



## 便秘中醫保健與食療

114.08.11 二修

### 一、便秘的定義

排便時發生解便困難、疼痛或解便要很用力、糞便很硬、感覺解不乾淨、要用人工方式解決的情形，排便次數較平常減少或每週解便次數少於三次。另外，糞便過於乾燥難排出或糞質過黏排出不順等也為便秘。引發便秘的原因很多如腸道腫瘤或藥物等均可引起，有因一般生活習慣引起，又稱為習慣性便秘，臨床可作為一個獨立的疾病看待。

### 二、為什麼會便秘

※便秘因症狀與發生原因不同，主要分為三類：

- (一) 慢傳輸型便秘：會出現排便次數少、便意少，糞質堅硬且排出困難。常見於身體虛弱、活動量少，吃過多生冷食物及過多燥熱食物、纖維量過少者。
- (二) 出口梗阻型：會出現排便費力、下墜感、排出量少且有排不乾淨感，或缺乏便意。常見於痔瘡、肛門手術後、子宮脫垂、子宮肌瘤等病人。
- (三) 腸激躁症候群：會有排便困難、次數少，於排便、排氣後腹痛或腹脹症狀會減少。常見於壓力大、生活忙碌無時間排便者。

※便秘之治療方法，因病情不同，需中醫師診斷再給予合適的中藥或食療。

- (一) 身體虛弱導致腸道蠕動變慢者：可給予補氣之藥品(若為癌症患者，需處方用藥)，以增加腸胃蠕動，如黨參等。
- (二) 老人腸道黏膜萎縮，導致黏液分泌不足：則可給予潤腸之品，如芝麻、杏仁、黑木耳等食品。
- (三) 對於過食生冷物導致腸道血流不足、蠕動變慢：則給予溫陽之品，幫助腸道蠕動，如生薑等食品。
- (四) 吃過多烤、炸、辣的食物或纖維量攝取過少，導致糞團堅硬：

應增加纖維飲食，改變飲食習慣等，或給予清熱瀉下之品，如蘆薈等食品。

(五) 另使用含鋁制酸劑、鎮定劑及抗副交感神經製劑等藥品，其副作用皆會造成便秘，故應依醫囑服用藥物。

### 三、便秘之自我保健

(一) 養成良好排便習慣，不要「忍便」，若有便意時應立即上廁所。

(二) 若無限水者，每天至少飲水 1500~2000c.c.的水，可促進消化液分泌，並建立排便的生理時鐘，可在早晨起床後，先喝 500c.c.的溫水或蜂蜜水，藉由早餐後易引起胃結腸反射作用，以養成排便習慣。

(三) 多運動，如跑步、跳繩等，或每天至少散步 30 分鐘或快走 10 分鐘，增強體能及腹肌的收縮能力。

(四) 攝取豐富的高纖食物，特別是粗纖維多的蔬菜，如芹菜、木瓜、香蕉加牛奶以果汁機打成濃汁亦可，可刺激胃腸蠕動而排便。但是腸躁症病人不可一次進食過多高纖食物，以免腸道黏膜刺激。此外，一些核果、種仁因富含油脂(芝麻、胡桃、杏仁)有潤腸之作用，其較適用於虛性之便秘。

(五) 放鬆心情、減少壓力，並且避免過度操勞及睡眠不足。

(六) 穴位按摩：可緩解腹脹、促進腸蠕動。每日早、晚各 1 次，配合穴位按壓用拇指環型按揉、垂直按壓或二者交替，依(圖一)右天樞穴、中脘穴、左天樞穴、氣海穴及關元穴之順時針順序，每穴按壓 2 秒，連續按壓 10 次共 15 分，按壓力道維持 3-5 公斤，由輕至重以溫和、均勻柔和力量按壓。(註一：穴位按壓式依據中醫的經絡、針灸學原理，以手指按壓穴位治療疾病的一種按壓技術。註二：中脘穴位於肚臍上約 5 個指幅處、天樞穴位於肚臍左右約 3 個指幅處、氣海穴位於肚臍下約 2 個指幅處、關元穴位於肚臍下約 4 個指幅處)

(七) 在調整飲食及生活習慣後，如果便秘情形仍無法改善達一個月以上，建議就醫診治。

#### 四、便秘食療方

(一) 便秘食療方：蜂蜜、決明子有潤腸通便作用，可適量食用。

(二) 小兒便秘食療方：小兒體質虛弱、飲食不足、營養不良及腹肌張力低，可導致頑固性便秘；也可由於飲食不當，蛋白質多於碳水化合物，腸內容物發酵少，大便乾燥而次數多；或者由於食物過細缺乏渣滓，容易發生便秘。燕麥牛奶粥：牛奶 250cc，加燕麥 60 克煮粥，加蜂蜜 1~2 匙調勻，早餐服用。

(三) 產後便秘食療方：產後因出血過多或元氣虧損等均易引起便秘。

1. 奶蜜飲：黑芝麻粉 25 克，加入蜂蜜、牛奶各 30 克調和，每日早晨空腹時沖服。有養血潤燥作用，治療產後血虛腸燥便秘。

2. 芝麻糊：黑芝麻粉入白米同煮成粥食用。芝麻內含脂肪達 60%，性潤滑能滋養肝腎、潤燥滑腸，適用於產後大便乾燥。

(四) 老年人便秘食療方：老年人便秘是一種常見的症狀。產生原因很多，如體力活動減少，腸蠕動緩慢；因牙齒缺失，進粗纖維食物太少；以及服用鎮靜劑、鈣片等，均會導致便秘。此外，老年人因精神緊張焦慮，以導致胃腸功能失調也可能造成便秘，由於患全身性疾病，如甲狀腺機能低下而引起便秘。

1. 銀耳松子羹：銀耳，松子仁煮羹加蜂蜜，堅持服數日。對老人血虛腸燥便秘有效。

2. 胡桃芝麻糊：胡桃粉、黑芝麻粉、杏仁粉調成稠服用。

任何疾病需要藥物治療時，必須由臨床醫師加以辯證論治，方可得其療效，藥膳食療雖可自行運用，但若長期使用則盡可能先與中醫師討論後，以免適得其反。而自己可調整的部分，也是最重要的仍是規律的生活起居、適當的運動、飲食節制與情緒壓力之調適，始可畢其功。