習慣性便秘 補氣通不暢

註冊中醫師
中醫內科博士
李灼珊

便秘對都市人來說，從來不是新鮮事，只要養成健康生活習慣便能改善。事實上，大部分人的便秘都屬習慣性便秘，到底什麼是習慣性便秘？持續便秘又會引發什麼問題？這次邀請香港註冊中醫、中醫內科博士李灼珊講解習慣性便秘的處理方法，以及預防便秘的小秘訣。

所謂便秘，定義是指糞便在腸內滯留太久，秘結不通的病證。一般人如果不是每天都有大便，經常要多天才有一次，而且糞便乾結粗大排出艱難，或者經常腹水「脹住脹住」，雖有便意大便亦不硬，但排出不暢等，都屬於習慣性便秘。

中醫認為，習慣性便秘分實證和虛證，而兩者各有不同處理方法。

■**實證**：大便乾結粗大難排出，多屬胃火過盛，原因是過多食煎炸辛辣，傷及胃的津液而使胃火過盛；或服食西藥後傷及腸胃而引致。一般要用石膏、大黃瀉胃火，才可通大便。但現今都市人運動量少，一般體質都有氣虛現象。體質氣虛，大腸的蠕動就會較差。

■**虛證**：大便不是太硬，但腹部脹住有便意而大便排出不暢，就屬於虛證，氣血兩虛，大腸氣滯。

「臨床上，虛證便秘患者其實比實證更常見，在治療上必須補氣養血，以通大腸之氣滯為主要目的。」李灼珊為虛證便秘患者推介以下可補氣養血、化氣通便的經驗方：黨參5錢，首烏5錢，桑椹5錢，肉蓯蓉5錢，鎖陽5錢，白芍4錢，鬱李仁2錢，大棗3枚。

方中的鬱李仁，功效為潤燥滑腸、下氣利水，《景岳全書》說：「味苦辛，陰中有陽，性潤而降。故能下氣消食，利水道，消面目四肢大腹水氣浮腫，開腸中結氣滯氣，關隔燥澀，大便不通，破血積食癖。」

李灼珊解釋，整條方中並沒有用上很多具瀉下功效的中藥，反而多是補氣和補血的藥材，因此可以經常服食，既可補養身體，又可解腹脹，通大便不暢之苦，一舉兩得。不過，每個人的體質及病情輕重不一樣，如有疑問請先諮詢註冊中醫師。

■李灼珊的補氣藥方亦可補養身體。

■如遇便秘問題不應諱疾忌醫。

產後便秘 血虛引發氣虛

■便秘困憂所有人。

除了習慣性便秘，李灼珊表示要注意產後便秘。大致上，產婦生產後數日沒有大便，或大便乾燥、結實，難以排出，都稱為產後便秘。剛生產完的媽咪，已經有許多事要煩心和辛苦，若再加上便秘困擾，真是百上加斤，必須好好解決。

根據中醫的解釋，產後便秘主要是因為分娩時出血，引致亡血傷津，血極虛而引致氣虛。要知道，我們人體的氣是用來推動一切的，包括血液運行、消化，甚至排便。而產婦因血虛而引發氣虛，氣不能運行腸道、血不能滋潤大腸，於是產生大便困難。產婦可從飲食和生活習慣着手改善，例如多喝水，一天喝兩升也無妨，並且要多吃高纖維食物如蔬果、麥皮等，還要養成良好的排便習慣——不需要固定時間去廁所，但是一有便意就必須立刻去，不可因未完成手上的家事雜務而拖延。

此外，適當使用中藥也有幫助。但李灼珊提醒，由於產婦的便秘是因血虛引致氣虛而起，不能用瀉下的方法，以免進一步大傷產婦的元氣。她再推介以下一條經驗方：

黨參8錢、當歸8錢、何首烏5錢。

李灼珊表示，這條方內並沒有瀉下、潤腸的藥物，而是通過增強產婦的氣血，使產婦的腸道運行情況恢復正常，從而有正常的大便。這方可作中藥飲用，也可加瘦肉或烏雞，煲成湯水。由於它改善了媽咪氣虛的問題，所以不但可治標，而且可治本，兼可同時調理產婦身體。

■運動有助腸道蠕動。

醫資訊

預防從日常生活做起

- 多吃高纖維食物，每天要吃3至4份或以上蔬菜、2至3份水果（如橙、雪梨等）。可選用高纖維的穀物類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等。如你患有糖尿病，請諮詢你的家庭醫生或營養師。
- 要有充足的流質，如開水、清湯、果汁。
- 每天有適量的運動，可協助腸臟蠕動。
- 作息定時，養成定時大便的習慣。可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁。

資料來源：衞生署

按穴促進腸胃蠕動

除了食療建議，透過按摩穴道也可促進腸胃蠕動，以下數個穴位可紓緩便秘，平日在家也可自行按摩。建議用拇指順時針畫圈按壓，力道適中、按摩後有微熱感即可；每天按摩數次，每次約5至10分鐘。

- **氣海穴**：肚臍下1.5吋處，約二橫指寬的位置。
- **魚際穴**：拇指本節後的凹陷處，約是在第一掌骨中點橈側，掌心與掌背的交界處。
- **支溝穴**：前臂背側，腕背橫紋正中往上3吋處，約四橫指寬，在尺骨與橈骨之間。
- **天樞穴**：肚臍左右各2吋處，約往左、右3橫指寬處。
- **曲池穴**：手肘彎曲，手肘外側肘橫紋末端處。