

## 便秘了就猛吃香蕉、多喝蜂蜜水？

市中医院肛肠科副主任医师林奇：内调外养，让肠道自己“动”起来

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

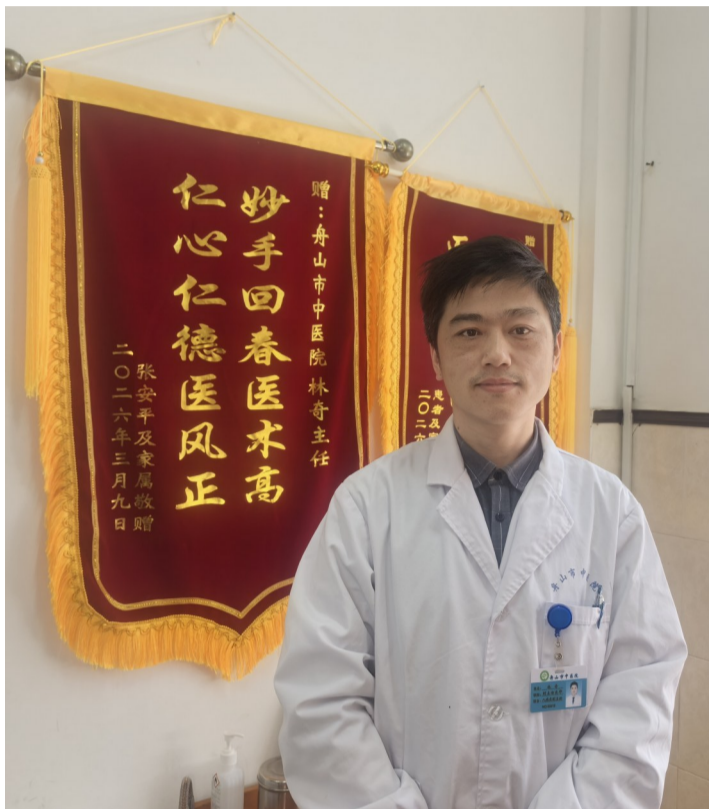
“在厕所蹲了快40分钟，腿麻到站不起来，脸憋得通红，肚子胀得像要炸开，可就是排不出来……”家住定海的张女士最近被便秘折磨得苦不堪言，原本以为只是“上火”，自行用了番泻叶、开塞露，一开始还有点效果，后期愈发不管用，腹胀加重，连睡眠都受到影响。

在市中医院肛肠科诊室，像张女士这样的便秘患者并不少见。市中医院肛肠科副主任医师林奇介绍，随着现代人饮食精细化、久坐不动的生活习惯常态化，便秘早已不是老年人的“专利困扰”，越来越多年轻人也加入了“艰难蹲厕大军”。

但很多人对便秘的认知仍存在偏差，要么觉得“忍忍就好”，要么认为“猛吃香蕉、多喝蜂蜜水就能缓解”，甚至盲目依赖泻药，反而让肠道陷入“越泻越堵”的恶性循环。

4月27日，记者走进市中医院肛肠科，跟随林奇医生揭开便秘的真相，看看中医如何通过内调外养，让“偷懒”的肠道重新动起来。

”



### 别把便秘当小事 这些误区正在伤害你的肠道

很多人对便秘的理解，仅停留在“几天没排便就是便秘”。但医学上的便秘，定义远比这更严谨。

林奇拆解了便秘的判断标准，需要同时满足以下2个及以上条件，且持续一段时间，才算真正的便秘——每周自发排便少于3次；粪便干结坚硬，呈羊粪样或干球状；排便费力、排出困难，单次排便时间超过10分钟；排便后仍有不尽感、肛门直肠堵塞感。

“少数健康人群可能3天排便1次，只要粪便性状正常、无排便不适，就无须过度担忧，关键在于和自身日常排便习惯对比。”林奇补充道。

现实中，不少人对便秘的认知误区，正在悄悄损伤肠道健康。“很多人觉得便秘就是‘上火’，于是猛吃香蕉、喝蜂蜜水，或是随便买泻药服用。”林奇提醒，未成熟的香蕉含有鞣酸，反而会加重便秘；蜂蜜水的通便效果因人而异，对血糖偏高的人群并不友好。而长期使用番泻叶、大黄等刺激性泻药，会损伤肠道黏膜和神经，导致肠道蠕动越来越差，甚至引发结肠黑变病。

