

◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪

便秘 自然疗法

不吃药的
自然养生妙方

畅销
升级版

主编 刘飞 谢英彪

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

◎ 常见病自然疗法丛书 ◎

丛书主编 谢英彪

便秘 自然疗法

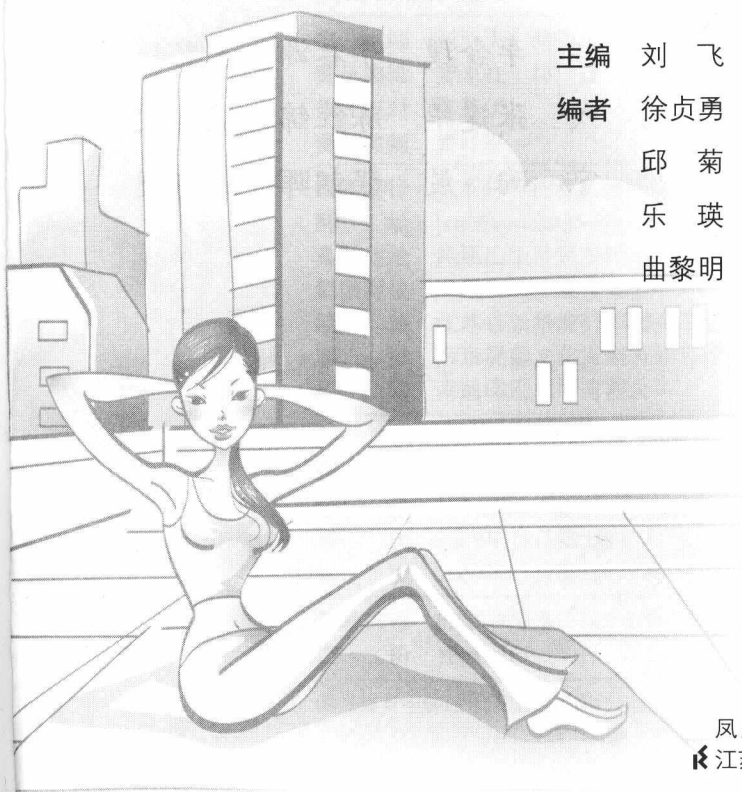
主编 刘 飞 谢英彪

编者 徐贞勇 陈大江

邱 菊 沈朝萍

乐 瑛 王 利

曲黎明 徐 蕾



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

便秘自然疗法/刘飞等主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2009.11

(常见病自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5345-6594-6

I. 便… II. 刘… III. 便秘-自然疗法 IV. R574.620.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第148806号

常见病自然疗法丛书

便秘自然疗法

主 编 刘 飞 谢英彪

责任编辑 傅永红 林 茂

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

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

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 890 mm × 1240 mm 1/32

印 张 6.5

字 数 153 000

版 次 2009年11月第2版

印 次 2009年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6594-6

定 价 18.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会

主 编：谢英彪

编 委：（按姓氏笔画为序）

孔 薇	史锁芳	刘 飞	吴学苏
吴湛仁	李合理	李春源	麦燕琼
花 戎	张建华	陈红锦	周琮棠
顾 宁	陶 晨	程朝晖	彭伟明

P 序 言 PREFACE

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会,中国台湾省也成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法》杂志。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。2007年,世界自然医学总会在南京成立。

中国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡



献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。南京中医药大学第三附属医院名医馆主任医师谢英彪教授是一位学验俱丰的中医专家,也是一位知识渊博的自然医学专家,早在1998年,他就邀请了一批自然疗法专家,在江苏科学技术出版社主编了《常见病自然疗法》丛书,推出了《高血压病自然疗法》等12本单病种的自然疗法著作,在全国开创了单病种自然疗法著作的先河。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。该丛书出版后深受读者青睐,已重印十余次,并于2003年被中国台湾培根出版社购买版权,出版发行后,深受读者欢迎。为了满足广大读者与时俱进、知识更新的需求,谢英彪教授再次组织了一批自然医学专家,对该丛书进行了修订,补充了有关常见病自然疗法方面的新知识、新成果、新观念、新疗法,并增补了《肾病自然疗法》《肥胖症自然疗法》《痛风自然疗法》《便秘自然疗法》《骨质疏松症自然疗法》5个分册,这样便涵盖了临床的常见病、多发病。

