

常見病因

1. 飲食

暴飲暴食，飲酒過度，過食辛辣、油膩肥肉、精緻甜點，易使火氣積聚胃腸，大便乾結；過食生冷冰品，則會影響胃腸蠕動、傳導功能變差，大便排出困難。

2. 情緒與活動

憂愁抑鬱、思慮過度，或久坐少動，使氣血運行不佳，大便不暢。

3. 體質狀態

感冒、過度勞累、年老體虛，或大病術後、懷孕產後，均因體質不同，影響胃腸功能，造成便秘。

按摩推拿

1. 按摩全腹

用手掌輕壓腹部，以肚臍為中心，右上左下繞圈，按揉50-100次。

2. 穴位按摩

平時用指腹按揉足三里穴、合谷、太衝等穴，先左後右，每穴5分鐘，按至穴處痠麻脹感，解便時亦可按摩上述穴位幫助排便。

足三里

調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，降逆利氣，扶正培元。取穴-小腿前外側，膝下四橫指，脛骨旁與肌肉凹陷中。



合谷

疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣，和胃通腸。取穴-手掌橈側第一掌骨中點。



太衝

平肝熄風、清熱利膽、明目。取穴-足大趾本節後三橫指，足大趾與食趾凹陷中。



飲食保健

1. 多吃富含纖維素的五穀雜糧、適量平性之水果、蔬菜。飲水量要充足。
2. 少吃過於精緻的食品、糕餅、麵包。
3. 少吃辛辣煎炸的食物。
4. 養成每日定時排便的習慣，由於早餐後發生「胃-結腸反射」而有利於產生便意，因此選擇早晨大便更合適。
5. 有便意就要馬上去廁所，排便時不要用力，放輕鬆順其自然排出。
6. 適當的運動。
7. 勿濫用瀉藥。
8. 規律的飲食，避免暴飲暴食。
9. 保持心情愉快樂觀，適當紓解壓力緊張。
10. 解便時，可用小板凳墊高足底，放鬆大腸肛門附近的肌肉，有助於順暢解便。

自我評量(是非題)

- () 1. 情緒、體質、飲食習慣都是造成便秘的原因。
- () 2. 便秘太多天了應該自行買瀉藥吃吃讓大便排出來就好了。

請寫下您的問題：

參考資料：

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)．中醫護理(3版)．五南出版社，台北市。

蘇岳侯、林恭儀(2017)．便秘的中西醫探討．台北市中醫醫學雜誌，23(4)，23-27。

制定日期：2006年10月

修訂日期：2024年6月（第八版）

編碼：5617-單張-中文-016-08

X	O	是
乙	丁	否

中醫

便秘預防及保健



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。