

常见慢性病防治食疗方系列丛书



# 防治 便秘 的护肠食疗方

郭力 李廷荃 主编



中国协和医科大学出版社

常见慢性病防治食疗方系列丛书

# 防治便秘的**护肠**食疗方

主编 郭 力 李廷荃

编 者 (按姓氏笔画排序):

王红微 齐丽娜 孙石春 孙丽娜  
李 东 何 影 张 彤 张黎黎  
董 慧



 中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

防治便秘的护肠食疗方 / 郭力, 李廷荃主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5679-0624-2

I. ①防… II. ①郭… ②李… III. ①便秘-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1  
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093254 号

常见慢性病防治食疗方系列丛书

### 防治便秘的护肠食疗方

---

**主 编:** 郭 力 李廷荃

**策划编辑:** 吴桂梅

**责任编辑:** 林 娜

---

**出版发行:** 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

**网 址:** www.pumcp.com

**经 销:** 新华书店总店北京发行所

**印 刷:** 中煤 (北京) 印务有限公司

---

**开 本:** 710×1000 1/16 开

**印 张:** 11.25

**字 数:** 180 千字

**版 次:** 2017 年 9 月第 1 版

**印 次:** 2017 年 9 月第 1 次印刷

**定 价:** 37.00 元

---

ISBN 978-7-5679-0624-2

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



## 前 言

便秘是日常生活中一种常见的症状，同时也是人体健康的一个隐患。随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变，由于工作紧张，生活节奏加快，心理压力加大，便秘的发病率呈逐年上升的趋势。便秘对人体的危害，不仅仅是口腔异味、腹胀、腹痛、头痛、呕吐，现已成为诱发糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、冠心病、脑血管病及结肠癌等疾病的重要因素。即便如此，患了便秘也不必过于惊慌，做好肠道保健是健康的关键，除了坚持运动、规律生活作息和心情调整外，健康的饮食是最不可或缺的一环。那么，吃什么，怎么吃才能防治便秘呢？

中医讲“药食同源”，就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”。然而，食疗方法大多为医生所掌握，寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导人们建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本书就是为此而编写的。

本书详细地介绍了便秘的基础知识和患者的饮食原则，科学系统地介绍了便秘患者适宜食用的粥、羹、菜肴、汤肴以及茶饮方等食谱。对每一道食谱的原料、制作、用法、功效都进行了详细的阐述，并配有精美的图片，既见效，又安全。

本书融知识性、实用性、科学性和趣味性为一体，为便秘的防治提供了行之有效的思维方法和食疗防治知识。

本书作为居家常备书籍，适用于所有关注自身健康的人群。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2017年1月

# 目 录

<b>第一章 便秘的基础知识</b>	1
<b>第一节 什么是便秘</b>	1
一、便秘及其诊断标准	1
二、便秘的主要原因	1
三、便秘的分类	2
四、便秘引起的常见症状	3
五、便秘的高发人群	4
六、便秘对人体的不良影响	5
七、中医对便秘的认识	6
八、便秘的预防	7
九、特殊人群预防便秘的方法	9
十、便秘的认识误区	10
<b>第二节 防治便秘的日常饮食</b>	11
一、便秘患者的饮食原则	11
二、特殊人群便秘患者的饮食原则及生活调理	13
三、护肠排毒的健康好食物	15
四、易导致消化不良的食物	16
五、便秘患者的饮食误区	17
<b>第二章 护肠饮食方</b>	19
<b>第一节 主食方</b>	19
<b>第二节 粥、羹方</b>	37
<b>第三节 菜肴方</b>	59
<b>第四节 汤肴方</b>	129
<b>第五节 药茶方</b>	151



# 第一章 便秘的基础知识

## 第一节 什么是便秘

### 一、便秘及其诊断标准

便秘其实不是一种单纯的疾病，而是多种疾病都可能出现的症状。主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。必须结合粪便的性状、平时排便习惯和排便有无困难作出有无便秘的判断。如果原来就是每天一次的排便，突然变成两天一次，这种情况可能就是便秘；但如果一直都是两天一次，则可不认为是便秘。要注意病程的长短，如果偶然一次粪便干，不能说明什么问题。