修订后的这套丛书,所介绍的常见病、多发病自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的方法。病人在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段,若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

愿本书能成为广大读者的良师益友。

中国香港中医药发展有限公司主席兼总裁
中医药发展国际董事会董事兼秘书长
中国香港城市大学中医药学术委员会主席
中国香港首家中医康复护养院总裁 成钰瑛



目 录

Part 1

便秘的基本知识	1
（一）排便的过程	1
（二）便秘的原因	4
（三）便秘的分类	9
（四）便秘的临床表现	12
（五）便秘的检查与诊断	19
（六）中医对便秘的认识	23
（七）中医对便秘的分型	25
（八）便秘的预防	27

Part 2

食物疗法	37
（一）便秘患者的饮食原则	37
（二）润肠通便的食物	44
（三）润肠通便食疗验方与菜谱	59

Part 3

药茶疗法	77
（一）药茶的种类与剂型	77
（二）药茶的服法	78
（三）润肠通便药茶验方	79

Part 4

药膳疗法	92
（一）药膳疗法的特色	92





(二) 配制润肠通便药膳的常用药物	93
(三) 润肠通便药膳验方	97

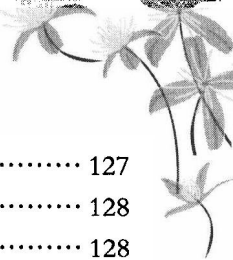
Part 5

体育疗法	105
(一) 体育疗法润肠通便的机理	105
(二) 慢步行走	106
(三) 跑步	107
(四) 倒立	108
(五) 跳绳	109
(六) 保健操	110
(七) 八段锦	116
(八) 腹式呼吸训练	118
(九) 转腹运动	119
(十) 腹肌训练	119
(十一) 锻炼膈肌运动	121
(十二) 肛门会阴运动	121

Part 6

瑜伽疗法	123
(一) 全身伸展动作	124
(二) 腹部呼吸法	124
(三) 髋关节伸展运动	124
(四) 开启式	125
(五) 俯卧抬腿式	125
(六) 弓式	125
(七) 仰卧扭腰式	126
(八) V字式	126
(九) 倒立式	127
(十) 站立拍打腹部式	127





(十一) 鲫鱼式	127
(十二) 犁杖式	128
(十三) 小桥式	128
(十四) 跪姿鞠躬式	129
(十五) 眼镜蛇式	129
(十六) 猫式	129

Part 7

按摩疗法	131
(一) 按摩治便秘的机理	131
(二) 润肠通便的按摩方法	133
(三) 按摩的注意事项	140

Part 8

针刺疗法	141
(一) 针刺治疗便秘的机理	141
(二) 针刺治疗便秘的操作方法	142
(三) 针刺疗法治便秘的注意事项	144

Part 9

艾灸疗法	146
(一) 艾灸疗法的常见种类	146
(二) 艾灸疗法的通便机理	147
(三) 艾灸通便的操作方法	148
(四) 艾灸疗法通便的注意事项	150



Part 10

刮痧疗法	152
(一) 刮痧通便的原理	152
(二) 刮痧通便的器具与介质	153
(三) 刮痧的分类	155
(四) 刮痧通便的操作方法	156

Part 11

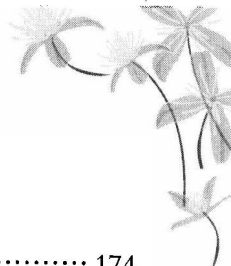
拔罐疗法	159
(一) 拔罐通便的器具	159
(二) 拔罐的常用方法	160
(三) 拔罐通便的操作方法	162
(四) 拔罐的注意事项	164

