



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

剖析便秘問題

(本文曾刊載於二零零九年七月二十九日大公報 A36 版)

看見瀉藥在藥房貨架上佔去不少空間，健康店內也擺著各種天然草本通便劑，便可推斷便秘已成為很多人的主要健康問題。出現這種情況一點也不意外，試想一下大多數人的日常飲食模式，紅肉、加工食品、糖和防腐劑等佔了很大比重，食物纖維的含量卻偏低。便秘情況也就「正常」地出現.....

即使是那些自以為沒有便秘的人，其實很可能已患上便秘。只因我們對何謂健康的人類糞便有普遍的誤解。甚至醫學院也是這樣教導學生：正常的糞便是「良好定形」或者是管狀的，像一節節的香腸，而且，若果沒有明顯不適，每隔幾天排便一次是可以接受的。不過，歷史事實並非如此。大家亦可能發覺很難排出「良好定形」的糞便。

曉頌懷 Hugh Trowell 和丹尼斯 布傑 Denis Burkitt 這兩位英國醫生曾在非洲長期執業，他們發現非洲人的糞便是一大堆、濕潤和不成形的。它跟牛糞一樣，在地上形成圓餅。由於食用高纖維蔬菜而排出健康糞便，非洲人基本上沒有便秘問題，排便跟我們小便一樣容易。其實，健康的排便次數應該是每天 2 - 3 次，而健康的嬰兒會在每次餵食或更換尿布時排便。

為何纖維如此重要？

人類消化道的設計是用來消化纖維含量高的未加工食物。纖維會通過消化道，但不會被人體吸收。這並非意味它並不重要。事實上，我們肯定需要纖維來維持正常的消化功能。

食物是以「蠕動推進」的方式通過消化道。實際情況是，直接位於食物團之上的肌肉會收縮，以下的肌肉就會放鬆來推動食物團。「蠕動推進」的動作還會將食物團與來自胃及胰臟的消化液和膽囊分泌的膽汁混合，促進養分的吸收和進入血流。

關鍵在於食物必須含有足夠的纖維才能形成一團，否則肌肉動作就不能令到食物團「蠕動推進」。

用纖維治療便秘和腹瀉。

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.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

纖維對於正常排便非常重要，以至可用來治療便秘和腹瀉。與便秘的情況相反，腹瀉的問題在於消化道過度活躍，以致食物通過得太快。

祇要攝取更多纖維進入消化系統，便會形成較大食物團，通過消化道的時間更長，身體吸收更多水份（纖維本身也吸收水份），腹瀉通常就會平息。

下一次再介紹如何使用自然療法處理便秘問題。

「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

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

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

加拿大安省註冊脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫

www.naturalhealing.com.hk

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.