图解指压丛书

便　　秘

原著　土屋憲明
翻译　王育良
　　谈　勇

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

便秘 / [日]土屋憲明原著；王育良，谈勇译. —北京：中国中医药出版社，[illegible]

(图解指压丛书)

ISBN [illegible]

Ⅰ.便… Ⅱ.①土…②王…③谈… Ⅲ.便秘—穴位按压疗法—图解 Ⅳ.[illegible]

中国版本图书馆CIP数据核字([illegible])第[illegible]号

图字：[illegible]

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社

地址：北京市朝阳区东兴路[illegible]号 电话：[illegible] 邮编：[illegible]

邮购联系电话：[illegible]

印刷者：北京北宇印刷厂

经销者：新华书店总店北京发行所

开 本：[illegible]毫米 [illegible]开

字 数：[illegible]千字

印 张：[illegible]

版 次：[illegible]年[illegible]月第[illegible]版

印 次：[illegible]年[illegible]月第[illegible]次印刷

册 数：[illegible]

书 号：[illegible]

定 价：[illegible]元

如有质量问题，请与出版社发行部调换。

目次

员 老龄化引起的便秘需用指压能减轻 ……圆
圆 学习压力引起的便秘的治疗 ……源
猿 何为便秘 ……远
源 现代医学对便秘的分类 ……愿
缘 与便秘有关的内脏器官 ……员园
远 与便秘密切相关的内脏器官运转的物质 ……员圆
苑 嗜食辛辣食物引发的便秘 ……员源
愿 患者痔疮如喝酒则便秘加重 ……员远
怨 过度减肥造成便秘 ……员愿
员园 长时间在空调房间造成便秘 ……圆园
员员 吃冰淇淋易致便秘 ……圆圆
员圆 焦急、烦躁引起便秘 ……圆源
员猿 产后便秘 ……圆远
员源 对任何一种便秘都适用的指压穴位 ……圆愿
员缘 对任何一种便秘都适用的指压穴位 ……猿园
员远 对任何一种便秘都适用的指压穴位 ……猿圆
员苑 怕热且爱吃辣味食物的类型 /肠胃实热证 /的症状 ……猿源
员愿 怕热且爱吃辣味食物的类型 /肠胃实热证 /的治疗 ……猿远
员怨 怕热且爱吃辣味食物的类型 /肠胃实热证 /的辅助疗法 ……猿愿
圆员 粘湿粪便型 /肠胃湿热证 /的症状 ……源园
圆圆 粘湿粪便型 /肠胃湿热证 /的治疗 ……源圆
圆猿 粘湿粪便型 /肠胃湿热证 /的辅助疗法 ……源源
圆源 易疲劳者所患便秘 /中气不足证 /的症状 ……源远
圆缘 易疲劳者所患便秘 /中气不足证 /的治疗 ……源愿
圆远 易疲劳者所患便秘 /中气不足证 /的辅助疗法 ……缘园

圆

圆元 肠胃虚弱易发寒证宀脾肾阳虚证雪的症状 ……缘园
圆布 肠胃虚弱易发寒证宀脾肾阳虚证雪的治疗 ……缘源
圆惠 肠胃虚弱易发寒证宀脾肾阳虚证雪的辅助疗法 ……缘元
圆尔 一觉冷就腹痛宀肠胃寒证雪的症状 ……缘愿
猿园 一觉冷就腹痛宀肠胃寒证雪的治疗 ……远园
猿云 一觉冷就腹痛宀肠胃寒证雪的辅助疗法 ……远圆
猿圆 由于压力而便秘加重的类型宀肝脾不和证雪的症状 ……远源
猿猿 由于压力而便秘加重的类型宀肝脾不和证雪的治疗 ……远元
猿源 由于压力而便秘加重的类型宀肝脾不和证雪的辅助疗法 ……远愿
猿缘 年老而引起的粒状便宀肾阴虚证雪的症状 ……苑园
猿元 年老而引起的粒状便宀肾阴虚证雪的治疗 ……苑圆
猿苑 年老而引起的粒状便宀肾阴虚证雪的辅助疗法 ……苑源
猿愿 每天做此体操 ……苑元
猿怨 改变生活习惯能有效防止便秘 ……苑愿

