

七、參考文獻

- 林姿君、賴奇吟、何宗融(2020)·腸躁症的
中醫治療病例報告·中醫藥研究論，
23(2)·149-157。
- 王豪(2021)·習慣性便秘的中醫辨證論治
·明通醫藥，531·16-20。

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號
電話：07-5599123



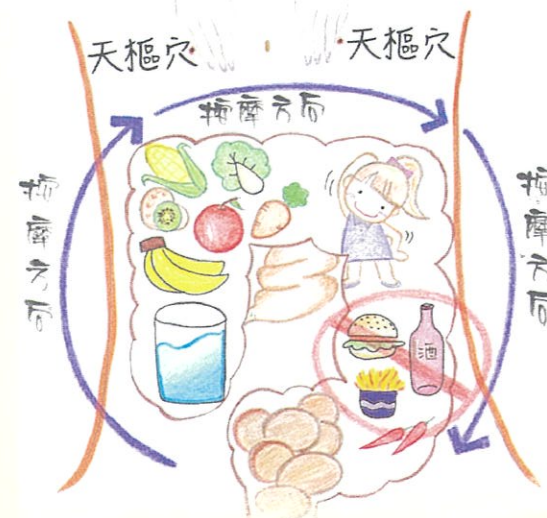
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-8-0017(3)

義大醫療財團法人29.7X20cm 2022.03印製 2021.08修訂

認識便秘之中醫 照護預防及保健



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

一、原發性便秘(非藥物或疾病)

- 1.腸道機能正常：缺乏纖維攝取、飲食不正常或過食燒烤、油炸、辛辣食物；飲水量不足或減肥不當造成之營養不良；久坐少動、缺乏運動。其他：如不良生活習慣、情緒過度緊張或壓力太大等。
- 2.腸道蠕動變慢：位於結腸黏膜下的神經叢發生異常，影響腸的正常蠕動，便秘就會發生。
- 3.排便不順：在解便時，如果無法正常調控恥骨直腸肌、肛門內外括約肌、骨盆底等肌肉，就會導致排便不順，需要花較長時間解便。此外，痔瘡所造成的排便疼痛也會影響。

二、次發性便秘(疾病、藥物或結構)

- 1.服用藥物：降血壓鈣離子通道阻斷劑或神經節阻斷劑可能會影響腸道平滑肌的收縮能力。有些抗精神病藥物也可能會影響減緩腸道蠕動。
- 2.神經系統疾病：例如多發性硬化症、脊髓創傷、帕金森症等神經系統疾病會影響腸道的活動。
- 3.腸道結構異常：巨結腸症、大腸癌等腸道結構及機能出現異常的疾病會影響糞便的排出。

三、飲食宜忌

- 1.飲食宜吃：攝取膳食纖維包括：水果：香蕉、木瓜、柳丁。全穀：燕麥、小麥、大麥、藜麥、黑麥和糙米。蔬菜：菠菜、地瓜葉。堅果及種籽：核桃、杏仁等及奇亞籽，富含纖維和Omega-3 脂肪酸。
- 2.飲食禁忌：辛辣刺激：辣椒、胡椒、花椒等。溫熱食物：羊肉、狗肉、荔枝及酒類等。易脹氣、不易消化：馬鈴薯、土豆、洋蔥等，會產生胃腸脹氣。過甜：巧克力，多糖會減弱腸蠕動。乳類：牛奶含有鈣質，飲用過多，會使大便於燥難以排出。
- 3.早晨起床可喝一杯約300-500cc的溫開水，有助排便；無飲水限制者，一天至少飲用2000cc以上水份。

四、日常保健

- 1.運動指導：養成每天 30分鐘以上的運動習慣：如仰臥起坐：增強腹肌力量。步行：促進胃腸道蠕動。避免久坐少動，宜多活動以流通氣血。
- 2.養成每日定時排便的習慣：養成每日固定時間排便的習慣，早晨或早餐後尤佳，若有便意時應立即上廁所，不要強忍便意。

五、腹部穴位按摩

每日晨起先平躺於床上，以肚臍為中心，雙

手重疊平放於腹部，順時針按揉腹部3-5分鐘，亦可以指腹按壓至酸脹感即可。

- 1.中脘穴:位於胸骨下端和肚臍連線中點，具疏肝養胃、消食導滯、和胃健脾功效。
- 2.天樞穴:位於人體中腹部，肚臍向左右三指寬處，可促進腸道蠕動、增強胃動力。
- 3.氣海穴:位於下腹部，直線連結肚臍與恥骨上方，將其分為十等分，從肚臍 3/10的位置即為此穴，據理氣、意氣之功效。

六、便秘食療法

- 1.蜂蜜飲(糖尿病者亦避免食用蜂蜜)：蜂蜜適量加開水適量飲用，亦可依個人口味加檸檬或牛奶。
- 2.桑葚茶飲：桑椹40克，冰糖20克。作法：用開水沖泡飲用，依個案喜好調整沖泡水量，當茶飲用。
- 3.五仁粥：芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁（去皮、尖）、甜杏仁（去心）各30克，粳米100克。作法：將上述五仁混合用磨碎機磨成粉末，加入粳米煮成粥。
- 4.白木耳：白木耳5克，水煎，加入適量白砂糖。
- 5.鮮筍拌芹菜：鮮嫩竹筍100克、芹菜100克。將竹筍煮熟切片，芹菜切段，開水略焯，適當調味即可。