更值得警惕的是，便秘并非“忍忍就好”的小问题。长期便秘不仅会诱发痔疮、肛裂、肛周脓肿等肛肠疾病，粪便在肠道内停留过久，其中的致癌物质还会增加结直肠癌的发病风险。对于心脑血管疾病患者而言，用力排便时可能导致血压骤升，诱发脑卒中、心肌梗死等急症，临床中约5%的猝死案例与便秘相关。此外，长期腹胀、排便困难还会影响食欲和睡眠，引发焦虑、抑郁等情绪问题，严重降低生活质量。

### 中医调便秘： 内调外养，让肠道恢复“自主动力”

林奇介绍，中医认为便秘的病位主要在大肠，但与肺、脾（胃）、肝、肾等脏腑功能失调密切相关，这也正是“魄门亦为五脏使”的经典理论体现。

“简单来说，大肠的传导功能，需要其他脏腑的配合才能正常运转。”林奇解释，比如肺与大肠相表里，肺气虚则大肠推动无力，易导致排便困难；脾胃虚弱、气血不足，肠道得不到濡养，就会出现大便干结；肝郁气滞、情绪不畅，会导致气机郁滞，大肠传导受阻；而肾阳不足、津液亏虚，则会让肠道失去温润，引发便秘。

“治疗便秘，我们不主张用峻猛的泻药‘一泻了之’，而是通过温和调理，让肠道恢复自身的传导功能。”林奇表示，市中医院肛肠科采用“内服+外治+日常调养”的综合方案，针对不同证型的便秘患者，制定个性化治疗方案。

“中药调理便秘，疗程一般在14~21天，需要循序渐进，不能急于求成。”林奇特别提醒，所有方药都需在专业中医师指导下使用，患者不可自行抓药、调整剂量，避免因辨证错误或用药不当损伤身体。

除了内服中药，中医还有多种外治法，操作简便、副作用小，适合作为辅助治疗手段，如针灸治疗、穴位贴敷、耳穴压豆、腹部推拿等。

### 功能性便秘： 日常调养比吃药更重要

西医将便秘分为器质性便秘和功能性便秘，林奇表示，大家日常面临的慢性便秘以功能性便秘为主，

“对于大多数功能性便秘患者来说，日常调养比吃药更重要。”便秘的调理是一个长期过程，需要结合饮食、运动、排便习惯的调整，建立健康的生活方式。

**饮食调理：**每日摄入20~35克膳食纤维，多吃西梅、火龙果、苹果等水果，菠菜、芹菜等蔬菜，以及燕麦、糙米、全麦面包等全谷物；每天饮用1.5~2.0升温水，晨起空腹喝一杯温水可唤醒肠道，避免用饮料、咖啡、浓茶代替温水；

**运动调理：**每天坚持30分钟左右的有氧运动，如快走、慢跑、太极拳、八段锦等，也可配合腹部顺时针按摩，促进肠道蠕动；

**排便习惯调理：**选择晨起或餐后半小时（结肠反射最活跃时段）如厕，每次蹲厕不超过10分钟，不憋便、不玩手机，使用马桶时可垫矮脚凳，使肛门与直肠趋向同一直线，减少排便阻力。

同时，林奇特别提醒，要慎用刺激性泻药，长期依赖番泻叶、大黄等药物会损伤肠道神经，需在医生指导下使用；保持心情舒畅，避免焦虑、抑郁等情绪问题，打破“便秘—焦虑—便秘”的恶性循环。

### 出现这些症状 及时就医排查器质性病变

“便秘虽然常见，但也可能是肠道肿瘤、肠粘连、糖尿病、甲状腺功能减退等疾病的信号。”林奇提醒市民，如果便秘伴随以下“报警征象”，需立即前往医院就诊，避免延误病情：

排便习惯突然改变，或便秘与腹泻交替出现，粪便形状持续变细（如铅笔状）；

便中带血、黏液，或排出黑便（柏油样、腥臭）；

伴随急性腹痛、腹胀、呕吐，或停止排便排气（可能为肠梗阻）；

无刻意减肥情况下，体重短期内骤降超过5%，或伴随发热、贫血、乏力；

长期依赖泻药，效果越来越差，或不吃药无法排便；

有结直肠癌、肠道息肉家族史，或年龄超过50岁，长期便秘且症状加重；

出现直肠脱垂、肛门失禁，或伴随头晕、心慌（尤其老年人、心脑血管疾病患者）。

同时，2026年4月23日国家卫生健康委新闻发布会上建议，市民应在40岁左右做首次肠镜检查，之后每5年复查一次，有肠息肉的人群需1年一查，做到早发现、早诊断、早治疗。

“便秘并非‘忍忍就好’的小问题，科学认知、日常预防、及时干预是关键。”林奇最后提醒市民，养成健康的生活习惯，必要时寻求专业医疗帮助，才能有效摆脱便秘困扰，守护肠道健康与全身舒适。