Part 12

贴敷疗法	165
(一) 贴敷疗法的治疗原理	165
(二) 贴敷疗法的优点	166
(三) 贴敷疗法治便秘	167

Part 13

沐浴疗法	170
(一) 温泉浴	170
(二) 足浴	171
(三) 盐水浴	172
(四) 药浴	172



Part 14

心理疗法	174
（一）心理疗法治便秘的机理	174
（二）便秘的心理治疗	177

Part 15

娱乐疗法	184
（一）舞蹈疗法	184
（二）音乐疗法	186

Part 16

起居疗法	189
（一）生活规律化	189
（二）避免过度疲劳	191
（三）安排好饮食	192
（四）适量运动	194
（五）忌滥用泻药	194



Part 1

便秘的基本知识



小资料

便秘并不是令人羞耻的疾病,肠道和肛门同样是我们身体非常宝贵的一部分,值得人们去爱惜。一般说来,短期便秘对人体的影响不大,但便秘长期得不到纠正,直肠内的有害物质不能及时排除,就会对人体产生不良影响。由于这些影响是逐渐产生的,不容易立即引起重视,等到发现后再治疗时已是积习难返。人们往往把便秘看得过于简单,其实,引起便秘的原因十分复杂,应当认真对待。很多因素均可影响肠道排便。

❀ (一) 排便的过程 ❀

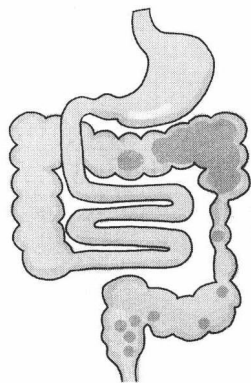
对于一个健康的人来说,从进食开始,到消化吸收、形成粪便和排出体外的这一过程,需要24~48小时。因此,两次大便的间隔时间一般为1~2天。大便在肠内使直肠伸展,大肠的肠壁受到这个机械性刺激后,传递到大脑而产生便意,但人脑会使肛门括约肌自动收缩,而使大便暂时贮留在直肠,只有当便意非常强烈时,大脑自主控制就会失效,肛门括约肌松弛,产生排便。憋气一声带关闭—



腹中膈肌固定一用力,这是排便时首先要做的动作。这时面部肌肉、肩部肌肉、手脚的肌肉均用力,腹肌收缩,肛门括约肌松弛,排便也就开始了。总之,排泄行为是由全身肌肉协同完成的。

排便是一种神经反射活动。排便反射弧包括感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器。直肠在正常情况下是空虚的,但当集团运动推进粪便进入直肠时,如容积达150~200毫升,直肠腔内压力升至7.3千帕时,可刺激直肠壁内感受器及其附近感受器产生神经冲动,经盆神经、腹下神经到达骶神经的排便低级中枢,由该中枢发出的冲动沿盆神经的副交感纤维传出,引起降结肠、乙状结肠和直肠收缩,肛门内括约肌舒张。同时由低级中枢神经传出的冲动减少,肛门外括约肌舒张,最终使粪便排出体外。

正常情况下,低级反射中枢受高级中枢的控制。直肠感受器产生的冲动除传给低级中枢外,还传给脊髓丘脑束上行达丘脑,最后至大脑皮质进入旁中央小叶、丘脑下部及脑干的排便反射高级中枢,并引起便意。排便反射的高级中枢可以加强排便低级中枢的活动,还可使腹肌、膈肌等收缩以增加腹内压,进而帮助排便。然后,腹肌松弛,肛门括约肌收缩,夹断一节粪便,粪便随重量而自然下落。此后肛管再次闭合,肛门皱皮肌收缩以清除剩在肛门周围的粪便渣。粪便排出后,内括约肌松弛,肛门周围皮折变浅,又可清除皮肤褶皱内存留的粪渣。这一波排便活动完毕后,可再开始另一波排便活动。正常排便时可排空降结肠、结肠脾曲或更上部的结肠,但也有人即便是直肠的内容物,也不能完全排空,至于能把全部结肠内容物排空的则属罕见。



排便时大肠纵肌的收缩很重要。大肠纵肌收缩,可使大肠缩短,还可消除结肠远端与直肠之间的角度,此时直肠内压力升高,肛门内、外括约肌舒张,膈肌下降,腹肌收缩,可使腹内压增高达13.3~26.7千帕,促使粪便排出。排便时盆膈横纹肌支持腹腔内脏,并能防止直肠和肛门脱出。

