

文／賴姿吟 台北市立聯合醫院中醫院區中醫師

# 嗯↪通不通，大有關係

最近一項調查發現台灣的年輕人，尤其是女性，“腸道年齡”有嚴重老化現象，顯見現代人的腸道系統愈來愈不健康。臨床上常聽見許多患者主訴連續好幾天沒有排便而「滿肚子大便」，苦不堪言。也有不少患者因為認定天天排便才算不是便秘而自行服用瀉藥，養成了排便依賴性，反而造成便秘的現象。

## 便秘成因很多

便秘在醫學上簡單分為器質性及功能性便秘，一般而言，排便次數每週少於3次，解便困難費力，大便乾硬或呈球狀，排便有不盡感，且排除器質性病變後，就可稱為功能性便秘。器質性便秘則可能是直腸肛門病變、腸梗阻、內分泌病變、神經病變等原因引起。

便秘的成因很多，最主要與飲食、情緒、生活習慣有關。現代人飲食講究過於精緻，容易缺乏膳食纖維，或者水分攝取不足，都會影響腸道蠕動功能以及使得大便乾硬難解；有的人因為工作忙碌緊張沒有充裕時間或適當環境解便，以致於長期刻意忽視便意，也容易造成直腸排便反射遲鈍而引起便秘。或者因為缺乏運動，使得腹肌無力，腸道蠕動減緩；或者因為工作壓力大，情緒不暢，造成自律神經失調，腸胃功能紊亂。此外，許多藥物如抗憂鬱劑、鎮靜劑、利尿劑、鐵劑、胃藥、高血壓藥物等服用後也會引起便秘的副作用。

## 中醫治療便秘

中醫學認為便秘是由大腸積熱，或氣滯，或寒凝，或陰陽氣血虧虛，使大腸的傳導功能失常所致，依不同病因可分為熱祕、氣祕、虛祕、冷祕4種，其中虛祕可分為氣虛、血虛、陰虛便

秘，冷祕又稱為陽虛便秘。在治療上以通降為主，根據不同證型給予不同治療。其分型如下：

### 1. 熱祕

此證型為大腸燥熱內結，主要是因為飲食不節引起，多伴有面紅心煩，口乾口臭，腹滿脹痛、小便黃赤的情形。治療需清熱潤腸，常用藥物有大黃、枳實、厚朴、芒硝、生地、火麻仁等。此證型的人應忌食辛辣厚味，以免助長體內的火熱，加重便秘。

### 2. 氣祕

此證型為氣機鬱滯，多由於情緒憂愁不樂或缺乏運動引起，多伴有胸悶、腹脹、噯氣等症狀。治療宜順氣導滯，常用藥物有木香、檳榔、烏藥、青皮、柴胡等。此證型的人應適當排解壓力，並養成運動習慣，以利氣機循環。茶飲小經驗方：柴胡2錢，陳皮3錢，水煎去渣，加入適量蜂蜜，飯前服用。

### 3. 虛祕

此證型為氣血津液虧虛，常見於老年人、產後婦女及體弱之人。老人家由於臟腑機能衰退，氣血運行減慢，津液生成虧虛，便秘問題頗為常見。若氣虛者多伴有神疲乏力、少氣懶言，宜予益氣通便，常用藥物有黨參、白朮、黃耆、升麻、防風等。血虛者多伴有頭暈眼花，治療需養血潤腸，常用藥物有當歸、熟地、桃仁、火麻仁、何首烏等。陰虛者多伴有心煩潮熱、頭暈耳鳴、胸悶心悸等。治療宜滋陰潤燥通便，“增水行舟”，常用藥物有生地、玄參、麥冬、柏子仁、瓜蒌仁等。茶飲小經驗方：柏子仁2錢，桃仁(去皮)3錢，枳實1錢，水煎服。若老人陰血虧虛者，亦可用火麻仁3錢，當歸2錢，水煎去渣，加入適量蜂蜜，飯前頓

服。

#### 4. 冷秘

此證型亦多見於老年人，由於腎陽不足，腸失溫潤而引起。多伴有四肢冰冷，面色白青，小便清長。治療應補腎潤腸，常用藥物有肉蓯蓉、當歸、熟地、附子、乾薑等。

### 預防便秘不難

要預防便秘其實不難，很容易做得到，有以下幾項小撇步提供給大家：

#### 撇步一、合理飲食

多吃富含纖維素的食物，如新鮮蔬果、全穀類食品，並攝取足夠水分，以助增加腸內容物，促進腸道蠕動，利於排便。香蕉、水梨、西瓜、葡萄、紅柿子、菠菜、芹菜、竹筍、豆芽、玉米等，都是不錯的選擇。應減少高脂高糖食品及過多奶製品，並少吃燒烤辣炸等易於上火的食物。

#### 撇步二、起居有常

養成定時排便的好習慣，避免刻意忽視便意，若可以的話，最好選擇每天早餐後排便，因為早餐後會發生“胃—結腸反射”，有利於產生排便意念。

#### 撇步三、加強運動鍛鍊

每天至少30分鐘的運動。完成排便過程需要許多肌肉協調參與，包括膈肌、腹肌、會陰部肌肉。適當運動鍛鍊可以增加這些肌肉的肌力與張力，促進胃腸蠕動。此外，早晚各做10-20次提肛肌運動以增進肛門擴約肌的力量，亦可鍛鍊骨盆腔內的肌肉，不僅助於排便，也可

減少其他肛腸疾病發生的機會。

#### 撇步四、按摩腹部

起床前及睡覺前雙手疊放依順時針方向揉按腹部，可調整腸胃功能。腹部肚臍周圍上下有許多穴道，如天樞、大橫、腹結、關元等穴，皆可改善便秘。

#### 撇步五、保持心情愉快

不良的情緒刺激，包括壓力，會引起自主神經功能紊亂，導致胃腸蠕動不正常，所以平日要適當將壓力及不良情緒釋放出來，否則慢性便秘一定會找上門來。

#### 撇步六、勿濫用刺激性瀉藥

長期使用瀉藥如番瀉葉會抑制腸蠕動，減弱腸壁平滑肌張力，抑制排便反射，並使糞便中不溶解的物質增加，引起大便乾結，使排便更不順暢；更嚴重的是，最後可能導致腸道完全失去自主蠕動功能。

### 常見的併發症

雖然便秘也會讓人痛苦不堪，但在大多數情況下沒有生命危險，所以很多人不以為意，長期下來，慢性便秘的併發症卻值得大家注意。常見的併發症有瘙癢、皮膚色素沉著等，其次是痔瘡、肛裂、脫肛，嚴重的慢性便秘則會導致糞便阻塞。

此外，便秘患者也要留意是否有內分泌失調，如甲狀腺功能減退，或電解質失調，如高鈣血症。若大便出血，更建議做進一步檢查，排除惡性病變，以免耽誤病情。 

## 元月特價書籍

有效期間：95年元月16日至95年2月16日

### 1 米食加工

定價：590元  
優待價：470元



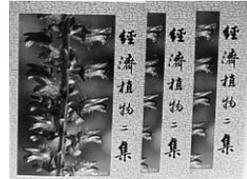
### 2 經濟植物集(一)

定價：380元  
優待價：305元



### 3 經濟植物集(一)

定價：440元  
優待價：355元



豐年叢書 內容豐富實用  
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30