

大康自然健康中心 OPTIMUM HEALTH CENTRE

浣腸水療

(By Thomas Dorman, M.D. Townsend Letter for Doctors and Patients/July 2006)

源遠流長的療法

浣腸療法是由來已久的治療工具，如果它全無價值的話，就不可能流傳到現在這個科學年代。有趣的是，醫療工作者往往對之態度極端，有些贊成（不過絕口不提），有些非常激烈地反對，但反對者却從來沒有浣腸的經驗。所有成年的生物都會本能地討厭自己排出來的廢物，此舉解釋了醫師為何常常忽略檢驗病人的糞便。很多古老的文獻記載了埃及及希臘人利用浣腸來治病，當時是用空心蘆葦和葫蘆來注水入直腸；不過現在已經難以考證當時他們的主張和病人的得著。

浣腸療法的名聲

我年輕時在加利福利亞州行醫，初次聽到浣腸治療，即認定它是庸醫的伎倆。我覺得，腸道自然而然會定時、主動地排泄消化後的廢物，人類根本沒有理由幹擾大自然的運作。在讀了一些譴責非主流醫師，於加州進行浣腸治療的官方文章之後，加上醫療協會游說議員去立法取締，我這些不知從何而來的既定想法就更加根深柢固了。但是我又開始感到奇怪，有必要立法去對付一些無用兼有害的事情嗎？我們不會立法阻止在污水中游泳，也不需要游說議員去立一條這樣的法例；理智的人見到污水，只會將之處理掉。在很多年之後，我仍然想不通這件事。因此，我會小心翼翼地處方利尿劑給水腫的病人、處方瀉藥給便秘者。我自己每天都刷牙，也會抽時間想想這件事。食物經口腔進入體內，最後到達肛門，這是我們的消化管道。口腔明顯是消化道裏面比較乾淨的部份，直腸則比較骯髒，但是我每天都用牙膏牙刷來清潔口腔，有時更會加用牙線。為什麼我們只清潔乾淨的一端？我的結論是因為我們只從美學方面來考慮，骯髒的一端唯有讓尊嚴遮蓋了。

我的親身體驗

我在以前的文章中提過，我對另類療法的認知來自病人，我會永遠感謝這些病人，也很高興認識了浣腸療法。病人說在接受了浣腸治療之後，健康狀態、疲憊不舒服、腸脹、慢性腸道紊亂，以及皮膚炎等都得到改善。最初幾次我不以為意，只覺得是胡說或者巧合；但是聽了很多次之後，我固有的偏執就有些動搖，在經歷過螯合作用、營養治療、特別是矯形醫學之後，我開始減少對「庸醫伎倆」的抗拒了。我們可否想像得到，令人討厭的腸臟骯髒的一端會影響身體的健康？我抗拒相信浣腸的好處，比抗拒另類療法的時間要長，可能是我一直認為它只是在處理腸道的污水。後來我看了一本由山姆·巴特勒 (Samuel Butler) 在 1898 年寫的非醫學書，內容描述世界顛倒了，人們公開談論財務狀況，却認為吃東西是可耻的，只會悄悄地進食。情節與我們的習慣正好相反，這時候，我開始改變並且有了不同的想法。雖然巴特勒沒有污水問題，但他指出了我們平時的習慣其實並不完全符合邏輯的。一旦有人克服這個污水偏見，就會知道用浣腸的方法來潔淨大腸，是絕對理所當然的；正如我們在沐浴時清潔皮膚、用牙刷刷牙、用鉗剪指甲、用洗頭水洗頭、用梳整理頭髮一樣。雖然有人認為這樣做違反自然，但是，用肥皂洗澡、用牙刷刷牙不也是違反自然嗎？我們應該摒除成見，深入探討浣腸療法的作用、什麼時候要進行、有什麼證據證明它有效等等。而且，如果浣腸真的有效，又是基於什麼原因呢？牙醫會說：保持牙齒清潔可以令口腔衛生，並且減少蛀牙；我相信他們是對的。某幾種疾病的患者，透過腎臟排出多餘的水份和電解質

