

穴道指壓法排解便秘的苦惱

人說：「食物自口入，禍言自口出。」每天三餐飲食，有進無出，留於體內形成毒素，對身體造成傷害，痛苦難言。因此，經常便秘的人，自可體會解便後全身舒暢的感覺有多好！

人體的結構真是奧妙，除了五官有孔之外，便是二陰之開口，以排除體內的廢物，而其孔雖小，卻主宰主要的任務，因此二便的不通暢，便是反應臟腑的病變，事雖小，影響可真大，不能輕忽！

便秘的病因

便秘是大便秘結不通，或想大便卻艱澀不暢硬如羊屎的一種病症。常見於青壯年及老年人。

便秘的原因大致上可分為：

1. 大腸的蠕動減弱：常見於老年人或有胃腹肌運動偏弱者。
2. 大腸蠕動過於強烈：常見於年輕人或是神經質，易緊張的人。
3. 直腸停滯而不易排出：常見於習慣性便秘者。

對於便秘，西醫的治療法是用瀉藥、緩便劑，但經常使用，對身體反而有害。日常飲食多攝取富含纖維性的蔬菜、水果，以利排便。另外便是要保持心情的輕鬆，祛除緊張，才是上策。

中醫的便秘病因

中醫認為便秘主要是由於大腸傳導功能失常所致，便秘之發生可由於多種因素造成。

1. 腸胃功能失常。

2. 燥熱內結。多因過食辛辣、厚味食物，腸胃積熱，津液不足，至大便乾結難排出。
3. 氣滯不行。多由情志不舒，精神鬱悶、緊張，以致氣滯，傳導受阻。
4. 氣虛、傳送無力。（即蠕動緩慢）。
5. 血虛腸道乾澀。即貧血之人血液不足以滋潤腸道。
6. 陰寒凝結。

青壯年的便秘多屬燥熱內結，氣滯不行所致，老年人及病後，產後婦女則多屬氣血虛，虧損的便秘。

中醫的治療便秘方法，則是辨症論治。屬燥熱內結，則投以清熱滋陰之藥物，如：黃連解毒湯、潤腸丸。如屬氣滯不行，則佐以行氣藥，如木香、枳實、厚朴。如屬氣虛、血虛，則佐以補氣、補血的藥物，如四君子湯、四物湯。如屬陰寒凝結，則需配合祛寒行瘀之藥物。因此中醫藥的治療是因個人而異，症狀不同而加以不同藥方的靈活使用。如此才能標本兼治，達到效果。

穴道指壓

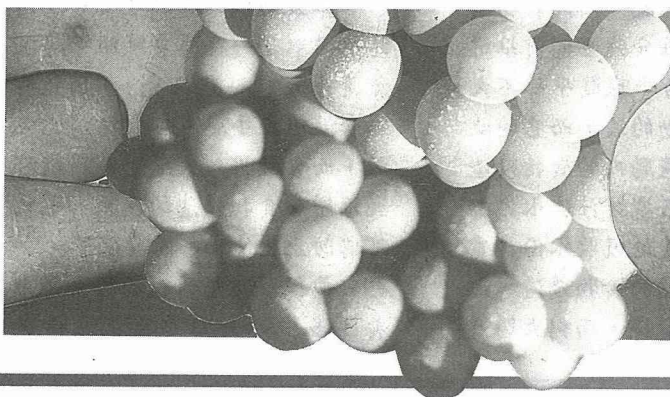
除了三餐飲食的蔬菜水果多加攝取，或是中、西醫藥的治療法外，平日的穴道指壓療法，更可達到預防保健的效果。藉著每日幾分鐘的穴道指壓推拿，可以促進腰腹部的血液循環，腹部腸胃的蠕動，以調整腸胃功能，使消化、吸收、排便趨於正常。

穴道手法治療，請參考85年1月至7月的穴道說明，不再重述。

1. 按揉胃俞
2. 按揉脾俞
3. 按揉腎俞
4. 擦腰髂
5. 摩中脘
6. 揉按天樞穴（肚臍旁開2寸處，左右各一穴，主治便秘，消化不良，腹瀉等。）
7. 按揉合谷
8. 按揉足三里
9. 按揉三陰交
10. 點按太沖

以上手法，對於習慣性便秘效果尤佳，每日早晚各推拿一遍，可以調整腸胃功能，增強體質，持之以恆，必可看出效果。

解



■三餐飲食多攝取蔬菜水果。