

儿童中医健康绘本丛书

HEALTHY

我不怕生病



便秘是什么？

便便也有秘密吗？

罗云涛 邓旭 主编



图书在版编目(CIP)数据

便秘是什么? 便便也有秘密吗? / 罗云涛, 邓旭主
编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2022.1
(我不怕生病)
ISBN 978-7-5719-1217-8

I. ①便… II. ①罗… ②邓… III. ①小儿疾病-便秘-儿童读物 IV. ①R723.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第247949号

便秘是什么? 便便也有秘密吗?

BIANMI SHI SHENME? BIANBIAN YE YOU MIMI MA?

作者 罗云涛 邓旭

策划编辑



封面设计

责任编辑 马远洋

出版 黑龙江科学技术出版社

地址 哈尔滨市南岗区公安街70-2号

邮编 150007

电话 (0451) 53642106

传真 (0451) 53642143

网址 www.lkpbs.cn

发行 全国新华书店

印刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开本 889 mm × 1194 mm 1/16

印张 2.5

字数 160千字(全8册)

版次 2022年1月第1版

印次 2022年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5719-1217-8

定价 160.00元(全8册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江博润律师事务所 张春雨

便秘是什么？ 便便也有秘密吗？

罗云涛 邓旭 主编

 黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

便秘是什么? 便便也有秘密吗? / 罗云涛, 邓旭主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2022.1
(我不怕生病)
ISBN 978-7-5719-1217-8

I. ①便… II. ①罗… ②邓… III. ①小儿疾病-便秘-儿童读物 IV. ①R723.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第247949号

便秘是什么? 便便也有秘密吗?

BIANMI SHI SHENME? BIANBIAN YE YOU MIMI MA?

作者 罗云涛 邓旭

策划编辑  深圳·弘艺文化
封面设计  HONGYI CULTURE

责任编辑 马远洋

出版 黑龙江科学技术出版社

地址 哈尔滨市南岗区公安街70-2号

邮编 150007

电话 (0451) 53642106

传真 (0451) 53642143

网址 www.lkcbs.cn

发行 全国新华书店

印刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开本 889 mm × 1194 mm 1/16

印张 2.5

字数 160千字(全8册)

版次 2022年1月第1版

印次 2022年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5719-1217-8

定价 160.00元(全8册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江博润律师事务所 张春雨

作者简介

罗云涛



医学博士，中医师，高级保健按摩师，师从全国名老中医药专家陈新宇教授，长沙市老干部大学保健系特聘教师。擅长治疗小儿感冒、咳嗽、肺炎、鼻炎等肺部疾病，腹泻、便秘等胃肠道疾病。积极推广小儿推拿疗法、中医药治疗小儿疾病的方法，推动中医疗法进家庭，同时致力于小儿健康知识科普。作为丛书主编之一，编撰中小學生中医药文化知识读本丛书，帮助提高小儿健康素养，让小朋友健康快乐成长。

邓旭



医学博士，中医主治医师，高级保健按摩师，师从全国名老中医药专家陈新宇教授。擅长治疗小儿感冒、咳嗽、哮喘、腹泻等内科疾病，湿疹、疱疹等皮肤疾病。擅长运用小儿推拿、穴位敷贴等疗法治疗小儿疾病，减少药物运用，并推动小儿健康知识科普。作为丛书主编之一，编撰中小學生中医药文化知识读本丛书，为小朋友提供基本健康知识，助力健康成长。

什么是便秘？



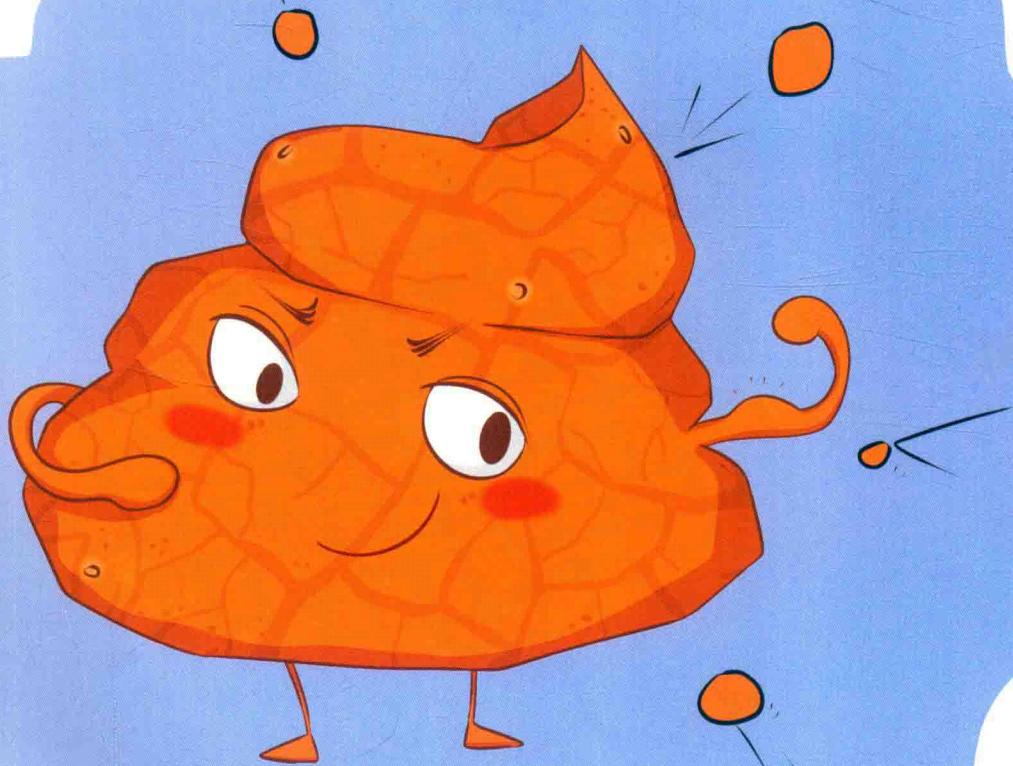
拉不出来啦!