便秘的诊断标准为持续2周或2周以上的排便困难。通常表现为排便次数少于每周3次，严重者可能2~4周排便1次；排便时间延长，严重者每次排便时间可长达30分钟以上；粪便性状发生改变，粪便干结；排便困难或费力，有排便不尽感等症状。诊断明确后应考虑其为功能性或器质性便秘，不能只考虑解决便秘的症状，应该找到引起便秘的原因。

### 二、便秘的主要原因

#### 1. 饮食摄入量不足

进食量少，仅仅产生少量的食物残渣，对结肠壁的刺激比较弱，使肠蠕动减少；同时，少量的食物残渣对直肠壁所产生的压力过小，无法引起排便反射。

#### 2. 食物过于精细

食物结构不合理，高能量、高营养、高吸收物质摄入过多，粗纤维食物摄入过少，导致排便次数减少或无规律。

#### 3. 过食辛辣食物

中医学认为，辛辣食品能够使肠胃积热，耗伤津液，导致排便干涩不通。

#### 4. 饮水过少

结肠内容物得不到有效的润滑，粪便秘结。

#### 5. 排便习惯不良

例如，不按时排便、人为地抑制便意、排便姿势不良等。

#### 6. 运动量不足

导致流向肠道的血液量减少，肠蠕动减弱。

#### 7. 疾病

例如子宫后位、直肠脱垂，结肠、直肠、盆底功能障碍等，均可以导致便秘

发生。

### 8. 药物

滥用泻药，依赖药物排便而形成恶性循环，导致肠蠕动无力和肠道干燥。长期应用缓泻药、制酸药、镇静药、降压药、解痉药、铁剂、抗抑郁药等均可以抑制肠蠕动，导致迟缓性便秘。

### 9. 其他

生活、工作紧张，环境改变，使排便习惯和规律被破坏。

## 三、便秘的分类

便秘的发生可以是暂时的，当引起便秘的原因消除后，排便就可以正常了。便秘的发病原因和临床表现复杂多样，但主要应当分清功能性便秘与器质性便秘。

### 1. 根据有无器质性病变分类

可将便秘分为功能性便秘和器质性便秘两种类型，这是临床最常用的分类方法。功能性便秘称单纯性便秘或原发性便秘，器质性便秘称为继发性便秘。凡机体没有器质性病变，因饮食安排不当、工作紧张、生活不规律、心情不舒畅或年老体弱等因素，使胃肠功能改变而引起的便秘称为功能性便秘，大部分便秘均属于此种类型。体内有器质性病变，直接或间接影响肠道功能而引起的便秘称为器质性便秘。

(1) 功能性便秘：功能性便秘包括一时性便秘、弛缓性便秘、习惯性便秘及痉挛性便秘。一时性便秘是指外出旅行等因环境发生变化而引起的便秘，生活恢复原来的规律后便秘会自然消失。弛缓性便秘也称结肠型便秘，是因全身因素或有关排便肌肉的肌力减弱、张力低下，特别是肠管平滑肌张力低下、肠管运动弛缓等，使排便动力不足或缺乏，肠内容物在结肠内运行过于缓慢而形成的便秘，食物过于精细、体质虚弱、运动不足者的便秘，以及老年人和产后妇女的便秘大都属于这种类型。习惯性便秘又称直肠型便秘，主要是由于后天养成的不良排便习惯，如忍便造成的便秘。痉挛性便秘也称结肠型便秘，是因结肠痉挛，肠蠕动发生障碍，不能推动粪便排出而引起的便秘。

(2) 器质性便秘：器质性便秘包括肠道病变、肠外压迫、脑或脊髓病变、代谢及内分泌疾病、肛门周围疾病等引发的便秘。肠道病变，如结肠梗阻、肠肿瘤、肠结核、巨结肠症（先天性或后天性）等；肠外压迫，如卵巢囊肿、腹腔肿瘤、子宫肌瘤、腹膜后肿瘤等；脑或脊髓病变，如脑炎、脑肿瘤、脑血管病、脊髓病变等；代谢及内分泌疾病，如甲状旁腺功能减退等；肛门周围疾病，如肛裂、瘻、痔、术后肛门狭窄等。

