

::: 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 焦點新聞

焦點新聞

</>
XML

{...}
JSON

↺ EN

科學

發布日期：115-02-05

每天15分鐘腹部按摩助改善便秘困擾



圖為亞洲大學護理系擔任講師的黃秀雲(左)與護理學院院長簡莉盈

文/公關組 圖/生科系陳姍妤

年節佳餚豐富口腹稍盛，如水分攝取不足，加上久坐不動，極易有便秘困擾。最新研究指出，透過規律的腹部按摩能有效促進排便，為日常生活提供一個簡單可行緩解腹脹便秘的方法。

臺灣成人排便不順的盛行率約為15%至25%，而65歲以上高齡族群中，約有四成長者長期受到便秘困擾，對生活品質造成影響[1]。

除了服用軟便劑或瀉藥，護理學院院長簡莉盈與博士生黃秀雲共同進行的最新研究，初步發現無論是徒手順時針環形按摩、按壓穴位按摩，或是透過電動按摩器按摩，都可以有效改善便秘症狀。

這項刊登在國際期刊《International Journal of Nursing Studies》的論文，從排便頻率、腸道蠕動時間與相關症狀改善等指標，系統性地回顧國內外研究，比較不同按摩方式的效果。研究結果顯示，腹部按摩的確可縮短食物在腸道中的停留時間，同時亦有助於減輕腹脹、排便困難等不適症狀。

進一步分析顯示，腹部按摩在不同類型的便秘中對功能性便秘的改善效果最為明顯，其次為藥物引起的便秘與神經性腸道功能障礙。

腹部按摩簡單、安全，徒手就可以在家操作，也沒有服藥可能帶來的副作用。研究團隊建議，有長期便秘困擾的人，每天可進行約15分鐘的腹部按摩。對長期依賴藥物的便秘患者而言，這更是一項具科學基礎且容易執行的黃金解方。

這項研究替腹部按摩提供了實證基礎，支持將腹部按摩納入臨床照護與居家保健流程。簡莉盈表示，三種按摩方式皆具顯著療效，民眾與照護者可依自身習慣與便利性選擇適合的方法，對於不能長期服藥的患者而言也是另一種安全而有效的選擇。

目前於亞洲大學護理系擔任講師的黃秀雲也說，這項研究可作為衛教教材推廣，協助醫護人員將腹部按摩納入日常衛教項目，幫助患者與家庭實踐自我照護。不過，研究團隊也提醒，如果腹部曾動過手術、正處於懷孕期間，或腹部明顯不舒服，仍應諮詢專家不應貿然按摩。

隨著臺灣高齡人口增加及慢性疾病普遍，如何以自然、安全的方式改善排便成為健康照護的重要課題。這項研究讓簡單的日常動作有了科學基礎，可以成為改善生活品質的方法。

[1] 資料來源：[台灣腸道醫學會](#)

相關圖片：



研究證實無論何種腹部按摩都有助於排便。圖：AI生成。

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)