

## 人生有「三得」之 - 大便得 (詳稿)

人生有「三得」是哪「三得」？就係瞓得、食得、大便得。近來又有朋友訴說要「三得」真的很難經常有到診病人連同家人都有「三得」上或多或少的「唔得」。我們將就問題分開討論，上次已經討論了「瞓得」。在為到診病人診斷期間，有患者輕則隔天排便，有的甚則可以七天才排便一次；或者雖有便意，大便並不乾硬，但排便困難，不能順利排出。

據香港衛生署資料顯示，排便次數由每日超過一次或隔兩天才一次都可以是正常的。但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，便是便秘。便秘的成因有1)長者腸臟蠕動較慢，因此較易有便秘；2)飲水不足或食物中缺乏纖維質，令糞便變得硬，較難排出；3)心理因素，如在沒有私隱下使用便盆或便椅、廁所不潔、情緒低落等；4)一些藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等；5)一些疾病如糖尿病及甲狀腺素過低等。便秘能引致腹痛、痔瘡、肛裂等。患有高血壓者排便時過分用力，會令血壓上升，甚或誘發中風。長期便秘也會令人情緒困擾，以致抑鬱。

便秘在傳統醫學中屬大腸傳導功能失常，但與脾胃及腎的關係甚為密切。飲食入胃，經過脾胃運化，吸收其精華之後，所剩糟粕最後由大腸傳送而出，而成大便。如果胃腸功能正常，則大便暢通，不致發生便秘。若腸胃受病，或因燥熱內結，或因氣滯不行，或因氣虛傳送無力，血虛腸道乾澀，以及陰寒凝結等，皆能導致各種不同性質的便秘。不同症狀的便秘，必須分型運用食療，不可長期依賴瀉藥通便。應用以下湯水前，最好先請教相熟中醫師辨證使用。

### (1) 熱秘

大便乾結，小便短赤，面紅身熱，或兼有腹脹腹痛，口乾口臭，舌紅苔黃或黃燥，脈滑數。

#### 三子清潤湯

材料：麻子仁 1 兩，北杏仁 5 錢，南杏仁 5 錢，無花果 8 粒，馬蹄 8 粒，蜜棗 2 粒，瘦肉適量。

製法：先將瘦肉切開洗淨汆水，連同其他全部材料加水適量，以大火煲滾後，轉文火煲 1 小時，即可飲用。

功效：清熱潤腸，消脂排毒。

### (2) 氣秘

大便秘結，欲便不得，噯氣頻作，胸脅痞滿，甚則腹中脹痛，納食減少，舌苔薄膩，脈弦。

#### **白蘿蔔順氣湯**

材料：木香 3 錢、烏藥 3 錢、陳皮 1 片、白蘿蔔半個、黑白胡椒各 3 錢。

製法：將白蘿蔔砍件連同其他材料放入煲內，加入清水 10 碗，猛火煲滾轉文火煲 45 分鐘，加鹽調味即可飲用。

功效：順氣行滯

### **(3) 氣虛秘**

雖有便意，臨廁乏力，或用力則汗出短氣，便後疲乏，大便並不乾硬，面色稍白，神疲氣弱，舌淡嫩，苔薄，脈虛。

#### **益氣通暢飲**

材料：黃耆 3 錢、太子參 6 錢、陳皮 1 片、麻子仁 1 兩、無花果 8 粒，蜜糖適量。

製法：陳皮切絲備用，將黃耆、麻子仁放入煲中，加入清水適量，猛火煲滾轉文火煲 45 分鐘後加入陳皮絲，再煮 15 分鐘後，待水溫降致適合飲用溫度後加入蜜糖即可飲。

功效：益氣潤腸

#### **北蓍補氣兔肉湯**

材料：北蓍 4 錢，無花果 5 粒，太子參 6 錢，兔肉 1 斤（若無則以豬肉代替），蜜棗 2 粒。

製法：藥材洗淨，兔肉洗淨汆水斬件，所有材料加水八碗入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加鹽調味即可。

功效：補中益氣，生津潤腸，適合脾胃氣虛，胃口不佳之便秘者選用。

### **(4) 血虛秘**

大便秘結，面色無華，頭暈目眩，心悸，唇舌淡，苔薄，脈細澀。

#### **補血潤腸湯**

材料：當歸 5 錢、無花果 8 粒、生地 5 錢、桃仁 3 錢、黑芝麻 8 錢、枳殼 3 錢、雞肉 4 兩，鹽適量。

製法：將全部材料浸洗乾淨，加水適量，以大火煲滾後，轉文火煲一個小時，即可飲用。

功效：養血潤燥

### **(5) 陰虛秘**

陰虛液虧，或誤用溫燥藥傷陰等，導致大便乾結難下或成粒狀，此外伴見手足心熱、咽乾口燥、形體消瘦、皮膚乾燥。舌紅少苔或無苔，脈細數。

食療：首烏菘蓉燉海參

材料：製首烏 8 錢，肉菘蓉 6 錢，水發海參 6 兩，紅棗（去核）10 粒，豬腱半斤。

製法：藥材洗淨，豬腱洗淨汆水，海參發好洗淨切絲，所有材料加水 6 碗共入燉盅，隔水燉約 2 至 3 小時，加鹽調味即可。

功效：補腎益精，增液通便。

## (6) 冷秘

大便艱澀，排出困難，小便清長，面色白，四肢不溫，喜熱怕冷，腹中冷痛，或腰脊酸冷，舌淡苔白，脈沉遲。

### 核桃菘蓉茶

材料：肉菘蓉 1 兩、核桃肉 1 兩、鎖陽 1 兩、黑白胡椒各 3 錢。

製法：將全部材料浸洗乾淨，加水適量，以大火煲滾後，轉文火煲一個小時，即可飲用。

功效：溫陽通便

### 便秘的防治方法

1. 多吃高纖維質的食物，每天要吃 3-4 份(6-8 兩)或以上蔬菜、兩至三份水果(如橙、雪梨等)。可選用高纖維的穀物類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等。
2. 要有充足的流質，如開水、清湯、果汁。一般每天的建議量是 6-8 杯。
3. 每天有適量的運動，可協助腸臟蠕動，應經常保持心情輕鬆。
4. 作息定時。養成定時大便的習慣。可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁。
5. 如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，儘量令如廁不受干擾。
6. 一般治療便秘的藥物都有一定的副作用。切勿胡亂使用，更不宜長期依賴，最好經由醫生指導。

便秘在長者中較為普遍，但只要養成良好生活習慣配合湯水食療，也能令排便自如。倘若大便習慣突然出現大改變，甚或便中有血或黏液，應盡早向您的中醫師請教，切勿諱疾忌醫，因為有機會是腸癌的徵兆。