



# 腸道大執法 便秘不再來

文·圖／中醫內科 主治醫師 吳依倩

「醫生，我很容易便秘，是不是代謝不好？」

「自從我開始減肥，大便就越來越少，好幾天才一次，這樣正常嗎？」

「最近壓力大，三餐不正常，常常胃痛，大便顏色好像變黑了……」

便秘是現代人常見的困擾，要知道如何養成良好的排便習慣，就先從大便的形成說起吧！

## 便便小檔案

- **形成時間**：一般食物進入人體，通過食道→胃→十二指腸→小腸→大腸→直腸→肛門，大約6-8小時就可排出體外。時間長短依食物種類和個人體質而定，蛋白質比澱粉久一些，而脂肪類則需時最長，但最慢不應超過48小時。
- **組成**：含有食物中不消化的纖維素、消化道脫落的上皮細胞、黏膜碎片和大量細菌，以及未被吸收的消化道分泌物，如：黏液、膽色素、黏蛋白和消化液等。
- **便量**：一般約100-250克。便秘，35克以下；腹瀉，300克以上。
- **次數**：1天1-2次，晨起後喝下1杯白開水或吃完早餐後，因刺激結腸反射，較易排便。
- **過程**：從有便意到排出大約只需要5-10分鐘，以蹲姿或坐姿較為方便腹部施壓。一般

而言，排完後不會有殘便感，而是會有舒暢的感覺。

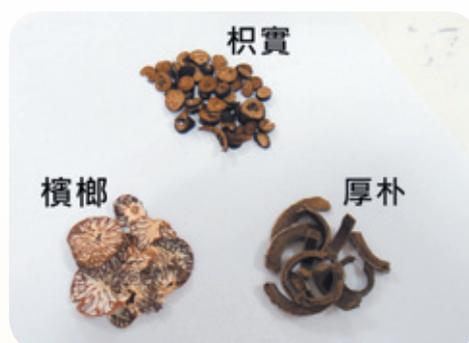
- **便形**：大便形狀是由所含水分來決定。  
含水低於50%：粗而短，常伴隨肛裂。  
含水低於70%：質硬，不易排出。  
含水最佳比例為70-80%。超過80%，大便偏軟不成形；超過90%，為水樣便。  
細而長→水分增加；細而短→要懷疑是否腸道狹窄（腸內腫瘤或腸外壓迫）
- **便色**：正常為土黃色、茶色。  
灰白色：過食脂肪，或服用鋇劑做腸胃道檢查之後，或膽道阻塞。  
黑色：上消化道出血，或服用鐵劑，或食用動物內臟或豬血鴨血。  
紅色：水樣（潰瘍性結腸炎或細菌感染）；硬（痔瘡或腫瘤）。

## 何謂便秘？

便秘是指排便次數不正常的減少或者是糞便異常乾燥，糞便通過大腸的時間較慢，以及滯留在大腸裡，造成排便困難等。表現特徵包括：排便次數減少、糞便乾硬、排便困難需要拚命用力、排便後仍有殘便感等。

影響排便的因素可歸納為以下幾點：

- 年齡層不同，排便習慣及排便功能也會隨之而異。



- 急性子的人較易有便秘困擾
- 壓力大時，腸胃蠕動減緩
- 吃下去的東西及水分的量是否足夠
- 運動量是否足夠及適當
- 個人的排便習慣及生活是否規律
- 排便環境及使用廁所的種類（臥床久了容易便秘，其中一個因素是不利於施力排便）
- 藥物的使用
- 生活習慣及生活方式等

## 便秘的原因

### 器質性便秘

1. 腸道實質的病變。如：先天性神經節缺損、巨結腸症、大腸憩室症、痔瘡、腫瘤、腸阻塞等。
2. 全身性疾病。如：甲狀腺功能低下、高鈣血症、糖尿病等。
3. 藥物。如：部分止痛藥、含鋁鈣胃片、抗痙攣藥、抗憂鬱藥、鐵劑、利尿劑、抗癲癇藥物。

### 功能性便秘

1. 飲食攝取的纖維素不足、運動量不足、旅行導致的排便習慣改變，或因工作上的不方便而抑制便意。以上原因占便秘的絕大部分，

患者的大便形狀大又粗，不太有便意，也不會有腹痛的感覺。

2. 因不安、緊張所引起的心理及生理上的壓力，或因疾病所引起，如：憂鬱症或慢性精神病等。這類便秘常伴隨腹瀉交錯發生，大便量少，會有便意及腹痛。
3. 長期臥床、使用便盆而排便不易。

