

# 習慣便秘 萬病之源

廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長

[www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

現代飲食文化改變多食精緻食品，加上繁重的升學壓力、活動量少，因此，便秘即成現代文明病之一。便秘雖不是嚴重的疾病，但便秘導致胃腸、神經系統功能紊亂，並嚴重造成現代人排便不順，宿便容易累積在大腸內不能不慎。糞便會黏馬桶的人，多半是因為吃了太多高油脂、高蛋白和高精製澱粉的食物。常吃高油脂和高蛋白的食物所產生的糞便，就像是沙子加上水泥一樣，會變得又硬又重，不易排出；積得越久，宿便就會越來越多。腸癌目前高居國人癌症發生人數的第一名，是有跡可循的，證明現代人飲食中的毒素真的太嚴重，加上排泄不良，宿便的毒素都累積在大腸。（高雄醫學大學附設中和紀念醫院 簡暉哲）

引起便秘的原因很多，中醫從病理、病機來研究，皇帝內經記載：「水穀者，常應居於胃中，成糟粕而俱下於大腸。」「大腸者，傳導之官，變化出焉。」說明了小兒便秘可能之因：

1. 若肉類、蛋、奶吃得太多，粗糧、蔬菜等植物纖維吃得太少，以及飲水不足，會致腸中食物殘渣對腸壁的機械性刺激減少，不足以引起排便反射。

2. 長時間坐而不動，缺乏運動，加上功課壓力、生活緊張步調快速等，均會引起結腸運動失調而呈痙攣性變化，導致便秘。

3. 對於便秘又患肛裂者，不宜使用一般瀉劑，如中藥番瀉葉、大黃。長期濫用造成腸道粘膜對藥物的依賴性，一旦停藥，難以恢復排便功能，便秘還會更加嚴重。因此，服用瀉劑則是一種臨時解決燃眉之急「便」。

長期便秘或大便乾結，糞便在大腸腔滯留時間延長，人體腸內繁殖著約一百多種的細菌，有些細菌能將腸道內未消化的蛋白質分解成氨類、硫化氫以及臭屁源的（indole）或糞臭素（ska-tol）等對人體有害的酸性代謝產物。不能及時排出而積累，被腸壁吸收後即引致肝臟代謝障礙之虞，人體大腦中樞神經系統損害，影響常見症狀警訊，病患中多半為腹痛、腹瀉、便秘、脹氣、消化不良等症狀，殊不知這些都是腸道不健康所發出的警訊，可能是平時的飲食習慣所造成的。另外，腸道不健康還會有一些症狀，像是排出惡臭的糞便和屁，皮膚粗糙、口臭、頭痛、肩膀痠痛、易疲勞，倦怠感等現象，不可輕忽。記憶力降低、思維遲鈍、飲睏疲倦，注意力不集中，情緒不穩定、躁動不安。糞便毒素不能隨糞便及時排掉，而腸壁內吸收，亦會引起食欲不振、欲嘔反胃、腹脹、無緣無故的發脾氣。便秘常常被誤認為是「小毛病」、「無所謂」而不予理會，其實，便秘是導致萬

病之源。

治療便秘，中醫用藥條件考慮包括大腸橫越時間、直腸肛門角度、直腸敏感度、協助排便的膈肌、腹肌、提肛肌之肌肉收縮力，均有利於便秘的治療，可分實虛二證：

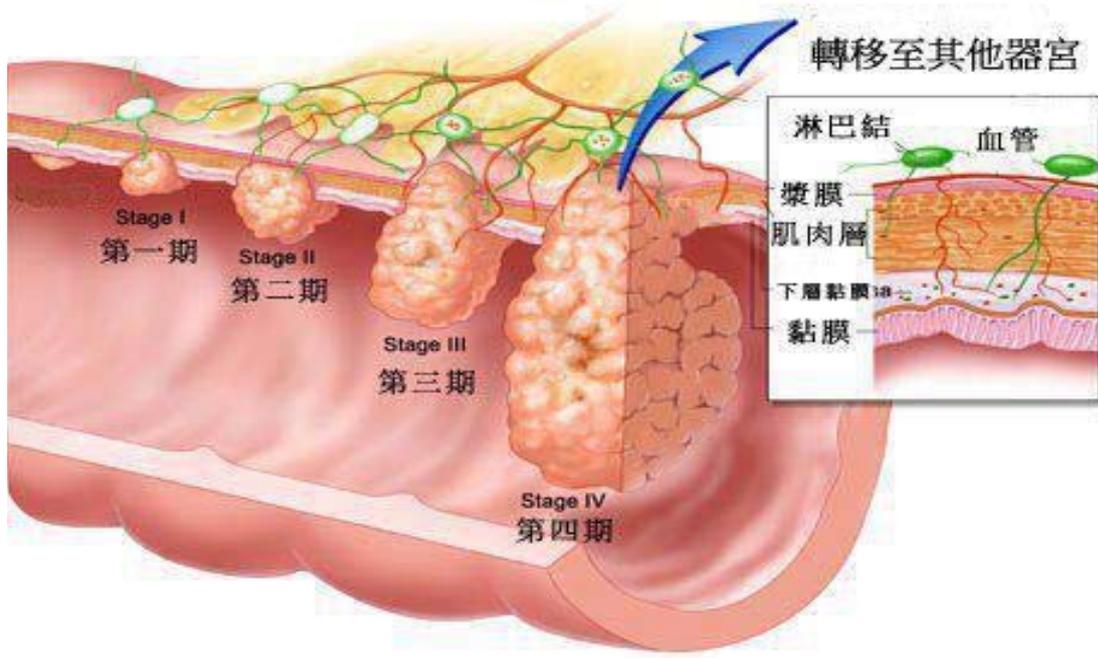
實證：有發作性腹痛及欲嘔或裡急後重，但糞如羊屎，色黑而乾燥，表面附有黏激。腹部拒按感、身有散熱。方劑用增液湯加減。

