



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

便秘 居家疗法

BIANMI JUJIA LIAOFA

主编 张学彦 王志超



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

• 绿袖健康书系

便秘 居家疗法

BIANMI JIJIA LIAOFA

主 编 张学彦 王志超

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 浩 史志峰 刘小琳 刘南生

孙佳金 何镇平 沈 坤 张 明

张嘉暨 张蕙秋 金宇航 孟雅红

姜之凡 夏广宇 顾晨雪 徐晓梅

董 晨 韩志强 蔡国恒 谭 晶



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘居家疗法 / 张学彦, 王志超主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.10
(绿袖健康书系)

ISBN 978-7-5091-4221-9

I. ①便… II. ①张…②王… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195026 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 杨善芝 责任审读: 陈晓平

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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.75 字数: 105 千字

版、印次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

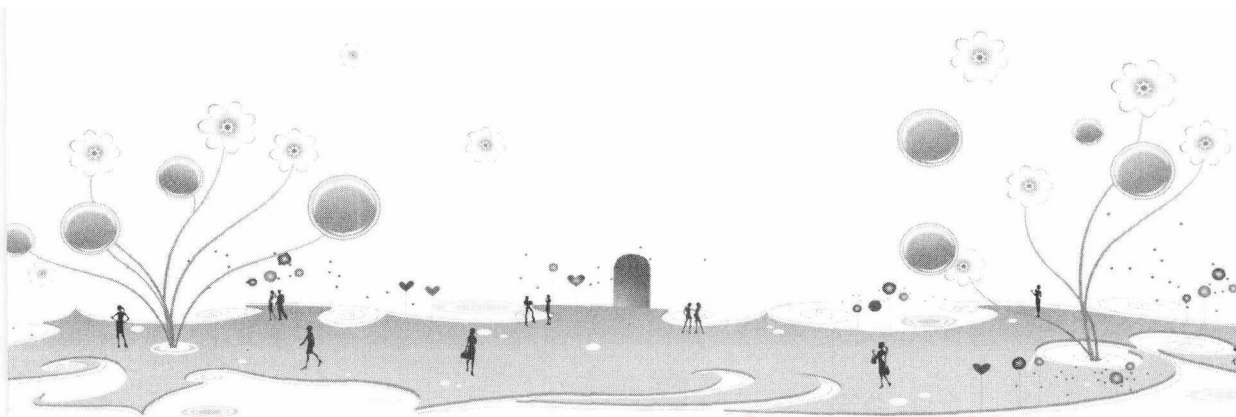
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

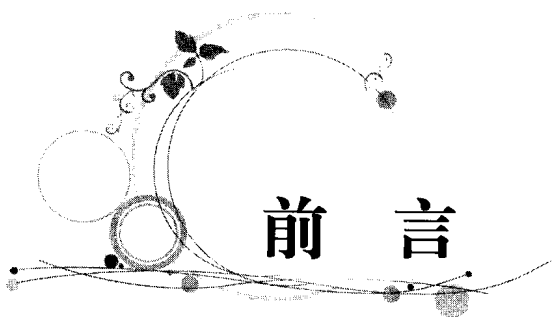


内容提要

编者从胃肠道结构和人体排便过程讲起，阐释了便秘对健康的危害，便秘的病因、临床表现、检查、中医治疗、西医治疗、饮食疗法、生活调养等方面的内容，并详细论述了肠道健康、益生菌与便秘的关系，有助于患者纠正便秘防治过程中的认识误区，了解便秘、认识便秘，用科学的方法战胜便秘。

