**20200925微信群飞龙在天医师讲便秘的成因与解决方法及答疑**

整理:Sandy

**飞龙在天：**大家好!我是唐迎，得明健身健康顾问。今天很高兴和大家聊一聊便秘的问题,这次我们主要讲习惯性的便秘。习惯性便秘主要分为“结肠便秘”和“直肠便秘”两种。便秘是由于粪便在肠内停留过久，导致大便次数减少，大便干结，排出困难或不尽。一般两天以上没有排便，就可能有便秘。那么平时偶尔的生活不规律导致的大便燥结和排便的次数减少不是便秘，长期存在的这种现象才是便秘。便秘在临床当中有急性的，急性便秘有肠梗阻、肠麻痹，还有急性腹膜炎，脑血管意外、心肌梗塞等其他原因引起，这些今天我们不讨论。

内经上讲，六腑的功能是传化物而不藏。这两种便秘都是食物残渣在结肠或是直肠当中停留过久引起的便秘，它在肠道停留久了就会发生一系列的问题。特别是大便次数减少、干燥、排出来很困难，很多人要用其他方法来辅助排出，现代人这种情况比较多。不光是老人，成年人多，现在还有很多小孩也有这种情况。

便秘在中医上还有很多分类，比如说由于热造成的，有的是寒造成的，有的是虚弱造成的，还有的是瘀滞造成的。所有这些原因从根本上来说都是瘀滞不通造成的。那么寒，一种是受外界的寒，还有一种就是抵抗力差了造成长期偏寒的体质。我们知道植物生长要有一个适当的温度，太热或者是太寒都会造成植物生长不顺利，只是寒热或虚它们的表现状况不一样。偏寒偏热都是由于人体的某些地方堵住了导致运行不畅，进一步导致大肠出问题。太热，它也是不通的情况，人体的流通性比较差，里边堆积了很多东西，气流不畅，然后产生了燥热。

那么长期习惯性便秘到医院去检查，西医的检查就是做肠镜，要去吃促进人排泄的药物，一晚上要拉很多次，肠道里边的粪便几乎要排光。做肠镜检查之后，很多是有结肠息肉，就是结肠的肠壁上有一些增生的东西，良性的，没有变成肿瘤的这种增生物。这种强刺激产生的排便对人的气血消耗是非常大的，中医检查便秘就要方便的多。如果各种功能运转正常，就不会造成这种生理上病理的变化。比如去按有的便秘患者的腹部，整体上就比较膨胀，好像打了气一样，按下去比较有弹性，被按的人有压痛感，不喜欢按。按虚弱的人腹部就比较软，他还喜欢按。还有腰底部的那些肌肉，按上去比较疼，还有一些条索，但是这种人他的腹部不是真的柔软，稍微触摸深一点，在腹股沟左边的结肠那个地方一般有硬块，还有痛感。

从我们最开始讲便秘的问题就可以看出来，主要是在结肠和直肠这两个地方出了问题。还可以按小腿足三里下面的阳明沟，沿着阳明沟下去，按到小腿最粗壮的肌肉，往下按到上下巨虚穴位，那片肌肉比较硬，那么直肠就是在下焦，结肠的话一部分在下焦，少部分在中焦。

如果不解决掉它四面受气的情况，仅仅给他吃一些刺激肠道的药是没有用的。中焦偏下和下焦这个位置在人体来说，它属于中间。要解决便秘的问题从根本上来说，要把他四面受气的情况解决掉，把压着他的这几个人搬开，再让他活动就容易多了。

那么结肠、直这些在人体内的工作状况，就像工厂的流水线、传送带。所以结肠和直肠属于四面受气的，仅仅吃一些非常苦寒的泻药会造成很大的伤害。比如说一个人身上压着四五个人，你不把最上面的几个人给他搬动了，搬开，你直接拖最下面的那个人让他动起来，那么他就非常困难。上半身的重量压着它，下面腿部如果不通又堵着它，后边背部如果紧也挤着它，前面腹部有紧的地方也是压迫着它，结肠它要蠕动，直肠它要一扩一缩的有规律的律动。

我查了一下一些动物的排泄的情况，比如说像袋熊，它的排泄物，它拉的大便是方形的。肠子不停地蠕动，肠里边还有纤毛，推动食物往前面走，还要吸收营养的成分。四个人是比较软的，然后又有四方不断地变软变硬，然后就把粪便弄成了方块的样子。人的结肠的运动也有点像这种情况，同时还要给它掺和一些水液，吸收多余的水等等一系列的工作，那么这一系列的工作都需要一个比较宽松的环境，需要多个部门的配合。比如说从一开始胆囊分泌胆汁，胃部磨化这些食物，还要排出胃酸来消化食物，是一个复杂的物理过程和化学过程。