2. 虛證：腹脹及鼓腸症狀，唯病者糞便先硬後軟稀狀，食欲不振少欲食、消瘦方以宜局方平胃散配合消化酵素神、大腹皮、萊服子、麥芽。建議多吃富含纖維素食物如地瓜、地瓜葉、蜂蜜、水果（香蕉、柚子、桑椹子）以及海藻類、海帶、髮菜、海哲皮……等，都是清理腸胃的妙藥。

你的大便



會黏馬桶嗎？



## 大腸癌危險度測驗

是否有如下情形：

- 1 喜肉食 高油脂食物
- 2 喜喝啤酒 3 腹痛
- 4 少攝取豆類 海藻類 根莖等食物
- 5 缺少攝取益生菌
- 6 吸菸 7 經常腹瀉
- 8 食慾不振 9 持續便秘
- 10 糞便形狀較細
- 11 便秘與腹瀉經常交替
- 12 腹部常有腫脹 沉痛感
- 13 糞便中有黏液
- 14 糞便或衛生紙沾有血液
- 15 最近發生貧血症狀
- 16 有大腸癌 胃癌 乳癌的家族病例
- 17 沒有定期接受大腸檢查

## 宿便的產生三大問題：

1. 宿便會阻礙營養吸收，也壓迫小腸絨毛的活力及彈性。

＞ 如果宿便讓腸道不美麗，即使吃了有益健康、有營養價值的食物或基本套餐，養份還是無法真正吸收到，宿便不常排出或有便秘的成員，身體甚至會吸收不到健康食品中五分之一的營養素。你每月消費的健康品可就發揮不了最大的效果了。

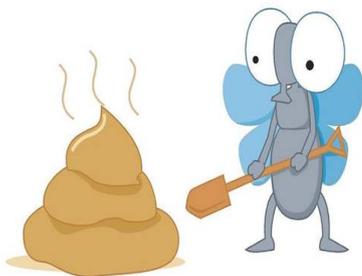
＞ 2. 宿便脹氣發酵後，會經由血液致病。

＞ 小腸內的宿便，一旦發酵、脹氣後，所產生的化學毒素會污染血液，進而逐漸循環全身，終致造成酸毒症(acidosis)，同時會加重肝、腎、皮膚三大排毒器官的負擔。常疲勞、腳底痛、感覺睡不飽的成員，或許成因就是 宿便 先生造成的哦！

3. 宿便會不知不覺讓身材變形。

＞ 即使你體內有滿滿的宿便，你可能也不曾察覺。它會撐大你的小腹，並壓迫內臟，改變腹部及脊椎形狀，更是產生肥胖的重要因素。相信大家常看到四五十多歲的男性朋友小腹撐起，怎麼減也減不下來吧，這類的人，小腸中至少藏有 十公斤 左右的宿便，真可謂是「宿便男」、「大便爸爸」或是「便便人」！

© 2013 123pic.com/



你今天... **上大號** 了嗎?!

黃金恆久遠  不清永留存

病患最常求診的問題

國內十死因第三名

- 1、消化不良
- 2、腹脹
- 3、便秘
- 4、腹瀉
- 5、腹痛

**大腸癌**

每年有3,500人死於大腸癌

便秘

便秘		主症	病機	治則	主方
實	熱秘	大便秘結，腹部脹滿，按之作痛，口乾臭，舌紅苔燥，脈滑數	腸胃積熱，津傷便秘	清熱潤腸	麻子仁丸
	氣秘	大便秘結，欲便不得，噯氣頻作，脅腹痞滿，脈弦	肝脾氣鬱，傳導失職	順氣導滯	六磨湯
虛	氣虛	雖有便意，臨廁努掙乏力，掙則汗出短氣，舌淡嫩，苔薄，脈虛	脾肺氣弱，傳導無力	益氣潤腸	黃耆湯
	血虛	大便秘結如粟，面色萎黃無華，唇舌淡，脈細	血虛津少，腸失如潤	養血潤腸	潤腸丸
	冷秘	大便艱澀，排出困難，腹中冷痛，四肢不溫，腰膝痠冷，舌淡苔薄，脈沉遲	脾腎陽虛，陰寒凝結	溫陽通便	溫脾湯 半硫丸

【便秘】

便秘		主症	兼症	病機	治則	主
實	熱秘	大便秘結，腹部脹滿，按之作痛，口乾臭，舌紅苔燥，脈滑數	小便短赤，口舌生瘡，身熱面赤	腸胃積熱，津傷便結	清熱潤腸	麻仁
	氣秘	大便秘結，欲便不得，噯氣頻作，脅腹痞滿，脈弦	腹中脹滿而痛，苔薄膩	肝脾氣愈，傳導失職	順氣導滯	六湯
虛	氣虛	雖有便意，臨廁努掙乏力，掙則汗出短氣，舌淡嫩，苔薄，脈虛	面色恍白，神疲氣怯，便後乏力	脾肺氣弱，傳導無力	益氣潤腸	黃湯
	血虛	大便秘結如粟，面色萎黃無華，唇舌淡，脈細	頭暈目眩，心悸	血虛津少，腸失如潤	養血潤腸	潤丸
	冷秘	大便艱澀，排出困難，腹中冷痛，四肢不溫，腰膝痠冷，舌淡苔薄，脈沉遲	小便清長，面色白	脾腎陽虛，陰寒凝結	溫陽通便	溫湯半丸