3
2. 哪些病的便秘会流鲜血 4
3. 各种便秘的粪便性状有何不同 6
4. 大便初硬后溏是怎么回事 9
5. 为什么便秘与腹泻交替出现 10
6. 大便为什么会变黑 11
7. 单纯便秘病人会出现哪些全身症状 12
8. 结肠癌引起的便秘临床症状有何特点 13
9. 直肠癌引起的便秘有何特点 15
10. 便秘对高血压病人的最大危害是什么 16
11. 便秘会引起中风吗 17





- |                     |    |
|---------------------|----|
| 12. 老年人便秘会产生哪些不良后果  | 18 |
| 13. 为什么习惯性便秘病人易发生腹胀 | 20 |
| 14. 便秘对心脏病患者有什么危害   | 21 |
| 15. 便秘会引起大肠癌吗       | 22 |

## 第二章 造成便秘的原因

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 引起便秘的原因          | 29 |
| 2. 中医看便秘的病因         | 32 |
| 3. 为什么食物过于精细易发生便秘   | 34 |
| 4. 吃食物过少为什么也会引起便秘   | 36 |
| 5. 哪些药物可能会引起便秘      | 37 |
| 6. 老年人为什么容易发生便秘     | 38 |
| 7. 新生儿大便不通或便秘多见于什么病 | 40 |
| 8. 儿童便秘常见原因和病因特点是什么 | 42 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 9. 胃下垂病人为什么容易发生便秘         | 43 |
| 10. 肠粘连为什么会引起便秘           | 45 |
| 11. 肛裂与便秘有关吗              | 46 |
| 12. 痔与便秘有何关系              | 47 |
| 13. 痔或肛切除手术后为什么还会发生便秘     | 48 |
| 14. 脱肛与便秘有关吗              | 49 |
| 15. 肛门直肠周围脓肿与便秘有关吗        | 51 |
| 16. 肥胖的人为什么容易发生便秘         | 52 |
| 17. 糖尿病患者便秘的原因是什么         | 53 |
| 18. 中风病人为什么易发生便秘          | 54 |
| 19. 心肌梗塞病人为什么也常发生便秘       | 55 |
| 20. 妊娠后期妇女为什么容易便秘         | 57 |
| 21. 子宫脱垂与便秘有何关系           | 58 |
| 22. 子宫肌瘤患者为什么常发生便秘        | 59 |
| 23. 子宫颈癌放射治疗或镭治疗后为什么会发生便秘 | 60 |



- 24. 更年期综合征患者为什么常发生便秘 61
- 25. 性病会引起便秘吗 62

### 第三章 有效预防便秘

- 1. 食物纤维素对防治便秘有什么作用 67
- 2. 常用于防治便秘的药粥有哪些 69
- 3. 便秘病人能喝茶吗 70
- 4. 茶叶能预防便秘吗 71
- 5. 为什么跳绳运动是预防便秘的好方法 72
- 6. 跑步为什么能防治便秘 74
- 7. 用热水洗脚能防治便秘吗 76
- 8. 揉腹能防治便秘吗 78
- 9. 如何运用揉腹法防治便秘 79
- 10. 防治便秘有哪些方法 80

## 目 录

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 11. 如何防治习惯性便秘                   | 82  |
| 12. 怎样预防老年人便秘                   | 85  |
| 13. 如何预防妊娠后期妇女便秘                | 88  |
| 14. 预防产后便秘食疗方有哪些                | 89  |
| 15. 如何预防儿童便秘                    | 92  |
| 16. 防治高血压病人便秘的食疗方有哪些            | 93  |
| 17. 中风病人为什么要预防便秘                | 96  |
| 18. 怎样预防脑血管病患者便秘                | 97  |
| 19. 如何运用饮食疗法防治心肌梗塞病人便秘          | 99  |
| 20. 糖尿病患者如何预防便秘                 | 100 |
| 21. 防治慢性支气管炎、肺气肿、心肺病便秘<br>的食疗配方 | 102 |
| 22. 如何预防更年期综合征便秘                | 105 |
| 23. 患痔疮或肛裂的病人如何预防便秘             | 107 |
| 24. 正常人怎样安排饮食与生活才能预防便秘          | 109 |