我们从治疗上来看，首先要给它一个好的空间，还要模拟它的这种物理和化学过程，才能得到有效的治疗，而不是去进一步的打击。从中药上来说，通常有用大黄泻下，酸苦涌泄为阴。同时大黄这个药本身比较寒，为了中和它的这种寒，就可以配上用干姜或肉桂这些反煮，大黄能够深入地破下焦的寒热结气，同时要加上一些润肠的，比如说火麻仁，还要从上面下面打开它的通路，比如说用薤白、杏仁提升它的活动空间。中医的治疗还有针灸、按摩、刮痧等等。涉及便秘主要的穴位有肠俞、中膂、大横、腹结、天枢、外陵、支沟、足三里、上巨虚。这些部位和穴位在针灸、刮痧、拔罐都可以用到。按摩主要就是按摩胸腹部、腰背部，还有四肢。

我前面说的用药只是列举了一部分的药，没有说整个的药。在治疗方面我只是简单的说了一下。对于习惯性便秘，特别是中老年人的便秘，最有效的办法，不是这些治疗的办法，而是经脉健身。经脉健身最主要的动作高抬腿走，上扩，还有仙人揉腹、侧扩，这些都可以有效的改善便秘的状况。高抬腿、侧扩、仙人揉腹、上扩可以选两个动作来介绍。下面请主持人介绍一下经脉健身对便秘的有效动作。

答疑：

* 格林，西北，大便无力，颜色深，肚子胀。

格林的状况是大便无力，颜色深、肚子胀。大便无力就是推不出来了，她肠子的蠕动情况比较差，这是由于虚弱造成的，这种情况带有热和虚的因素在里边。颜色深就是水液比较少，那么长期的停在那儿，腐化变成了这种较深的颜色。这种情况还容易会经常伴随有头晕，手脚心热、失眠的症状。

* 雅雅：可以一周没有便意，也不觉得憋得慌。

雅雅说她可以一周没有便意，但是并不觉得憋得慌。这种情况就是她的大便推运缓慢，气机特别缓，但是她一周拉出来的话，拉一次的话量比较多，就是说她的大便不是很干燥，很恼火的那种。那么我们以前也是奇怪，一周不拉，这些东西又没有有效地吸收，又不觉得胀，那么大便跑哪去了？雅雅在吗？不在就说下一个问题。

* 唐唐：孩子四岁，大便黑硬球球，不是每天都排，可能两三天排一次大便。

下一个唐唐，她小孩两三天一次大便，然后变成黑球，这种就是明显的便秘了。这种情况可以参加得明公益的遛娃群，溜娃的小伙伴都在里边交流，经常跑坡地啊，都能够比较好的解决便秘的问题。黑色就是在里边停留久了，而且里边的那种气场，下焦堵得比较厉害，呈现一种那种腐败的、没有生机的黑色。很硬就是水液失调。当然像这种小孩他可以少喝一点牛奶，多吃一点粗纤维的食物。粗纤维的食物就相当于一方面能够帮助磨化食物， 还可以起到保持水土的作用。奶就没有什么纤维在里面，在直肠大肠里边不容易保持水分，很容易就干了。粗纤维的食物则有利于增加肠道的活动和保持大肠结肠里边的水分。

* 归芍，广东： 已经依赖开塞露的，近一年每天都需要开塞露才能解大便的，怎么摆脱对开塞露的依赖。

广东的归芍已经有一年的时间依赖开塞露了，开塞露主要是刺激直肠的。有的中医也有直肠括约肌一收一张的这种训练，西医好像也有。这种局部性的训练，单纯针对那个地方，它的局限性非常大的，时间久了还会造成一些伤害。

大家还有没有其他问题。小孩便秘，添加剂太多的零食不要吃，牛奶和营养高的肉食也不要吃太多了。牛奶最好少吃，很黏腻不好消化。同时这些肠内有问题的要尽量少吃冷的，冷的食物进去，他很多地方本身的能量不够，产生能量的能力也差，特别是他的很多经脉有不通的地方，冷的进去，局部的地方就承受这个东西，很容易造成局部还更加紧、排便更加困难。

练习得明健身的动作才是根本，比如说高抬腿走、上扩、侧扩，高抬腿走就是直接活动胯部的，胯部这个地方特别容易淤堵。上扩、侧扩提升上面和侧面的空间，把上面的空间给它提起来，活动经脉让经脉竖立起来。