



中医食疗+针灸，轻松告别便秘

◎三江侗族自治县中医医院 杨永红

便秘是现代高发的健康问题，不仅会直接影响日常生活质量，长期拖延还可能引发腹胀、皮肤暗沉、消化不良等连锁反应。若你已厌倦依赖药物或化学成分的治疗方式，不妨尝试中医自然疗法。中医从调理体内环境入手，通过食疗与针灸双管齐下，帮助恢复肠道健康，从根源上告别便秘困扰。

在中医理论中，便秘并非单纯的肠道排便不畅，而是多种因素共同作用的结果，临床上常见四种证型，其成因与症状各有不同。气虚型多因脾胃气虚，消化功能减弱，导致大肠运化无力，表现为大便干结、排便费力，常伴随气短乏力、面色苍白；血虚型源于血液不足，肠道失去滋润，除排便困难外，还会出现皮肤干燥、头晕失眠等症状；热结型是体内积热、肠道燥热过盛所致，大便坚硬如羊粪，往往伴有口干口渴、面红耳赤；痰湿型则因体内湿气重、脾胃功能失调，湿痰积聚肠道阻碍排便，常见腹胀、食欲不振、口中黏腻等表现。

中医食疗：吃对食物，肠道更顺畅

饮食调理是中医治疗便秘的重要环节，不同证型需对应不同食疗方案，通过吃对食物调理脾胃、滋润肠道，促进大便通畅。

气虚或血虚型便秘：以益气养血为调理原则。大枣可补气养血、改善脾胃功能，促进食物消化吸收以减少便秘；桂圆富含营养，能补血养心，缓解血虚引发的排便困难。将红枣、桂圆与糯米煮成红枣桂圆粥，可滋养气血、温暖肠胃，对气血亏虚导致的便秘有显著调理效果，适合日常长期食用。

热结型便秘：选择清热通便的食物。菠菜富含膳食纤维和水分，

能促进肠道蠕动；梨性寒味甘，可清热润肺，其丰富的水分和果胶能润滑肠道；胡萝卜中的膳食纤维也能助力肠道蠕动。将苹果和胡萝卜榨汁饮用，清热通便、润肠效果更佳，适合热结型便秘人群。

痰湿型便秘：需注重健脾利湿，减少体内湿气积聚。薏米能健脾利湿，帮助消除肠道湿气；山药可健脾养胃、润肠通便。将二者煮成薏米山药粥，能调理脾胃、祛湿化痰，从根源上改善因湿气重、脾胃功能失调引发的便秘，适配痰湿型便秘人群的调理需求。

中医针灸：刺激经络，调理肠道功能

针灸是中医治疗便秘的重要手段，通过刺激特定经络穴位，调节气血运行，促进肠道蠕动。以下几个穴位在临床中常用于调理便秘，不同穴位对应不同证型，精准度更高。

天枢穴：位于肚脐旁2寸处，大肠经脉的交汇点，是调理便秘的常用穴位。刺激该穴位可直接调节大肠功能，加快肠道蠕动，尤其适合缓解气滞引起的便秘。日常无需专业针灸，也可通过指腹按压穴位，每次按压1~2分钟，反复操作能有效疏通肠道，解决排便不畅的问题。

气海穴：位于肚脐下1.5寸处，具有补充气血、温阳散寒的功效。针对气虚型便秘，该穴位能通过增

强气血运行，提升肠道蠕动动力，改善因脾胃气虚、大肠运化无力导致的排便费力。无论是针灸刺激还是日常艾灸，都能帮助巩固正气，对气虚引发的便秘效果显著。

合谷穴：位于食指和拇指之间，是手部大肠经的重要穴位，素有“面口合谷收”之说，此外对肠道调理也十分关键。针灸此穴可调节全身气血、疏通大肠气机，能有效缓解多种类型的便秘。日常可通过按压穴位至酸胀感，每次1分钟，重复3~4次，帮助改善排便情况。

大横穴：位于肚脐上方2寸处，主要功效是调节脾胃功能、运化水湿。针对痰湿型便秘，该穴位能通过改善脾胃运化，减少肠道内湿痰积聚，从而消除排便阻碍。无论是针灸还是指压刺激，都能精准适配痰湿型便秘人群的调理需求，帮助恢复肠道通畅。

便秘看似是小问题，但长期不解决可能引发一系列健康隐患。中医食疗与针灸均为自然疗法，前者通过饮食调理体质，后者通过穴位刺激调节肠道功能，二者结合可从根本上改善体内环境，达到长期缓解便秘的效果。通过合理搭配食疗方案，配合专业的针灸调理，你可以告别便秘困扰，恢复顺畅排便，保持身体的健康与舒适。若你正受便秘问题折磨，不妨试试中医的方法，给肠道一个自然调理的机会。😊