

排便困难十多年,就诊时已出现肠梗阻

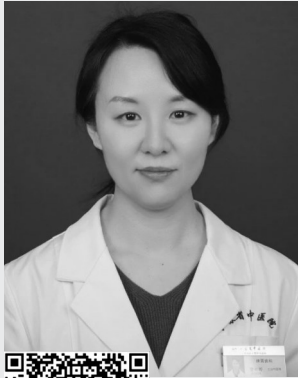
中医内外兼调,让肠道“回归正轨”

中医考病

蹲厕半小时仍无进展、依赖泻药却反复发作、调理屡屡踩坑……在快节奏的当下,排便不畅已成为不少人的“难言之隐”。有人觉得便秘只是小毛病,忍忍就好。殊不知,这个看似不起眼的常见问题,正在悄悄影响着无数人的身心健康。

2026年3月28日是世界便秘日,也是第13个中国便秘日。本期《中医考病》特邀江苏省中医院消化(脾胃病)科副主任中医师曹婷婷,从中医学角度深入解析便秘的防与治。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



扫描二维码 观看视频

专家名片

曹婷婷,医学博士,江苏省中医院消化(脾胃病)科副主任中医师,南京中医药大学讲师。江苏省中医药学会脾胃病分会青年委员,中国中西医结合学会消化系统疾病专业委员会慢性便秘专业委员会青年委员,中国中医药促进会中医肝胆分会委员。擅长胃食管反流病、慢性萎缩性胃炎、肠易激综合征、炎症性肠病、慢性便秘、脂肪肝及慢性胆胰疾病等多种病证的诊治。

增加肠道病变的发生率,还可能导致患者出现焦虑、抑郁等精神心理障碍,形成“便秘—焦虑—便秘加重”的恶性循环。

“便秘若长期得不到规范治疗,还可能引发严重并发症。”曹婷婷指出,长期便秘可能增加结肠腺瘤、结肠癌的发病风险。她建议,出现便秘或大便性状明显改变时,应及时就医。若发病年龄在45岁以上,或便秘时间长、伴有腹部不适,甚至大便隐血阳性或肉眼血便等报警信号,建议及时完善结肠镜等相关检查,排除器质性病变。

中医整体辨证,内外兼调

曹婷婷介绍,便秘的病位主要在大肠,但与脾胃、肺、肝、肾等脏腑密切相关。临床上,便秘可分为虚证与实证两大类。其中,气虚型便秘多见于中老年人或久病者,表现为大便不干燥但排便困难、用力后汗出气短;血虚型便秘常见大便干结,伴有头晕目眩、失眠心悸等症;阴虚型便秘常表现为大便干结、口咽干、潮热盗汗等。阳虚型便秘往往可见大便排出费力、小便清长、形寒肢冷等。不同证型的调理方式各有侧重。

中医外治法亦是辅助治疗的

有效手段。曹婷婷介绍,可根据患者情况灵活选用穴位贴敷、耳穴压豆、针灸、推拿等方法。

调理时情绪与习惯并重

药物是治疗便秘的重要手段,但饮食与生活方式的调整同样不可或缺。曹婷婷建议,在饮食上,成年人每日饮水约1.5升,增加膳食纤维摄入,成人每日推荐摄入25至30克纤维素,可多食用全谷物、蔬菜、水果等。香蕉、火龙果、西梅等富含膳食纤维的水果有助于排便,但需适量。除此之外,蜂蜜水、黑芝麻、核桃仁等亦有润肠之功。

运动方面,适度进行慢跑、快走、太极拳、八段锦等全身运动,有助于锻炼相关肌群,促进排便。推荐在清晨起床后及早餐后两小时内尝试排便,此时结肠反射活跃,更易实现排便。

对于已确诊慢性便秘的患者,在就医明确中医辨证分型后,气虚型便秘可选用党参、黄芪、蜂蜜等补气类药材制作代茶饮;血虚型便秘可选用当归、阿胶等养血润燥;阴虚型便秘,尤其是肾阴虚者,适合食用黑芝麻、桑葚等滋阴润燥的食物,助力肠道通畅;阳虚型便秘可选用肉苁蓉、核桃仁等补阳通便。

每周排便少于3次就是便秘

48岁的黄女士被排便不畅的问题困扰十多年,但一直没去就医。最近两年,便秘逐渐加重,常常一周甚至十几天才排便一次。直到出现明显的腹痛腹胀、没有肛门排气时,她才慌忙赶到江苏省中医院就诊。“这位患者入院时已出现肠梗阻,经过药物和灌肠治疗后,梗阻仍无法缓解,最终不得不接受外科手术,切除了部分肠道。”说起这个病例,曹婷婷深感惋惜。

