

便秘要选对中成药

北京中医药大学东方医院老年病科副主任医师 曹芳

调治便秘的中成药种类繁多，应该如何选择？

中医理论认为，便秘有实热、食积、气郁、气虚、血虚、阳虚、阴虚等不同辨证类型，辨证选择通便中成药，才能有的放矢。

实热便秘

【典型症状】大便干结，口干口臭，喜食冷饮，口舌生疮，身热面红，小便短赤等。

【中成药】

牛黄上清丸、三黄片、麻仁润肠丸

平素阳盛、嗜食辛辣醇酒、热病愈后等人群常有胃肠实热、津液不足的问题，易致大便干结，以及口舌生疮、身热面红等内热症状，可选用牛黄上清丸或三黄片，能够起到清热泻火通便的作用。如果大便干如羊粪，口干舌燥等症明显，提示肠道津亏较重，可服用麻仁润肠丸，具有润肠通便的功效。若服药后大便次数增多且不成形，应酌情减量。若症状无明显改善，建议及时就医。年老体弱、儿童、孕妇、慢性病严重者应在医生指导下谨慎使用以上中成药。

食积便秘

【典型症状】大便秘结，脘腹胀满，嗝腐吞酸，不思饮食等。

【中成药】

枳实导滞丸

饮食不规律、嗜食肥甘厚味者脾胃功能失调，饮食积于胃肠，易发生便秘，以及脘腹胀满、食欲不振等食积表现，可选用枳实导滞丸以消积导滞、清利湿热。年老体弱、儿童、慢性病严重者应在医生指导下谨慎使用，孕妇不宜使用。日常可以服用麦芽水消食健胃，或选用番泻叶3~6克沸水冲泡饮用，也能起到泻下、导滞、利湿的作用。麦芽具有回乳功效，哺乳期妇女不宜使用。

气郁便秘

【典型症状】大便干结或不干，排便不爽，肠鸣矢气，脘腹痞闷，甚或头晕目眩，口干口苦，胁肋疼痛等。

【中成药】

木香槟榔丸、四磨汤口服液、当归龙荟丸

长期思虑过度、情志不畅或久坐不动的人群容易肝气郁滞，或进一步影响脾胃，可致大肠传导无力，即使大便不干，也会排便不爽，并伴脘腹痞闷、肠鸣矢气等肝脾气滞症状。可选用木香槟榔丸或四磨汤口服液，能够顺气导滞、宽胸行气、通便泻热，但年老体弱者慎用，孕妇不宜使用。日常还可饮用桑叶茶、玫瑰茶等疏肝理气的茶饮方，有助改善气郁便秘。

如果平素易怒，或肝气郁结日久，可致肝胆火旺，耗伤津液，出现大便干结不通、头晕烦躁、口干口苦等症状，可选用当归龙荟丸以清泻肝胆实火而通便。

居家推拿解便秘

天津中医药大学第一附属医院
针灸临床部 魏洪苗 罗笑琳

居家可以通过
简单的推拿调理便秘，
促进胃肠蠕动，
有助于改善便秘症状。

仰卧位推拿

摩腹 单手或双手交叠按于腹部，以适中力度按顺时针方向环形、有节律地推拿3~5分钟，可促进肠道蠕动。

推肋部 双手手掌分别放在体侧，用掌根自上而下推按两侧肋部，反复1分钟，有助调理肝脾、理气消积。

掌揉中脘穴 中脘穴位于上腹部，前正中线上，肚脐上4寸。双手交叠，掌心紧贴中脘穴，用力按揉1分钟，可缓解便秘、脘腹不适、吞酸食少等病症。

按揉天枢穴 天枢穴与肚脐相平，前正中线上旁开2寸。用中指指腹顺时针按揉1分钟，可改善便秘、腹痛、腹胀等病症。

按揉关元穴 关元穴位于肚脐下3寸。用中指指腹按揉1分钟，有助缓解腹胀，同时固本培元。

坐位推拿

推擦腰骶部 将掌根贴于同侧腰骶部，以适当力量自上而下推擦数次，至腰骶部发热，有疏通经络、调理肠胃的功效。

按揉合谷穴 合谷穴位于虎口处，在第2掌骨桡侧中点。用拇指指腹轻轻揉动对侧合谷穴1分钟，有补充大肠经络气血的作用。

按揉支沟穴 支沟穴位于前臂背侧，腕横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。用拇指指腹轻轻揉动对侧支沟穴1分钟，有助改善大便秘结。

按揉足三里穴 足三里穴位于小腿外侧，外膝眼下3寸。用拇指按揉同侧足三里穴1分钟，可改善便秘、腹胀、腹痛、呃逆、呕吐等病症。

如果便秘未能有效缓解，建议及时就医，在医生指导下规范检查治疗。

气虚便秘

【典型症状】大便秘结或不干，虽有便意但排便乏力，用力排便后汗出气短，头晕目眩，疲乏懒言等。

【中成药】

通便片、芪蓉润肠口服液

脾胃虚弱、久病难愈、年老体弱等人群常见气虚，排便无力，用力排便后加重汗出气短等气虚症状，可选用通便片或芪蓉润肠口服液，益气润肠通便，但感冒者、热病者、孕妇不宜使用。如果气虚症状明显，可服用黄芪、党参等补益中气的药物，有助解除病因。

血虚便秘

【典型症状】大便干燥难出，心慌气短，头晕健忘，面色无华，口唇色淡等。

【中成药】

当归养血丸、归脾丸

急慢性贫血、创伤手术后、久病体虚等人群往往血虚津亏，可致大便干燥，以及心慌、健忘等血虚表现。可选用当归养血丸，能够养血润燥，但感冒者不宜使用。也可选用归脾丸，补气养血，健脾养心，缓解大便干燥、心慌、健忘等症状，但外感、内热、血瘀、痰湿者不宜使用。

阳虚便秘

【典型症状】大便干或不干，排出困难，平素怕冷畏寒，手足不温，腰膝酸软，小便清长，面色苍白等。

【中成药】

芪蓉通便口服液

久病体弱、年老者常见脾肾阳气不足，部分人群会发生便秘，可在医生指导下选用芪蓉通便口服液，健脾补肾，润肠通便，但体壮者、孕妇不宜使用。日常生活中可以酌情在饮食中加入枸杞、黄精、砂仁等温补脾肾的药物，有助改善病情。

阴虚便秘

【典型症状】大便干结如羊粪，口干欲饮，或见消瘦，手足心热，潮热盗汗，心烦失眠等。

【中成药】

滋阴润肠口服液

热病愈后、久病内伤、年老等人群阴液亏虚，易致大便干结，甚至如羊粪球状，可伴口干、手足心热等阴虚内热表现。可选用滋阴润肠口服液，能够养阴清热、润肠通便。年老体弱、儿童、慢性病严重者应在医生指导下谨慎使用，孕妇不宜使用。日常可以多吃杏仁粥、雪梨银耳汤等滋阴润肠的食物，有助改善病症。