本书配有多幅深入浅出的插图使读者在轻松愉快的氛围中获得医学知识，本书可供便秘、胃肠道功能不良患者及科普知识爱好者阅读参考。





前言

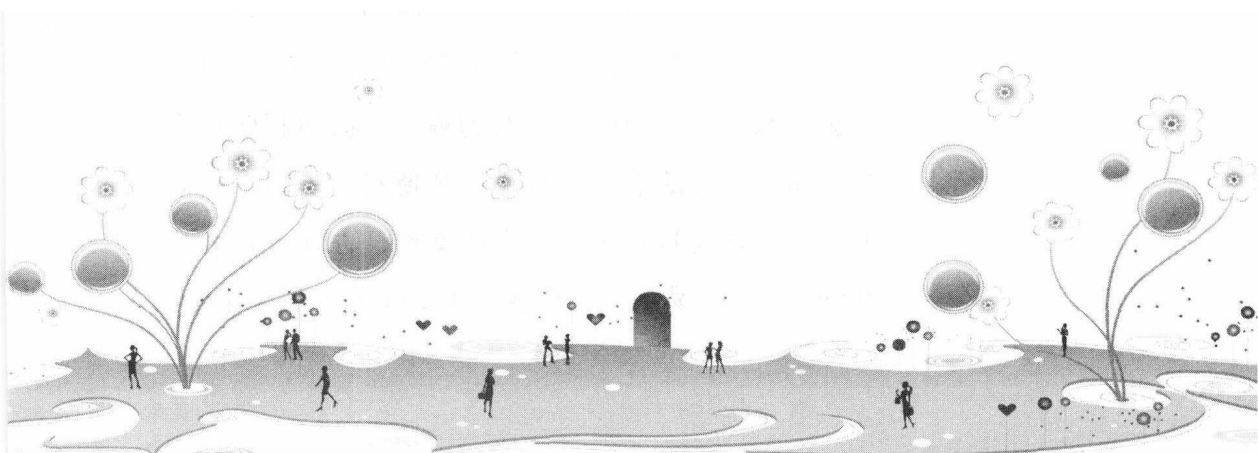
便秘只是一种症状而不是独立的疾病。引起便秘的原因很多，包括肠道本身疾病、全身性疾病以及神经系统病变等，最常见的直接原因是粪便在结肠停留时间太久，水分含量降低，变干变硬，以至于不易排出。由于粪便不仅是食物营养成分吸收后的残渣，还包含了代谢后产生的诸多有害物质，在体内停留过久，毒素不断刺激肠道，可导致肠管膨胀，静脉血回流受阻，消化功能紊乱。同时，腐败气体进入血液循环，会导致一系列自身中毒症状。还会引起皮肤生理、病理改变。

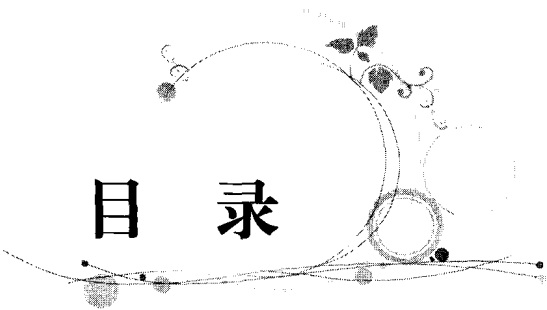
长期便秘不仅会使肠道内环境污浊、身体提早老化，还会促使大肠癌和乳腺癌的发生。资料表明，严重便秘者约有 10% 患上大肠癌。美国《科学》杂志曾指出，乳腺癌的间接原因是便秘。美国一项研究发现，每周排便 2 次以下的女性，占乳房拥有异常细胞（即容易癌变的细胞）的女性中的绝大多数；

而每天排便 1 次的女性，仅占乳房拥有异常细胞数的 5%。这表明了慢性便秘的女性患乳腺癌的可能性更高。患有高血压、冠心病的便秘患者，排便时用力过度，可能会引发脑出血、心肌梗死等严重后果。因此，对便秘应该有足够的了解和重视。

本书详细讲解了便秘的饮食治疗、生活方式治疗、心理治疗、中医治疗等内容，孕产妇、婴幼儿、老年人便秘的防治方法。并详细介绍了益生菌、肠道健康和便秘的关系，以及一些操作简便、行之有效的家庭治疗方法。希望本书能帮助您从此告别便秘的烦恼！