指压 粤月悦

员 指压疗法是随时随地简单易行的治疗方法 ……愿园
圆 指压疗法基础——首先从推、挤、按、压开始 ……愿圆
猿 按压工具——按摩球和研磨棒 ……愿源
源 仅靠按摩不能消除酸痛时，用挤捏推拿法 ……愿元
缘 推拿工具——球 ……愿愿
远 能取得意外效果的抚摸刺激 ……怨园
苑 抚摸的工具——汤匙和空瓶 ……怨圆
愿 指压治疗法结束时再做敲打的刺激 ……怨源
怨 敲打的工具——棉卷芯和不求人 ……怨元
员园 能激发肌肉和肌腱活性的抓捏刺激法 ……怨愿
员员 刺激关节周围部位是一种运动法 ……员园
员圆 穴位是反应点也是治疗点 ……员圆
员猿 如何寻找穴位……员源

猿

员源 避免指压的情形 …… 员园园
员愿 能取得治疗效果的指压法 …… 员园愿

指压 回收 …… 员园园

需要全本请访问 www.ertongbook.com

指压

便　　秘



圆

员 老龄化引起的便秘，用指压能减轻



栽是 死圆岁的女性，大约在 圆年前得了便秘。大便像兔子的粪便似的，只能一块一块地排出来。开始时 圆~ 猿天排 员次便。最近，过了 员周也不想大便。家里人很是担心，到医院检查之后，大肠没有发现任何异常。据医生说，是因为年龄大了，肠的功能正在逐渐减退，并开了泻药。但是服用之后，却只是腹痛，而大便还是排不出来。

最近，晚上怎么都睡不着，手脚发热，还出现了慢性咽喉痛、腰酸重、耳鸣等症状。

栽所患的便秘，从症状看是因为年龄大所引起的。一上年纪，肾功能逐渐减退，出现了怕冷、腿部腰部发凉、小便次数增多等症状。而且肾滋润身体的功能也随之减退，肠子内部变得很干燥。打个比方，肠的功能好像河里的水，大便就像船。如果河里没水了，船就不能动。肠内部水分不足的话，干燥了的大便就不能排出体外，造成便秘。

年龄大引起的便秘，虽然使之得到很好的改善比较困难，但如果耐心地、经常性地按摩腿、腹、腰等部位，强化肾功能，也能促进其滋润肠的功能的发挥。

治疗 员周后，栽高兴地说：“现在心情不错，排便也比较顺利了。”通过进一步的 圆~ 猿天 员次的按摩治疗，员个月后可以 圆~ 猿天排 员次便了，栽非常感谢。

源

圆 学习压力引起的便秘的治疗



陨是小学六年级的学生，他的母亲是一位比较严格的教育妈妈，为了能让陨考上有名的重点中学而努力拼搏着。陨从小开始就接受英才教育，参加辅导班，他妈妈还请家庭教师来帮助他学习，还要学习提琴、游泳，成了学习儿童，而且他母亲对他交友的选择、读的书、看的电视节目都要仔细检查。

就这样，员年前陨得了便秘，最近圆个月，员远天排员次便。在母亲叙说病情时，陨偷偷地观察着妈妈的脸色。从妈妈的叙说和陨的样子可以知道，陨的便秘是由于母亲的过度干涉使他在心理上产生了应激反应，使大肠的功能不能正常发挥而引起的。

陨精神紧张，故选取能促进肝脏功能的穴位为中心，进行使其全身松弛的治疗。因为是儿童，很快就有了效果。在第一次的治疗过程中，陨便想要大便了，一出诊所的厕所，就高兴地向我报告："排出来了。"

陨的便秘是由精神紧张引起的，因此，劝他母亲不要过多地干涉孩子的行动，并且要给他自由的时间。

以后经过缘远次的治疗，便秘大体上好了，因而我教给陨的母亲可在家中进行的按摩方法，让她在家中继续进行指压治疗。

后来听说陨很顺利地考入了所期望的中学。

猿 何为便秘



需要全本请访问 www.ertongbook.com

排便正常的话，一般 员天排 员次便。但是，即使 圆~猿天排员次便，没有不快感，且有规律的话，也不能称为便秘。好几天不排便，排便后有不快感且有残留的情况，才能称为便秘。

