



# 大康自然健康中心 OPTIMUM HEALTH CENTRE

## 用自然療法處理便秘問題

(本文曾刊載於二零零九年七月十五日大公報 A34 版)

**毫**無疑問，如果受到便秘或腹瀉等問題的困擾，首先應做的事情，就是在日常飲食中加添更多纖維。

**纖**維分為「非水溶性」和「水溶性」兩種。「非水溶性」纖維，可於大部份全穀類和高纖麥片中找到，是清掃大腸的好幫手，並且有助形成食物團促使消化道適當地蠕動。「水溶性」纖維除了能幫助解決便秘問題，還可滋養和強化大腸於最佳狀態下運作。

**人**們應該攝取的纖維量是每天 25 - 30 克，但是大部份人的每日進食量只有 12 - 17 克。

應該付諸實行，增加每日的纖維攝取量，其中最少 25 % 的膳食纖維應該是水溶性。要查看優質膳食纖維的來源，可前往以下網頁：

[www.nhlbi.nih.gov/chd/Tipsheets/solfiber.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/chd/Tipsheets/solfiber.htm)

[www.feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/fiber.html](http://www.feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/fiber.html)

[www.dietaryfiberfood.com/soluble-fiber.php](http://www.dietaryfiberfood.com/soluble-fiber.php)

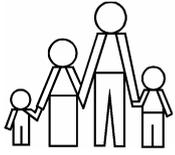
[www.dietaryfiberfood.com/fiber-content.php](http://www.dietaryfiberfood.com/fiber-content.php)

**如**果在日常飲食之外，仍需偶爾增添額外纖維，可考慮補充天然的纖維素。

**天**然纖維素通常來自車前子殼、瓜爾豆膠和粉狀的蘋果、西梅、紫花苜蓿或亞麻籽，不但可促進有規律的正常排便，還能改善腸道健康。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 其他有助解決便秘問題的方法：

**與**大部份健康問題一樣，便秘的成因不會只得一個。因此，雖則進食足夠的纖維已可長遠解決正常排便的需要，還有其他方法可以改善整體消化系統的健康，同時一次過解決便秘問題！

**飲用** 足夠純淨清潔的水。建議每天喝 8 杯水（每杯約 8 安士）。這樣有助推動吃進肚子的食物通過消化道，還可改善營養的吸收。

**減少** 或停止攝取咖啡因。雖然有些人要依賴早上飲用咖啡來排便，但是長遠來說可能適得其反。和大部份刺激性瀉藥一樣，咖啡因會繞過正常的大腸神經肌網絡，可能導致大腸神經和肌肉的萎縮。

**定期** 鍛鍊身體。對於整體健康有很大益處，尤其是幫助消化，因為運動可以促進消化器官的血液循環和營養補給，另外會刺激消化道的蠕動來推進食物團。

**每天** 服食益生菌補充劑。優質的補充劑含有大量可促進健康的活菌，它們進入腸道之後，把盤踞在那裡的麻煩製造者（不良細菌）排擠出去。益生菌會在腸道活躍起來，幫助改善腸胃的運作和健康。它們對於維持正常的消化機能很重要，同時協助提高整體免疫力和活力。

**檢查** 服食的藥物。達到 40% 的慢性便秘的是因為服食藥物而形成或者惡化（「消化疾病」期刊 2007 年 4 月號）。止痛藥、抗抑鬱藥和補鐵丸是其中一些罪魁禍首。曾經服用減肥藥的婦女多數有大腸受損的問題，她們沒有便急的感覺，或者排便時力不從心，從傳統中醫角度來看屬於「氣虛」，實則是大腸的神經受到破壞。

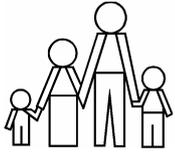
**想** 知道正在服食的藥物有什麼副作用，可往以下網站查核：[www.drugs.com](http://www.drugs.com)

**任** 何有助修護神經系統的營養品，加上由稱職同類療法醫生所處方的有效同類療劑，最能提供實際幫助。

**只** 要遵從這幾條簡單的指引，排便功能將會逐步邁向健康正常。別以為這種得著沒什麼了不起。便秘和其他腸胃問題在今天社會是如此的普遍，人們已經對這類痛苦和不適習以為常。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

**能**夠擺脫便秘帶來的煩惱，享受每一天的生活，簡直是一種祝福。毫無疑問，健全的消化系統會再進一步為免疫系統和整體健康帶來更多益處。

「**香**港浣腸水療中心」在袁大明醫生的監督之下，提供專業水平的浣腸水療服務。袁醫生持有四科醫療專業資格：同類療法、自然療法、脊骨神經科和表列中醫，實踐自然醫療的經驗超過四分一世紀。

[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)

**綠**創意健康店有售的Arise and Shine潔腸系列產品，可全面協助身體排出腸道的雜質毒素和重新訓練大腸的排便功能。[www.colonics.com](http://www.colonics.com)

袁大明自然療法醫生  
大康自然健康中心  
脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.