

<<天天都要「排便力」>>

图书基本信息

书名：<<天天都要「排便力」>>

13位ISBN编号：9789862291436

10位ISBN编号：9862291435

出版时间：2010-2-3

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：松生恒夫

页数：208

译者：連雪雅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<天天都要「排便力」>>

### 前言

作者序：便秘治療，如同交響樂演奏 二 四年，我在日本出版了第一本關於便秘的書《讓便秘痊癒的腸內重整法》。

該書內容偏向指導輕微便秘的人自行解決的方法。

由於該書引起廣大的迴響，許多深受便秘所苦的患者紛紛到我的診所來看「便秘門診」。

而這些患者讓我體認到，重度便秘者不在少數，光靠「腸內重整」無法解決他們的問題。

順帶一提，目前雖然對便秘沒有明確的定義，不過根據學會的認定，只要二至三天內排便一次、無特殊的自覺症狀就不算是便秘。

雖然很難明確區分便秘程度的輕重與否，可是以我過去的臨床經驗看來，重度便秘者有著明顯的症狀，像一週至十天才排便一次。

更嚴重者，只要不使用藥物，一、二個星期都無法排便。

這樣的患者顯然已經無法靠自己力排便，也顯示出「排便力」正明顯退化中。

因此，許多重度便秘者都過著依賴瀉藥的生活。

若瀉藥的用量在規定用量內，還不至於有太大的問題。

然而，有些人服用量卻是正常用量的二倍，甚至數十倍。

另外，服用瀉藥的期間超過一年還算普通，有些人服用瀉藥已長達數十年。

因為抱著沒什麼大不了的心態，想說只要吃瀉藥就能改善便秘，所以養成了無法排便就吃瀉藥的不良習慣，結果演變成瀉藥依賴症。

此外，也有不少患者到醫療機關就診，卻無法擺脫瀉藥的濫用。

關於這點，後文將有詳述，不過多數醫療機關在面對便秘患者時，經常只會開立瀉藥的處方，而未想到要針對病患的飲食等方面進行根本治療。

一味使用瀉藥，和搭配瀉藥進行飲食方面的根本治療，就成了左右便秘痊癒的重要關鍵。

瀉藥不能連續使用，而是在感到困難時「暫時應急」的輔助藥物。

了解這點後，從飲食方面重新改變生活習慣，便可盡早停止服用瀉藥。

就算無法完全改善便秘的情況，至少不會讓便秘慢性化。

話雖如此，許多人為了逃避痛苦，寧願選擇依賴瀉藥，這也就是為什麼會從慢性便秘演變成每天必須服用過量瀉藥的「瀉藥依賴症」。

近年來，社會大眾對於便秘一事較能以平常心看待，關於便秘的情報也變得較易取得。

然而，若便秘的情況惡化，一般人還是很難輕易向他人開口，只好獨自尋求瀉藥的協助。

如此一來，只會讓自己陷入惡性循環內。

不少來我診所的患者就曾坦白「真的好想擺脫瀉藥的陰影」。

面對想要治好便秘並且減少瀉藥用量的患者，我也嘗試了許多不同的治療方式，希望協助他們恢復自然排便，提高排便力。

老實說，目前幾乎沒有一本醫學教科書有提及如何治療瀉藥依賴症，而現在對於瀉藥依賴症也處於模糊的認知。

因此，我彙整自身的臨床經驗完成了本書。

希望能讓更多人了解正確的便秘知識。

從培養排便力的治療方法到日常生活的建議，盡量以淺顯易懂的方式說明。

無論是很可能產生瀉藥依賴症的輕微便秘者，或者便秘情況並不嚴重，但腸道功能退化的「停滯腸」患者，只要透過本書介紹的療程就能確實培養排便力，讓腸道恢復健康，從此不再便秘。

