

中國醫學源遠流長，為使讀者對中醫有更深入的了解，現邀請天健會的何顯亮中醫師解答讀者對健康及中醫的疑問，歡迎來信詢問。來信請寄香港鯉魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌》收，或傳真2895 6840。

**問：**我的外婆經常被便秘問題困擾，試過用通便劑、飲凍奶等方法，但只能收短期之效。由於她的牙齒幾近脫掉，無法咀嚼蔬果，究竟有甚麼方法幫助她解決便秘的問題呢？

### 何顯亮中醫師答：

我們吃下的食物，經脾胃小腸消化吸收後，剩下的糟粕經由大腸排出體外。若過程中出現問題，糞便在腸內停留時間過長，水份會被吸收，以致糞便變得堅硬燥結，難於排出。便秘患者經常三五天，甚或七八天或更長時間才排便一次。

導致便秘的原因很多，包括藥物反應、結腸息肉或腫瘤、腸發炎、直腸肛門疾患（如痔瘡、肛裂），以及飲食不當（如纖維素及水份攝取量不足）等。上述成因比較容易找出「對症下藥」的方法，我在此主要談談引致便秘的體質問題。

從中醫學來說，便秘的成因可以簡單歸納為肝熱和氣虛兩大問題。肝熱者，身體機能過度活躍，陽火旺盛，陰份（即體內的津液）相對虧虛不足，以致不能滋潤腸道，令糞便柔軟平滑，易於排出體外。氣虛者，肌肉缺乏彈

力，鬆弛下墜，腸的蠕動力欠佳，腸內的殘留物便緩緩向下滑，以致多天才排便一次。另一方面，氣虛者中氣不足，無力將糞便推出體外。肺主氣，因此醫治便秘的方法之一，就是從補氣入手。中醫學上稱肺和大腸有「相合」、「表裏」關係，並非毫無道理。

許多老人的便秘問題，是肝熱和氣虛兩者兼而有之。據臨床經驗，不少老人都非常「熱氣」。原因之一，可能是他們以為需大量進補以增強體質，但卻因進補失當以致過度燥熱。此外，「陰虛生內熱」，若身體虛弱，亦會出現陰熱症狀，包括手足心熱、口乾舌燥、尿少而黃、大便秘結等。

通便劑等藥物只能解一時之困，結果只會令腸的彈力更差，同時令直腸的神經反應減弱，未能將排便的訊息輸送到大腦。

要解決便秘問題，應從兩方面入手。首先應避免身體燥熱，例如不要吃煎炸辛辣的食物；其次是多吃養陰、養血及補氣的食物。你外婆平日可多用

首烏、桑椹、草決明加瘦肉來煲湯。當她不感到燥熱時（即沒有口乾、口苦、喉痛等症狀），則可加上黨蔘和當歸。另一合適的湯款是用馬齒莧加鮮花果煲湯，她亦可用攪拌機將湯攪成糊狀吃下，可助滑通腸道。

纖維及水果是消除便秘的良藥，雖然你外婆無法咀嚼蔬果，但可多飲果汁，如西梅汁，亦可將橙、雪梨、木瓜、奇異果等水果單獨或混合攪成果汁飲用。此外，可用木瓜、松子仁加適當的糖水攪成果汁。芝麻糊有潤滑腸道，不過芝麻最好不要炒香，以免燥熱。