### 2. 根据病程及起病方式分类

可将便秘分为急性便秘和慢性便秘。近期突然发生的便秘称急性便秘，包括暂时性功能便秘和症候性便秘。暂时性功能便秘多因为生活环境的突然改变、一时性情绪抑郁、进食过少等因素引起，一旦病因消除，便秘可以自行痊愈；症候性便秘属于器质性便秘，由其他疾病引起，常突然发病，伴有其他一些症状，如剧烈腹痛、呕吐等，此种急性便秘多见于急性肠梗阻，这种情况应当及时诊断与处理。长期反复便秘称为慢性便秘，慢性便秘包括器质性便秘和功能性便秘，好发于老年人及体弱多病的人。慢性便秘因便秘发生时间较长，对人体的危害较大，可以影响患者的生活质量，也可造成其他严重后果。

### 3. 根据粪块积留的部位分类

可将便秘分为结肠便秘和直肠便秘。由于结肠痉挛、结肠运动迟缓、结肠平滑肌张力低下，使粪便在结肠滞留时间过长，水分被过度吸收，粪便变干，粪便排出困难形成的便秘属于结肠性便秘。结肠性便秘常发生在体质虚弱并伴有内脏下垂者及年老体衰、大病以后或体力下降者。因直肠病变等原因，引起直肠平滑肌弛缓，或直肠黏膜感受器敏感性减弱，直肠反射迟钝，虽然粪便被结肠的集团运动推入直肠，但无法激发排便反射，粪便长时间积滞于直肠内不能排出体外，属于直肠性便秘。由于直肠便秘的特点是排便困难，因此直肠便秘也称排便困难。这种便秘多发生在无正常排便习惯、痔疮、肛裂，以及经常服用刺激性泻药、经常灌肠通便者。严重的直肠便秘会导致干燥、坚硬的粪块常在直肠内嵌塞，称为粪嵌塞，属于肛肠科常见的急症。

### 4. 根据肛肠动力学改变分类

目前，常将便秘分为出口梗阻型和慢传输型两种类型。当然，也有相当一部分是慢传输与出口梗阻同时存在的混合型便秘患者。出口梗阻型便秘是因为各种原因导致盆底肌功能不良引起的，多与盆底疾病有关，如直肠阴道隔前突、盆底痉挛综合征等，这类疾病通过排便造影即可明确诊断。慢传输型便秘多为肠传输功能降低而引起，由于粪便在肠道内停留时间过长，水分被过度吸收，导致粪便干燥、排出困难。

## 四、便秘引起的常见症状

### 1. 消化道症状

粪便长期滞留于肠道，往往会引起各种不良反应和并发症。便秘患者往往会出現腹痛，以下腹部疼痛多见。疼痛的性质通常为钝痛或者隐痛，如果合并粪块嵌塞或者引起肠梗阻，疼痛可成为绞痛，同时伴有恶心、呕吐等症状。粪便的长期滞留，易于发酵腐败，产生二氧化碳、硫化氢气体，这些气体积聚于肠腔，可使肠管膨胀，



## 4 防治便秘的护肠食疗方

静脉血液回流受阻，导致消化功能受到影响，引起食欲减退。如果因结肠痉挛引起的便秘，则排出的粪便呈羊粪样，因用力排出坚硬粪块，可能引起肛门疼痛、肛裂，甚至诱发痔疮和肛门乳头炎；有时，由于粪块嵌塞在直肠内难以排出，但有少量水样粪质绕过粪块自肛门流出，形成假性腹泻。

### 2. 口臭

便秘患者的粪便长期滞留，可起发酵腐败、气体积聚，不仅影响消化系统的正常功能，还会由胃内向口腔散发不良气味，引起口臭。

### 3. 皮肤症状

便秘患者粪便长期滞留于肠道，产生的有毒物质如氨、苯丙胺及硫化氢等可以通过肠道吸收到达血液，作用于全身，而这些有毒物质相当一部分可以通过皮肤排出，因此皮肤极易受到影响，使皮肤容易衰老而变得粗糙；肠内的氨类还可能引发荨麻疹；同时，便秘患者自主神经功能失常，使得皮肤循环功能不良，也会加重皮肤的衰老；便秘时肠内细菌可以移位至小肠，从而使小肠的吸收功能减退，营养素的吸收不良，引起痤疮、雀斑等。

### 4. 神经精神症状

粪便长期积于体内，可能给人带来许多不便（如失眠）。长此以往，会造成头痛、头胀，甚至注意力不集中、工作效率低等后果。再加上粪便长期滞留于肠道，所产生的有毒物质通过肠道吸收到达血液，可能通过血液循环到达神经系统，毒素对神经系统的刺激更加重神经精神症状。

