

吃素的人，蔬菜水果不缺席，也會便秘嗎？先從西醫學上來說，便秘的定義是一週解便的次數不到三次。但從中醫角度來看，有些脾氣虛的人，因為脾（即消化系統）的運化能力減弱，腸道力氣不足時，也是會有大便解不出來的現象。像這類型的某些人，一星期也是一、二次，甚至才一次大便，而往往解便時前面會稍微有點硬，但因為仍屬於脾虛，所以大便後面會散掉。因此，不見得素食者可以完全擺脫便秘的惡夢。也就是，即使是素食者，也有很多的不同體質，而出現各式各樣的便秘型態。以下有幾種鑑別診斷：

便秘型態與診斷

一、熱結便秘：便秘兼有口臭、唇瘡、面赤身熱、小便短赤、舌紅苔黃燥脈滑實，可以用小承氣湯。

二、氣滯便秘：便秘兼有胸脅滿悶、胃口少會噯氣、腹脹、苔薄膩脈弦。可以用六磨湯。

三、氣虛便秘：大便不硬，但要用力又出不來，用力時乏力汗出、甚至會到虛脫暈倒，人很累，氣短面白，舌淡苔薄脈虛弱。可用黃耆湯。

四、血虛便秘：便秘很用力也難下來，臉色蒼白、頭暈、心悸，舌質淡嫩脈細澀，可用潤腸丸。

五、寒結便秘：便結艱澀難下，腹中冷痛、四肢涼冷，舌淡苔白，脈沉遲，可用溫脾湯或濟川煎。

六、燥結便秘：便秘、乾結如羊糞便，口唇乾燥、或胸痛噎食難下，舌焦苔黑、脈細數，可用增液湯，或增液承氣湯。

以上是中醫的便秘辨證。若症狀輕微，提供下面幾點保健及食療作為大眾參考之用。

保健及食療

- 1.維持正常每天定時排便的習慣，這樣的習慣一旦養成，也等於是在訓練大腸。
- 2.起床後空腹喝一杯開水，（絕對不可以是冰的！）水不要太熱或太涼，一口一口慢慢喝，喝時速度不要太快，不能過量。這可以清洗腸胃，刺激腸胃活動而排便。
- 3.一定要運動，每天拜佛或快走 30 分鐘，令手足微微汗出就好，可促進腸的蠕動。
- 4.洗澡時，兩腳站開與肩同寬，用抹有肥皂的浴巾球在肚臍四周繞轉，順時針 99 次，逆時針 99 次，輕輕按摩肚子，一方面促進腸蠕動，一方面也可以減鮪魚肚（或小玉西瓜肚）。
- 5.食療：
 - A.麻油一匙，或蜂蜜一匙，每天服用(一歲內嬰兒不適用，服後胃不舒者也不要)。
 - B.新鮮菠菜 250 克，麻油 15 克。菠菜清燙 3 分鐘後，用麻油拌食，一天 2 次，連服數日。
 - C.葡萄柚香蕉木瓜泥：葡萄柚一個、香蕉一條、木瓜二分之一個、優酪乳作法：葡萄柚去皮去籽、切丁，香蕉去皮、切塊，木瓜去皮去籽、切丁。將全部材料放進果汁機中拌勻，即可飲用。
 - D.白木耳地瓜湯：白木耳五朵、地瓜一條。

作法：白木耳洗淨、泡軟剪碎，地瓜去皮切丁。全部材料加水 2000CC 合煮，滾後以小火續煮至熟爛，即可食用。

F. 肛門坐藥——蜜煎方：

作法：取新鮮蜂蜜 140ml 放入鍋內，不加水直接用小火煎熬濃縮至像麥芽糖那樣粘，邊煮邊攪動不要煮焦了。趁熱戴棉質手套外加拋棄式衛生手套，沾點油，把它搓成像小手指頭大約 4 公分（若給小孩用，就要再小一點）的肛門栓劑，待涼後成型，備用。用時可以在栓劑前沾點溫水潤滑之，塞入後忍十分鐘再解，這時會從臍中微微絞動，解便時坐在馬桶上壓二側的天樞穴（臍旁二寸，等於第 2.3.4 指合起的寬度），手叉腰與肚臍齊平，中指指尖壓到之處就是天樞穴，這動作等於是在按摩大腸，以幫助排便。

這個蜂蜜栓（蜜煎方）適於小孩、老人，甚至長期臥床而腸蠕動緩慢者，大便阻結在肛門口下不來時，津液虧損型的便秘。它除了潤大便外，有很好的調節結腸作用，用過幾次後，身體也會自然解大便，而不會有依賴性，臨床療效不錯，津虧便結者，不妨一試，但需注意：

(1) 若有內痔的人，用後會痛，請小心使用。若真的不行，請停用。

(2) 此方用的時機是大便阻在肛門口時療效最佳。若便已排空，出來的只會是蜂蜜水而已。另，不必害怕蜂蜜栓會不會溶解，若不溶也會隨糞便一起出來的。

6. 禁止食用冰及油煎烤炸，辛辣燥熱之品。

番石榴、烏梅具收斂性質，也不適合便秘者食用。

屬性偏熱的水果，如荔枝、龍眼、榴槤、桃子、櫻桃等，不適用於熱性便秘者。

多吃纖維質食物、水果、菠菜、糙米、全麥麵包、香蕉、木耳、優酪乳、仙草、黑芝麻、木瓜、蜂蜜、蒟蒻、牛奶、杏仁……等等。

最後老話重提，不要自己亂吃瀉藥。否則長期下來，腸道會有依賴性，往後對瀉藥是會無期徒刑的。所以，前面的幾種保健食療若無效，請親自去看中醫，四診合參，量身定作屬於自己體質的方藥，這才是最準確安全的。