

便秘

身邊總有一些疾病令人難以啟齒，便秘就是其中之一，不僅嚴重危害身體健康及正常生活，還會導致毒素在體內堆積，造成皮膚暗淡無光、引發痤瘡粉刺、產生色斑，形成小肚子，是損害女性健康美麗的元兇之一。

Olivia 問：「譚博士你好，有個情況已經困擾我大半年，就是我的大便偏乾，經常幾天才有一次，並且每次感覺都排得不乾淨，令到臉上長了許多暗瘡，最初我沒有服藥，只是盡量多喝水和蜂蜜，還有吃水果，但依然沒有什麼改善，後來看廣告買了一些排便的減肥茶，剛開始有效果，但後來發現只要一停藥，便秘又會發作，令我現在不敢再服用，請問為什麼會便秘？」

經詳細診斷後，我答：「首先便秘的主要特徵為大便排出困難，排便時間或排便間隔時間延長，大便多偏硬，常三五日、七八日甚至更長時間才一次大便，有些患者會常伴腹脹腹痛、頭暈頭脹、噯氣食少、心煩失眠、出汗、氣短乏力、心悸頭暈等症狀。本病起病緩慢，多屬慢性病變過程，多發於中老年和女性。現代醫學認為便秘分為器質性和功能性兩類，而多數人和你一樣是患有功能性便秘。」

情志影響

Olivia 問：「對對對，我平時睡眠也不太好，經常發脾氣，然後胸部兩邊就會痛，便秘也會加重，請問是否也有關係？」

我答：「中醫認為便秘的病因主要有以下幾點：

- 1.飲酒過度，或過食辛辣濃味食物，生熱助火，以致腸胃積熱，燥熱內結，耗傷津液，腸道失去濡潤，故大便燥結不通，而成熱秘。體質本身陽盛，或熱病之後餘熱灼津，津虧熱燥，大腸失潤，傳導無力，亦可形成便秘。
- 2.情志失調，憂愁思慮過度或鬱怒傷肝，或久坐少動以致氣機鬱滯，或木鬱乘土（肝犯脾），進而導致津液不布，腸道失潤，故大便乾結，或欲便不出。此外，氣鬱化火，鬱火傷津亦可致大便燥結，排出艱難。
- 3.勞倦過度，年老津液虧虛，或病後、產後及失血過多，以致氣血虛弱，氣虛則傳送無力，血虛則大腸失去滋養，故見便秘或排便艱難。
- 4.體質陽虛，或病後陽氣虛衰，以致陰寒內盛，凝滯腸胃，陽氣不運，津液不通，因而形成冷秘之證。

而你的情況屬於情志影響、肝氣鬱結所引起的氣秘型便秘，由於長期便秘，體內累積大量毒素，因此皮膚出現暗瘡等一系列狀況。」

Olivia 續問：「原來是這樣，請問譚博士可以幫幫我嗎？我實在不想再依賴減肥瀉藥。」

我答：「以下方法應該可以緩解你的症狀：

針灸：針刺天樞、大腸、上巨虛、支溝、足三里、尺澤、太溪和合谷等穴，佐以艾灸，隔日一次，7次為一療程，可潤腸通便，補氣益氣。

頻率電磁療：在腹部腸道對應皮膚使用特定的醫療生物電磁療機，並塗上天然骨膠原蛋白原液作為導入，每次 20 分鐘，5 次為一療程，除可激活臟腑組織和細胞，促進腸道蠕動，從而改善便秘情況外，還可增強身體血液循環和人體機能，進而提升腸道功能。」

本草醫藥坊