

老年人便秘别硬扛， 中医调理有妙招

文 / 西安市中医医院 梁艳艳



关键词：老年人便秘；辨证施治；中医调理

“哎哟，哎哟……”听到卫生间传来奶奶痛苦的呻吟，王先生的眉头紧紧地皱了起来——这已经是这个月第五次听到这样的声音了。王先生的奶奶今年78岁，近来每次排便都像经历一场“大战”。她常常用力到满脸通红、额头冒汗，却依然无济于事。有时，王先生会给奶奶服用通便药物，但只能暂时缓解便秘症状，没过几天，便秘问题又会出现。

提到便秘，这似乎是老年人都难以迈过的一道坎。许多人选择“硬扛”或依赖泻药，然而随着时间的推

移，便秘问题却愈发严重。

此时，我们不妨把视角转向中医，看看它是如何调理老年人便秘的。

一、知己知彼：从中西医不同视角认识便秘

西医认为，老年人便秘的产生主要有四大原因：一是随着年龄增长，生理机能逐渐衰退，胃肠蠕动减慢，腹肌及盆腔肌肉乏力，导致排便动力不足；二是慢性疾病（如糖尿病、帕金森病、甲状腺功能减退等）会损害肠道神经与肌肉功能或引起激素水平紊乱，导致肠道

动力障碍；三是生活习惯的改变，如活动量减少、膳食纤维摄入不足、饮水不足等，会降低肠道蠕动能力；四是老年人服用的部分药物（如某些降压药、镇痛药）具有导致便秘的不良反应。

中医认为，便秘的核心病机在于“腑气不通”，指邪气内结导致脏腑之气阻滞不通。中医将便秘主要分为实证便秘和虚证便秘两大类：实证便秘包括热秘（肠胃积热证）、气秘（气机郁滞证）、冷秘（阴寒积滞证）三种证型；虚证便秘包括气虚秘（脾肺气虚证）、血虚秘（血液亏虚证）、阴虚秘（阴液亏虚证）、阳虚秘（脾肾阳虚证）四种证型。老年人脏腑机能逐渐衰退，容易出现气虚、阳虚、阴血亏虚状态，因而便秘大多属于“虚秘”的范畴。在“虚”的基础上，还可能产生气滞、燥结、寒凝等问题，进一步加重便秘症状。

二、老年人便秘的常见证型解析

针对老年人或久病者，虚实夹杂的复合型便秘更为多见，具体可分为以下四大常见证型：

1.气虚便秘

这是老年人便秘最常见的类型。我们可以把肠道比作一条河道，只有河道中的水持续流动才能保持河道通畅，而肠道中的“气”就相当于河道中的水，是推动粪便顺利排出、保持肠道通畅的动力。老年人脏腑功能减弱，脾肺气虚，导致肠道推动力不足。气虚便秘

具体表现为：虽有便意，但排便困难；排便后疲乏感极重，常伴有气短、出汗；舌淡胖、边有齿痕，脉弱。这种情况常见于久病体弱、术后或长期卧床的老年人。

2.阴虚（血虚）便秘

正如河道需要有水才能行舟，肠道有阴血滋润才能保持通畅。老年人阴血亏虚，肠道失于濡润，或久病耗伤津血，导致肠道干涸、失去润滑。阴虚便秘表现为：大便干结如羊粪或栗子状，艰涩难下，常伴有五心烦热、口干、皮肤干燥、头晕心悸等；舌质淡白（血虚）或舌红少苔（阴虚），脉细涩或细数。这种情况常见于失血后、患有慢性消耗性疾病（如糖尿病）或长期食欲缺乏的老年人。

3.阳虚便秘（冷秘）

此类便秘如同冬季河道被冰封，水流凝滞不畅。老年人脾肾阳虚，阴寒内凝，肠道失去温煦，蠕动迟缓。阳虚便秘表现为：大便艰涩，腹中冷痛，喜暖怕冷，四肢不温；舌淡胖、苔白滑，脉沉迟无力。这种情况常见于素体阳虚、高龄或常年畏寒的老年人。

4.气滞便秘

老年人若肝郁气滞，或脾气壅滞，则易导致腑气不通。气滞便秘表现为：欲便不得，或便后不爽，总有排不尽之感；腹胀甚于腹痛，肠鸣矢气（放屁）增多，嗝气（打嗝）频作，胁肋胀满，情绪不佳时症状加重；舌苔薄腻，脉弦。这种情况常见于情绪抑郁、思虑过度、久坐



少动或伴有消化功能紊乱的老年人。

老年人便秘多以虚证为主。此时若单纯使用强力泻药(多为寒凉攻下之品)治疗,犹如鞭打疲马,虽可短期见效,但长期则会损耗正气,导致便秘越发顽固,形成恶性循环。因此,治疗老年人便秘必须通过准确的辨证分型,明确便秘“虚在何处”(气虚、血虚、阴虚、阳虚)与“实为何因”(气滞、燥结、寒凝),最终实现“以补为通,通而不伤”的治本目标,安全有效地帮助老年人恢复自主排便的功能。

三、饮食管理:三增一忌,辨证施膳

中医调理老年人便秘,强调“三分治,七分养”。其中,饮食管理是应对老年人便秘最安全、最重要的手段,是整个治疗的基础。在保证饮食安全、易于消化的前提下,应遵循补水分、增纤维、润肠道、促动力的原则。老年便秘患者饮食管理的核心内容可概括为“三增一忌”:

