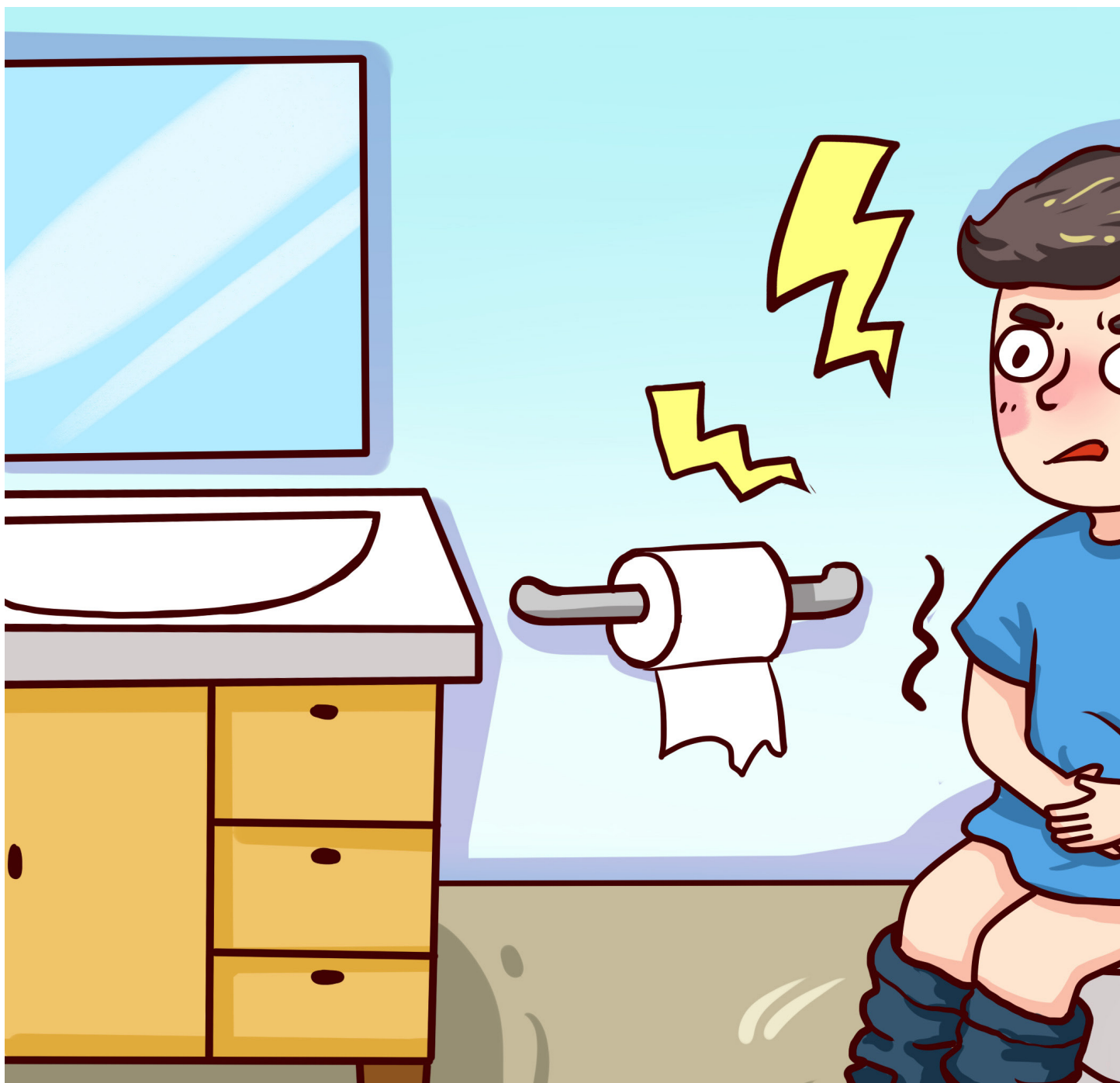


秘结难出，对证即舒

——聊聊不同证型便秘的用药

文 / 北京中医药大学附属护国寺中医医院 潘凉
北京中医药大学东直门医院 王源源 马昊



便秘在临床上非常常见,《中医内科常见病诊疗指南·中医病证部分》指出:便秘指每周排便<3次,无稀便,大便硬结或呈团块,或排便费力,或有排便不尽感,或排便时

需用手法协助等一系列症状——没错,便秘只是一种症状,而不是一种疾病,大家不要有过重的心理负担。古书《灵枢》有云:“水谷者,常并居于胃中,成糟粕而俱下于大肠,而成

下焦。”中医认为,正是由于大肠通降不利,传导失司,才导致了便秘。

在日常生活中,引起便秘的原因有很多,比如:饮食过于肥甘厚腻,可致胃肠积热,大便干结;情志思虑过度,或久坐少动,会使气机郁滞,腑失通降;工作生活劳倦过度、年老体虚或病后产后,因为气血亏虚,大肠会传送无力,失于濡润;等等。引起便秘的原因很多,可以通便的中成药也很多——那么,我们应该如何选择呢?让药师为你见招拆招。

一、泻火通便药

泻火通便药用于里实热证,为寒下剂,对大便秘结、腹胀、腹痛、或潮热、口渴等症状有效——其中首推大黄。大黄是治疗热结便秘的代表性中药,因其药性峻烈,善下泄,能推陈致新,犹如可戡定祸乱致太平之将军,故有“将军”的别称。

