

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

第十四課：暢通之道——談便秘的整體調理

今天我們為大家深入解析便秘的成因與調理方法。中醫將便秘與全身氣機、臟腑功能密切聯繫，我們先解讀背後的原理。

從《黃帝內經》的經典視角切入：「**大腸者，傳導之官，變化出焉。三焦者，決瀆之官，水道出焉**」便秘的根源絕非僅在大腸。例如脾胃升降失司，會導致濁氣不降；三焦氣機壅滯，影響水液代謝；腎陽不足則推動無力，而中氣虧虛更使腸道缺乏蠕動能量。此外，現代常見的盆底肌無力與膈肌下沉，也會導致排便時腹壓不足，形成「欲便乏力」的虛性便秘。

（題外只是補充：三焦是中醫特有的概念，它並非一個具體的器官，而是人體水液代謝與氣機運行的通道，分為上、中、下三個部分。

- 上焦如霧（心、肺）：負責將衛氣與津液宣發至全身，如同霧露灌溉。
- 中焦如漚（脾、胃）：消化吸收水谷，化生氣血，如同發酵池。
- 下焦如瀆（腎、膀胱、大腸）：排泄糟粕與廢水，如同排水溝渠。）

《傷寒雜病論》：脈浮而數，能食不大便者，此為實，名陽結。其脈沉而遲，不能食，身體重，大便反硬者，名曰陰結。

（補充知識：陽結病機：體內有實火，腸道燥熱，津液受傷。屬於實證、熱證；陰結病機：陽氣虛衰，陰寒內結，腸道傳導無力；或陰血虧虛，腸道失潤。屬於虛證、寒證。）

一、便秘的三大病機與調理方向

便秘需要分型論治？

大致上可將便秘分為三類，並對應不同調理策略：

1. 實秘（熱結/氣滯）：多因飲食辛辣、情緒壓力，導致腸道燥熱或氣機鬱滯。
 - 。表現：大便乾硬、腹脹口臭，舌苔黃厚。

。調理：清熱通腑，如飲用決明子茶，按壓支溝穴（腕背橫紋上三寸（四橫指）尺骨橈骨之間凹陷處）手少陽三焦經穴位，針對頑固性便秘。

2. 虛秘（氣虛/陽虛）：常見於年老、久病者，因中氣不足或腎陽虧虛，腸道蠕動無力。

。表現：排便乏力、便質不乾卻難出，伴隨氣短畏寒。

。調理：補氣溫陽，如食用黃芪火麻仁粥。

3. 濕秘（濕阻中焦）：因脾虛濕盛，阻礙氣機，導致大便黏滯不暢。

。表現：大便黏馬桶、排便不淨感，身體困重。

。調理：健脾祛濕，如煲冬瓜薏米鯽魚湯。

二、食療調養：依體質選方

有哪些適合日常調理的食療方？

根據體質推薦以下湯粥：

1. 氣虛便秘：黃芪火麻仁粥

。配方：炙黃芪 15 克、火麻仁 10 克、粳米 50 克。黃芪補中益氣，火麻仁潤腸通便，適合排便無力、氣短疲勞者。

。加減：若伴隨畏寒，可加肉蓯蓉 10 克（黃芪肉蓯蓉煲雞），溫陽潤腸。

2. 濕熱便秘：冬瓜陳皮鯽魚湯

。配方：冬瓜 200 克、鯽魚 1 條、陳皮 5 克、薏米 20 克。冬瓜利水，陳皮理氣，薏米祛濕，適合舌苔厚膩、大便黏滯者。

3. 脾腎兩虛：黃芪茯苓烏雞湯

。配方：黃芪 15 克、茯苓 10 克、烏雞半隻。黃芪補氣，茯苓健脾滲濕，烏雞滋陰，適合長期疲勞、手腳冰冷者。

三、穴位按摩與運動法

如何通過穴位與運動自主緩解便秘？

重點介紹三種方法：

1. 繞臍摩腹按壓法

- 定位：肚臍旁開 2 橫指（約 1.5 寸）。
- 操作：以指腹順時針按揉 3 分鐘，配合掌心蓋肚臍小幅度震動，可激發腸道蠕動。

2. 提肛運動（強化盆底肌）

- 要領：吸氣時收緊肛門（如忍便狀），維持 5 秒後呼氣放鬆。每日 30 次，能改善盆底肌無力導致的排便困難。

3. 90-90 呼吸法（活化膈肌）

- 姿勢：仰臥，雙腳屈膝 90 度架於牆上。
- 呼吸：吸氣時腹部鼓起，呼氣時腹部內收。此姿勢可幫助膈肌回位，增加腹壓，促進排便。

四、艾灸與腹部按摩的專業應用

艾灸這類專業療法，民眾該如何安全使用？

艾灸需專業操作，但民眾可了解其原理：

1. 常用穴位：

- 神闕穴（肚臍）：隔薑灸可溫陽散寒，適合虛寒便秘。
- 天樞穴、大橫穴：熱敏灸能疏通腸腑氣機。
- 足三里：隔薑灸補益脾胃，增強蠕動力。

2. 專業提醒：

- 倒流灸、熱敏灸等需由中醫師判斷灸感，民眾切勿自行操作。
- 現有艾灸機器人可控制溫度與時間，較適合居家輔助，但仍建議至養生館在專業指導下進行。

五、整合調護方案

日常調護計劃—「七日通調方案」：

1. 晨起：喝溫水 300 毫升後，進行天樞穴按揉+提肛運動 10 次。
2. 早餐：依體質選擇食療粥（如氣虛者用黃芪火麻仁粥）。
3. 午後：練習 90-90 呼吸法 5 分鐘，促進膈肌與腸道協同。
4. 睡前：順時針摩腹 5 分鐘（掌心貼肚臍，輕柔震動），後以熱水袋溫敷腹部。
5. 每週 2 次：食用對證湯水（如濕熱者用冬瓜鯽魚湯），並可至養生館接受專業艾灸。

針對上焦：對於因情緒不佳、久坐少動導致肺氣不宣的便秘，可透過深呼吸練習、擴胸運動來宣發上焦氣機，間接幫助腸道蠕動。

針對中焦：飲食有節、細嚼慢嚥是保養脾胃的關鍵。多吃富含纖維的食物，如黃耆火麻仁粥，既能補氣又能潤腸，非常適合中焦氣虛津虧的便秘。

針對下焦：規律作息以養護腎精，避免熬夜。艾灸腎俞、關元等穴位有助於溫補腎陽，增強腸道的根本動力。

結語：便秘調理需「通三焦、補虛實、動氣機」，透過食療、穴位、運動與專業療法的結合，才能標本兼治。

備註：艾灸與穴位按摩需辨證實施，若便秘持續或伴隨劇痛、便血，請及時就醫。