排便感觉是由各种冲动所引起,有精神的或机体的。另外还有由外来的对直肠壁压力引

起的假排便感觉,如前列腺肿瘤、膀胱结石、分娩时胎儿头部压迫直肠等。排便要严格地受大脑皮质控制,不能随意施行。粪便进入直肠所引起的膨胀、内括约肌松弛,叫直肠充胀反射或称直肠肛门抑制反射。直肠内粪便到达直肠末端和肛管上方引起扩张,立即刺激耻骨直肠肌内张力感受器,沿骶神经、盆神经和腹下神经传至脊髓排便中枢,整合后的兴奋性冲动经盆神经的副交感纤维传出,引起降结肠和乙状结肠的蠕动收缩,使更多的粪便进入直肠;充胀后引起直肠肛门抑制反射而致内括约肌松弛。此外,兴奋也经骶神经及阴部神经传出,使耻骨直肠肌、提肛肌和外括约肌也松弛而欲排便。脊髓中枢的冲动也向上传到大脑皮质高级中枢,若环境、时间、条件允许,就进一步传出冲动信号以加强排便。反之则随意控制使外括约肌收缩,压迫内括约肌,产生逆向反射使直肠松弛,直肠腔内压下降而排便停止。这就是外括约肌的随意控制作用。当直肠压力达3~3.5千帕,即可引起便意产生排便反射。每当排便后,松弛下降的盆肠肌、耻骨直肠肌、肛门内外括约肌立即恢复张力和自制状态,盆底复位,肛直肠角恢复,肛管关闭,称为便后复位反射。以上各种反射受抑或延迟以及感觉阈值升高都可造成排便障碍。

排便次数和习惯因人而异,一般每日1次,早饭后排便。也有的3~5日或更长排1次,却不感排便困难。排便后多有舒适愉快的感觉。因此,不能只按排便次数多少确定便秘、腹泻或排便的规律改变,应按各人的排便习惯来确定。



小贴士 便意的形成

食物残渣在大肠内停留时,一部分水分被黏膜吸收。同时,食物残渣经过大肠细菌的发酵和腐败作用,形成了粪便。正常的直肠通常是空的,没有粪便在内。当肠的蠕动将粪便推入直肠时,刺激了直肠壁内的感受器,冲动传入排便中枢,同时上传到大脑皮质,引起便意和排便反射。这时,通过传出冲动,结肠直肠收缩,肛门括约肌舒张,使粪便排出体外。排便运动受大脑皮质的影响,主观意识可以加强或抑制排便。倘若人们对便意经常予以抑制,就会使直肠渐渐地对粪便压力产生的刺激

失去正常的敏感性,加之粪便在大肠内停留过久,水分吸收过多而变得干硬,引起排便困难,这是产生便秘的最常见的原因之一。

❀ (二) 便秘的原因 ❀

多数健康人每日排便1次,但隔日或2~3天排便一次也属正常。每天大便1~2次的人数较少,一般都是1周3次以上,尤以2天1次以上的人比较多。正常人在平均2周左右的时间内每天大便,然后1~2天不通便,形成一个排便周期,但每个人的周期不尽相同,这是随着每个人所处的环境不同而变化的。如果没有什么不舒服的感觉,排便很畅,没有什么困难,都属于正常。如果因为某种原因,使粪便在肠道内滞留时间过长,粪便内所含的水分被过度吸收,以致粪便过于干燥、坚硬,排出困难,正常排便规律打乱,每2~3天甚至更长时间才排便1次,严重者排出的粪便性状像羊屎或兔屎样呈球状,就称为便秘,引起便秘的主要原因有以下几点:

❶ 排便动力缺乏

排便动力主要依赖膈肌、腹肌、提肛肌、肠壁平滑肌等协调动作而产生。如果这些肌肉虚弱无力,则引起便秘。排便时肠肌收缩下降,促使腹内压力增高,是排便主要动力之一。如果患有慢性肺气肿、营养不良、