## 五、便秘的高发人群

排便次数的多少因人而异，每个人排便的频率受体质、环境的影响而不同，不能一概而论。据各医院肛肠科的统计显示，有3%~4%的患者因便秘而就医，其中以女性居多。此外，老年人便秘的情况也很普遍，根据统计，60岁以上老年人，有70%以上受“习惯性便秘”的困扰。总而言之，女性和年龄较大的人，便秘的概率相对较高。

### 1. 老年人易便秘的原因

(1) 肠蠕动变慢：老年人肠道蠕动较缓慢，蠕动频率降低，肠道内水分变少，易使粪便干燥，引发便秘。

(2) 缺乏便意：肠胃功能较差，即使肠内有粪便，也不会有便意，久而久之就会便秘。

(3) 药物不良反应：很多老年人患心血管疾病，需长期服药，药物的不良反应会影响肠道蠕动，导致便秘。

(4) 运动量少：老年人活动能力较差，运动量普遍较少，容易引起便秘。

(5) 感觉迟钝：老年人对身体缺乏水分、口渴的感觉能力迟钝，身体和肠道水分不足，粪便变硬，容易便秘。

(6) 压力：情绪不稳定和神经功能失调的老年人，其情绪上的压力是便秘产生的原因之一。

(7) 生理结构：因牙齿不健全或数量较少，老年人常吃纤维质少的软性食物，使纤维摄取量不足，再加上喝水少，导致肠内缺乏水分，蠕动减缓，引起便秘。

## 2. 女性易便秘的原因

(1) 生理构造：①括约肌、腹肌的力量较小；②激素分泌：生理期前和怀孕时，体内大量分泌黄体酮，使水分滞留体内，影响肠胃蠕动；③骨盆腔较宽，脂肪容易囤积在下半身，使血液循环变差，因而影响肠道蠕动。

(2) 错误饮食：为追求体型纤瘦，长期节食，常不进食或吃得极少。进食节奏一旦被破坏，使肠的蠕动效率降低，就容易便秘。

(3) 忍排便意：上班族女性常因忙碌，或羞于表达想上厕所的意愿，而忍住便意，错过排便时机。长期如此会破坏排便节奏，使便意渐渐消失。

(4) 滥服药物：许多女性自行购买治疗便秘的药物服用。长期滥服药物，使身体对药物产生依赖，使身体对便意的感觉迟钝，肠道蠕动能力降低，引发慢性便秘。

(5) 压力过大：女性容易因压力过大引起肠闭塞，造成排便困难。

## 六、便秘对人体的不良影响

便秘是由现代人生活作息不规律、饮食习惯不佳、工作压力大等因素而导致的，却常被人忽略。便秘虽不会直接危及生命，但长期便秘可能会形成痔疮，甚至恶化为肿瘤、直肠癌等其他重大疾病。因此，千万不要忽略便秘对身体造成的危害。

人体每天都会通过出汗、大小便等方式，排出体内毒素，而排便是人体非常好的且重要的排毒方式。肠道会将食物消化吸收后的渣滓排出体外，但若因为便秘，使渣滓滞留体内，就会产生毒素，并再次被人体吸收，日积月累，很多病就会接踵而至。