## 第四章 便秘的自然疗法

1. 治疗便秘的原则 115
2. 中医治疗便秘有哪些优点 116
3. 便秘病人为什么不能滥用泻药 118
4. 为什么服泻药通大便时需多喝些水 119
5. 中医如何治疗便秘 120
6. 便秘病人能常服牛黄解毒片通便吗 124
7. 中药大黄通便作用的特点有哪些 126
8. 番泻叶的通便功用 128
9. 治疗便秘有哪些偏方 129
10. 简易的防治便秘法 130
11. 采用灌肠法治疗便秘应注意哪些事项 131
12. 用针灸疗法治疗便秘 132

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 13. 怎样用推拿疗法治疗便秘    | 133 |
| 14. 按摩脚也可以治疗便秘     | 133 |
| 15. 便秘病人如何做肛门会阴运动  | 134 |
| 16. 如何运用体育活动疗法治疗便秘 | 135 |
| 17. 太极拳能治疗便秘吗      | 137 |
| 18. 便秘能用手术来治疗吗     | 138 |
| 19. 虚秘如何辨证论治       | 139 |
| 20. 实秘如何辨证论治       | 143 |
| 21. 中医怎样治疗燥屎内结     | 146 |
| 22. 中医怎样治疗“脾约”便秘   | 147 |
| 23. 中医怎样治疗大便初头硬而后溏 | 148 |
| 24. 老年人肾虚便秘如何治疗    | 149 |
| 25. 如何治疗习惯性便秘与腹胀   | 150 |
| 26. 怎样治疗小儿食积或食火便秘  | 151 |
| 27. 中医怎样辨证治疗中风病人便秘 | 152 |



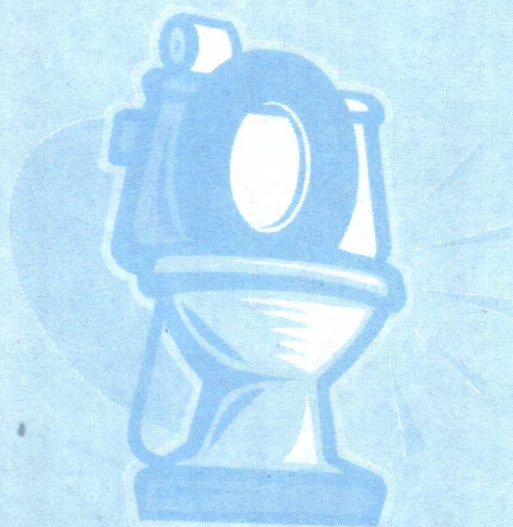
- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| 28. 如何治疗心肌梗塞病人便秘      | 153 |
| 29. 糖尿病患者便秘如何治疗       | 155 |
| 30. 治疗胃下垂引起的便秘        | 156 |
| 31. 如何治疗肠易激综合症引起的便秘   | 157 |
| 32. 单纯性肥胖病人便秘的最佳疗法是什么 | 158 |
| 33. 怎样治疗肠结核引起的便秘      | 159 |
| 34. 如何治疗药物性便秘         | 161 |
| 35. 中医怎样治疗肠粘连引起的便秘    | 161 |
| 36. 怎样治疗骨盆骨折病人的便秘     | 164 |





# Chapter 1

## 恼人的便秘





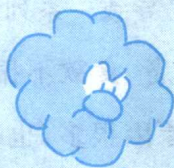


## Chapter 1

### 恼人的便秘



#### 1. 什么是便秘



健康的人, 无论男女老幼大多数人都每天大便 1 次, 粪便柔软成形, 排便通畅。一个健康的人从进食开始, 经过消化吸收到形成粪便和排便, 一般约需要 24~48 小时, 两次大便间隔时间一般是 1~2 天。但由于每个人体质的差异, 排便习惯可能有明显不同, 有的人每隔一日或隔 2~3 日排便 1 次; 也有的人一天排便 2~3 次, 虽然排便间隔或次数不同, 但凡是粪便性状正常, 不干不燥, 排便也不困难, 都属正常范围。