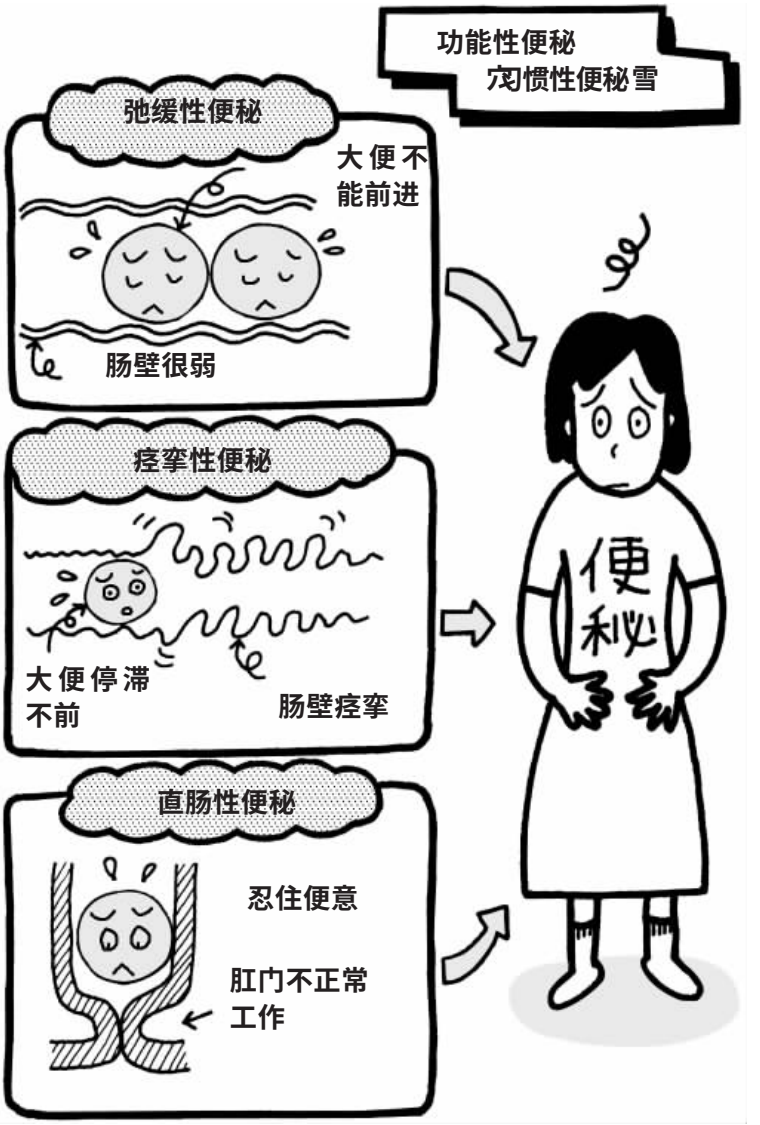
实际上，一问患者的大便情况，就发现每天正常排便的人很少，员周排便 圆~猿次，但感觉不到不舒服的人也很多，所谓正常的排便是指在一定的周期内，排出一定量的粪便。

像下面的几种情况，由于排便而产生的各种不快感，也可以按便秘治疗。

· 数天 员次，或 员周只排便 员次。
· 虽排出了便，但无爽快的感觉。
· 排完便后，常有没排完的感觉。
· 大便粘糊糊的，排完后没有爽快感。
· 大便不连贯。
· 大便过细，仅能排出少量。
· 刚排出时很硬，接着变成腹泻。
· 像兔子的粪便一个球一个球的，仅能排出少量。
· 只有长时间呆在厕所，才能排出便来。

愿

源 现代医学对便秘的分类



现代医学把便秘分为器质性便秘和功能性便秘。功能性便秘又可分为弛缓性便秘、痉挛性便秘、直肠性便秘三种。一般所说的便秘是功能性便秘，也称为习惯性便秘。

器质性便秘

大肠癌、大肠闭塞等疾病，使肠管内部变得狭窄，大便很难通过而形成便秘。因为这些疾病往往威胁人的生命，因此当便秘时间延长，排出血便时，不能麻痹大意，应尽快向医生求治。病因已明确的疾病应用手术等治疗。