### 1. 结肠癌

现代人摄取过多的精细食物和肉类、高油高盐的烹饪方式、膳食纤维摄取不足，以及无意间摄取的许多有害物质。若因便秘使毒素滞留体内，不断刺激肠黏膜，会导致结肠癌。

### 2. 结肠憩室炎

结肠憩室炎的症状不明显，很难发现。长期便秘、常感到腹部痉挛、腹胀或肠

## 6 防治便秘的**护肠**食疗方

道压力较大者，容易因排泄物落入憩室，引起感染和炎症。（注：“憩室”为大肠肌肉组织表面常突出的中空囊袋）。

### 3. 肝病

身体代谢后的废物，若因便秘而无法排出，会再度被结肠吸收，回流到血液，流入肝脏，造成肝脏负担，使肝病发生率提高，或使肝病患者病情恶化。

### 4. 痔疮

长期便秘者，因粪便中的水分被结肠吸收掉，使粪便变硬，造成排便困难，让人在排便时不自觉地用力。长期用力过度，引发肛门静脉淤血、不正常扩张，进而导致痔疮。

### 5. 心血管疾病

因便秘使毒素滞留体内、有害细菌数量越来越多，导致血液污浊，患心血管疾病的概率也相对提高。高血压患者若因排便困难，为了排便而过于用力，容易造成脑卒中（中风）。

### 6. 皮肤粗糙、面部长痘

如果有害物质积存于体内而无法排出，毒素就会渗入血液和皮肤，使肌肤越来越粗糙，引发面部长痘。

### 7. 老年痴呆症（阿尔茨海默病）

毒素随血液循环全身，一旦入侵大脑，会损害中枢神经。长期便秘者，患老年痴呆症的风险较不便秘者更高。

### 8. 其他症状

便秘症状从外表不易看出，常有口臭、口干、食欲不佳、容易疲劳、头晕、失眠、精神差等症状者，很可能是因为便秘。

## 七、中医对便秘的认识

### 1. 常见的中医证型

便秘在临床上有各种不同的表现，或是排便次数减少，常三五日、七八日排便1次，甚则更长时间，多数粪质干硬，排出困难，且伴有腹胀、腹痛、头胀、头晕、嗝气、食少、心烦失眠等；或是排便次数不减，但粪质干燥坚硬，排出困难，常因排便努挣，导致肛裂、便血，日久引起痔疮等；或粪质并不干硬，也有便意，但排便不畅，排出无力，排便时间延长，常出现出汗、乏力、气短、心悸、头晕等症状。

根据便秘的症状特点和发病机制的不同，可以归纳为实秘和虚秘两大类。在实秘中有肠胃积热、气机郁滞、阴寒积滞三种基本证型，在虚秘中则有气虚、血虚、  
试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



阴虚、阳虚四种基本证型，不过各证型间是相互联系的，可单独出现，也可合并相兼出现。

(1) 肠胃积热型：大便干结，腹胀腹痛，面红身热，口干口臭，心烦不安，小便短赤，舌质红，苔黄燥，脉滑数。

(2) 气机郁滞型：大便干结，或是不甚干结，欲便不得出，或是便而不爽，肠鸣矢气，腹中胀痛，胸胁满闷，噎气频作，食少纳呆，舌质暗淡，舌苔薄腻，脉弦或弦滑。

(3) 阴寒积滞型：大便艰涩，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐，舌质淡，苔白腻，脉弦紧。

(4) 气虚型：粪质并不干硬，虽有便意，但临厕努挣乏力，汗出气短，排出困难，便后乏力，面白神疲，肢倦懒言，舌质淡，苔薄白，脉细弱。

(5) 血虚型：大便干结，面色少华，心悸气短，失眠多梦，健忘，口唇色淡，苔薄白，舌质淡，脉细弱。

(6) 阴虚型：大便干结如羊粪，形体消瘦，头晕耳鸣，两颧红赤，心烦失眠，潮热盗汗，腰膝酸软，舌质红，苔薄少，脉细数。

(7) 阳虚型：大便干或不干，排出困难，面色晄白，小便清长，四肢不温，腹中冷痛，得热则减，腰膝冷痛，舌质淡，苔薄白，脉沉迟。

## 2. 辨证要点

辨证要点是辨别便秘的排便周期、排便粪质、舌质舌苔等。

(1) 排便周期：便秘多数排便周期延长，日数不定，且伴有腹胀、腹痛、排便困难；也有排便周期不延长，但粪便干结，便下艰难；还有排便周期不延长，粪便也不干结，但排出无力或出而不畅。因此不能单依排便周期论便秘，应当结合排便及粪质情况判断。有人排便周期延长，粪质并不坚硬，数日不排便而无所苦，此属素体差异，不属于便秘病证。

(2) 粪质性状：粪质干燥坚硬，便下困难，肛门灼热，属燥热内结；粪质干结，排出艰难，多为阴寒凝滞；粪质不甚干结，排出断续不畅多为气滞；粪质不干，欲便不出，便下无力，多为气虚。

