

健康教育丛书

便秘

编 著 张淑云 杜仲民

中国中医药出版社

· 北京 ·

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

**中国中医药出版社
二〇〇〇年七月**

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心痛	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

肩周炎	老年痴呆
坐骨神经痛	儿科病
颈椎病	痤疮
腰椎间盘突出症	湿疹
三叉神经痛	皮肤瘙痒
骨折	银屑病
痔	烧烫伤
前列腺疾病	美容
阳痿早泄	白内障
性病	近视眼
妇科炎症	耳鸣耳聋
经前期综合征与痛经	中耳炎
乳腺增生与乳腺癌	过敏性鼻炎
不孕不育	口腔溃疡
功能性子宫出血	慢性咽炎
子宫肌瘤	牙周炎
妊娠	龋齿
产后病	术前术后
更年期综合征	放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”专用科普宣教材料

健康教育丛书

丛书特点

1. 权威性 本书由卫生部张文康部长任主编，由专家编写并由两院多名院士审定。
2. 科学性 本书由全国数百位中西医专家学者撰写，针对一般群众和病患者的实际情况和需求，介绍相关的医学保健知识和信息，针对性强，是真正“买得起、看得懂、用得上”的医学科普书。
3. 普及性 趣味性好，图文并茂，易懂使用。
4. 本科普丛书规模大，品种全，内容丰富。
5. 更新修订快 每1~2年对丛书修订更新，结合实际，充实新资料，并不断增加新品种、新内容。

健康教育丛书编辑委员会

主 编 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主编 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

审定委员会名单(按姓氏笔划排序)

王永炎 石学敏 卢世璧 吴咸中 沈自尹
陈可冀 胡亚美 翁心植 程莘农 裘法祖

以上审定委员会成员均为科学院院士或工程院院士

NAWPF/06

便秘



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔划为序)

王永炎	石学敏	卢世璧	吴咸中
沈自尹	陈可冀	胡亚美	翁心植
程莘农	裘法祖		

中国中医药出版社
· 北京 ·

目 录

□一般知识

粪便是如何形成和排出体外的……	(3)
正常人多长时间排便一次……	(6)
正常人的粪便颜色性状如何……	(7)
什么叫便秘……	(7)
便秘都有哪些症状……	(9)
便秘分为哪几类……	(9)
便秘的病因是什么……	(12)
什么原因能造成急性便秘……	(16)
什么原因能造成慢性便秘……	(16)
中医是如何认识便秘的……	(17)
便秘有哪些危害……	(19)
为什么有的便秘患者粪便 带有鲜血……	(21)
便秘患者肚子疼可能得了 什么病……	(22)

为什么有时便秘有时腹泻…………… (23)

为什么有人粪便的前段干燥
后段不干燥…………… (24)

婴儿降生后便秘或大便不通
是什么原因…………… (25)

儿童便秘常见病因是什么…………… (26)

孕妇为什么易患便秘…………… (29)

便秘对高血压心脏病血管
硬化病人有什么危险…………… (30)

☐ 疾病信号

排便习惯发生改变…………… (33)

排便间隔延长…………… (34)

出现排便困难…………… (35)

大便形态或硬度发生改变…………… (35)

患有其它病症…………… (35)

☐ 就医须知

患了急性便秘应到什么地方
检查治疗…………… (39)

久治不愈的便秘患者应到什
么地方检查治疗…………… (39)

孕妇患了便秘应到什么地方	
治疗·····	(40)
高血压心脏病脑血管病等	
患者应到何处治疗便秘·····	(41)
便秘患者述说病情时要注意	
什么·····	(42)
☐ 检查须知	
便秘患者有必要做化验检查吗·····	(47)
便秘时应该做哪些化验检查·····	(49)
大便常规检验应注意什么·····	(51)
大便潜血实验应注意什么·····	(51)
直肠指检应注意什么·····	(52)
☐ 疾病治疗	
便秘患者如何选择治疗方法·····	(55)
如何使用中成药治疗便秘·····	(56)
如何使用西药治疗便秘·····	(61)
如何使用灌肠法治疗便秘·····	(65)
如何配制灌肠液·····	(67)
如何选用中药治疗便秘·····	(68)
如何用饮食疗法治疗便秘·····	(77)

如何通过运动疗法治疗便秘..... (84)

如何运用针灸疗法治疗便秘..... (86)

孕妇患有便秘时应如何治疗..... (97)

高血压患者便秘时如何治疗..... (98)

