

認識便秘之中醫 照護預防及保健

(三)五仁粥：芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁（去皮、尖）、甜杏仁（去心）各30克，梗米100克。

作法：將上述混合用磨碎機磨成粉末，加入梗米煮成粥。

(四)白木耳飲：將洗淨的白木耳300克及1000-1500CC的水一起熬煮，再依個人喜好加入適量冰糖。

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。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號
電話：07-6150011

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

29.7X20cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0017(3)



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

一、原發性便秘(非藥物或疾病)

- (一)腸道機能異常：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。
- (二)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，便祕就會發生。
- (三)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，需要花較多時間解便。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)

- (一)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。有些身心科用藥也可能會影響減緩腸道蠕動。
- (二)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。
- (三)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

- (一)飲食宜吃：攝取膳食纖維如：水果（香蕉、木瓜、柳丁）；全穀（燕麥、小麥、大麥、蕓麥、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。
- (二)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；甜食會減弱腸蠕動；乳製品含有鈣質，飲用過多會使大便難以排出。
- (三)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

- (一)運動指導：養成每天30分鐘以上的運動習慣，如仰臥起坐可增強腹肌力量；步行可促進腸道蠕動；避免久坐，宜多活動以流通氣血。
- (二)養成良好的排便習慣：每日固定時間排便，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，亦可指腹按壓腹部穴位。

- (一)中脘穴：位於胸骨下端和肚臍連接線中點，具疏肝養胃、助消食和健脾胃之功效。
- (二)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。
- (三)氣海穴：位於下腹部，肚臍以下1.5寸（約兩指寬），具理氣、益氣之功效。



六、便秘食療法

- (一)蜂蜜飲(糖尿病者注意食用)：蜂蜜加溫開水適量飲用，亦可依個人口味加檸檬或牛奶。
- (二)桑椹茶飲：桑椹40克，冰糖20克。
作法：用開水沖泡飲用，依個人喜好調整沖泡水量，當茶飲用。