

惡搞的4大「秘」密

忍，是中國人傳統的美德。

能忍得住別人對你的無理取鬧，是你的氣度；能忍受逆境、自強不息，就是你的能耐。

雖說百忍成金，但在排便一事上，忍，卻百害而無一利。愈忍得多，身體就愈惡搞。

排便是大事

大便，人皆有之；排便，乃人體正常生理。可是，不少香港人飽受「有便排不出」之苦。有統計顯示，全港大約有14%人口患有便秘，即是約有100萬人！發病率比亞洲其他地方高，與西方國家相若，估計是港人少吃纖維的飲食習慣所致。但纖維太多也是問題。近年減肥風氣盛行，女士們少沾油脂，一味高纖，中醫認為會令腸道乾枯，使糞塊無法順滑地流通，因而誘發便秘。所以便秘的發生率，女性是男性的三倍。



便秘雖不是什麼大病，卻會造成精神上的困擾、生理上的不適。糞便長期累積在腸道，會引起腹脹等不適，影響食欲和消化功能，造成口臭和消化不良等毛病。糞便在腸道停留過久，腸道中細菌數量增加，亦會造成腸道菌群失衡，令大便變得更乾燥，排便更費力，帶來痔瘡、肛裂等肛腸疾病。

大便很難

很多人對便秘的定義不太清楚，以為每天必須有排便，不然就是便秘。

其實食物由消化、吸收至殘渣排泄，約需24至48小時，如果排便周期超過48小時，或是排便時感到困難，即可稱為便秘。如果周期相距不長，但糞便乾硬，不容易排出；即或排出，卻量少如粒粒狀等，則稱為「習慣性便秘」。又如果每天均有排便，但排便困難，便後仍有殘便感或腹脹，這亦算便秘。

便秘是五臟惹的禍

對於便秘的成因，主要與纖維食物攝取不足、少運動、生活不規律、壓力或藥物副作用等有關。除此之外，中醫認為便秘的病位雖然在腸道，但其實與肺部有著因果的互動關係。

你可能會問，排便是大腸的事，怎會與肺有關？因為按中醫理論，肺和大腸是相互關聯和影響的。大腸的主要功能，就是吸收食物剩餘的水分和養料，變化為糞便，然後由肛門排出體外。在正常情況下，肺要肅降（肅降是指肺氣具有向下通降和保持呼吸道潔淨的作用），大腸才能正常下傳，大便才能排出，否則就會形成糞便滯留，造成便秘。

保持肺部「順氣」有助保持大腸傳導順暢，而同時，大腸傳導順暢亦有助於肺的肅降。假如大腸不暢，會出現喘咳、口臭等毛病。因此，有些便秘的治療法便是從肺部入手，如化痰止咳的杏仁就具有潤腸的作用。

不易說的四大「秘」密

便秘的成因複雜，其實難以一概而論，而在中醫角度看，便秘亦不只一種，而是可分為虛秘、實秘、寒秘、熱秘四種。

便秘類別	徵狀
熱秘	大便乾結及有燥熱感，面紅，口苦口臭，口唇生瘡，小便帶黃，心煩，腹中脹痛。
寒秘	大便艱澀，腹痛，面色蒼白，手腳怕冷，舌淡。
虛秘	雖有便意，但臨廁則乏力，面黃，眩暈，神疲氣怯，舌淡。通常發生在小孩、孕婦、老年人或久病的病人身上。
實秘	欲便不得，胸脅脹滿，頻頻噯氣，食慾減退，腹中脹痛，舌苔薄膩。

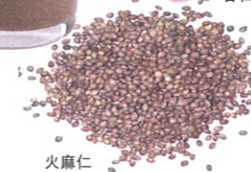
對付「秘」密的武器

便秘是可以預防的。首先，要養成每天定時大便的習慣。很多人會等有便意才上廁所，但很多時候，便意來臨卻因事忙而被忽略，久而久之，便會形成便秘。所以要養成每天定時大便的習慣，讓身心習慣排便。

第二，要多喝水，多進食高纖維的蔬果食物，例如西梅、橙、麥皮或糙米等；而大便不暢順時，適宜飲用火麻仁。火麻仁不寒不燥，且富含油脂，可刺激腸壁，使分泌液增多，蠕動增進，並軟化大便，使之易於排出。



杏仁



火麻仁

第三，少吃辛辣、熱燥食物。避免糞便乾燥宜盡量少吃熱燥食物，如薑、茴香、丁香等，因這些食物容易刺激腸胃道黏膜，令腸胃及身體發熱，形成「燥屎」。

要惡搞的便秘遠離你，一於從良好的飲食和生活習慣開始啦！

幾乎有阿媽咁好小貼士

Q：聽說火麻仁是大麻一種，含毒性，是真的嗎？

A：火麻仁又叫做麻子仁、大麻仁、大麻子，也就是植物「大麻」的乾燥種子。中醫上，火麻仁可作藥用，使用時有炒或不炒；但作為自我保健的涼茶飲料，火麻仁則必須經過炒熟才用，所以並無毒性。只是現代研究指火麻仁含有四氫大麻酚，若過量服用可能中毒。火麻仁性質平和，四季都適合飲用，尤其是夏天天氣酷熱，易引致體內水分不足；秋天氣候乾燥，最影響肺及腸道的機能。這兩季飲火麻仁作保健，就最適合囉。



真心製造 · 自然流露