曹婷婷直言,很多人未能意

识到存在便秘问题,或简单将长期便秘归为“生活习惯”,忽视其背后可能隐藏的健康隐患,进而延误了最佳就诊和治疗时机。

如何判断自己是否存在便秘?曹婷婷介绍,便秘是一组症候群,可从三方面综合判断:一是排便频率,每周自主排便少于3次;二是排便状态,表现为排便困难、费力、肛门有阻塞感、便后有未排尽感,或需借助手法、药物辅助排便;三是粪便性状干硬、干结。只要符合上述任何一种情况,就可视为便秘,多种情况也可能同时出现。

病因复杂,需及时排查防病变

曹婷婷表示,大多数人出现便秘与不良生活习惯密切相关,如过度依赖精制米面、膳食纤维摄入不足、饮水偏少、久坐不动等。此外,糖尿病、甲状腺功能减退等疾病也常诱发便秘,而紧张、焦虑等不良情绪也会通过影响肠道功能引发排便紊乱。

曹婷婷提醒,长期便秘不仅会诱发痔疮、肛裂等肛肠疾病,用力排便时血压骤然上升,还可能诱发心肌梗死、脑梗死等急性心脑血管事件。同时,长期便秘会

南京市江宁区秣陵街道秣周东路29号诚园一期13幢303室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年4月29日10时至2026年4月30日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: 南京市江宁区秣陵街道秣周东路29号诚园一期13幢303室。总层数28层,所在层为3层,建筑面积为84.97m²,套内建筑面积为64.76m²,建筑年代为2015年。

起拍价:123万元,市场价:174.4845万元,保证金:10万元,加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年4月20日起至2026年4月21日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(10万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194、18114473279(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市浦口区滨江大道1号明发滨江新城326幢1单元302室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年4月27日10时至2026年4月28日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: 南京市浦口区滨江大道1号明发滨江新城326幢1单元302室。建筑年代2007年。建筑总层数为19层,拍卖对象层数为第3层。产权登记建筑面积122.3平方米,套内建筑面积107.79平方米。平面布局为三室两厅一厨,室内水、电设施齐全。

起拍价:91.07万元;询价价格:130.1万元;保证金:5万元;加价幅度:0.25万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(5万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18014459383(戴) 看样电话:400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

联系地址:南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)

南京市溧水区经济开发区秦淮路808号秦淮花苑20幢4单元207室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年4月29日10时至2026年4月30日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: 南京市溧水区经济开发区秦淮路808号秦淮花苑20幢4单元207室。总层数5层,所在层为2层,建筑面积为61.58m²,套内建筑面积为52.16m²,建筑年代为2008年。

起拍价:15.1万元,市场价:21.4926万元,保证金:2万元,加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年4月20日起至2026年4月21日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(2万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194、18114473279(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市建邺区螺塘路38号1幢2单元807室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年4月21日10时至2026年4月22日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: 南京市建邺区螺塘路38号1幢2单元807室。建筑年代2016年,建筑总层数为31层,拍卖对象层数为第8层。产权登记建筑面积99.95平方米,套内建筑面积78.7平方米。室内平面布局为三室两厅一厨一卫。水、电设施齐全。

起拍价:162.61万元;询价价格:232.3万元;保证金:9万元;加价幅度:0.45万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(9万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18795868667(吕) 看样电话:400-8284-666

联系地址:南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)

南京市浦口区江浦街道文德东路1号1幢605室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年4月29日10时至2026年4月30日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: 南京市浦口区江浦街道文德东路1号1幢605室。总层数7层,所在层为6层,建筑面积为76.53m²,套内建筑面积为68.30m²,建筑年代为2003年。

起拍价:53.5710万元,市场价:76.53万元,保证金:6万元,加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年4月20日起至2026年4月21日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(6万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194、18114473279(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市浦口区康健路36号03幢一单元101室、12幢二单元103室、03幢一单元1801室(第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年4月20日10时至2026年4月21日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sifa.jd.com/1158, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: 南京市浦口区康健路36号03幢一单元101室。产权登记建筑面积238.55平方米。

起拍价:262.416万元;询价价格:374.88万元;保证金:14万元;加价幅度:0.7万元。

南京市浦口区康健路36号12幢二单元103室。产权登记建筑面积171.28平方米。

起拍价:188.417万元;询价价格:269.167万元;保证金:10万元;加价幅度:0.5万元。

南京市浦口区康健路36号03幢一单元1801室。产权登记建筑面积115.49平方米。

起拍价:207.886万元;询价价格:296.98万元;保证金:11万元;加价幅度:0.55万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

咨询电话:18014459383(戴) 看样电话:400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

联系地址:南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)