

浅谈便秘症和肥胖症的中药治疗

近几年，由于饮食习惯及精神方面的因素，有很多在日华人特别是女性患者向医生反映自己有非常严重的便秘倾向。而且一进入 30 岁后，体重也象无法控制一样的急剧增加。还有的年轻女性尽管本身身材很苗条，但是血液检查结果竟然也是高血脂症，需要服药来降低血脂。这些看来无法理解的怪现象，其实都是有一定成因的。

首先，便秘在很大程度上与生活环境改变、精神紧张、压抑有很直接的关系。尽管医生都建议便秘病人采取注意定时排便、多摄取粗纤维的食物等改善方法。但是不得不承认的是，确实有很大一部分便秘病人光靠上述方法是得不到很明显的改善的。而且便秘如果长期持续的话，会大大降低身体的新陈代谢率，增加肠道对代谢毒物的吸收，进而衍变成便秘性肥胖。鉴于此，在日本的非处方药店中有很多针对便秘的中药，许多病人都拿到医院向医生咨询。其实医学界始终都没有一个公认的便秘汉方药。直到十年前，日本医疗界和中药制药会社终于成功找到了治疗便秘的特效中药——防风通圣散。这是一种由十八种中药配方而成的汉方药，内含麻黄、甘草、荆芥、连翘等几味主药。这是目前为止日本保险用药中唯一的排毒汉方治疗便秘药，可以推断它的有效性是已经基本得到肯定。而更有意义的是，在防风通圣散有效治疗便秘的过程中，医生们意外发现这种药还有非常惊人的减肥效果。于是，日本近几年又针对此药进行了大规模的实验室研究和临床实验，发现这几味中药中所含有的两种化学成分可以有效的降低人体内中性脂肪的细胞含量，并促进褐色脂肪细胞活动性，提高人体新陈代谢率。有一组数据可以有效说明这一点，让患有便秘并伴有肥胖的 50 位女性，分成 25 人一组，两组同时进行六个月的运动疗法和饮食控制减肥，在此基础上其中的一组同时服用六个月的防风通圣散。结果，未服用的一组人减少了 1.8kg 体重，而服用的一组人减少了多达 5.3kg 的体重。而且由于它的最大功效是除去内脏中多余的脂肪，

所以被很多中年人所烦恼的减肥不减肚子的情况也可以改善。正是因为有了这些有效的临床数据，许多与肥胖相关的疾病，如糖尿病、高血脂症等疾病在真正形成之前，就能得到抑制。日本厚生省推荐医生可给病人服用防风通圣散等预防肥胖用药来降低糖尿病等的发病率。而且，随着近年来对此药研究的深化，发现有很大一部分先天性肥胖的病人是因为基因突变造成的。因此这类人与正常人相比，同样的一天生活会比正常人减少 200 卡路里的消耗，天长日久自然就会造成脂肪积蓄产生肥胖。同样的道理也可以用来说明为什么上了年纪的人容易肥胖，归根结底都是因为人的新陈代谢率降低、消耗的能量减少了，而防风通圣散正是在通便、软便、促进肠蠕动的同时有效的提高了人体的新陈代谢率。有数据显示，一天服用标准量 7.5g 防风通圣散可以促进人体多消耗 150 千卡路里热量，相当于消耗掉了一小碗饭。可见，既能治疗便秘又能有效减肥的中药，防风通圣散还是有一定疗效的。

但是，需要提醒大家的是，任何药物包括中药都必然有产生副作用的可能，防风通圣散近几年在日本掀起了新的减肥热潮，普通药店也可以自由购买，但相对售价较高，建议大家最好和医生商谈后，用日本保险购买服用此药。这样既经济，又可在医生的监测下预防和减少副作用。最关键的一点还是长期地坚持，而且光依靠药物是不会得到满意的效果的，必须和饮食、运动相配合才能真正减掉体内多余的脂肪并维持住不轻易反弹。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。

协和医院