编 者





目 录

第1章 人体排便过程 / 1

第一节 从口腔到胃 / 2

一、食物的粗加工车间——口腔 / 2

二、食物的储存和研磨车间——胃 / 4

（一）胃又称为胃袋 / 4

（二）胃腺 / 6

（三）胃酸的“功”与“过” / 7

（四）胃的蠕动 / 9

第二节 九曲十八弯的食品加工厂——肠 / 11

一、小肠 / 11

（一）小肠的消化作用 / 11

（二）小肠的结构和运动 / 12

二、大肠 / 13

（一）大肠的结构 / 13

（二）大肠液 / 16

（三）大肠的运动形式 / 16

第三节 食物的吸收和粪便的形成 / 17

一、小肠是吸收的主要部位 / 17

二、大肠是重要的粪便储存器 / 18

第2章 便秘的诊断和检查 / 21

第一节 便秘的病因和易患因素 / 22

一、便秘的病因 / 22

(一) 排便动力缺乏 / 22

(二) 肠道所受刺激不足 / 22

(三) 胃肠道梗阻 / 23

(四) 肠黏膜应激性减退 / 23

(五) 肠道平滑肌功能异常 / 23

(六) 肛门直肠疾病 / 24

(七) 精神因素 / 24

二、便秘的易患因素 / 24

(一) 肥胖症者易便秘 / 24

(二) 老年人易便秘 / 25

(三) 女性易便秘 / 26

(四) 情绪变化可引起便秘 / 26

第二节 便秘的诊断标准与分型 / 27

一、便秘的诊断标准 / 27

二、便秘的分型 / 28

(一) 器质性便秘与功能性便秘 / 28

(二) 结肠性便秘与直肠性便秘 / 29

(三) 急性便秘与慢性便秘 / 30

三、慢性便秘的分型 / 30

(一) 慢型传输型便秘 (STC) / 30



(二) 出口梗阻型便秘 (OOC) / 31

(三) 混合型便秘 / 31

四、便秘的诊断 / 32

(一) 病史 / 32

(二) 常见表现 / 32

(三) 一般检查 / 33

(四) 特殊检查 / 34

第3章 便秘的危害与治疗 / 37

第一节 便秘的症状 / 38

一、胃肠道症状 / 38

二、全身症状 / 38

第二节 便秘的治疗 / 39

一、一般治疗 / 39

二、药物治疗 / 40

(一) 缓泻药 / 40

(二) 其他 / 41

三、外科治疗 / 42

第4章 便秘的饮食调养 / 43

第一节 饮食原则 / 44

一、增加膳食纤维的摄入 / 44

(一) 膳食纤维的功能和分类 / 44

(二) 膳食纤维与便秘 / 45

(三) 如何摄取膳食纤维 / 46



二、增加水分摄入 / 46

(一) 水的作用及分类 / 46

(二) 水的平衡 / 48

(三) 饮水与便秘 / 50

三、养成良好的饮食习惯 / 52

(一) 细嚼慢咽 / 52

(二) 吃早餐 / 52

(三) 定时定量 / 52

(四) 其他建议 / 53

四、补充益生菌 / 53

第二节 特殊人群的便秘 / 54

一、孕产妇便秘及防治 / 54

二、产后便秘及防治 / 55

三、婴幼儿便秘及防治 / 57

四、老年人便秘及防治 / 57

第三节 肠易激综合征 / 58

一、概念 / 58

二、诊断 / 59

三、病因和发病机制 / 60

四、临床表现与检查 / 61

(一) 症状 / 61

(二) 辅助检查 / 62

五、治疗 / 63

(一) 心理治疗 / 63

(二) 药物治疗 / 63

(三) 饮食治疗 / 65

(四) 中医治疗和调养 / 65



第5章 肠道健康、益生菌与便秘 / 71

第一节 什么是肠道健康 / 72

- 一、人体内的细菌世界 / 72
- 二、肠道——人体最大的微生态环境 / 74
 - (一) 肠道是菌群的乐园 / 74
 - (二) 肠道是人体的“第二大脑” / 77
 - (三) 肠道问题，不容小觑 / 78
 - (四) 大便与肠道健康 / 84
- 三、从肠道健康看便秘的危害 / 85

第二节 益生菌 / 87

- 一、什么是益生菌 / 87
- 二、益生菌产品简介 / 88
 - (一) 酸奶 / 88
 - (二) 益生元 / 90
 - (三) 合生元 / 94

第6章 便秘的中医治疗与调养 / 95

第一节 中医学理论的特点与食疗保健 / 96

- 一、中医学理论的基本特点 / 96
 - (一) 整体观念 / 96
 - (二) 辨证论治 / 97
- 二、中医食疗保健 / 101
 - (一) 概述 / 101
 - (二) 分类 / 103

