

简单调理 老人肠道“畅通无阻”

退休在家的王奶奶最近有个难言之隐——便秘。每次上厕所都像一场“战斗”，蹲到腿脚发麻却依然“颗粒无收”。为了通便，她试过香蕉、蜂蜜水，甚至开始依赖泻药，但效果越来越差。王奶奶的烦恼，是无数老年朋友的缩影。今天，我们从中西医结合的视角，提供一套简单实用的“通畅”方案。

为何便秘“偏爱”老年人

老年便秘通常表现为排便次数减少(每周少于3次)、粪便干硬、排便费力、排便不尽感，且病程较长，可视为一种“老年综合征”。导致老年人便秘的原因主要包括：

生理性退化：随着年龄增长，肠道蠕动功能自然减退，排便动力不足，犹如一台“年老力衰”的传送带，运送能力大不如前。

不良生活习惯：饮食过于精细、膳食纤维摄入不足、缺乏规律运动，都是重要诱因。

疾病与药物影响：糖尿病、甲状腺功能减退、帕金森病等慢性疾病本身就会影响肠道功能；

而部分降压药、止痛药、抗胆碱能药物等，其常见副作用就包括导致或加重便秘。

心理因素：对环境改变不适应、情绪抑郁焦虑，或因痔疮、肛裂等问题恐惧排便，都会抑制正常的排便反射。

西医视角：恢复肠道动力与排便反射

便秘常见类型

慢传输型便秘：最常见于老年人，因结肠蠕动缓慢，粪便在肠道停留时间过长，水分被过度吸收，导致大便干硬。

出口梗阻型便秘：因腹部、盆腔肌肉及肛门括约肌功能不协调，或直肠感觉迟钝，导致排便困难，“有货排不出”。

治疗与调理

基础治疗：适当增加膳食纤维摄入，如全谷物、豆类、新鲜蔬菜和水果，注意循序渐进，同时保证充足饮水，否则纤维吸水膨胀可能加重堵塞。

足量饮水：心肾功能正常者每日需保证1.5~2升水的摄入，晨起一杯温开水尤为有益。

规律运动：通过散步、慢跑、

打太极拳等运动增强腹肌和膈肌力量，促进肠道蠕动。

药物治疗：对于症状较重者，可在医生指导下使用乳果糖、果导片、益生菌等药物辅助治疗。

中医视角：调理脏腑功能的整体观

便秘的辨证分型

气虚秘：多因脾肺气虚，推动粪便的“动力”不足，表现为便后疲乏，粪质一般不干硬。

血虚阴亏秘：表现为大便干结如羊粪，面色无华，头晕心悸，可多食黑芝麻、松子仁、核桃仁等滋阴养血之品。

阳虚冷秘：因肾阳亏虚，犹如“釜底无火”，表现为大便艰涩、排出困难，日常饮食可加入肉苁蓉、核桃、肉桂等温阳之品。

将西医的精准治疗与中医的整体调理相结合，是解决老年便秘的有效方法。

便秘食疗与日常养护推荐

黄芪苏麻粥：取黄芪10克、紫苏子10克、火麻仁10克与粳米同煮。黄芪补气，苏子、火麻

仁润肠，适合气虚便秘的老年人。

杏仁当归茶：取甜杏仁10克、当归5克，加水煮沸代茶饮，具有养血润燥功效，适合阴血不足者。

穴位按摩：每日顺时针揉腹10~15分钟；按揉天枢穴(肚脐旁开2寸)、支沟穴(手腕背侧腕横纹上3寸)、足三里穴(外膝眼下3寸)，每穴3~5分钟，可显著促进肠蠕动。

培养排便反射：每天固定时间尝试排便，建议选择晨起后或餐后，此时胃结肠反射最为活跃。

面对老年便秘，切勿将其视为常态而隐忍，更不要盲目滥用泻药。理解其背后的原因，采取中西医结合的调理方法，通过科学的饮食调整、适度运动和针对性养护，完全可以让肠道恢复活力，帮助老年人重享“轻松”的晚年生活。

(作者:杨帆 福建省福清市医院 主治医师)

