

## 傳統醫學科

● 學經歷 ● 中國醫藥大學學士後中醫學系  
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● 專 長 ● 中醫一般科 | 中醫針灸科 | 中醫皮膚科



住院醫師 晏斯盛



## 長期便秘怎麼辦？

### 中醫保健有妙招！

不少民眾於中醫門診以消化道症狀為主訴，便秘屬常見。流行病學顯示亞洲地區約14%的人患有便秘，尤其好發於大於60歲的老年人。長期便秘未解甚至可進一步衍生出口臭、青春痘、痔瘡反覆與血壓控制不良等問題。以下就現代人常見造成便秘類型分享中醫的保健妙招。

#### (1) 氣秘型

此類患者個性易緊張、焦慮，身處環境壓力大，時常因工作錯過排便時機。如廁時阻塞趕且排不乾淨，平常易生氣、腹脹痛、打嗝。飲食方面可適量增加酸味較突出的水果，如蘋果、柑橘等；工作之餘多伸展肢體，搭配緩腹式呼吸；穴位按摩上，採右下腹往上順時鐘按推法，深度需觸及肌肉層；另可在天樞穴(肚臍旁開兩指寬)、合谷穴(大拇指、食指併攏虎口隆起處)與太衝穴(第一與第二趾骨夾縫處盡頭)加強揉按，每日數次，每次5-10分鐘。

#### (2) 熱秘型

熱秘型患者飲食不節，喜烤炸辣配冷飲，久坐不運動，熬夜晚睡為常態；常有口臭、怕熱、口乾舌燥、牙齦腫痛、痘痘冒不停等症。如廁時腹痛甚且乾硬難解，多便血，痔瘡、肛裂反覆。這類患者首重改善飲食習慣，適量增加瓜果類等偏涼性蔬菜水果的攝取。穴位按摩可在腹部順時按摩與天

樞穴基礎上增加曲池穴(曲肘時外側肘橫紋末端處)與陷谷穴(第二跟第三趾骨夾縫凹陷處)揉按。

#### (3) 虛秘型

虛秘型患者多見於老年人，平素行動遲緩，活動量少，常覺頭暈眼花、神疲體倦。如廁時無力排出，大便時軟短、時如羊屎狀。飲食方面需注意勿鼓吹多吃膳食纖維，以免消化不良；蔬果尤忌生冷，若從冰箱取出記得退冰後方可食用；鼓勵飯後半小時散步，增加胃腸蠕動；穴位按摩方面，額外加強足三里穴(膝蓋外側膝眼下四指幅)與氣海穴(肚臍下兩指幅)揉按。

注意，每日解便仍有可能便秘，因排便正常與否需由頻率、質地、是否需藥物或外力輔助等多項因素綜合評估。便秘多與不良飲食與生活作息相關，服中、西藥僅是輔助，重點仍在自我調整。若突發便血、便細、排便困難且合併體重減輕，持續性腹痛等症狀需盡速就醫。