1.增“水”

晨起空腹饮用200~300毫升温水或淡蜂蜜水,有

助于顺畅开启肠道一天的工作。全天应采用少量多次的方式饮水,总摄入量保持在1.5~2升(适用于心肾功能正常者)。

2.增“渣”

建议增加膳食纤维。主食应注意粗细搭配,可用燕麦、藜麦、糙米、玉米以及薯类替代部分精米白面。多摄入富含膳食纤维的蔬菜,尤其是深绿色叶菜和菌藻类,如芹菜、菠菜、韭菜、西蓝花、香菇、木耳、海带等。水果可优先选择火龙果、猕猴桃、西梅等高纤维品种,建议在两餐之间食用。

3.增“油”

建议适量补充优质脂肪。烹饪时可选择芝麻油、橄榄油、亚麻籽油等,或每日食用一小把核桃、松子等坚果,有助于润滑肠道。

4.忌口

应减少辛辣、煎炸、烧烤等燥热食物的摄入,同时避免食用过度加工的精制碳水化合物(如甜点、含糖饮料等),以免加重肠道燥结。

在均衡饮食的基础上,可根据中医辨证分型进行



针对性微调：气虚便秘者忌生冷饮食，宜多食山药、南瓜、小米、红枣、炖烂的牛肉等温性食物；血虚或阴虚便秘者应避免辛辣炒货，适合食用黑芝麻、银耳、蜂蜜、百合、猪血、桑葚等滋阴养血之品；阳虚冷秘者忌食生冷瓜果，推荐核桃、羊肉、生姜、韭菜、桂圆等温补食材；气滞便秘者可选用陈皮、萝卜、柑橘、柚子、玫瑰花（泡茶）等理气食物，同时注意避免过量摄入易产气的豆类与薯类。

四、综合调理：未病先治，生活调摄

中医的最高境界是“治未病”。对于老年人便秘，预防远比治疗重要。

1.养成定时如厕的习惯

中医认为，人体气血运行与自然界昼夜节律相应。根据子午流注理论，大肠经的经气在早晨（卯时，5点至7点）最为旺盛，此时应顺应天道进行排便。因此，每天在这个时间段到马桶上坐5~10分钟，有助于排便。此外，一旦有便意，应立即如厕，否则会导致粪便变得干硬，从而加重便秘。这些做法，正是中医“因时制宜”养生思想的具体体现。

2.适度运动

动则生阳，动助脾运。适度运动能锻炼肌肉，强健脾胃功能。老年人可根据自身身体状况选择散步、太极拳、八段锦等温和的运动形式。尤其是太极拳中的“云手”“揽雀尾”等动作，通过腰胯的旋转和手臂的划弧，能够起到促进全身气血流通的作用。此外，坚持做提肛运动可以锻炼盆底肌群，改善排便乏力的情况。

3.情志调畅

中医的“七情内伤”理论明确指出“忧思伤脾”。过度的忧思、焦虑会直接损伤脾胃功能；而脾主运化，会诱发或加重便秘。所以，应该鼓励老年人培养兴趣爱好，如下棋、绘画、书法等，保持积极向上的生活态度，多与家人朋友交流，以保持心情舒畅。

五、内通外调：穴位保健与外治疗法

自我保健是激发身体内在动力的关键，可通过安全、无创的物理方法进行调理。

1.穴位保健

每日早晚可进行腹部顺时针按摩，以直接刺激肠

道蠕动。重点按揉天枢、支沟、足三里等穴位，有助于调理肠腑，促进通便。

2.外治疗法

对于虚寒或气虚体质的老年便秘患者，非药物外治疗法效果显著。艾灸神阙、关元等穴位，可以温阳散寒、补益元气，为肠道功能恢复提供动力。此外，耳穴压豆通过持续刺激耳部对应的脾、大肠、直肠、三焦、交感、肺等穴位，能够安全、简便地调节神经与脏腑功能。每日揉按3~5次，每次2~3分钟，长期坚持即可获得较好的治疗效果。

以上方法均具有自主可控、操作简便的特点，适合老年人在家中长期坚持。

六、结语

便秘是身体发出的重要警示信号。若一味“硬扛”或滥用泻药，无异于掩耳盗铃。中医的调理智慧从不局限于肠道本身，而是通过饮食管理、合理运动、情志调畅、穴位按摩、温和艾灸等综合干预手段，系统性地补益亏虚、调和失衡，帮助人体恢复与生俱来的通降功能。这正是中医“天人合一”养生理念的体现。

调理便秘，不仅是为了缓解一时的排便困难，更是为了维护整体气血阴阳的平衡，从根本上提升老年人的生活质量。让我们运用这些温和、持久且顺应生理规律的中医方法，陪伴家中长辈走出便秘困扰，让他们的每一个清晨，都从“轻松”开始。

万物与人

本文编辑：王佳昕

温馨提示

如果老年人突然出现便秘加重的情况，并伴有剧烈腹痛、便血、不明原因消瘦等症状，可能提示肠道内存在严重病变（如肠道肿瘤），需引起高度警惕。此时应立即就医，排查器质性病变，确保安全，防止小疾酿成大病。

