



主编 殷飞

便秘



- 国家最高科学技术奖获得者 **吴孟超** 院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长 **朱庆生** 领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



主编 殷 飞

便秘



编委 (按姓氏笔画排序)

张成大 赵丽花 弭丽丽

贺云妹 殷 飞 高洪生

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘 / 殷飞主编. —南京:江苏科学技术出版社,
2010.9

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7625-6

I. ①便… II. ①殷… III. ①便秘—防治
IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177889 号

非常健康 6+1

便秘

主 编 殷 飞
责任编辑 王 云
特约编辑 李辉芳
责任校对 郝慧华
责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 4.875
字 数 75 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7625-6
定 价 14.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

“非常健康 6+1”丛书编委会

名誉主任委员 吴孟超

主任委员 朱庆生

执行主任委员 冯友梅 王士杰

副主任委员 梁勋广 曾尔亢

单保恩 张揆一

常 委 秦惠基 刘汴生

田富国 李国光

周作新 郭国际

张世蔚 高柏成

孙学东 郝 敏

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在 60 多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在 60 余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

美容保健是女士们永恒的追求，防治便秘是其中很重要的一方面。实际上很多人都被便秘困扰着，尤其是生活节奏越来越快的今天。

小玲 20 岁，性格活泼，美丽大方。但她却一直有难以启齿的困扰。爱美是女人的天性。高中时期小玲开始关注起自己的身材，于是，减肥行动在反反复复中进行，先是少吃加运动，每天欣喜于自己体重的变化；可是，过不了多久就开始便秘了，从每天一次变成三天一次，甚至一周一次，因为真的很难受，就暂时停止了减肥，没想到便秘的毛病却没有好，粪便淤积在肚子里出不来很郁闷，痘痘也多了，脸色也不好，还有口臭。试了很多方法都不见效，为此小玲十分苦恼。

便秘是一种十分常见的疾病。如果粪便在肠道停留的时间过长，所含水分被吸收导致粪便干燥坚硬不易排出，排便时间延长（隔两日以上排便一次）或排便时间过长、排便不规律称为便秘。本书带大家一起来了解便秘的预防保健和治疗知识。

自 测 题

一、便秘是困扰很多人的一种常见症状，你是否也深受其苦？要想知道有没有便秘，你可以通过下面的简短问题进行自我评分。

1. 你多久大便 1 次？

- A. 每日 1 次或 1 次以上
- B. 隔日 1 次
- C. 每周 < 3 次
- D. 每周 1 次或更少

2. 你经常有排便不尽的感觉吗？

- A. 很少
- B. 有时
- C. 经常
- D. 非常常见

.....

3. 排便是否费力?

- A. 完全不费力
- B. 偶尔有排便费力
- C. 经常有排便费力
- D. 排便非常困难

4. 你排出的大便外观如何?

- A. 糊状, 不成形
- B. 腊肠样、表面光滑
- C. 干
- D. 硬呈球状

选A为1分; B为2分; C为3分; D为4分

将上述四题的答案相加, 计算总积分是多少。

.....

如果你的积分在 6 分以下，那么恭喜你，你还没有被便秘困扰。如果，你的积分在 8 分以上，则提示你可能存在便秘，你应该静下心来好好看看我们精心为你准备的这本书。

二、若排除器质性病变，便秘的最常见病因就是胃肠蠕动能力降低，以下的自我诊断，可知晓你的胃肠蠕动是否有问题。

请选择，你最近三个月是否常有下列症状出现。

1. 上腹部疼痛且吃完东西后会比较痛。
2. 心口灼热或胸口有沉闷的感觉。
3. 肚子一直是胀胀的。
4. 正餐时吃一点就觉得饱了或无法吃完平常一餐的食量。

-
5. 吃饭后肚子感觉不舒服或疼痛。
 6. 暖气、类似喝完汽水后产生的吐气感，而不是打嗝。
 7. 不由自主地打嗝。
 8. 恶心、但没有呕吐。
 9. 感觉有食物逆流到食道或喉咙。
 10. 当有上述症状时，服用胃药效果不佳。

若你选择了任一症状，表明你的胃肠蠕动可能出现了问题。症状轻者应立即改善饮食结构，多饮水，多吃水果，多吃蔬菜，多运动等。如果难以改变，就要去看医生了。

目 录



第一部分 解开便秘的“秘密”

P001

- 一、解开便秘的秘密 / 004
 - (一) 粪便是怎样形成的 / 004
 - (二) 何为便秘 / 006
 - (三) 便秘的危害不可低估 / 007
 - (四) 便秘事出有因 / 008
- 二、便秘的诊断 / 010
- 三、便秘的治疗 / 012
 - (一) 非药物治疗 / 012
 - (二) 药物治疗 / 014
 - (三) 生物反馈疗法 / 015
 - (四) 手术治疗 / 016
- 四、便秘的预防 / 018

第二部分 P019
便秘病人日常生活的
合理安排

一、饮食“解秘”——“六必须” / 022

- (一) 必须食入一定的饮食量 / 022
- (二) 必须多吃含纤维素高的食物 / 023
- (三) 必须补充 B 族维生素 / 025
- (四) 必须多食用产气类食物 / 026
- (五) 必须适当进食油脂食品 / 026
- (六) 必须多饮水 / 027

二、八大“解秘”良策 / 029

- (一) 培养良好的饮食习惯 / 029
- (二) 一定要吃早餐 / 029
- (三) 宜早起早睡 / 030
- (四) 要有良好的睡眠 / 031
- (五) 避免疲劳过度 / 031
- (六) 要定时排便 / 032
- (七) 每天应增加日常活动 / 034
- (八) 禁忌滥用泻药 / 035

三、便秘病人的日常生活禁忌 / 036

四、情绪会让你“肠”不通 / 038

(一) 情绪与便秘有啥关系 / 038

(二) 调节情志的八种简单方法 / 039

第三部分
便秘的家庭护理

P049

一、便秘病人护理原则 / 052

(一) 日常生活护理原则 / 052

(二) 运动护理原则 / 054

(三) 心理护理原则 / 055

(四) 药物护理原则 / 055

二、便秘的家庭应急处理 / 057

(一) 需要去医院检查的便秘 / 057

(二) 便秘的应急处理方法 / 058

三、如何引出便意 / 063

四、养成正确的排便姿势 / 067

五、常见的排便动作及功能训练的方法 / 069

六、特殊病人的便秘护理 / 072

(一) 骨折病人便秘护理 / 072

(二) 截瘫病人便秘护理 / 073

(三) 心肌梗死病人便秘护理 / 074

七、认识便秘的误区 / 076

P079

第四部分 健康饮食送走便秘

- 一、便秘病人的日常饮食原则 / 082
- 二、便秘病人营养食谱 / 087
 - (一) “解秘”茶汤 / 087
 - (二) 可缓解便秘的蔬菜、水果等食物 / 088
 - (三) 便秘女士的零食之选 / 094
- 三、特殊人群便秘食谱 / 095
 - (一) 小儿便秘食疗方 / 095
 - (二) 糖尿病食疗方精选 / 096

P099

第五部分 运动与便秘

- 一、适宜便秘病人的运动 / 102
- 二、腹式呼吸训练 / 109
- 三、器质性便秘病人的运动 / 110