第二节 中医治疗 / 105

一、病因病机 / 105

二、治疗便秘的常用中药 / 108

(一) 大黄 / 108

(二) 芒硝 / 110

(三) 芦荟 / 112

(四) 番泻叶 / 113

(五) 火麻仁 / 114

(六) 郁李仁 / 115

(七) 巴豆 / 115

三、辨证治疗 / 117

四、名医临证经验 / 119

五、其他治疗 / 122

(一) 食疗药膳 / 122

(二) 单方治疗 / 134

(三) 验方效方 / 134

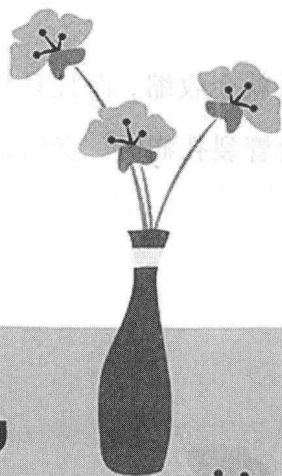
(四) 中成药 / 136

(五) 中医外治 / 137



第 1 章

人体排便过程



第一节 从口腔到胃

一、食物的粗加工车间——口腔

人体的消化道为粗细不等的管道，起于口腔，其后为咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠和回肠）、大肠（盲肠、结肠、直肠、肛管），最终至肛门。通常将口腔至十二指肠的一段消化道称为上消化道，空肠以下的部分称为下消化道（图 1-1）。

口腔是消化过程的起点，也是食物的粗加工车间。在所有动物中，人类从食物中获得的能量是最多的，这是因为人类拥有上、下牙沟槽紧密咬合的完美牙齿。食物在口腔停留的时间为 15~20 秒，在这里，食物被咀嚼、磨碎，并与唾液混合，形成食物团，而后被吞咽，经咽部进入食管。通过食管自上而下的蠕动，首先将食团送入食管和胃相结合的部位——贲门。需要注意的是，食管并不是直直地下达胃部，而是从侧门溜进来。也就是说，食管与胃相交成锐角，这种开口在侧面的通道能够阻止胃液向上反流。

贲门像一个守卫险要部位的士兵，食物通过后就会收缩，而且只允许食物流向胃内而不能反流。在某些情况下，如食管裂孔疝时，贲门结构被破坏，胃酸就会反流到食管。

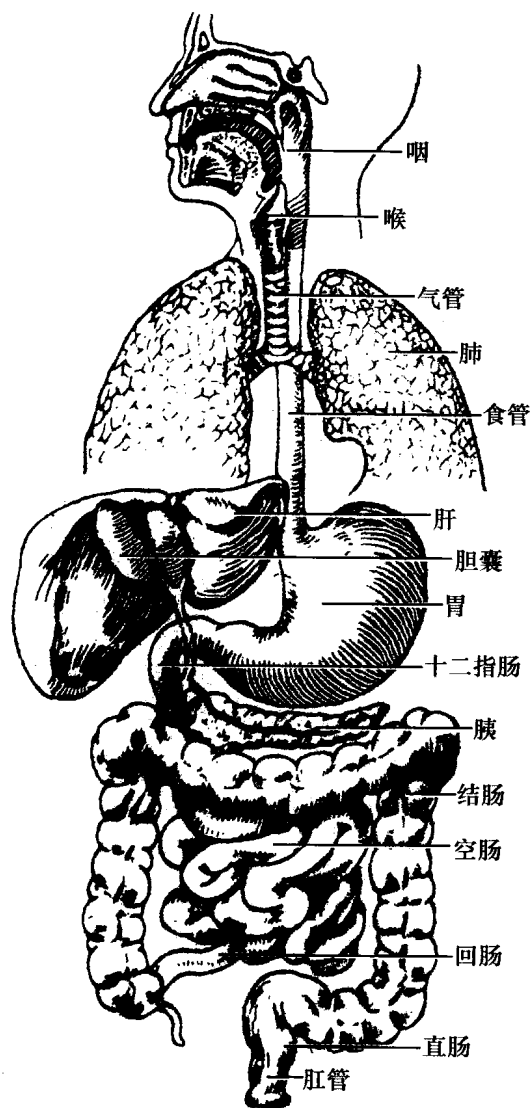


图 1-1 人体消化系统

二、食物的储存和研磨车间——胃

（一）胃又称为胃袋

胃位于腹腔上中部偏左侧，上连食管（接口处称为贲门），下接十二指肠（接口处称为幽门）。贲门和幽门都有特殊的肌肉——括约肌，以保证食物沿着食管→胃→十二指肠的方向行进，这样即使在没有重力作用（比如平躺）的情况下，食物也会按照这一方向行进，而不是相反方向。

