

## 指压外关穴治疗习惯性便秘有良效

天津市中国民航学院卫生科 邱桂凤

习惯性便秘即由于粪便在肠道停留的时间过长,经常出现腹痛、腹胀、食欲不振、精神倦怠以及粪便坚硬引起肛裂出血等症状的一种常见病。

凡是治疗便秘的穴位,我都采用按摩穴位的办法亲身试验,经过几年的摸索,终于找到了比较理想的穴位——外关穴。

治疗方法:排便前用手指压迫按摩双侧外关穴,有酸、麻、胀痛的感觉即可,等3~5分钟就有便意,及时排便。在排便的同时也可做外关穴按摩,以使排便顺利,时间缩短,减少患者的痛苦。

这种方法效果很好,没有任何副作用。开始第一周每天按摩一次双侧外关穴,建

立起条件反射,使大便有规律,以后在排便前做穴位按摩即可排便。

本人在门诊工作以来,遇到习惯性便秘的患者50余人,年龄最大者61岁,最小者15岁;病程最长的达24年,最短的一年多,当他们按本人指导方法进行治疗都收到了显著的效果。例如:刘某某,女,50岁,患习惯性便秘二十余年,各种泻药都吃遍了也没治好,自从采用指压穴位按摩治疗后,经常保持大便通畅。

按摩外关穴治疗习惯性便秘,这种方法简便易行,经济适用,疗效可靠,没有任何副作用,适用于各种年龄的患者,(孕妇慎用)。

22

170·5

天津中医学院学报

(季刊)

1989年第4期

每季末月30日出版

编辑:《天津中医学院学报》编辑部

出版:天津中医学院

(天津市西湖村天津中医学院)

邮政编码:300193

印刷:天津中医学院印刷厂

主编:郭霭春

天津内部报刊登记证第1121号

定价:0.80元