

肌电活动的紊乱,调节胃肠激素水平,改善胆碱能神经功能状态具有积极作用^[4]。胃痛宁胶囊能促进小鼠在体小肠蠕动功能,也肯定了该药具有促进胃肠蠕动等作用。我们认为功能性消化不良虽与情志关系非常密切,但是患者的个人体质和脾胃功能是发病的物质基础,只有从根本上改变机体其内在环境,祛除湿浊毒邪,恢复脾胃正常功能,才能够从根本上解决其发病,并有长期疗效。

参考文献

1 Heading RC. Definitions of dyspepsia. Scand J Gastroenterol, 1991, 182

(Suppl) :1-6

2 郑筱萸. 中药新药临床研究指导原则. 北京:中国医药科技出版社, 2002. 134-137
3 陈建永, 邱建荣, 詹程珺, 等. 舒胃汤治疗功能性消化不良的临床观察. 中国中西医结合杂志, 2001, 21(2) :138-139
4 李佃贵, 白亚平, 吕金仓, 等. 化浊降逆法治疗非溃疡性消化不良的实验研究. 中华实用中西医结合杂志, 2003, 3(16) :1 890
(收稿日期:2003 - 09 - 30)

经验交流 ·

老年人便秘验方

杨丽丽 宋爱波 高厚超
(山东省威海市文登中心医院 威海 264400)

【关键词】 便秘;经验

【中图分类号】 R 442.2;R 574.620.5 【文献标识码】 A 【文章编号】 1002 - 2619(2004)02 - 094 - 01

老年人便秘多数为功能性便秘,若养成良好的生活习惯,合理的进食,适当参加力所能及的劳动或体育锻炼,生活中注意劳逸结合,保持心情舒畅,配合行之有效的验方治疗与预防,便秘便可通过自我调理而保持通畅。现将常用验方总结如下。

1 验方

- 1.1 生大黄 5.0~6.0 g,水冲代茶饮或水煎液浸泡棉球,挤去多余的水分,脐窝消毒(酒精棉球擦拭),将浸药棉球置于脐窝内(神阙穴),每晚睡前敷1次,次日起床后取下。一般经3~5日大便可排泄通畅。
- 1.2 鲜何首乌 30~60 g,水煎服,每日1剂,早、晚2次服用,用于肠燥便秘,3~6日便可奏效。
- 1.3 决明子炒后研粉,每次服5 g,开水送下,若加入蜂蜜效果更佳。
- 1.4 黑脂麻 60 g,捣碎,加蜂蜜冲服,每日早晚空腹服,用于肠燥便秘效果好。
- 1.5 白术 60 g,水煎,每日1剂,分早、晚空腹服下,直至通便后停药。
- 1.6 芦荟 2~3 g,捣为泥状,置于脐窝正中的神阙穴,胶布固定,每晚睡前敷1次。
- 1.7 自我按摩法
 - 1.7.1 每晨醒后和睡前仰卧于床上,一手中指指腹置于中腕穴,另一手拇、中指指腹分别置于左右天枢穴,双手同时顺时针方向揉动30次。
 - 1.7.2 右手置于腹部,掌心对准脐窝,左手放于右手背上,顺时针方向揉动30次,勿用力太大。
- 1.8 冷开水 200~250 ml,晨空腹饮之,若饮下困难,可加白糖或蜂蜜少许调味助饮,增加腹压,使肠蠕动而排便。

2 体会

- 2.1 大黄通便作用主要因其含鞣甙,鞣甙中的番泻甙作用最强,芦荟大黄酸、大黄素次之,作用部位为大肠,使肠肌张力上升,蠕动加快而通便,另外神阙穴外敷大黄,因脐部的解剖特点为皮肤菲薄,血管丰富,敏感度高,药物吸收快,效果好^[1]。
- 2.2 鲜何首乌有缓泻作用,因其含蒽醌衍生物,能促进肠管蠕动而排泄^[1]。
- 2.3 决明子含游离及结合成甙的大黄酸、大黄素、决明素、决明内酯等蒽甙,具有缓泻作用^[1]。
- 2.4 黑脂麻含脂肪油 45%~55%,在肠道内有润燥滑肠的作用,通便作用缓和^[1]。
- 2.5 白术含挥发油,挥发油主要成分是苍术酮、苍术醇,还有脂溶性维生素 A 等,对蠕动受抑制的肠管有兴奋作用,对消化功能紊乱的便秘有治疗作用^[1]。
- 2.6 芦荟含芦荟大黄素甙、异芦荟大黄素甙、香豆酸等蒽醌衍生物,在肠道内释放出大黄素,刺激肠蠕动而通便^[1]。
- 2.7 天枢穴为足阳明胃经穴位,本经腧穴主治胃肠疾病,便秘时,按摩天枢穴可兴奋肠管,促进肠蠕动而排便^[1]。中腕穴为任脉穴位之一,任脉主治胃肠道疾病,便秘可选中腕穴经按摩而通便^[2]。

老年便秘患者可根据个人的具体情况任选上法之一,自行掌握,可增加自我保健知识和技能,促进身心健康。

参考文献

1 颜正华. 中药学. 北京:人民卫生出版社, 1991. 247-251, 821, 692, 865, 742-743, 256
2 杜建. 老年病学. 北京:人民卫生出版社, 1998. 188
(收稿日期:2003 - 07 - 21)