### 產科的便秘

1. 懷孕末期，黃體激素使平滑肌的緊張度降低，抑制腸道蠕動，兼以子宮壓迫，都會使得排便時的腹壓減少而導致排便不順。
2. 分娩時，產道裂傷或會陰切開，因為害怕傷口疼痛，有可能抑制想排便的慾望。
3. 月子期間運動量不足，使腸道蠕動減緩。

## 中醫怎麼看？

中醫典籍裡有不少關於便秘的記載。《傷寒論》稱便秘為「陽結」、「陰結」、「大便難」、「不大便」、「不更衣」；《金匱要略》稱之為「脾約」；宋《活人書》則稱「大便秘」。原因歸納如下：

### ● 飲食不節，熱盛津傷

過度飲酒，辛辣厚味，生熱助火，腸胃積熱，燥熱內結。

素體陽盛，或熱病之後，餘熱灼津，大腸失潤。

中醫依病因及症狀辨證分型治療

辨證分型		大便的情形、舌診、脈診	其他症狀	治則及處方
實祕	熱祕證	大便乾結，腹部脹滿，按之作痛。口乾口臭、舌質紅苔黃燥、脈滑數。	小便短赤、口舌生瘡、身熱面赤	清熱潤腸 脾約麻仁丸加減
	氣祕證	大便秘結，欲便不得，噯氣頻作。脘腹痞滿、脈弦	腹中脹滿而痛、舌苔薄膩	順氣導滯 六磨湯加減
虛祕	氣虛證	雖有便意，臨廁努掙乏力，掙則汗出短氣。舌質嫩、苔薄、脈虛	面色㿔白，神疲氣怯、便後乏力	益氣潤腸 黃耆湯加減
	血虛證	大便秘結如粟。面色萎黃無華、唇舌淡、脈細。	頭暈目眩、心悸	養血潤燥 潤腸丸加減
	冷祕證	大便艱澀，排出困難。腹中冷痛、四肢不溫、腰膝痠冷、舌質淡、苔白、脈沈遲。	喜熱怕冷、小便清長，面色㿔白	溫陽通便 溫脾湯、半硫丸

### ● 情志失調

憂愁思慮，或鬱怒傷肝，或久坐少動以致氣機鬱滯，或木鬱乘土，進而導致津液不布，腸道失潤。

### ● 勞倦過度，年高津衰

或病後、產後及失血過多，以致氣血虛弱。

### ● 素體陽虛，或病後陽氣虛衰

陰寒內盛，凝滯腸胃，陽氣不運，津液不通，因而形成冷祕之證。

## 飲食及運動衛教

### ● 多多攝取

高纖維、低蛋白質為主，要有足夠的卡路里（熱量）。

建議每日食用5份水果和蔬菜、2份纖維食物，以增加足量的軟質糞便。

高纖維食物：糙米、燕麥、全麥麵包、乾豆類（黃豆、毛豆、紅豆、綠豆、黑豆）、葉菜類、海藻類、水果類（蘋果、木瓜、香蕉、梨、草莓、黑棗、梅子、柑橘）。

### ● 盡量避免

刺激性食物：醃漬品、咖哩、沙茶醬、汽泡飲料。

高油脂食物：雞皮、魚皮、豬皮、貢丸、花生、瓜子及油炸類。

其他：菸草、酒精性飲料。

辣椒及咖啡應避免過量

### ● 攝取水

每日攝取足量的水分約2000-2500 ml，可預防糞便變硬。芭樂汁、檸檬水或高纖飲料，都能刺激腸道蠕動。

## 治便秘的中藥及食療

● 大黃、決明子、蘆薈、番瀉葉：屬性苦寒，含蒽類化合物，可刺激腸胃蠕動。

● 當歸、地黃、何首烏、蜂蜜、杏仁、火麻仁：質潤多脂，有潤腸作用。

● 枳實、厚朴、檳榔：理氣導滯，便秘伴隨腹脹時，常選用。

### 兩道食療：

● 白木耳5克，水煎，加入白砂糖適量。此為1日量，分2-3次服用。適用於陰虛腸燥的老年便秘。

● 黑芝麻60克，搗碎，用蜂蜜調食。每日1-2次。適用於大便乾燥難解的便秘。☺