

中醫衛教

便秘



便秘—「不解」的難題

大便秘結，簡稱便秘或秘結，也與中醫的「腹中燥屎」、「脾約證」等表現相符合。脾屬濕，胃屬燥，約就是約束的意思，從中醫角度來看，當脾運化水濕的功能失常，胃氣橫逆，便會造成腸道乾燥，大腸的傳導功能失常。

飲食入胃，經過脾胃運化，吸收其精華後，剩下的食物殘渣就是所謂的「糟粕」，傳送排出肛門後即為大便。如果大腸傳導功能失常，糞便在腸內停留時間過長，以至於糞便乾燥堅硬，難以排出，就會造成便秘。

便秘的類型

便秘的類型很多，包括習慣性便秘、全身衰弱以致排便蠕動力減弱引起的便秘、腸炎恢復期腸蠕動減弱引起的便秘，或是肛裂、痔瘡、直腸炎疾患引起的便秘等等。也可能因為發燒高熱或藥物使用不當引起便秘。

中醫則區分為熱結、寒結、腸燥、氣虛等類型。造成的原因包括有：

飲食不節：辛辣厚味或是飲酒過量都會造成腸胃積熱、燥熱內結。腸道缺乏滋潤，大便就燥結不通，形成熱性便秘。

熱盛津傷：平時就陽氣盛，火氣大的人，

或是熱病之後津液不足，熱蘊於體內，也可形成熱秘之症。

陰寒內盛：平食或生病後陽氣虛衰，寒氣凝滯腸胃，水分津液運行不通，形成冷秘之症。

勞倦過度：老年體衰，或病後、產後及失血過多導致氣血虛弱，氣虛則傳送無力，血虛則大腸失榮，也就是大腸無力蠕動，排便困難的便秘。

情志失調：平時情緒不穩定的人、憂愁思慮過多的人，或鬱怒傷肝，或久坐少動等等因素，以至於氣機鬱滯，津液不布，腸道難以潤澤，故大便乾結，解便困難。

便秘不只不舒服，日久還可能會引起靜脈曲張造成疼痛。許多病變也來自便秘，包括痔瘡、脹氣、失眠、頭痛、口臭、肥胖、消化不良、憩室炎、盲腸炎、疝氣、大腸癌 等等。排便順不順暢之所以重要，原因可見一斑。

便秘的預防保健

預防之法，首要在於消除病因。飲食上避免過度煎炒、油炸、酒類或辛辣物，也不要過食寒涼生冷，宜多食蔬菜、水果，並在早上起床時喝開水，每天總量2000mL以上。

生活起居上要避免久坐少動，宜多活動以促進氣血循環，最好也保持一天內定時上廁所的習慣。不可濫用或依賴藥物，倘若使用不

當，反而會使便秘加重。

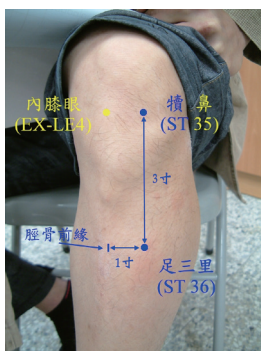
熱病之後，由於進食甚少而不大便的，不必急以通便，只需保養胃氣，等到飲食漸增，大便自能正常。

至於身體極度虛弱，或是日久糞便壅積於直腸，過於乾硬，無力排出的人，中醫會酌量給予補氣藥以防用力過度而虛脫。也可用些甘油或蜜煎通導利於排出，或做導引、氣功、腹部按摩等，幫助大腸蠕動。

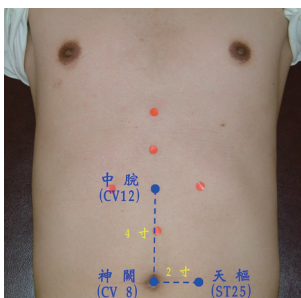
穴位保健

平時可多按摩以下穴道：

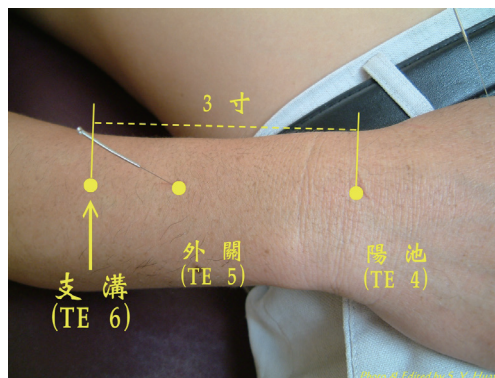
足三里：以膝關節下凹窩為準，向下四個指幅，小腿脛骨向外旁開一寸。主治胃寒、便秘、虛弱 等各種胃腸疾病。



天樞穴：位於肚臍兩側，距離肚臍約三指幅寬度，可疏調大腸、小腸，理氣消滯。主治胃炎、腸炎、便秘、胃腸脹氣、腹瀉、生理痛等。



支溝：前臂背側，距離腕橫紋四個指幅，按之凹陷痠脹處即是。主治熱病不汗、嘔吐、霍亂、便秘、胸脅疼痛等。



藥膳食療

決明麻仁茶：決明子一兩、胡麻仁5錢、川七4錢、厚朴2錢、蓮藕3錢，將蓮藕與藥材用棉布袋裝好，以500cc的熱開水沖泡10-20分鐘，除去藥包以後成為一日份量飲用，亦可加入適量蜂蜜。適用於內熱便秘、高血壓等症。

首烏玉竹茶：生首烏一兩、玉竹5錢，加水煎煮後代茶飲用。能滋陰潤腸，補肝養心。適用於年老體弱，大便秘結者，也可治療頭暈心悸。



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31