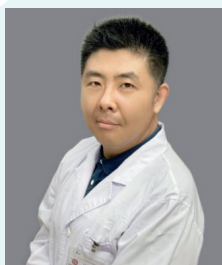




中医妙方“化解”老年便秘

文 / 北京医院 郑子恢 马琳



郑子恢 副主任药师, 执业药师。致力于医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘及药品综合评价的研究。作为第一作者在核心期刊发表论文40余篇; 参编专业书籍2部; 参与多项国家卫生健康委员会研究课题, 承担数十项药品综合评价项目; 积极参与药学科研及药学知识的普及工作, 发表科普文章数十篇。

便秘在老年人中的发生率很高, 严重影响着他们的生活质量。现代医学治疗手段多样, 但中医药凭借独特的理念和良好的疗效, 在老年性便秘的治疗领域日益受到重视。接下来, 就让我们通过中医的视角, 深入了解老年性便秘的病因、症状、治疗方法, 以及生活中的调理之道。

一、认识老年性便秘

便秘并非简单的排便不畅, 它通常表现为排便次数减少, 每周排便少于三次; 排便过程费力、不通畅; 排便后总有未尽之感, 无法完全排空。而老年性便秘, 是因老

年人肠道生理功能衰退或肠胃蠕动变缓等因素引发的。随着年龄增长, 肠道功能逐渐退化, 蠕动能力减弱, 同时对水分的吸收增多, 致使粪便干结, 排便愈发困难。据统计, 老年性便秘的发生率高达40%~60%。

二、老年性便秘的病因

中医认为, 老年性便秘的产生, 与多个因素密切相关。

1. 脾虚失运

脾为“后天之本”, 负责运化水谷精微。老年人容易出现脾气虚弱的情况, 而一旦脾虚, 就无法正常运化水湿, 肠道的通便功能便会受到阻碍, 进而引发便秘。

2. 肾气不足

肾藏精, 主宰着人体的生长发育与衰老进程。随着年龄的增长, 肾气逐渐亏虚, 肠道的蠕动能力也随之减弱, 便秘的发生率大大增加。

3. 阴虚火旺

许多老年人属于阴虚体质, 肾阴不足会导致体内津液减少, 虚火内生。阴虚火旺产生的燥热, 会使肠道变得干燥, 从而形成便秘。

4. 气滞血瘀

长期处于抑郁、焦虑等不良情绪中, 会导致人体

气机不畅, 气滞血瘀, 进而影响肠道的正常蠕动, 引发便秘。

5. 津液不足

老年人本身就容易出现津液亏虚的情况, 若饮食不规律或生活作息紊乱, 这种现象会更加明显。肠道缺乏足够的润滑, 排便自然困难重重。

三、中医治疗方法

中医治疗老年性便秘, 会根据不同病因制订个性化的治疗方案。总体而言, 核心在于调理脾胃, 补益气血, 润肠通便, 疏肝解郁。

1. 补脾益气, 通腑通便

针对脾虚型便秘, 中医常选用具有补脾益气、调和肠胃功效的中药, 以促进肠道蠕动, 缓解便秘症状。例如: 党参能有效增强脾胃的运化功能; 黄芪不仅可以补气养血, 增强免疫力, 还能促进肠道蠕动; 白术则能健脾益气, 帮助人体运化水分, 预防和改善便秘。

2. 滋阴润燥, 清热通便

对于阴虚火旺型便秘, 中医采用滋阴降火、润肠通便的方法进行治疗。例如: 生地黄能滋阴养血, 清热凉血; 枸杞子在滋养肝肾的同时, 还能润肠通便; 麦冬则具有滋阴润燥、清肺热、调理肠道的作用。

3. 养血活血, 理气解郁

对于血虚型便秘, 中医常运用活血化瘀、疏肝解郁的中药来缓解症状。例如: 当归既可养血, 还可润肠通便, 用于治疗老年体弱、妇女产后血虚导致的肠道便秘; 枳实则可通过行气通便、疏肝解郁, 促进肠道蠕动。

4. 润肠通便, 补充津液

针对津液不足型便秘, 中医会选用润肠通便、补充津液的中药。例如: 火麻仁润肠通便、润燥效果显著; 桃仁既能活血化瘀, 又能润肠通便。

四、经典中药方剂

使用中药治疗便秘时, 需要根据患者的不同体质和症状进行调整。

1. 麻仁丸

麻仁丸主要适用于肠道燥热导致的便秘, 对于肠道干燥、排便困难、腹胀等症状有良好的治疗效果。方中的火麻仁等成分, 发挥着润肠通便的关键作用。

2. 大黄蜂蜜汤

大黄蜂蜜汤常用于治疗气滞血瘀引起的便秘, 尤其适用于因情绪不畅导致的便秘, 对缓解腹胀也有不错的效果。大黄与蜂蜜相互配合, 通便效果显著。

3. 四君子汤

四君子汤针对脾虚导致的便秘疗效显著, 适用于伴有食欲缺乏、乏力等症状的患者。此方通过补脾益气, 帮助人体运化水分, 从而改善便秘。

4. 济川煎

济川煎常用于治疗肾阳虚引起的便秘, 患者常伴有畏寒、四肢冰冷等症状。该方剂能够温阳化湿, 有效通便。

五、生活调理之道

中医一直强调“治未病”, 对于老年性便秘的治疗, 除了药物, 良好的生活方式和饮食调理同样不可或缺。

1. 饮食调理

增加膳食纤维的摄入至关重要。老年人应多吃全麦制品、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物, 以促进肠道蠕动, 助力排便。同时, 要保证充足的水分摄入, 多喝水有助于软化大便, 缓解便秘。此外, 过多油腻食物会加重脾胃负担, 导致便秘加重, 因此应尽量避免食用。

2. 规律运动

适当运动能有效增强肠道蠕动, 改善便秘症状。老年人可选择散步、打太极拳、做瑜伽等运动, 长期坚持, 有助于保持良好的排便习惯。

3. 心理调节

中医认为, 情志不畅是引发便秘的重要因素之一。老年人应保持心情愉悦, 避免情绪大幅波动, 维持内心平和。

老年性便秘严重影响老年人的生活质量, 而中医药在调理方面具有独特优势, 能从根本上改善便秘症状, 实现润肠通便、调理气血、补充津液的目的。但中医强调“辨证施治”, 老年人在治疗便秘时, 务必在医师的专业指导下, 根据自身的体质和症状, 选择合适的中药和方剂, 进行个性化的治疗。同时, 保持健康的饮食和生活习惯, 坚持定期运动, 这样才能有效预防便秘, 享受健康幸福的晚年生活。

张其成