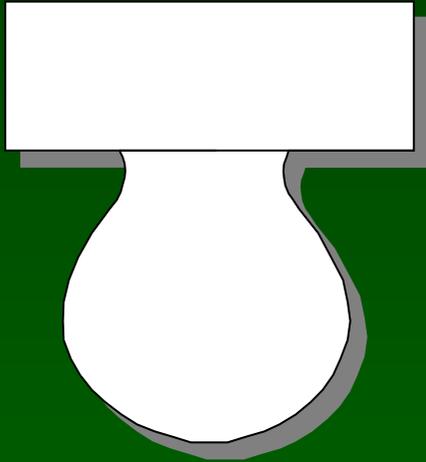




香港防癆會中醫診所暨  
香港大學中醫臨床教研中心

# 便秘的中醫調治



## 【鄧肇堅中醫中心】

地址：  
香港灣仔皇后大道東 282 號  
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓  
電話： 3553 3238

## 【香港仔中醫中心】

地址：  
香港香港仔水塘道 10 號  
香港仔賽馬會診所 2 樓  
電話： 2580 8158

## 【什麼是便秘】

- \* 排便頻率減少 (排便時間超過日常習慣 1 天以上，或兩次排便時間相隔 3 天以上)
- \* 排便費力
- \* 糞質乾結
- \* 排便不淨感

## 【便秘的原因】

飲食不節—飲酒太多 / 過食肥甘 / 喜食生冷

情志失調—思慮過度 / 大悲大怒 / 久坐少動

年老體虛—年紀老邁 / 大病初癒 / 產後 / 體質虛弱

感受外邪—外感寒邪(凝滯胃腸，傳導不利) /

熱病之後 (腸胃燥熱，耗傷津液，大腸失潤)

## 【日常調理 6 部曲】

### 一. 飲食調節

飲食清淡 / 多食粗纖維 / 避免飲酒 / 減少進食辛辣、肥甘厚味

### 二. 養成習慣

按時登廁，養成定時大便習慣

### 三. 專心一致

保持身心舒暢 / 勿在如廁時做其它活動 (如閱報)

## 【日常調理 6 部曲】（續）

### 四. 鍛鍊身體

多做運動，特別是腹肌的鍛鍊 / 飯後多站立 / 多做摩腹運動 (順時針)

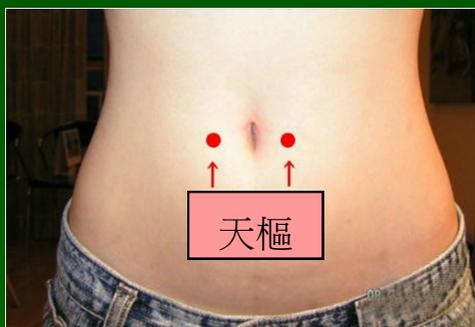
### 五. 食療保健

日常可多食黑芝麻、松子仁、蜂蜜等食材，有助潤腸通便

### 六. 穴位按摩

常按以下穴位，有助防治便秘：

足三里 – 犢鼻穴(外膝眼)下 3 寸，脛骨前嵴外 1 橫指處



天樞 – 臍中旁開 2 寸



以上資料僅供參考；如症狀持續，  
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

## 鄧肇堅中醫中心

## 香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔  
皇后大道東 282 號  
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔  
香港仔水塘道 10 號  
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五

上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六

上午 9 時至下午 5 時

上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)