心肌梗塞患者便秘时如何治疗... (100)

☐ 用药宜忌

..... (103)

☐ 预后康复

正常人如何预防便秘..... (113)

如何预防儿童便秘..... (114)

孕妇如何预防便秘..... (116)

老年人如何预防便秘..... (117)

心脑血管病及长期卧床的病人
如何预防便秘..... (118)

☐ 医院专科

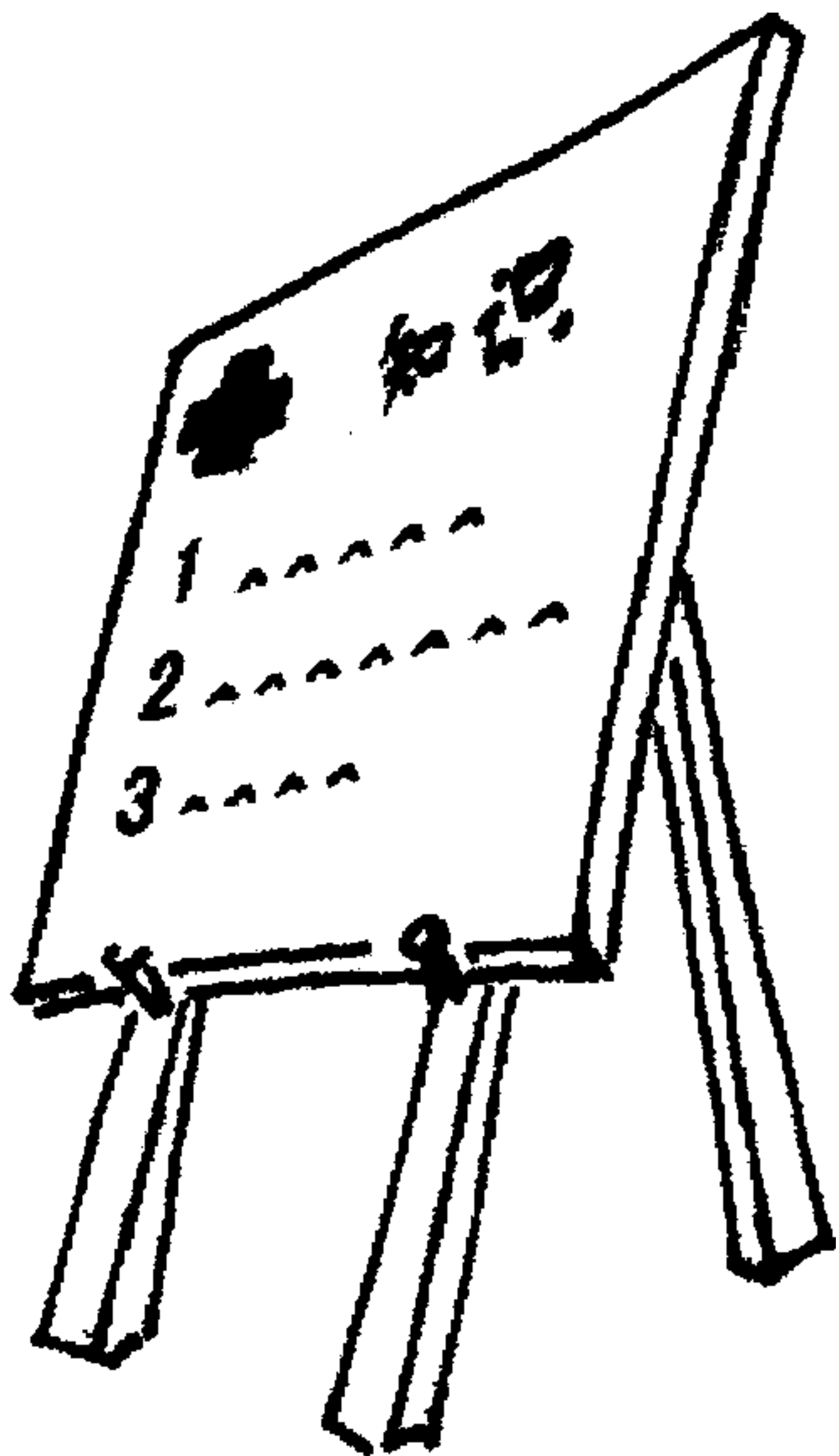
..... (121)

☐ 关键词索引

..... (129)