(3) 观舌质舌苔：舌红少津，无苔或少苔，多为阴津亏少；舌淡少苔，多系气血不足；舌淡苔白滑，多为阴寒内结；舌苔黄燥或垢腻，多属肠胃积热。

## 八、便秘的预防

### 1. 定时排便

养成每天固定时间如厕的习惯，进行自我训练；早餐后是练习排便的好时机。



### 2. 经常运动

固定而规律的运动习惯，能锻炼肌肉，强健身体，刺激消化器官，有效预防便秘；每天花 20~30 分钟，进行轻缓的运动，如带宠物散步、爬楼梯、逛街等简单的日常活动。

### 3. 腹部按摩

双手相叠，手掌心对准肚脐，顺时针方向按揉，每次按约 5 分钟。

### 4. 补充水分

起床空腹时，喝杯凉开水刺激肠胃，可帮助排便；每天补充 8 杯水，少量多次饮用。

### 5. 多摄取高纤食物

膳食纤维能有效防止便秘，摄取次数和量须均衡；饮用蔬果汁时，连果渣一同饮下。

### 6. 注意饮食

辛辣、油炸食物会加重便秘，要注意节制；偏食或嗜肉者，要注意蔬果的摄取量和种类的均衡。

### 7. 适量摄取脂肪

脂肪可润滑肠道，促进排便，应注意日常饮食中的脂肪摄取量，以免因过少而引起便秘，过多则易导致肥胖；适量摄取芝麻、核桃等食物补充脂肪。

### 8. 作息规律

养成固定的作息和用餐的习惯，尽量不因工作而影响用餐，避免吃夜宵，让肠胃有规律地运转；注意睡眠，凌晨 1~3 点是结肠的排毒时间，此时处于睡眠状态有利于排毒。

### 9. 稳定心情

避免情绪过度起伏或精神紧张，适当缓解压力；放慢生活节奏，减少内心的焦虑。

### 10. 勿乱服药

不自行服用泻药、清肠药、减肥药等促进排便，长期服用会破坏正常的排便功能，导致无法自然排便。

预防胜于治疗。与其等到生病才找医生，不如事先做好预防。便秘与否是用于判断肠道健康与否的方法之一。很多人因为觉得便秘是羞于启齿的事情，而自行购买清肠药，或置之不理，使便秘越来越严重。其实，便秘能靠改变生活和饮食习惯加以改善。“大便通畅，全身轻松”，肠道健康，是健康的前提和保障。

## 九、特殊人群预防便秘的方法

### 1. 老年人便秘的预防

(1) 遇事不恼，处事不惊，保持一颗平常心，努力使自己做到心态平和、精神舒畅。

(2) 多做一些运动，如打太极拳、散步等体育活动有助于正常排便。

(3) 生活要有规律，不过分紧张和劳累。

(4) 饮食要适量，不暴饮暴食，多吃蔬菜、水果，不要吃不易消化的东西，少喝酒，少吃辛辣的食品。每天喝些蜂蜜，做菜适当多放些植物油。每天吃一点炒豆腐渣能够有效预防便秘。

### 2. 孕妇便秘的预防

(1) 孕妇由于活动较少，胎儿挤压肠道影响肠蠕动等原因使粪便无法正常排出，容易发生便秘。预防便秘有利于胎儿成长和孕妇健康。在确保安全的前提下，孕妇应尽量多做些不太剧烈的运动，运动项目可选择散步等。适度的体育能帮助孕妇顺利排便，防止便秘。

(2) 适当多吃些白菜、萝卜、芹菜等新鲜蔬菜和苹果、香蕉等水果以及红薯等膳食纤维含量较高的食品，少吃辣椒等容易上火的食物，能够有效预防孕妇便秘。用豆腐渣蒸窝头，每天吃一点，能使排便通畅。

### 3. 产后便秘的预防

(1) 适当加强运动：经阴道自然分娩的产妇，应当于产后6~12小时内起床稍微活动，第2日可在室内自由活动，并可做产后保健操。会阴有伤口或行剖宫产者，可以推迟到第2或第3日起床稍事活动，待拆线后伤口不感疼痛时，也应当做产后保健操。尽早适当运动及做产后保健操，有助于体力恢复，加快肠蠕动，增强胃肠功能，促进排便，而且还能够使盆底及腹部肌肉张力恢复，避免腹壁皮肤过度松弛；采用锻炼盆底肌肉及筋膜的缩肛动作，增加排便力量。