妈妈，我肚肚
胀胀，拉不出
臭臭。



这就是便秘！

便便干干的，甚至硬硬的；
拉便便很费力，甚至要很长的时间；
所以，大便干结、排便费力就是便秘了！



怎么就是
拉不出来
呀!



你的便便是正常的吗？



便便诊断书

我工作的频率：一天
1~3次（一周至少3次呀）

我的形状：类似香蕉的
形状

我的质地：不干不稀

我的颜色：黄色或者黄
褐色

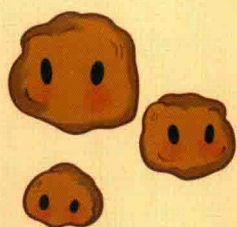
我出门的时间：小于10
分钟！

我要离开大
肠啦!



你观察过你的便便吗？

布里斯托



坚果状

硬邦邦的
小块状
像兔子的
便便



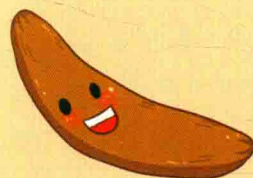
干硬状

比较硬
多个小块
连在一起
像香肠



有褶皱

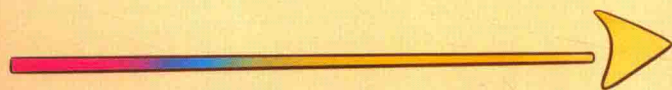
表面布
满裂痕
也像香肠



香蕉状

比较软
表面光滑
像香蕉

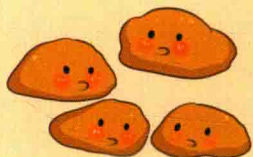
便秘



正常

对照下面的图,看看你的便便是哪种呢?

大便分型



软软的



略有形状

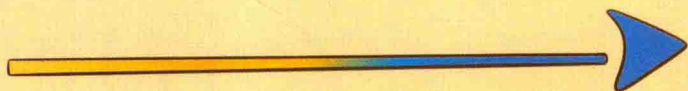


水状的

比较软的
半固体
小块的边
缘较光滑

没有固定
外形
像粥

没有任何
固体
像水



腹泻



为什么会产生便便呢？

便便，是人体代谢产生的垃圾。

便便是食物在消化过程中未被吸收的残渣形成的，主要形成的地点是肠道。

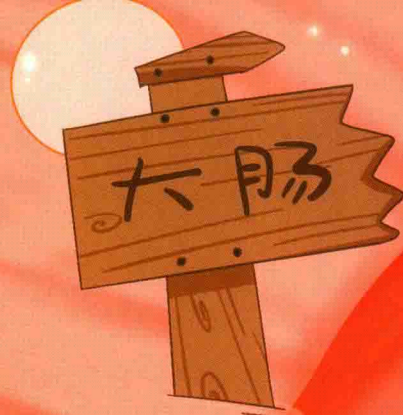
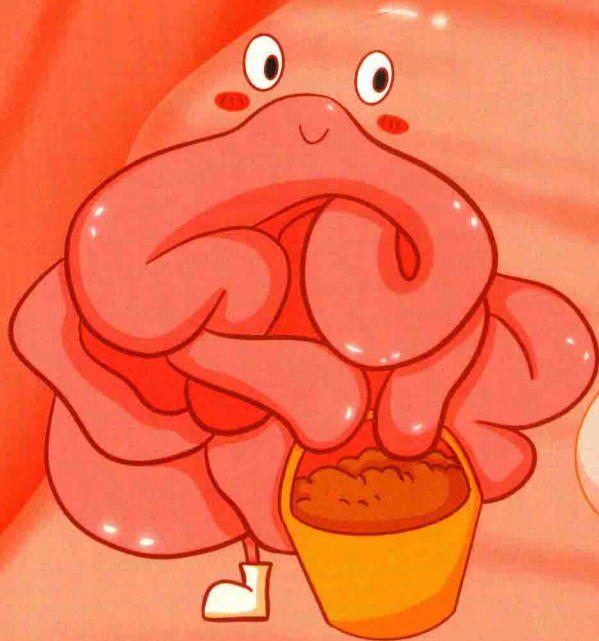


如果便便每天不能及时排出体外，我们的身体就变成垃圾场了！



便便是怎么产生的呢？

中医认为食物的消化吸收主要是靠脾胃这两兄弟。食物残渣和代谢产生的垃圾也由他们指挥排出体外。



但是如果废料中的水液太多，他们兄弟俩就会要小肠、肾一起帮忙，

将食物残渣中的水液输送到膀胱，变成尿液，排出体外；剩余的部分则通过肠道，由肛门排出。

