



# 便秘，试试中医调理

◎秀山土家族苗族自治县中医医院 叶昌盛/刘朝鲜

“蹲厕所半小时仍颗粒无收，腹胀如鼓却难以下坠”，这样的困扰想必不少人都曾经历。作为临床高发的消化问题，便秘不仅影响日常状态，长期拖延还可能诱发痔疮、肛裂等肛肠疾病，甚至扰乱全身代谢节律。相较于单纯依赖泻药的治标之法，中医调理便秘更注重“辨证施治、标本兼顾”，通过梳理肠道气机、滋养肠腑津液，从根源上恢复肠道自主排便功能，守护肠道稳态。

## 辨证分型：找准便秘的中医核心病机

中医将便秘归为“脾约”“阴结”等范畴，核心病机在于肠腑气机不畅、津液亏虚，或气虚无力推动糟粕下行，调理关键在于“辨证分型”而非一概而论。

临床中，便秘主要分为实秘与虚秘两大类。实秘多由饮食不节、情志失调引发，以热秘、气秘常见——热秘者伴口干口臭、大便干结如羊粪；气秘者则腹胀明显、排便时肛门坠胀。虚秘多见于年老体弱、产后体虚人群，涵盖气虚、血虚、阴虚、阳虚四型——气虚者排便费力却无干结，血虚者大便干结且面色苍白，阴虚者伴手足心热，阳虚者畏寒怕冷、大便艰涩。明确证型是中医调理的前提，盲目通便反而会加重肠道功能紊乱。

## 饮食调护：辨证施食滋养肠腑津液

饮食调护是中医调理便秘的基础，核心原则是“辨证施食、润肠不损脾”。热秘人群宜多吃芹菜、冬瓜、梨、火龙果等清热润肠食材，搭配绿豆汤、冬瓜海带汤清热利湿，严禁辛辣油炸、温热滋补食物；气秘者需侧重疏肝理气，日常可适量食用萝卜、陈皮、佛手，煮茶时加少许陈皮、薄荷梳理肠道气

机，同时减少豆类、红薯等易产气食物的过量摄入。

虚秘人群则以滋养为主：气虚者可在粥中加入山药、黄芪、红枣，补气助排便；血虚者适合食用桑葚、枸杞、黑芝麻，将黑芝麻炒熟研磨冲服，养血润燥效果更佳；阴虚者宜选银耳、百合、蜂蜜等滋阴食材；阳虚者可适量食用核桃仁、羊肉、韭菜，温阳散寒助力肠道运化。需注意，饮食调理需循序渐进，避免一次性大量摄入某类食材，加重脾胃负担。

## 起居调摄：顺时养生助力肠道运化

生活方式优化对肠道稳态至关重要，中医强调“顺时养生”与“规律作息”。排便习惯上，建议养成早餐后如厕的习惯，此时胃结肠反射最活跃，利于启动排便；排便时专注，不看手机、报纸，时间控制在5~10分钟，减少肛门静脉充血风险。运动方面，每日坚持30分钟中等强度活动，快走、慢跑、八段锦等均能促进肠道蠕动，尤其推荐腹部顺时针按摩，每日睡前以脐为中心按摩50圈，可直接刺激肠腑气机运行。

情绪调节同样关键，中医认为“肝主疏泄”，长期焦虑、抑郁会导致肝气郁结，进而影响肠道气机

通畅。日常可通过听舒缓音乐、练习冥想等方式疏肝理气，为肠道功能正常运转创造良好条件。

## 外治辅助：简易实操呵护肠道通畅

中医外治法操作简便、安全性高，适合居家自我调理。穴位按摩是常用方法：足三里穴（膝盖外侧下方凹陷处）为脾胃保健要穴，每日按压1~2次、每次5分钟，可增强脾胃运化功能；支沟穴（腕背横纹上3寸，两骨之间）是通便特效穴，按压至酸胀感传导至前臂为宜。气虚、阳虚便秘者还可艾灸关元穴（脐下3寸）、气海穴（脐下1.5寸），每次15分钟、每周2~3次，温阳益气助排便。此外，每日睡前用40℃左右温水坐浴10分钟，可缓解肛门括约肌痉挛、改善肛周血液循环，为排便扫清障碍。

肠道是人体“第二大脑”，其稳态与全身健康息息相关。中医调理便秘的核心，从来不是“强制通便”，而是通过温柔调护唤醒肠道自身机能。从合理饮食滋养津液，到规律作息梳理气机，再到简易外治辅助排便，这些微小的习惯改变，正是守护肠道健康的关键。愿每个人都能远离便秘困扰，让肠道回归顺畅节律，以健康体魄拥抱生活。😊