常见的以大黄为主配伍组方的中成药有当归龙荟片(胶囊)和降脂通便胶囊。当归龙荟片(胶囊)用于肝胆火旺引起的大便秘结、心烦不宁、头晕目眩、耳鸣耳聋、胁肋疼痛、脘腹胀痛。组方中,龙胆味苦性寒,直入肝经,能清肝胆实火而除下焦湿热,泻火除湿,两擅其功;大黄、芦荟凉肝泻火,攻逐通便,共为君药。黄连、黄芩、黄柏、栀子、青黛清肝泻火,为臣药。当归和血补肝,润肠通便;木香、麝香芳香走窜,行气止痛,共为佐药。诸药合用,共奏泻火通便之功。

降脂通便胶囊适用于胃肠实热伴有脾气亏虚所致的大便秘结、腹胀纳呆、形体肥胖、气短肢倦。



组方中，大黄与芒硝配伍，在增强肠道蠕动的同时，可以软化坚结粪便，共同起到泻热荡积、促进排便的作用；人参、灵芝居中辅助，攻补兼施。诸药合用，既可泻热通便，又可健脾益气。

二、润肠通便药

润肠通便药主要用于肠燥津亏便秘以及老年便秘，可以缓解大便干燥、排便困难等症状。其中必提火麻仁。火麻仁是大麻的成熟果实，简称麻仁，具有药食同源的属性。早在《周礼》和《神农本草经》中就有关于火麻仁的记载和赞誉。火麻仁味甘性平，体润多脂；功效应用方面，《药品化义》中记载：“麻仁，能润肠，体润能去燥，专利大肠气结便闭。凡老年血液枯燥，产后气血不顺，病后元气未复，或禀弱不能运行，皆治。”

常见的以火麻仁为主配伍组方的中成药有麻仁润肠丸和麻仁软胶囊，二者都可以用于肠胃积热、胸腹胀满、大便秘结等，只在行气助便作用的缓急上有所区别。麻仁润肠丸中含有木香、陈皮，这两味药材能够缓和胃肠气滞、助通腑气，作用更为平缓平和。相比较而言，麻仁软胶囊中加入了枳实、厚朴，这两味药材能够行气破结、降泄通便，长于治疗气滞引起的胸腹痞（闷塞不舒）满（胀满）等症状，助便作用更为迅速。

三、补虚通便药

补虚通便药旨在通过身体之不足，改善气虚导致的推动无力、血虚导致的肠道失荣、阴虚导致的肠失濡润、阳虚导致的肠失温煦等状

态，从而促使大肠通降得利。

常见的中成药有芪蓉润肠口服液、苁蓉通便口服液和便通片等。芪蓉润肠口服液用于气阴两虚、脾肾不足或大肠失于濡润而致的虚症便秘。组方中，白术、黄芪（炙）、太子参等益气健脾；地黄、玄参、麦冬等滋阴润燥；当归、肉苁蓉、桑椹、黑芝麻、火麻仁、郁李仁等润肠通便。诸药配伍，具有益气养阴、健脾滋肾、润肠通便的功效。

苁蓉通便口服液用于老年便秘、产后便秘，可以阴阳双补，气血兼顾。组方中，肉苁蓉为君药，补肾阳、益精血；何首乌为臣药，养血滋阴、补益肝肾；枳实为佐药，消积散痞、宽肠理气；蜂蜜为使药，补益和中。诸药调和，共奏润肠通便之效。

便通片具有健脾益肾、润肠通便的作用。麸炒、白术健脾补气，当归补血行气，肉苁蓉补肾阳、益精血，桑椹滋阴补血，再佐以枳实破气散痞，芦荟泻下通便，全方气血阴阳皆补，破气通便。

四、使用须注意

对于年迈体弱的老人或中气未足的孩童，泻火通便药并不是理想的选择。这是因为：此类药物通常含有黄芩、黄连、黄柏等苦寒清热成分，若使用过多，容易损伤脾胃阳气，导致脾胃虚寒。

对于脾胃虚弱的患者，推荐选用含有白术、黄芪等补气成分的补虚通便药。这类药物能够促进胃肠运动，有效缓解排便无力、腹中隐痛、食欲不振等症状，从而改善患者整体的消化健康。

此外，患者在服用泻下通便中成药期间，应密切观察大便的次数和性状，一旦症状有所缓解，立即停药，无须将药物服用完毕，更不可长期服用。这一原则最早见于《伤寒杂病论》，曰：“凡服下药，中病即止，不必尽剂也。”而且，这类药物中通常含有大黄、何首乌、芦荟等中药，其中含有蒽醌类化学成分——研究表明，长期服用可能会引起结肠黑变病。因此，患者使用泻下通便药治疗时应谨慎，避免长期服用，以免对健康造成不利影响。

五、用药外注意

最后，需要强调：药物治疗仅是便秘综合治疗的一部分，为能更有效地缓解便秘，药师建议大家将治疗融入生活当中，这样既可以帮助改善便秘症状，还可以提高生活质量。具体措施包括：

（1）饮食调节：增加摄入富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜等，有助于促进肠道蠕动，软化大便。

（2）运动锻炼：适量增加体育活动，如散步、慢跑等，有助于加强腹部肌肉，促进胃肠运动。

（3）作息调整：养成规律的生活作息习惯，特别是定期排便，避免忽视或延迟排便的冲动。

（4）情志调整：保持心情舒畅，避免过度紧张或焦虑，因为情绪波动也会影响肠道功能。

药物与人

（本文为“北京市第三批中药骨干人才培养项目”；指导老师：罗容，首都医科大学中医药学院）