(2) 疼痛护理：解除产妇对排便疼痛的顾虑，鼓励产妇及时排便，产生便意时不能忍耐，养成按时排便的好习惯；有伤口者，每日检查伤口有无红肿硬结及分泌物，并定时擦洗和换药，保持伤口的清洁、干燥。对有痔疮的产妇，要及时治疗痔疮。对于子宫复旧引起严重疼痛的产妇，可行中西医治疗，以减少疼痛使产妇增强排便的信心。

(3) 饮食方面：鼓励产妇多饮水及汤汁，多吃蔬菜等含纤维素丰富的食物，确保饮食富有营养、足够热量和水分。

(4) 腹部按摩：在乙状结肠部，用右手示、中、环指深深按下，由近心端向远

心端做环状按摩可以帮助排便，还能够促进产妇的子宫收缩复旧。

(5) 口服缓泻剂和简易通便法：必要时可以口服蜂蜜，导泻药物。如果已发生便秘则可有简易通便法，如开塞露、甘油栓、肥皂栓塞肛以刺激肠蠕动、软化粪便，达到通便目的。

(6) 灌肠和人工取便法：因较长时间的便秘，大量的粪便淤积在直肠内，加之肠腔吸收水分过多而使粪便变得干硬，此时要灌肠，刺激肠蠕动，软化和清除粪便。当灌肠或通便仍无效时，则需要采用人工取便法，以解除产妇的痛苦。

### 4. 儿童便秘的预防

便秘会使儿童食欲不振、身体虚弱、情绪急躁、坐卧不安、影响学习和生活。便秘还与痤疮、脱肛、肛裂等病症的发生、发展有关。所以要重视儿童便秘的预防。为了防止儿童便秘，应当注意以下几点。

(1) 让儿童懂得便秘的危害，通过训练使儿童养成良好的排便习惯。应当将孩子按时排便看得和按时进餐一样重要。每天排便一次有益于儿童健康。有些孩子贪玩儿，一玩起来就忘了上厕所，需要家长督促和提醒。生活环境的突然变化也能使儿童排便习惯改变。例如有的儿童平日在家时排便正常，但刚开始上学的一段时间粪便干燥。要注意帮助他们尽快适应新的环境，恢复正常的排便习惯。

(2) 从小培养良好的饮食习惯，让儿童逐渐懂得平衡膳食的重要性，不偏食，不挑食。有的孩子偏爱肉类食品，不爱吃蔬菜、水果，不爱吃粗粮，导致膳食纤维摄取不足，不但容易发生便秘，还可能造成肥胖，因此必须注意纠正。饮食不要过于精细，要鼓励儿童多吃新鲜的蔬菜和水果，多吃五谷杂粮。

(3) 加强体育锻炼：跑步、游泳、足球等各种体育活动都有利于正常排便，防止便秘现象出现。

(4) 及时治疗容易导致便秘发生的其他疾病：感冒、发热以及甲状腺功能减低、消化不良、铅中毒等多种病症都可能造成儿童便秘，及时治疗这些病症能够有效预防便秘。

## 十、便秘的认识误区

近年来，人们对便秘的认识还存在一些误区。尽早走出误区，找到直接、有效解除便秘的方法成为当务之急。

### 1. 排便次数不少，不会得便秘

排便次数减少并不是便秘的唯一或必须的表现，有时便秘可以突出地表现为排便困难，如每日有1次甚至数次排便，但排便时间过长，排出困难，粪便硬且量很少，这些也是便秘。所以单纯凭排便次数来判断是否患有便秘是不对的。



## 2. 缺乏运动，有可能导致便秘

现在，有一种普遍的观点认为：缺乏运动也可能导致便秘。但是专家研究发现，对老年便秘患者而言，多运动可能有助于病情的改善。但如果是患有严重习惯性便秘的年轻人，运动是起不到多大作用的。

## 3. 得了便秘，要多吃蔬菜、水果

得了便秘，首先应搞清病因，如果是单纯的由于摄食纤维过少引发的饮食性便秘，应当在膳食中增加蔬菜、水果等膳食纤维含量高的食物，同时要多饮水，以达到缓解便秘的目的。但如果是由于肠道肿瘤或炎性粘连等造成梗阻，引起的机械性便秘，则必须首先解除肠道梗阻，在此之前摄取粗纤维食物只会加重梗阻，导致严重后果。再比如糖尿病引发的便秘，治疗的关键在于控制好血糖。