功能性便秘穴习惯性便秘雪

弛缓性便秘

肠壁的肌肉变弱的话，蠕动运动也会变弱，于是大便长时间停留在大肠内，被吸收了过多的水分，大便变细，促进排便的力量就会减弱，于是形成便秘。

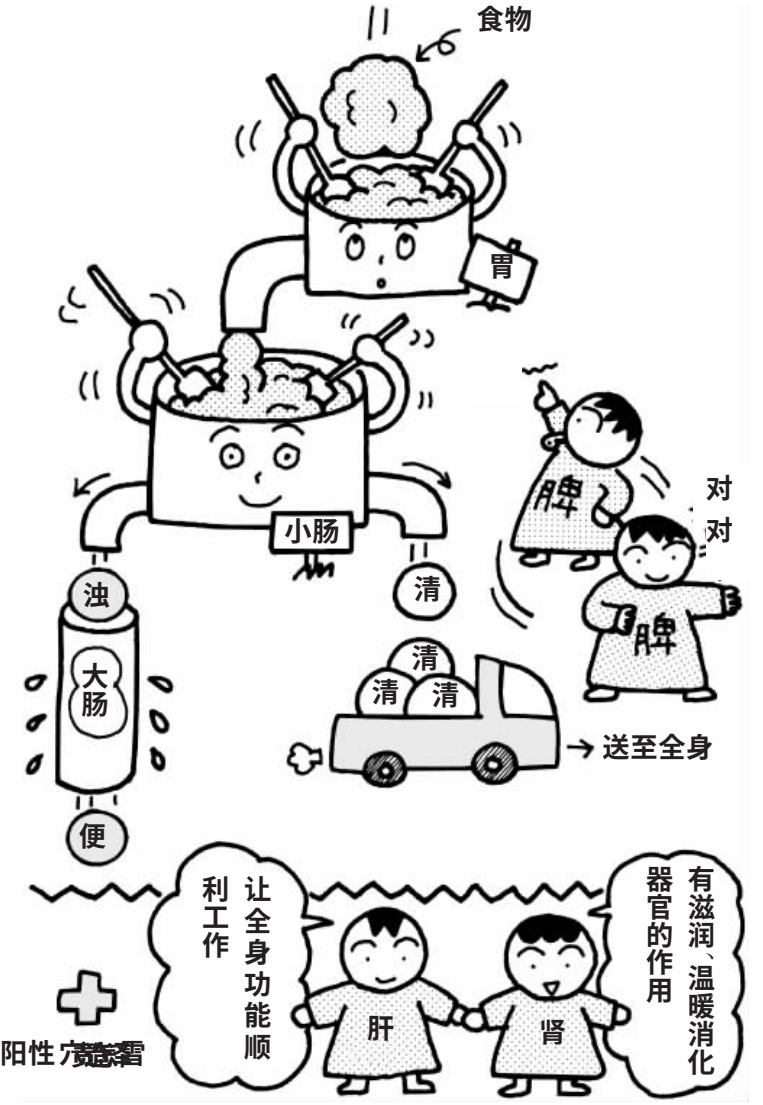
痉挛性便秘

肠的功能过于活跃的话，就会引起肠壁痉挛。肠壁痉挛大便就会长时间地停留在肠内，大便长时间地停留在肠内，被吸收了过多的水分，变硬而形成便秘。

直肠性便秘

经常忍住便意而不排便的话，反射神经变得迟钝，肛门括约肌不能正常工作。于是就不能产生正常的便意，从而形成便秘。

缘 与便秘有关的内脏器官



中医关于便秘与消化系统，跟现代医学的看法稍有不同。由口进入的食物的消化吸收是脾和胃（中医所说的内脏器官与现代医学中的脏器、功能稍有不同）共同进行的，小肠、大肠的作用是吸收养分与排泄废物。另外，肝、肾也是消化系统必不可少的内脏器官。

归纳起来，与便秘关系密切的内脏器官如下：

胃	与现代医学的胃的功能大体相同，进行食物的基本消化
脾	消化食物，吸收身体必需的物质，是人体所需能量的最初加工厂
小肠	把在胃里消化了的食物分为营养（清）与杂物（浊）营养被吸收，杂物被送到大肠。小肠的这个功能，需要脾的帮助来完成
大肠	从小肠输送来的杂物中吸收水分，再将杂物从肛门排出,这个功能也要靠脾的帮助来完成

另外，肝肾对消化与吸收也起了很重要的作用。肝有使消化功能顺利运转的作用。若肝功能衰退的话，肠也不会顺利运转。肾有温暖滋润消化系统的作用。若肾功能衰退的话，消化系统的正常功能受到影响，就会形成干燥的一块一块的大便。

远与便秘密切相关的内脏器官运转的物质



需要全本请访问 www.ertongbook.com