

5分钟 通便

肠道一通，全身轻松

5FENZHONG TONGBIAN

石 贇/主编

每日排便一次或排便顺畅无不适为健康的标志，当大便不通畅或几天不排便，就表明你的身体已经出现了问题。利用每天5分钟的时间，科学调理生活习惯和饮食结构，便可远离便秘，一身轻松。



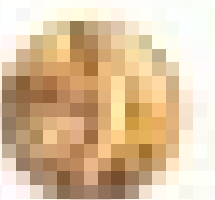
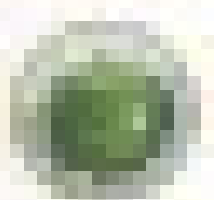
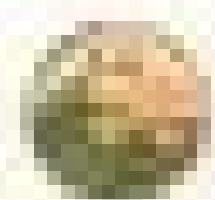
分钟 通便

主编 张一兵 主编 张一兵

张一兵主编

张一兵主编

张一兵主编



5分钟 通便



石 贇/主编

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟通便/石赞主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007. 10

ISBN 978-7-5375-3604-2

I. 5… II. 石… III. 通便—防治 IV. R574. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157346 号

5 分钟通便

石赞 主编

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

经 销:新华书店

印 刷:北京凯通印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:8

字 数:155 千字

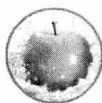
版 次:2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价:15.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有,侵权必究)



前 言

何谓便秘？所谓“便”者意为方便，“秘”者意为关闭，言下之意是难以通畅，或者排便不方便。

便秘是一个很常见的临床症状，随着生活水平的不断提高，其发病率呈逐年上升趋势，对我们的健康和生活质量影响极大。老年人和白领女性罹患便秘者，更是深受其害。

近年来，有关便秘的生活养生图书寥寥无几，广大深受便秘之害的人士迫切需要一本既能提供便秘专业知识，又能结合日常生活预防和治疗，适用于家庭防治便秘的生活用书。

可是许多患者对便秘存在着许多误区，盲目服用各种泻剂通便，往往造成对药物的依赖性，还可能进一步损伤肠道神经丛；市场上流行洗肠，很多人认为洗肠能够清理肠道，帮助排出积累很久的宿便，其实洗肠并不像经营者宣传的那样有效，而且还会产生许多副作用；还有的人想通过服用抗菌素来杀灭肠道中的细菌，却不知道在杀灭了有害菌的同时，有益菌也被杀灭了，反而更容易引起便秘……诸如此类的认识错误还有很多。

本书教你了解便秘常识，帮你走出便秘的误区，最后提供一些解决便秘的方法技巧以及大量的饮食调理的验方和食谱。告诉人们多吃高纤



5分钟通便

维和有利于产气的食物，适当增加脂肪的摄入，多吃含维生素食品，并增加进水量。增加含纤维素的食物，能刺激消化液分泌和肠的蠕动，缩短食物通过肠道的时间，有利于顺利排便。人们每天仅仅花费5分钟的时间就可了解专业医师所掌握的常识，在日常生活中就能有的放矢地预防和治疗便秘。

我们编撰此书的目的就是给日益忙碌的人们提供一本每天只需花5分钟即可了解生活中预防以及治疗便秘良方的手册。

本书的出版，对广大便秘患者定将有所裨益。但是，一定要针对自己的具体情况进行预防和治疗，不可千篇一律。

本书在编写过程之中，态度是严肃而认真的，但是囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——编者



目 录

通便问答	1
------------	---

5 分钟认识便秘

什么是便秘	4
便秘的种类	4
便秘对人体的危害	6
哪些人易患便秘	8
便秘是癌症的诱发因素	10
便秘是口臭的原因	10
便秘是女性美容的天敌	11
肥胖容易导致便秘	12
便秘有哪些情况需要去医院	12
不良的饮食习惯与便秘	13
可以引起便秘的药物	14
肠道易激综合征与便秘	15
肠腔狭窄或梗阻性疾病与便秘	16
痔疮与便秘	16
内分泌代谢性疾病与便秘	17



5分钟通便

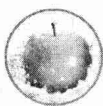
为什么女性比男性更容易发生便秘	18
为什么白领女性比一般人更容易发生便秘	19
更年期便秘的饮食	19

5分钟通便常识

大便的形成与排泄过程	22
影响排便的主要因素	23
肠道内的健康卫士——双歧杆菌	24
肠运动与排便的关系	25
排便习惯与便秘	26
有益健康的乳酸菌	27
肠道为什么爱“激动”	28
预防肠道寄生虫	30
人的消化系统有哪些结构和功能	31
小肠、结直肠主要有哪些功能	32
肠壁平滑肌的特点	33
粪便的颜色为什么会不同	34
便意是如何产生的	35

