



健康看這裡

便秘好痛苦？自救方法有5招

◎文/圖 梁皓閔 中醫師



梁皓閔 中醫師

中國醫藥大學 中醫系
高雄榮民總醫院 西醫部
三軍總醫院 中醫部

便秘是一種常見的健康問題，不僅影響著腸道健康，還可能對身體整體的代謝功能產生不良影響。

長期便秘的影響：

1. 腸胃道方面：痔瘡腫痛、痔瘡出血；腹部疼痛、脹氣；大腸憩室；大腸癌。
2. 全身性：皮膚變差、青春痘；疲倦、胃口差、精神不好；憂鬱、脾氣差；阿茲海默症。
3. 長期用軟便藥會導致耐受性，藥越吃越多還越來越無效，而且軟便藥吃久了還會有大腸黑皮症（大腸的色素沈澱）。

中醫治療便秘的方式：

1. 穴位針刺：中醫有豐富的經絡學說，透過針灸刺激經絡氣血循環，加速腸道蠕動，可有效治療便秘。臨床上常取穴位如天樞、中脘、下脘；配穴外關、足三里、下巨虛、上巨虛、豐隆等。
2. 中藥調理：中藥對於調理脾胃功能有一定效果，常見的藥材如芒硝、大黃、番瀉葉等，

建議在中醫師的指導下使用，以達到疏通腸道又不傷身的效果。

便秘的自救法則：

1. 檢討生活型態是否規律
2. 保持良好的飲食習慣：每天飲水要超過2000毫升、蔬菜至少三份（三個拳頭大）、水果1~2份、有攝取好的油脂（冷壓初榨橄欖油等富含omega-9的油品）。
3. 可以用坐浴或免治馬桶，溫水刺激肛門放鬆。
4. 適度運動：中醫認為，適度的運動有助於氣血運行，促進新陳代謝，同時也有助於腸道的蠕動，減緩便秘的情況。
5. 實在困難時，可以找信任的中醫師調理。

個案分享：

54歲女性，已退休，乳癌術後化療放療完畢。年輕工作時工作忙碌壓力大，飲食不正常，加上刻意食少保持身材，排便變得越來越不順，便秘反覆已超過10年，陸續服用軟便藥，

越吃越無效。

近兩三年自行服中藥承氣湯等藥，剛開始服用效果還不錯，近兩三個月感覺承氣湯的效果似乎不太理想，每每排完仍有不淨感，且體重逐漸上升。



改服水煎藥一個月後，排便狀況有進步，改善約8成，但便較粘，脹氣感改善8成，目前不用承氣湯也可以每天排便，而且體重減輕三公斤。

綜合中醫治療便秘的方式，我們可以在飲食、針灸、中藥調理等多方面進行調整，從而達到身體整體的平衡和健康。在這個過程中，建議患者在中醫師的指導下進行治療，根據個體差異量身定制合適的治療方案。

▶▶▶▶▶ 打造強大組織文化促進團隊協作 兼顧職場性平等 ◀◀◀◀◀

【本刊訊】本會為培養員工共創和諧組織文化的認識、更加提升工作團隊效能，以及了解職場性平等，特於今(113)年5月18日舉辦員工教育訓練，以及邀請大優國際管理顧問有限公司鍾惠玲董事長假本會3樓會議室上課。上課前本會總幹事潘建仲勉勵員工聚集向心力，並且提到碾米廠設備更新完成，提升白米品質，因此希望大家多多推銷供銷業務等、一起衝

刺放款業務，讓農會業績穩定成長。
講師鍾惠玲首先以「什麼是企業組織文化？」開啓課程，企業組織文化是團隊成員所共有的價值觀、信念規範、行為模式總和；也是團隊文化、團隊風氣、團隊精神等的總稱。「價值觀」是用來分辨哪些行為、事件或結果是受到期望或厭惡的判斷準則、標準或指導原則。「規範」則是一群人所共同認可的做事標準

或方式。企業核心價值能指引團隊的方向，塑造獨特的企業文化。

良好穩定的組織文化能吸引優秀人才，同時也有助於提高員工滿意度，加強員工對企業文化的認同，促進團隊協作。為了讓大家了解如何運作團隊，講師帶大家分組進行緊張鬥智的猜數字遊戲，要以接龍合作的方式傳遞5位數以上的數字，困難點在於要以拍肩次數的方式傳遞數字，其中甚自包含小數點。遊戲的結果是沒有隊伍完成，但大家卻在其中了解如何透過小組討論來解決新面臨的難題，為了增加成員之間的默契以達到最終目的，得制定適當的規範與策略。

講師接著講述「性別工作平等法」，顛覆過去因性別角色而形成的固有職場文化、為了確保無論何種性別都能夠在職場上享有同等的權益。用法律來落實職場性別上的相互尊重與平等，排除因傳統觀念而形成的就業障礙，確保其工作權益，避免因其性別而遭受到不平等待遇。



▲上課前首先由本會總幹事潘建仲開場，勉勵員工聚集向心力。



▲企業或是組織裡包含文化、價值觀、態度和工作風格。

歡迎多加利用內政部戶政司「線上申辦戶籍登記」功能

戶政服務大升級！內政部自107年陸續開放出生登記、未成年子女權利義務行使負擔登記、監護登記、死亡登記等多項線上戶籍登記服務，民眾只要符合申辦資格，使用自然人憑證，就可線上申辦，不必再往返戶所，省時又便民。

◎人籍合一宣導

遷徙是事實行為，辦理遷徙登記應依居住事實審認，以符合「人籍合一」原則，並正確戶籍資料。切勿為了就學方便、選舉、申請補助而虛設戶籍成為幽靈人口，未依居住事實辦理遷徙，將會依照戶籍法第23條、第76條之規定，撤銷該不實登記，並處新臺幣3,000元以上9,000元以下罰鍰。

◎當事人死亡不得再為委託（任）辦理各項戶

籍登記相關業務

當事人死亡不得再為委託（任）辦理各項戶籍登記相關業務，申請人故意為不實之申請或提供戶政事務所不實資料者，涉及違反戶籍法第76條規定，處新臺幣3,000元以上9,000元以下罰鍰。

◎我愛高雄 全民一起做志工

※熱心奉獻，我在行；志在生活，一起來。
※招募學生志工~歡迎有公共服務熱忱的您加入本團隊，大家一起當志工，詳情請洽鳳山戶政志工承辦人。

◎檔案應用宣導

鳳山戶政事務所已開放閱覽、抄錄或複製檔案等檔案應用服務，歡迎多加利用。

◎職業安全衛生宣導

時序進入酷熱期，為了保障戶外工作勞工權益，雇主應執行熱危害預防，實施熱適應訓練，確保勞工對溫濕度的變化具耐受力，同時應落實「多喝水」、「多休息」、「要遮陽」等預防措施、適當調配勞工作業時間及關懷勞工健康狀況，若雇主未依規定辦理者，最高可處15萬元罰鍰。

◎性別平等宣導

- ※男孩女孩一樣好，生來通通都是寶。
- ※尊重多元性別特質，破除性別刻板印象。
- ※年滿18歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。
- ※性別平等，從母姓或父姓一樣好。

高雄市鳳山戶政事務所 關心您

電話：07-7429784（所本部）；07-7511841（第二辦公處）