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

之後，健康得到改善；最顯著好轉的例子是因心臟病而引起的體液積聚、全身浮腫、水腫等。如果某人的大腸蠕動得不好，只要將那些又乾又硬的廢物沖走，腸通道就可以再次打開；這就是說：如果腸道被堅硬的糞便阻塞，將之沖走後，就可以促進腸臟回復蠕動的能力。不言而喻的是，假如腸臟不能正常蠕動，身體就會出現障礙和疾病。

微妙的情況

另類療法可以醫療許多溫和的病徵（複雜的叫法是疾病的未成型體），並且普遍獲得醫學界認同；它也可以通過適當的膳食安排來增強公眾的健康。便秘對人肯定絕無好處，那麼應該相隔多久排便？我學醫的時候，老師說這是因人而異的，有些人一星期一次叫做正常，有些人一天兩次也是正常。當然，現在我比較明白實際情況了。大多數人最好每天排兩三次大便，有什麼根據？由於我對營養學和腸臟功能有興趣，所以習慣詢問病人的排便次數；我可以很肯定地講，那些每天排兩三次大便的病人，比那些有便秘徵狀的人，身體的健康和營養都改善得更快。當然在這方面並沒有一定的金科玉律，我只是想和大家在理論層面討論，在某些情況下浣腸治療帶來的裨益。

廢物的排泄

大腸是身體裏面最主要的排泄器官，雖然有些廢物會經其他途徑排出，例如二氧化碳經肺部、污垢和汗水經皮膚、水和化學物質經腎部，但大量的廢物始終是經大腸排走的，我將之稱為「過路物」。其實，糞便裏面的物質，除了大部份被排走，其他的成分會改變，因此並不是一個單純被動的過路產品。不過，因為這些物質通過腸部排出，我們可以把腸部想像成一條大管道。

排泄器官 — 腸臟

大腸的作用是集合所有從小腸帶進的東西，透過再吸收水分，將之輸送到循環系統。細菌會在大腸裏發酵，部份發酵的產品在再吸收時會變成身體的養份，但有部份我們仍然不知道其功用。我這樣說，是因為在目前的所謂無所不知的科學世界裏，其實還有很多事情，我們並不瞭解其來龍去脈。從許多著名的生理學研究中，我們知道廢物會排到腸道，在那裏循環吸收，然後由腸臟經靜脈系統到達肝臟，這個過程稱為門靜脈循環。這種腸肝循環在協調腸與肝臟產生的廢物時，起了很重要的作用。腸道產生的廢物（如膽鹽）太多的話，可能會引起腹瀉。如果廢物不能夠排出，會導致積聚的毒素回到循環系統而引起肝功能衰竭。我們要記住，肝是身體解毒的化工廠，它產生的廢物會經過膽管，有時會暫存在膽囊，然後再穿過十二指腸進入小腸和大腸。我們現在大致瞭解腸臟的排泄功能和肝臟的分解生化物質功能的緊密關係。因此，如果強化大腸的排泄機能，間接也會強化肝臟的解毒功能。想及這一點，我們以前在腸胃、肝臟方面學到的解剖學和生理學知識，是十分合情理的。回顧過去，我對自己那麼多年都沒能瞭解有關的問題感到吃驚。我的朋友，德克·尤（Dirk Yow）是浣腸治療師，他借了很多相關的書籍給我參考，令我得益不淺，更發現浣腸並不是新鮮事物。我們接著要瞭解是，浣腸如何促進大腸增強排便功能。

