



一、便秘定義

便秘是指大便次數減少，排便困難和糞便形狀改變。大部份的健康成人 1~2 次，或一天大便 2 次均屬正常，超過 48 小時不排便且有不適的感覺即稱為便秘。另外，糞便過於乾燥難排出或糞質過黏排出不爽等也稱為便秘。引發便秘的原因很多如腸道腫瘤或藥物等均可引起，有因一般生活習慣而引起，又稱為習慣性便秘，臨床可作為一個獨立的疾病看待。

二、便秘之飲食調整

- (一) 要多喝開水，成人一天 2000 cc，每天早上起來喝一大杯蜂蜜水，使腸道內保持足夠軟化大便的水份，這對保持腸道的通暢，確實大有好處。
- (二) 多吃含渣較多的食物，特別是含粗纖維多的蔬菜，如芹菜等，因為這類食物既可供給人體豐富的維生素 C，又能提供足夠的食物殘渣，刺激腸壁，促使腸蠕動加快，使糞便排出體外，必要時還可用些產氣的食物，如洋蔥、黃豆、蘿蔔等，來刺激腸道蠕動。除蔬菜外，如香蕉、木瓜、柑橘類、牛奶、優酪乳皆具有促進腸道蠕動及增加腸內菌之作用，而達到軟便的效果，較適於實證之便秘；此外，一些核果、種仁因富含油脂（芝麻、胡桃、杏仁）有潤腸之作用，其較適用於虛性之便秘。
- (三) 鼓勵患者多運動和體力勞動，以提高食慾，增加進食量，同時也能增進腸道的蠕動。蜂蜜、決明子有潤腸通便的作用，可適量食用。

三、便秘食療方

(一) 小兒便秘食療方

小兒體質虛弱，飲食不足，營養不良，腹肌張力低，可導致頑固性便秘。也可由於飲食不當，蛋白質多於碳水化合物，腸內容物發酵少，大便乾燥而次數少。或者由於食物過細，缺乏渣滓，容易發生便秘。

1. 麻仁生地粥：生麻子 10 克，生地 10 克，玄參 10 克，水煎取汁，加白米 60 克煮粥，少加白糖調味。每晚服食半碗至 1 碗。功能生津潤腸，以津液不足，大便秘結的小兒為宜。

2. 燕麥牛奶粥：牛奶 250 cc，加燕麥 60 克煮粥，加蜂蜜 1~2 匙調勻。早餐服用。

(二) 產後便秘食療方

產後因出血過多或元氣虧損等均易引起便秘。

1. 奶蜜飲：黑芝麻粉 25 克，加入蜂蜜、牛奶各 30 克調和，每日早晨空腹時沖服。有養血潤燥作用，治療產後血虛腸燥便秘。
2. 芝麻糊：黑芝麻粉入白米同煮成粥食用。芝麻內含脂肪油達 60%，性潤滑能滋養肝腎、潤燥滑腸，適用於產後大便乾燥。
3. 柏子仁粥：柏子仁 10~15 克，蜂蜜適量，白米 30~60 克。先將柏子仁去盡皮殼雜質，稍搗爛，同粳米煮粥，待粥將熟時，加入蜂蜜適量，拌勻即可。柏子仁氣味清香，性多潤滑，蜂蜜甘而滋潤，能滑利大腸。兩藥同米煮粥，可收滋補強壯，養心潤腸之效，對於素體陰虛，產後羸弱，年老虛衰等腸燥便秘之症甚為適宜。

(三) 老年人便秘食療方

老年人便秘是一種常見的症狀。產生原因很多，如體力活動減少，腸蠕動緩慢；因牙齒缺失，進粗纖維食物太少；以及服用鎮靜劑、鈣片…等，均會導致便秘。此外，老年人因精神緊張焦慮，以導致胃腸功能失調也可造成便秘，由於患全身性疾病，如甲狀腺機能下而引起便秘。

1. 蓯蓉當歸粥：肉蓯蓉 20 克，當歸 20 克，水煎去渣取汁，入白米 100 克，煮粥食用，堅持服 3 個月以上。對老年血虛腸燥便秘有一定的效果。
2. 銀耳松子羹：銀耳 15 克，松子仁 9 克，煮羹，加蜂蜜 10 克，堅持服數日。對老人血虛腸燥便秘有療效。
3. 胡桃首烏蓯蓉湯：胡桃肉 30 克，生首烏、肉蓯蓉各 10 克，水煎服。治老人津虧便秘。

任何疾病需要藥物治療時，必須由臨床醫師加以辨證論治，方可得其療效，藥膳食療雖可自行運用，但若長期使用則儘可能先與中醫師討論後，以免適得其反。而自己可以調整的部份，也是最重要的仍是規律的生活起居、適當的運動、飲食節制與情緒壓力之調適，始可畢其功。

四、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121