如果因为某种原因, 使粪便过于干燥、坚硬, 排出困难, 且毫无正常排便规律, 每 2~3 天甚至更长时间才排便一次,



## 自然疗法治便秘

便秘严重者排出的粪便形状像羊屎或兔屎一样，呈小球状，就称为便秘，或称大便干燥。

便秘，是常见的一种症状，许多患者到医院求医时，惟一的原因和痛苦就是大便干燥、排便费力。但是，能否确诊为便秘，则必须根据个人平时排便习惯和排便是否困难，才能做出正确的判断。

便秘的发生，可能只是暂时的，当引起便秘的原因消除后，大便就正常了。如果便秘时间长了，则易导致一系列不良反应，出现一些其他不适症状，如头晕、头痛、食欲不振、腹胀、腹痛、乏力等。另外，由于引起便秘的原因很多，也很复杂，因此，所以一旦发生便秘，尤其是老年人发生便秘，或者较长时间患便秘的人，应及时到医院检查治疗，绝不可掉以轻心或自行滥用泻药。

## 2. 哪些病的便秘会流鲜血

便秘病人常因发现大便带鲜血或便后肛门滴血而感到恐慌，而急忙到医院看病。引起便秘带鲜血的常见疾病有：

### 痔疮出血

痔疮病人，因排便时肛门疼痛，往往引起反射性抑制排



便,更易发生便秘。而痔疮出血又容易在大便干燥时发生,两者互为因果。当痔核较大,痔粘膜组织变薄,用力排便时干燥粪块擦破痔粘膜,会引起便血。其特点是用力排便时,血液会从肛门排出,鲜血常附在大便表面,大便后会有肛门滴血,或卫生纸上沾有鲜血,严重者因用力排便甚至会出现喷射状出血。凡有此情况,应做直肠镜检查,做进一步诊断。

### 血 肛门裂出血

由于肛裂病人常会有便秘现象,在用力排便时,干燥的粪便会扩张肛管,引起肛管小血管撕裂而出血。其特点是出血量一般较少,或排便表面带鲜血,或便时有鲜血点滴而出,或便后卫生纸沾血,另一特点是肛裂病人常有剧烈的撕裂样肛门疼痛,所以,当有因排便引起的周期性剧烈肛门疼痛并有便血时,可能是有肛裂状况。

### 大肠息肉,特别是直肠息肉出血

大多数人虽然肠粘膜上长了息肉但无自觉症状,这是因为小息肉仅仅是在肠粘膜有隆起的结节。大的息肉则常为带蒂的小瘤,突入肠腔,在肠内上下移动,因排便压迫和刺激,表面常有溃疡、糜烂,甚至出血。所以肠息肉的症状最常见的为排便带血,而且每次排便都可见血液,血色鲜红或淡红,附于排便表面,也可与排便相混,或混有粘液和脓性分泌物。直



## 自然疗法治便秘

肠息肉为无痛性便血,血色鲜红,但一般出血量较少。当结肠有较大的息肉时,可能引起肠套迭,下肠绞痛,进行性便秘,且排便带血。

### 大肠癌,包括结肠癌、直肠癌

其主要症状是排便带血。如果癌肿位于右半侧结肠部位,粪内常有潜血,明显出血并不常见;如果癌肿位于左半侧结肠,便血的颜色多呈鲜红或暗红色,附于排便表面。如出血量不多,又加之便秘,则血色发黑,血与排便相混合。结肠癌常便秘与腹泻交替,粪内有鲜血、脓及粘液;直肠癌则为便中带血或脓血,或粪内有血性分泌物的粘液血便,或出现黑色排便。

总之,大便带鲜血,或便后滴血,病变部位多是在大肠,特别是左半侧结肠的乙状结肠及直肠和肛门,即通常所说的下消化道出血,便血颜色鲜红或便后滴血。便血是一个不容忽视的重要症状,应及时到医院详细检查,以免延误病情,耽误治疗。

## 3.各种便秘的粪便性状有何不同

不同原因或病变所引起的便秘,或不同类型的便秘,其