全身衰弱、膈肌麻痹等,可造成膈肌衰弱无力,排便动力缺乏而便秘。

腹肌收缩,增加腹内压力,也是主要排便动力之一。如过度肥胖或消瘦,营养不良,或因腹水、腹腔内肿瘤,或妊娠后期等引起的腹部长期膨胀,都可导致腹肌衰弱而发生便秘。

如果肠壁平滑肌张力减低,蠕动减弱,无力推动粪便排泄,则发生便



秘。如久坐少动、内脏下垂、营养不良、年老体弱、恶病质、慢性消耗性疾病等，均可引起肠平滑肌松弛无力而发生便秘。

经产妇，尤其是多产妇，产后未能充分休息，过早活动，常引起提肛肌衰弱无力而便秘。

② 不合理的饮食习惯和不良排便习惯

饮食不当造成便秘的原因有：

(1) 进食量过少。由于某些原因不能正常进食，或盲目节食，致使进入胃肠的食物减少，经胃肠吸收后，所剩余的少量食物残渣对结肠壁产生的刺激较弱，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，亦不能引起排便反射产生。

(2) 所进食品过于精细，即所进食物中含植物纤维太少。因为食物中的植物纤维在胃肠内不易被消化吸收，它可以增加结肠、直肠内容物的量，刺激肠蠕动，激发便意产生。如果进食过于精细，则容易引起便秘。

(3) 过食辛辣食物。过多吃一些辛辣食品，能使肠胃积热，耗伤津液，使大便干涩不通。当然，这也与人的体质有关。

(4) 饮水量不足。如果进入大肠内的水分不足，则不能润滑大肠，使肠内容物干涩难行，而引起便秘。如果体液不足，肠液的分泌亦会减少。这种情况常见于特殊工种的工作人员、上学的学生等。

此外，进食不规律、嗜酒等均可导致便秘。

③ 机械因素

指胃肠器质性病变引起机械性梗阻，如直肠炎、痔疮、肛裂、肛周脓肿或溃疡、直肠肿瘤、结肠的良性及恶性肿瘤、肠梗阻、肠绞窄、结肠憩室炎、特异性与非特异性结肠炎、肠粘连等均可形成肠道机械性的梗阻，影响排便。

④ 体质因素

中医认为，人体的正气强弱与体质禀赋有着密切的关系。体质是个

体在其生长发育的过程中形成的机能与结构上的特殊性。这种特殊性往往决定着机体的自我调节控制能力和对外界环境的适应能力,决定着机体对某些致病因素的易感性及其所产生病变类型的倾向性。便秘的发生也与体质有很大关系,如果体质健壮、正气旺盛,气血运行正常,则难以发病。反之,正气内虚、气血不足之人,则容易发生便秘。例如,大病久病之人或妇人产后体质虚弱,气血亏虚,气虚大肠传导无力,血虚津枯,不能下润大肠,则均易发生便秘。体质亦决定对某种致病因素或疾病的易感性。如瘦人多火,火邪伤阴,阴液亏虚,大肠失于濡润,则易导致大便干燥,排出困难。

5 自主神经系统功能紊乱

对消化系统说来,副交感神经兴奋时,可增加消化道平滑肌活动,促使胃肠平滑肌紧张性增高和蠕动增强,促进胃肠运动和消化液分泌;交感神经兴奋则抑制胃肠运动,降低胃肠平滑肌紧张度,使胃肠蠕动减弱,但可引起回盲部括约肌和肛门括约肌收缩。

正常情况下,胃肠道活动主要是在副交感神经控制下进行的。如果交感神经过度兴奋,或因副交感神经被抑制而出现自主神经功能紊乱时,均能影响胃肠功能。如出现高度紧张、焦虑、抑郁等神经精神紊乱,可引起交感神经兴奋占优势,便抑制了副交感神经系统,除了出现心跳、失眠等症状外,还抑制胃肠运动,使胃肠蠕动减弱变慢及分泌减少,致使粪便在肠道内滞留时间延长,从而易发生便秘;或由于脑与脊髓的病变,抑制了副交感神经系统,使分布于肠壁的胸腰段交感神经作用过强,同样也可发生便秘。

6 医源性原因

(1) 药物性因素: 主要指用药不当引起的便秘。此外,有的老年人为了维持“一日一次定时排便的规律性”而滥用泻药,结果导致结肠过度排空,使下一次便意推迟形成,引发结肠运动紊乱,最后形成真正的便秘。经过实践探索,在应用下述药物不当时可能会引起便秘: