

粗糙肌膚

記得上次見 Sharon 已是 2 個月前的事，當時她還好端端的，今日姊妹淘雅聚，一向皮膚白滑的她不但面色晦暗、皮膚粗糙、暗瘡滿面、面油曝現，毛孔變得粗大，零星的暗瘡印未褪。

關心地問 Sharon 發生了甚麼事！當 Sharon 開口回答時，一陣湧鼻的口氣直噴過來，令我暈一暈。Sharon 說：「受便秘困擾了 2 個多月，曾努力嘗試多種不同方法，包括多吃蔬菜、水果和麥皮，甚至飲啤酒、喝咖啡，總之坊間傳說可以改善便秘的方法都試勻，唯獨便秘依然頑強，少則 3 日 1 次，長則 5 日才有便意，十分困擾！其實從中醫角度怎樣才算是便秘？而成因又是甚麼？」

我答：「根據醫學界的定義，便秘是指每星期少於 3 次排便，大便偏硬、量少、須要用力排出或有排放不清的感覺。簡單來說，用「少」、「硬」、「難」來表示便秘的特徵。

成因

熱秘：熱盛傷津，津少不能濡潤大腸，而成便秘；又或是燥熱下移大腸，使大便變得乾硬、大腸傳導功能失常，形成便秘。

冷秘：倘若一下子進食太多生冷食物，又或是平日較怕冷，手腳不溫的人，則會出現「冷秘」。患者排便困難，且感到腹絞痛、腹脹拒按，但喝暖水或暖敷腹部後可舒緩病情。

虛秘：分為氣虛、血虛及陰虛。

1.氣秘：是指體內的氣運行不暢，氣秘患者的大便並非完全乾結，但排便時乏力，欲便不得出或便而不暢，還兼有肚腹氣脹、胃口欠佳、胸脇不舒等。

2.血虛：血虛陰虧，津枯內熱，令腸道乾燥，蠕動減少，那麼便會產生便秘。常見於減肥人士、經期、產婦、大病或長期病患者，其表徵為大便乾結、排便困難、臉色蒼白無光、心悸、口淡等等。

3.陰虛：陰虧血少，津液不足，造成腸燥，會產生便幹、便秘現象。大便呈羊糞狀，患者一般為體形消瘦、偶爾伴有頭暈、耳鳴、心煩失眠、潮熱盜汗等症狀，常見於夜睡、睡眠不足、過勞、情緒不穩、壓力大和更年期的人士身上。

Sharon 續問：「那麼何解我大量進食蔬菜，水果和麥皮等，仍然全無反應？」

我答：「由於纖維要吸收水分才能發揮功效，因此，若吸收水分不足，也同樣不能改善便秘問題。」

Sharon 皺着眉說：「若再持續會有甚麼後果？」

我答：「便秘帶給患者的危害不能輕視，會導致患者面色晦暗、皮膚粗糙、毛孔擴張、褐斑、痤瘡；導致中老年人出現高血壓、心臟病、半身不遂、老年癡呆等；還會引發痔瘡、肛裂、腸炎等一系列併發症，嚴重者甚至誘發直（結）腸惡變。長期便秘不治的後果，毒素的聚集可引起口臭和體臭；慢性便秘病人由於長期盆腔肌肉刺激，加劇陰道痙攣、增加經期腹痛症狀，並誘發尿路感染、私處炎症。」

Sharon 緊張地問：「那我可怎麼辦？」

我答：「針灸：針刺天樞、支溝、水道、歸來及豐隆等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可滋陰增液，通過經絡系統調整全身狀況，調節支配胃腸的植物神經系統功能，從而調整腸胃功能，促進腸胃運動。」

”

百草醫藥坊