一般知识



健康需知识

医理是真知

粪便是如何形成和排出体外的

要预防和治疗便秘，首先应该对人的消化系统有所了解，知道粪便是如何形成和排出体外的。

图1是人体消化系统示意图。消化系统是一条从口到肛门的管道，可以分成口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等部分。小肠又可分为十二指肠、空肠和回肠三部分。小肠是人体对食物进行消化、吸收的主要场所。成人小肠约有5~6米长。大肠可分为盲肠、结肠（包括升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠）、直肠三部分。直肠是大肠的末段，终止于肛门。成人大肠长度约为1.5米。

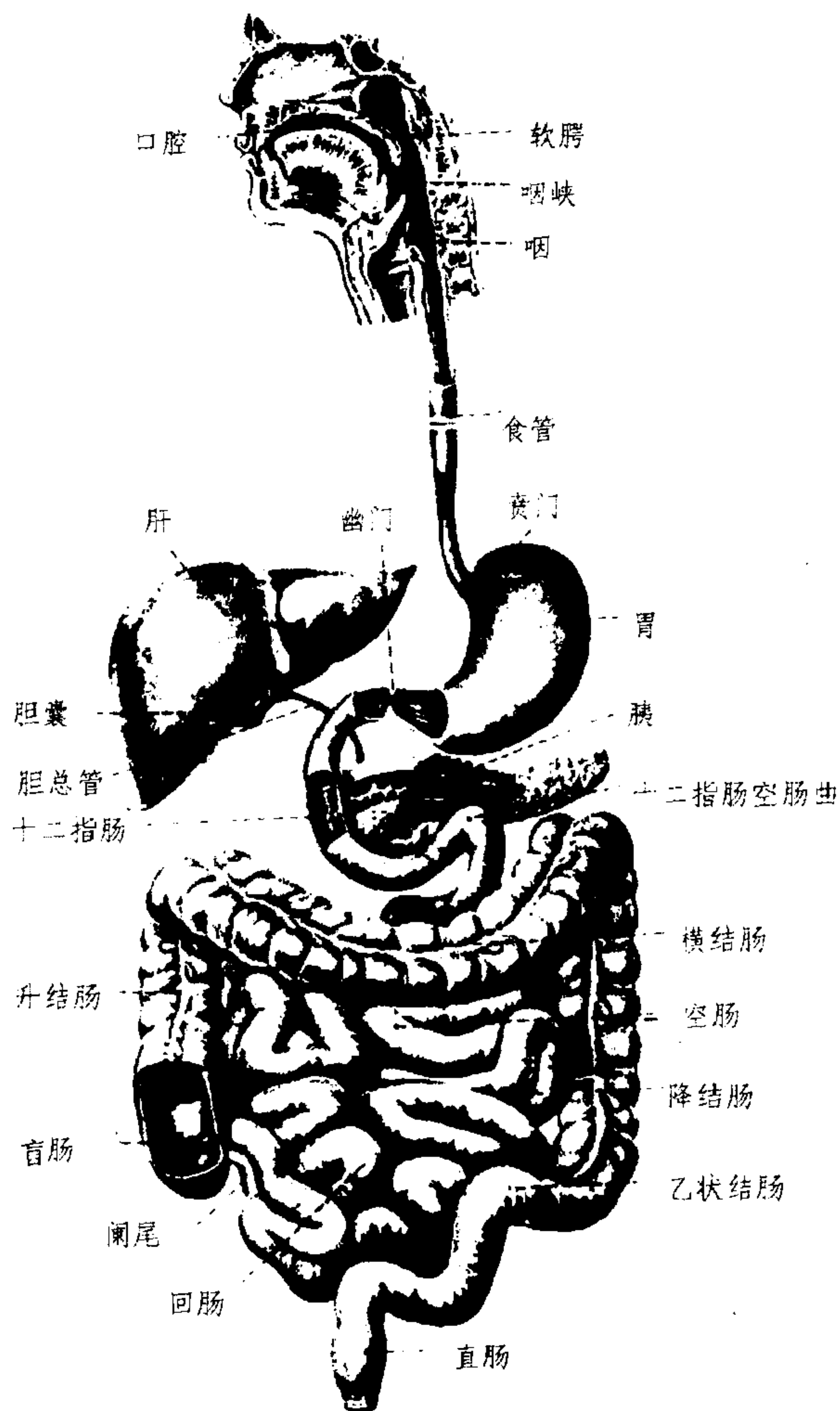


图1. 消化系统概观