自然的馈赠 中药来源揭秘

中医治病离不开中药，而每一味中药的疗效背后，都蕴藏着其独特的“来源密码”。它们或来自林间的花草树木，或源于山间的飞禽走兽，或是大地深处的金石矿物——这些大自然的馈赠，经过筛选与炮制，最终成为治病救人的良药。现在，就让我们沿着自然的足迹，探寻中药来源的奥秘。

植物药

植物药是中药的主体，几乎涵盖了植物的所有部位：

根及根茎入药：如人参可补元气，常用于气虚乏力者；川贝母能清热润肺、化痰止咳，是治疗咳嗽的良药。

花叶入药：金银花清热泻火作用显著，是治疗风热感冒的关键药材；荷叶可清暑利湿，适用于熬粥或泡茶。

果实种子入药：枸杞子能滋补肝肾、明目，日常泡水饮用有养生之效；决明子可清热明目、润肠通便，搭配菊花有助于缓解用眼疲劳。

全草入药：如常见的蒲公英，全株可入药，既能清热解毒，又能消肿散结，对乳腺炎、咽喉

肿痛有良好疗效。

皮藤木入药：桑白皮(桑树的根皮)可泻肺平喘；鸡血藤(密花豆的藤茎)能活血补血；苏木(苏木心材)具活血止痛作用，为伤科常用药。

动物药

相较于植物药，动物药的来源更为特殊，多取自动物的全体、器官或分泌物，药性通常更强，尤其在滋补身体、疏通经络方面具有独特作用：

虫类：如地龙(蚯蚓)能清热定惊、通络平喘；蜈蚣常用于治疗小儿惊风、半身不遂。

鳞甲、骨角类：如鳖甲(鳖的背甲)、龟甲(乌龟的背甲及腹甲)、鹿茸(鹿的幼角)、羚羊角等。鹿茸为名贵滋补药，可壮肾阳、益精血；羚羊角适用于高热惊厥。

脏器、分泌物类：如哈蟆油(林蛙雌蛙的输卵管)能补肺益肾；蟾酥(蟾蜍的分泌物)具有良好的解毒消肿、止痛作用。

矿物药

矿物药取自天然矿物、岩石或矿石加工品，质地沉重，长于重镇安神、清热泻火、收敛止血：

天然矿物：如石膏可清热泻火、除烦止渴，是治疗高烧的常用药；磁石、朱砂、炉甘石等也属此类。

矿物加工品：如芒硝(天然硫酸钠加工精制)、玄明粉(芒硝风化产物)均具有泻下通便作用。

其他类中药

除植物、动物、矿物三大类外，还有一些来源特殊的中药，虽种类不多，但功效独特：

菌藻类：如灵芝可补气安神；茯苓能利水渗湿；海藻、昆布具软坚散结之效。

树脂类：如乳香、没药(树木分泌的树脂)是治疗跌打损伤的良药。

人工制品：如淡豆豉(大豆经发酵制成)可解表除烦；西瓜霜(西瓜与皮硝加工制成)具有清热泻火功效。

用对中药，避开误区，才能发挥价值

误区一：稀缺就是好，越贵越有效

中药的价值在于对症而非稀缺。例如治疗普通贫血，阿胶虽有效，但价格亲民的当归搭配黄芪同样效果显著；若不对症，再昂

贵的药材也可能无效甚至损害健康。

误区二：野生药材一定优于人工养殖

多数野生药材有效成分不稳定，且易受环境污染；人工养殖药材遵循“道地性”原则，经规范培育后成分稳定、安全可控，同时有助于保护野生资源。

误区三：随意采挖入药

中药讲究“适时采收”，过早或过晚采摘均会影响有效成分。部分药材本身具有毒性，未经炮制直接服用可能引发中毒，危及健康。

从植物到动物，从矿物到藻菌树脂，这些大自然的馈赠不仅为我们提供了治病养生的物质基础，更承载着“天人合一”的中医理念——顺应自然。无论使用何种药材，都应在专业医师指导下合理应用，以规避风险，真正发挥其药效。

(作者:李丽君 漳州市芗城区石亭街道社区卫生服务中心 主管中药师)