增強大腸蠕動的方法

大部份身體管道的運作是靠蠕動進行的，心肌的動作就是一例，由於閥門的結構，血液不會倒流回心室；心臟閥門由一瓣瓣的纖維組織聚合在一起，阻止血液倒流。靜脈裏面的閥門負責指揮血液流向適當的地方，淋巴系統、胃腸道裏面也有閥門。當我們觀察食道和小腸的動作時就可以看到，肌肉有節奏地沿著管道向下收縮。心臟的閥門是單向的，但是食道等器官的閥門却是雙向的，體液有可能會倒流。事實上，胃腸道的消化過程依靠潤滑、混合和攪動消化液來進行，這

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

種蠕動並不是單方向的，蠕動也不是大腸的主要功能。這裏我們講的是整個器官（或至少其中一部份）的收縮，尤其是縱向纖維的收縮，將裏面為數很多的物質向前推進（偶然也會將之向後推），這叫做「集團運動」。

很多人會出現突然便急的情況，有時候是在進食之後，尤其是早餐之後，有時是在飲下一些如咖啡等的刺激性飲品；這是因為大腸收縮後，將腸道的物質推進腹腔下端暫時存放等待排出。小腸內的物質穿過括約肌，括約肌把盲腸（大腸的第一段，位於左腹部）和在迴腸終端低位的環行肌——小腸隔開，這通道大部份時間已收縮，甚至閉合。小腸排出的液體透過腸臟的蠕動，逐少地噴入盲腸。盲腸的主要作用是充當儲水庫，當身體出現脫水現象時及當細菌發酵時，它就可以派上用場。盲腸基本上是封閉的，它的附屬物闌尾更是徹底的死胡同。闌尾炎（或稱盲腸炎）是發病率很高的慢性炎症和感染。

有趣的是，許多時候大腸內壁的廢物可以全部一次過排清的。不過幾乎可以肯定的是，這些情況是因為盲腸內壁脫落，於是連同粘附在內、已經濃縮的廢物一起排出。小腸裏不斷流動的物質在盲腸外面進入大腸時，會穿過這些凝固物。有時人們吃下東西之後，這些物質仍然留在盲腸的周圍，很久才通過大腸；而其他流動物質會經過盲腸中間到達升結腸。廢物通常滯留在大腸表面，它們會被推動經過升結腸和橫結腸的中央，但不會滯留在該兩個地方。腸道長時間積聚凝固物是絕無好處的。但是我要提出的是，在多次利用結腸鏡檢查腸道內壁時，很少會發現大塊的渣滓。是什麼原因呢？為什麼使用內窺鏡時看不見這些渣滓？我得出的結論是：由於在準備作內窺鏡檢查時，我們總會先處方大劑量的瀉藥給病人以清除腸內廢物，醫師才可以檢視腸內壁。因為通便劑已經將腸道積聚的物質排走，在進行結腸鏡檢查時，它們當然消失得無影無蹤。

刺激腸道內壁

在很多的情況下，浣腸可以刺激腸內壁的細胞，由於這些細胞的主要作用是供應粘液並幫助排泄，因此刺激它們就可以強化排泄功能。單靠水的刺激，效果比較弱，如果令細胞吸收草藥或化學葯劑，效果就顯著得多。傳統醫學裏有名的事例是把硫酸鎂注入大腸，令到內壁排出更多水分到管腔，病人因而出現腹瀉，排出糞便。不同的草藥會對腸內壁產生不同的作用。草藥會用在很多地方，例如驅風、增強粘液、鬆馳、刺激、促進排便等。它們在這些方面有很具體的作用，毫不神秘，例如把檸檬汁滴進嘴巴，你會感覺到唾液正在增加，薄荷則會令到腫脹的部位收縮；所以這些草本植物對我們胃腸道的另一端同樣可以帶來裨益。隨著把大量特別的草藥混入暖水作治療，我們不斷累積浣腸水療的經驗，因此我們會處方鬆馳劑給那些容易痙攣的人；對腸道太過鬆馳的人，會加入輕微的刺激收縮劑；考慮周詳是必須的。當然並不是所有人都對同一種刺激劑有相同的反應，因此在正確混合和使用草本的技巧方面，仍然有待改進。熟練的醫師在進行治療之前，會先為病人注入少量有關的草本，以評估其反應。