胃的结构见图 1-2。

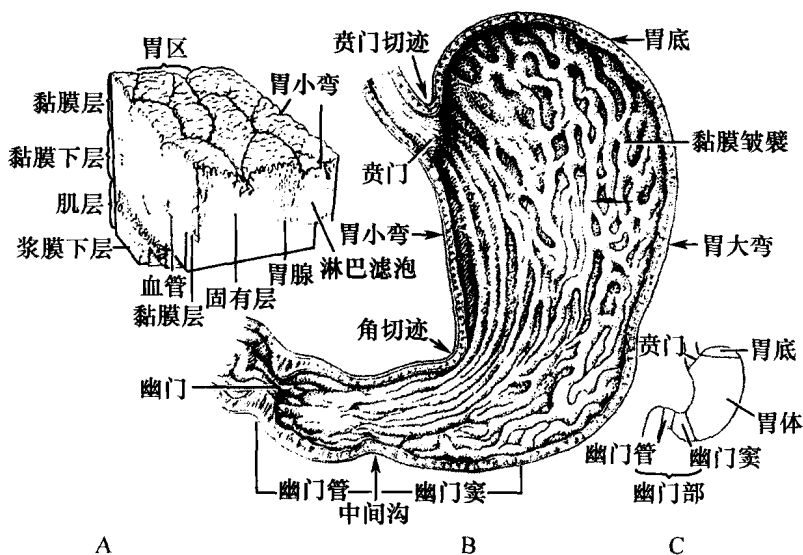


图 1-2 胃的结构

A. 胃的黏膜；B. 胃的形态；C. 胃的分部

俗语里，胃被称作胃袋。确实，胃是名副其实的袋状器官。这是为了给食物提供一个短暂停留的地方，而缓缓进入小肠，否则，食物就会



快速、全部通过，结果是你一天就得吃六顿饭，或者更多。

胃“袋子”的大小因人而异，胃扩张者胃大而膨胀，胃下垂者的胃则下垂。即使是同一个胃，形状也会时常改变。没有食物的时候胃就像一个瘪了的气球，容积只有 50 毫升，比一只小酒盅大不了多少。

胃的肌层见图 1-3。

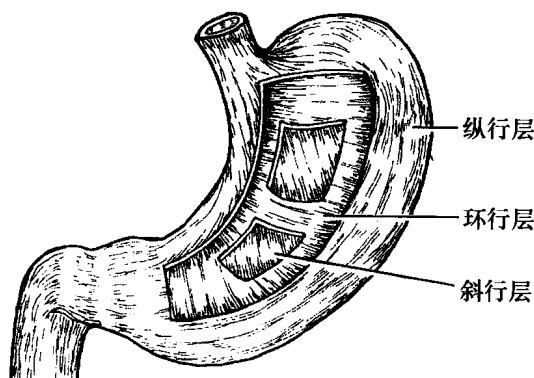


图 1-3 胃的肌层

一旦食物进入，胃就像气球被吹起来一样，体积可以膨胀数十倍。成年男性的胃容积约为 1 400 毫升，成年女性的胃容积约 1 200 毫升，相当于两大瓶啤酒的量。胃容积扩张到最大时，男性可达 2 400 毫升，女性可达 2 000 毫升，所以一次喝下 1 000 毫升的水，胃也不会有问题。

胃的充盈还与饱腹感形成有关，即胃被装满后（不一定完全满，达到 1 500 毫升以上即可）人通常会觉得饱，并停止继续进食。正常情况下，胃装满食物后并不会使人产生疼痛或有不适的感觉，但当胃黏膜有炎症或溃疡时，进食后不仅容易产生饱胀感，还会有疼痛或不适，因此“提前”结束进食，使进食量下降，影响营养物质的供给；同理当胃排空后，人会觉得饿，但正常情况下一般不会产生疼痛或不适的感觉。然