## 4. 得了便秘，要多摄入纤维

有些人认为，导致便秘的根本原因是缺乏纤维素。也有很多医生给习惯性便秘患者的首要建议是增加饮食中纤维素的含量。虽然纤维素确实能提高排便的数量和排便频率，但低纤维饮食不是便秘的原因。研究表明，只有 20% 的患者能够通过摄取纤维素（如芹菜）受益，还有人会因为增加纤维素的摄入而导致病情恶化。

## 5. 便秘不是病，不用在意

便秘是一种常见的症状，而并非疾病。正因为如此，很多人对便秘的情况毫不在意。但是，慢性便秘常常提示身体已经处于亚健康状态，有时可以是某些疾病的早期症状或是伴随症状。如果反复或持续发生诸如粪便干结、排便费劲等现象，应当及时就医，寻找原因，尽快治疗。

## 6. 得了便秘，就得用泻药

医学证实，泻药具有依赖性，依赖泻药缓解便秘，效果越来越不明显，并且需要不断加大剂量，长期使用泻药不但不能解除便秘，反而会加重便秘症状。

## 7. 得了便秘，就要洗肠

对于一般的便秘患者，不提倡“洗肠”。“洗肠”作为一种治疗手段，仅适用于部分顽固性便秘患者，且必须在医生的指导下在正规的医院或诊所进行；更不宜长期洗肠，避免造成依赖性，并可能造成肠道菌群失调，其后果是严重的。

# 第二节 防治便秘的日常饮食

## 一、便秘患者的饮食原则

### 1. 规范控制饮食量，避免过度饱食



饮食的量与粪便直接相关，饮食太少，形成粪便的成分不足，排便量会偏少，肠道得不到适度的充盈，蠕动功能减弱，容易引起便秘。饮食太多，导致消化道压力增大，一些食物难以被消化，摄水量不足以肠壁细胞运作，从而便量堆积越来越多，最后导致便秘。因此，每天均应进食一定量的食物，以利于粪便的形成。

### 2. 适量进食含纤维素高的食物

纤维在肠道不易被吸收，水分被吸收后，余下的食物残渣即成为粪便。因此，要形成足量的粪便，应多食富含纤维的食物，如蔬菜、水果之类。有的人每天的进食量也不少，但排便还是秘结，从食物原因上讲，可能吃得过于精细。过于精细的食物，经吸收水分和营养物质后，余下的渣滓偏少，不利于形成粪便，常是导致便秘的原因之一。

### 3. 补充B族维生素

B族维生素常来自于相同的食物来源，如酵母等。研究证明，它其实是一组有着不同结构的化合物，于是它的成员有了独立的名称，而B族维生素成为一个总称。B族维生素有12种以上，一致公认的人体必需维生素有9种，全是水溶性维生素，在体内滞留的时间只有数小时，必须每天补充。B族维生素是所有人体组织必不可少的营养素，它们相互之间协同作用，调节新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康，增强免疫系统和神经系统的功能，促进细胞生长和分裂。

### 4. 适量食用产气类食物

中医理论中，水谷之精气来源于饮食，饮食入胃，经过腐熟，再经脾的运化生成水谷精微后输遍全身。气的运动形式有四种：升、降、出、入。当气机运行不畅、阻滞不通时，人就容易便秘。可食用产气食物，如土豆、白萝卜、洋葱、黄豆、生黄瓜、蜂蜜、芹菜、香蕉、瓜类、柚子等帮助产生气体，气体在肠内能增加肠蠕动，可达到下气利便之功。

### 5. 适当进食油脂类食品

油脂食物既可满足身体脂肪的需要，也可促进脂溶性维生素的吸收，还有一定的润滑肠道作用。平素可适当进食油脂类食物，对便秘患者来说，必要性就更大。但要注意的是，过多的高脂肪饮食是不适宜的。

### 6. 多饮水，促进肠道运动

水是机体必不可少的物质，对有便秘倾向的人来说，摄入足量的水分更为重要：水分可以润滑肠道，还可参与粪便的形成，并使粪便软化，利于排出。如果水分偏少，粪便常干涩难行，因此，每天应摄入足量的水分。

### 7. 少食辛辣刺激的食物，避免刺激肠道

辛辣食物容易引起肝火，火气太旺容易蒸干结肠内便的水分，引起粪便过干而