使用臭氧

身體的細胞會呼吸，需要吸入氧氣以強化新陳代謝功能。大腸的氧化能力常常不足，因為它裏面有很多厭氧性物質，令到氧氣的濃度非常低。增加腸道細胞的氧化能力，可以清洗厭氧細菌，提升大腸的代謝功能。由於短時間內的供氧量增加了，令到細胞充滿活力，與運動可以促進血液循環的道理相同。有人指出，某些大腸疾病，例如結腸癌，是由於這些疾病與厭氧環境裏新陳代謝功率減慢有關，因此定期提高氧氣量，譬如在灌腸水裏面額外加入臭氧，病人可能會得益。雖然這種辦法似乎可以對症下藥，但是我們沒有足夠的資料來判斷它是否客觀及有效阻止癌病的發

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

展，但希望這會是有趣的長期研究題目。很明確的一點是，增加氧化程式，會減少有毒物質在腸細胞裏積聚的傾向。因此，我們可以推斷，在浣腸水溶液裏加入少量的臭氧是有益處的。

其他細菌學方面的考慮

前面我曾經約略提到腸道細菌的種類，基本上我們身上都帶著大量和種類繁多的細菌。腸裏面的發酵過程與身體健康息息相關。現代人習慣使用大劑量的化學藥物（特別是抗生素），改變了細菌的種類，而且嚴重影響腸內物質的成分。過去人們相信，即使現在某些界別的人仍然相信，除了腸臟之外，身體裏面是完全無菌的。從恩德萊（Enderlein）及其他人的研究中，我們可以知道細胞內部的有機體之間的關係異常複雜。幾乎肯定的是，大部份活細胞裏面都有生命體

（Béchamp 稱之為微酵母菌），這些生命體以某種結合形式（恩德萊稱為化合價）共存，不會單獨存在。當我們從健康的人體取出細胞作培植時，細菌並不會在培植盤裏面生長，與培植腸內物質的經驗有所不同。某一界別的人（我稱為多態醫療亞文化群）相信，在大腸裏公開存在的細菌，與隱藏在細胞周圍的細菌有一定的關係，所以他們認為使用抗生素，尤其是口服，對身體是有害的。抗生素會改變腸內細菌的組合，有可能令到生命體的細胞出現缺陷，因而加速退化，用恩德萊的術語是：「細胞內部有機體的化合價增加了」。

傳統上，我們很少研究腸內細菌的詳細組合，主要原因是培養了細菌後，很難在人工的環境裏將之分類及在培植盤裏統計數量。厭氧細菌（只有在缺氧的環境裏才活躍）在實驗室裏很難生存，我們唯有依靠好氧性細菌來分析怎樣算是不恰當的細菌組合。順便提一提，以營養為主導的醫師常常要求病人檢驗大便樣本以作細菌培養。

浣腸治療會稀釋這些有機體、將堅硬的糞便排走，也可能令發酵過程和裏面的物質更清新；浣腸的時候，最好加入一些對大腸有益的細菌，例如乳酸菌。有些診所可以在治療結束之前為病人注入一些細菌，主要也是乳酸菌屬。

浣腸治療的其他注意事項

改變液體的容量、酸鹼值和鹽份對腸部有一定的影響。治療師同時可以微調浣腸液的溫度，以儘量改善腸內壁細胞的狀態和反應。

伸展

當液體（不帶空氣）進入大腸時，大腸就會逐漸膨脹。我們的腹腔柔軟，而且形狀不規則，在裏面的大腸也是同樣柔軟、不規則的管道。一旦腸腔受壓，腹腔內的其他物質也有壓力；它們就像是在熱水瓶裏的液體。