不過，因為我個人對於瀉藥依賴症也還處於摸索階段，所以對重度患者的治療還有待加強。

因此，只能與各位分享我目前所知的方法，若有不足之處還請各位讀者諒解。

我常覺得便秘與瀉藥依賴症的治療，如同指揮交響樂的演奏（必須結合多種要素，搭配各種治療）。

便秘程度越嚴重，就越不易治癒，可是透過培養排便力得到的健康腸道與身體卻是用什麼都換不來的。

希望透過本書能加深您對便秘治療的了解，接受治療時更能專注投入。

## <<天天都要「排便力」>>

雖然得花上一段時間，但請相信自己一定能找回「排便力」。  
信心可以創造出好的結果。

## <<天天都要「排便力」>>

### 內容概要

便秘不是病，不小心會出人命！

結腸直腸癌為台灣癌症發生率第1名，死因第3名！

根據調查統計，超過三成的民眾被便秘所苦，想進一步治療的卻不到一半！

培養排便力，就是防癌的第一步！

如果你有以下狀況，請小心！

不要遲疑，馬上開始培養排便力！

生活作息不規律 常常沒吃早餐 一週運動不到一次 睡眠不足或睡不好 正在忙碌時  
會刻意忍住便意 排便或放屁很臭 只要7天，腸內重整計畫，輕鬆讓排便力大復活！

## <<天天都要「排便力」>>

### 作者简介

松生恒夫 日本腸道權威。

一九五五年出生於東京，現任松生診所院長。

畢業於東京慈惠會醫科大學。

曾任該大學第三醫院內科助手、松島醫院大腸肛門疾病中心診療部長。

二 四年開設松生診所擔任院長一職至今。

其專業知識受到多方認可，除了是日本內科學會的認定醫師，同時也是日本消化科內視鏡學會專門指導醫師、日本消化器官疾病學會認定專門醫師、日本東洋醫學會專門醫師、日本大腸肛門學會專門醫師。

專長為大腸內視鏡檢查、發炎性腸道疾病診治與消化器官疾病的中藥療法，積推行不依賴藥物消除便秘的地中海飲食生活法。

二 八年設立腸道重整協會。

著有《輕盈食尚：健康腸道的排毒食方》（大都會文化）等共計超過二十本以上的書籍。

## <<天天都要「排便力」>>

### 書籍目錄

前言：便秘治療，如同交響樂演奏第1章 養成「排便力」，健康唾手可得！

退化的腸道降低排便力大錯特錯！

「吃藥排便」的迷思日益增加的「停滯腸」理想的大腸腸道是排出老廢物質、維持生命活動的重要器官結腸．直腸．肛門的協力作用腸道是人體的第二大腦專欄1 從便便檢視大腸的狀態專欄2 壓力與第二大腦第2章 日益增加的重度便秘「藥物依賴症」不以為意的小症狀正是便秘的開始驚人的便秘人口女性容易便秘的原因近半數的高齡者曾被醫師開立過瀉藥的處方千萬別輕忽便秘！

便秘是腸道環境惡化的警訊不以為意的小變化，造成便秘的惡化便秘程度自我檢測便秘惡化的原因奇怪！

我怎麼都沒有便意？

「可怕的無便意便秘」對瀉藥上癮的「瀉藥依賴症」族群增加中為了小毛病而開始依賴瀉藥別踏上瀉藥依賴症的不歸路瀉藥依賴症檢測表持續增加的瀉藥依賴症族群各式各樣的瀉藥種類瀉藥的副作用選對瀉藥很重要有效改善便秘的中藥第3章 培養「排便力」的生活習慣輕微的便秘可以自行治癒改善飲食習慣是提高排便力的第一步「食養腸」不可或缺的七種食材及營養素輕鬆在家實行的一週便秘治療法「腸內重整計劃」讓疲憊的腸道回復全新狀態第一天：利用瀉藥排出體內宿便第二天至第七天

：讓變乾淨的腸升級成健康的腸腸內重整計劃結束後，繼續實行「腸內清潔維持法」專欄3 腸加分

食品v.s.腸減分食品提高排便力，活用糙米&橄欖油的9道食譜提高排便力的運動與按摩增強食療效果

，減少瀉藥使用量按摩療法一：促進排氣的「腸道按摩」按摩療法二：暖和身體，強化腸道功能的「

按腸泡澡法」運動療法一：活躍腸道功能的「健走」運動療法二：讓排便更順暢的「緩和式仰臥起

坐」第4章 擺脫「瀉藥依賴症」&「瀉藥減量大作戰」斷絕瀉藥的惡性循環「完全喪失」排便力的

的狀態確切了解便秘的原因三種藥劑的搭配，幫助恢復便意找回便意的藥劑恢復排便力的三大關鍵擺

脫瀉藥依賴症的瀉藥減量大作戰『輕度篇』輕度者可在家進行治療瀉藥減量大作戰的事前準備絕不實

行欠食減肥法！

在家進行瀉藥減量大作戰的六撇步恢復便意後的自我控管在家進行瀉藥減量大作戰的重點病例1 在

家進行瀉藥依賴症治療的二十六歲女性擺脫瀉藥依賴症的瀉藥減量大作戰『中度篇』中度以上的瀉藥

依賴症，治療的重點是藥物療法無法順利減量時，搭配中藥治療擺脫瀉藥依賴症的瀉藥減量大作戰『

重度篇』重度依賴症者必須突破心防無進食障礙者的治療法有進食障礙者的治療法病例2 每天服用

七十顆瀉藥的三十五歲女性專欄4 過度使用咖啡浣腸的危險性補充 關於「便秘門診」什麼是便秘

門診？

怎麼看便秘門診？

進行各種檢查，確認有無潛藏的疾病至少接受一次大腸內視鏡檢查大腸內視鏡檢查並沒有想像中痛苦

確認無病變後就可開始進行便秘治療 結語：養成「排便力」，擁有快樂的人生！

<<天天都要「排便力」>>

编辑推荐

推薦人：長庚醫療財團法人林口長庚醫院胃腸肝膽科主任 / 蘇銘堯

<<天天都要「排便力」>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>