

国医大师陈民藩：“气血辨证”防痔病

■ 高阳 任琳贤等

今年新晋的国医大师陈民藩 87 岁，是福建中医药大学附属人民医院主任医师，也是福建省中医肛肠学科重要创始人、全国中医药杰出贡献奖获得者，从事中医肛肠学科医教研工作 67 年。对于痔病，陈老有自己的一套养生心得。

俗话说“十人九痔”。陈老认为，治痔病要重视“气血辨证”。气血是产生一切生理机能和维持生命活动的物质基础，具有推动、激发、滋养、濡润脏腑等功能。肛肠疾病的病位在大肠，气血的推动和濡养是肛肠正常运转的内在条件。

气血充盈，小肠就可以精确将食物分为营养物质和残渣，营养物质被吸收，残渣被输送到大肠，大肠可以顺利将糟粕排放至肛门，肛门便可控制排泄，从而不产生肛周疾病。

反之，“正气不足”和“邪气侵体”就易引发痔病。要预防痔病，可从



以下几方面入手：

补正气：注重调护和锻炼适当运动可促进肛周血液循环，调和气血，预防痔病。

运动分两方面，一是每天做一两次提肛运动（每次 30 秒至 1 分钟）；二是常规锻炼，每周 3~7 天、每天 30 分钟以上中等及以上强度的运动，久坐久站者，1 小时左右要改变一下体位，做些身体活动。

防邪气：坚持良好习惯首先是科学饮食。一方面需节制，三餐七分饱

即可，过度饮食会导致气血瘀滞肠道而产生疾病；另一方面，要少食辛辣刺激食物、不吸烟、不喝酒，辛辣之品、肥甘厚味会导致脾胃生化不足、气血两虚，继而引发便血、痔核脱出。建议多食蔬菜、水果和粗纤维食品，营养搭配均衡。

其次是保持良好的排便习惯。具体包括：

1. 排便频次在一天两次到两天一次都属正常。

2. 排便时间每次应不超过 10 分钟，不宜久坐久蹲。久蹲易导致气血运行不畅，淤滞于局部，结聚于肛门，产生痔疮。

3. 尽量让便条性状如腊肠样，有异状意味着有疾病。

4. 保持肛门局部的清洁和干燥，睡前便后冲洗局部。

最后，提醒大家不要讳疾忌医，有小问题应及时诊治，小病拖成大病后会产生严重后果。📖

摘编自《生命时报》