5分钟通便小窍门

便秘的日常应急处理	38
四季变化与预防便秘	39
高血压病人预防便秘的必要性	39
如何引起便意	40
巧用排便的姿势通便	41



精神放松疗法	42
耳穴压丸法	42
“便秘点”埋针法	43
刮痧疗法	44
针刺疗法	45
奇经梅花磁针法	46
气功治疗便秘	47

5 分钟走出通便误区

误区一：使用泻药可通便	50
误区二：洗肠是最好的通便方法	51
误区三：用抗生素不会导致便秘	52
误区四：便秘不治而愈	53
误区五：便秘是因为健康、吸收能力好	53
误区六：排便是一个自然的过程，没必要刻意定时	54

5 分钟运动通便

体操预防便秘	56
腿部运动通便	56
跑步运动通便	57
腹肌运动通便	58
晨操	58
提肛运动	59
瑜珈	59



5分钟通便

5 分钟按摩通便

站立按摩腹部法	62
自我按摩简易法治便秘	62
按揉法	63
便秘伴腹胀如何按摩	63
一指禅推拿法	64

5 分钟谷物通便

小麦	68
玉米	69
燕麦	70
芝麻	71
黄豆	71
豇豆	72
红小豆	73

5 分钟蔬菜通便

雪里蕻	76
魔芋	76
生菜	77
红薯	78
荸荠	78
海带	79
土豆	80



牛蒡	80
银耳	81
苜蓿	81
韭菜	82
芋头	83
空心菜	84
卷心菜	85
丝瓜	86
芦荟	86
蕨菜	87
油菜	87
柿子椒	88
口蘑	88
苋菜	89
莲藕	90
茭白	91
慈姑	91
菠菜	92
莴笋	93
白菜	94
黄豆芽	95
绿豆芽	96

5 分钟肉类通便

猪肉	98
----	----



5分钟通便

猪血	98
海参	99
鸭肉	100

5分钟水果通便

杏	102
李子	102
梨	103
香蕉	104
无花果	105
菠萝	106
葡萄柚	106
苹果	107
葡萄	108
哈密瓜	109
甘蔗	109
橘子	110
柚子	111

5分钟坚果通便

腰果	114
核桃	114
杏仁	115
松子	116



5 分钟调料通便

食用油	118
橄榄油	118
香菜	119
糖	120
醋	121

5 分钟通便茶饮

舒胃饮	124
木瓜奶茶	124
酸奶乳绿茶	124
何首乌茶	125
水晶蜜橘桂花茶	125
锁阳桑葚茶	125
麦参益阴茶	126

5 分钟中药通便

何首乌	128
肉苁蓉	128
柏子仁	128
谷芽	129
决明子	129
桑葚	130
桃仁	130



5分钟通便

5 分钟通便菜谱

油焖茭白	132
桃仁鸡丁	132
汁腌菠菜小蘑菇	133
肉丝炒雪里蕻	133
蟹黄海参	133
香菇炒上海青	134
红薯排	134
木耳炖豆腐	135
杏仁豆腐	135
火龙果酸奶沙拉	136
姜丝鳕鱼	136
鸳鸯白菜	136
丝瓜蟹肉	137
口蘑烧冬瓜	137
拔丝荸荠	138
炸芝麻里脊	138
葱椒藕片	139
肉片烧春笋	139
牛蒡莲藕沙拉	139
魔芋黄瓜肉丝	140
豆浆慈姑	140
虎皮核桃	140
金边白菜	141



菠菜煮猪肝	141
萝卜拌菠菜	142
核桃荸荠鸭	142

5 分钟通便汤谱

慈姑汤	144
二神汤	144
核桃仁韭菜汤	144
番泻叶鸡蛋汤	145
菊花青翠鱿鱼汤	145
冬瓜薏苡仁瘦肉汤	145
黄鱼参汤	146
雪羹汤	146
橘饼银耳汤	147
养血紫菜汤	147
萝卜紫菜海鲜汤	147
蜜奶芝麻汤	148
银耳蛋清汤	148
三仁汤	149
翡翠豆腐汤	149
肉末菠菜汤	149
银耳大枣汤	150
豆皮汤	150
藤菜瘦肉汤	150



5分钟通便

5分钟通便粥谱

锁阳粥	152
韭菜粥	152
苁蓉羊肉粥	152
锁阳木耳粥	153
粳米鲫鱼粥	153
郁李仁粥	153
三仁粥	154
苏子麻仁粥	154
香槟粥	154
绿豆菱角粥	155
麦片粥	155
甜浆粥	155
小米白薯粥	156
竹笋粳米粥	156
莴笋粥	156
粳米红薯粥	157
黑芝麻粥	157
玉米胡萝卜粥	157
菱角糯米粥	158
麻仁米粥	158
山药柿饼粥	158



5 分钟通便药酒

三仙酒	160
麻子酒	160
李干蜜酒	160
天门冬酒	161
黑芝麻核桃酒	161
紫苏子酒	161

5 分钟通便药膳

葡萄煎	164
海参冬笋药膳	164
苡蓉豆腐药膳	165
五色排毒药膳	165
胶蜜药膳	165
决明炖茄子	166
香参炖大肠	166
麻子仁药膳	167
黄芪苏麻药膳	167
玄参增液药膳	167
决明粳米药膳	168
杏仁粳米药膳	168
四仁药膳	168
木瓜排骨药膳	169
松子仁粳米药膳	169