伸展大腸有很多好處。在這裏，我想將之與身體其他部份的筋膜層伸展作比較。大腸是一個筋膜袋，最外面是漿膜層，最內是黏膜層，中間有環形肌和縱行肌（軟組織帶），我們之前討論腸臟的微弱蠕動和有利的「集團運動」（縱向帶）時，已經講解過它們的作用。當我們伸展身體時，軀幹、四肢和中軸骨附近的筋膜層會自行調節，舒緩緊張狀態，恢復正常的功能。我們有時會提及「無一定尺寸限制的模式」，因為身體系統裏面所有部件的緊張狀態會互相影響，這種情況也會在內部的器官裏出現。伸展大腸就是其中一個改善其整體機能和作用的辦法，而唯一可行的伸展大腸的方式，就是經肛管逐步注入輕度至中度壓力的水，這個過程正是治療師所講的，利用浣腸「再培訓」腸臟使其正常運作。

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

腸臟「再培訓」

浣腸治療的重點效用是再次調節腸部功能。文明社會的人往往由於開會或正進行其他的社交活動，而傾向於抑制便意，忽略由早晨咖啡喚起的腸部「集團運動」（大腸通知要排便）。糞便可能繼續留在直腸，或者返回降結腸，於是會變得乾硬，而且令毒素積存；經常性忽略便意，會不斷減少正常排便的次數。我們令腸臟養成壞習慣，細菌發酵時通常會放屁，但現代人往往同樣漠視這個訊號。要回復腸部功用，從而令身體更加健康，除了要補充腸道水分和伸展大腸外，更要教導人們不應該忽略便意，應該順從大腸每日定時兩至三次排便的要求；浣腸治療師應該向有便秘和希望改善腸道習慣的病人講解有關情況。只要每星期接受一至兩次治療，在大約 10 次之後，就可以令大腸重拾正常功能。我個人認為，治療師應該向有需要的病人推薦這個療程。

腸道疾病

有些地方可以對患有潰瘍性結腸炎、慢性腹瀉、慢性腸擴張（例如先天性巨大結腸症）、腸易激綜合症（有腸痙攣傾向者）、憩室炎的病人進行浣腸水療，當然有關的治療師必須經驗豐富。患有憩室炎或者潰瘍性結腸炎的病人在進行治療時，理論上會有腸漏的風險，但是迄今我未遇過這種情況。無論如何，處理腸臟有問題的病人需要有經驗和非常熟練的醫師。

浣腸技術

在作出總結之前，我想介紹一下浣腸的技術。現在使用的機器，可以一方面注水入腸，另一方面又令裏面的液體流出。治療師利用與機器相連的一條玻璃導管，不斷監查排出物的內容，有經驗者從可以知道，什麼時候的排出物顯示腸部排泄功能正常、什麼時候排出物是由肝臟間接流出，或者只是糞便微粒被沖洗出來。現代的技術完全符合衛生，令到病人非常舒適，而且沒有令人不快的氣味，也不會有糞便溢出。治療師的手法會各有少許不同，但是基本上，當病人側身躺在床上時，他/她會將一條幼管插入病人的直腸，然後大部份治療師會要求病人仰臥，然後進行浣腸。我們建議大部份人可以相隔 4-6 天進行一次治療，合共 10 次為一療程。許多有重病者（例如上文提到的疾病，但並非先天損傷性病患）在接受了一連串浣腸治療之後，已經不需要再跟進病情，但有些人要長時間不定期地跟進。

結論

總括而言，浣腸治療並不神秘。許多人生病的原因是體內積累了大量毒素，浣腸治療正好是一件有用的解毒工具。清洗腸壁與保持身體其他部位乾淨，同樣合情合理；尤其是現代社會，由於我們很少進食高纖維食物，引致傾向於積聚毒素、便秘嚴重、腸內殘留物的濃度增加。因此，清潔和灌洗腸臟是有其優點的。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk

info@naturalhealing.com.hk