

今天要为你说的，是困扰了无数人的便秘。要给你的这个小方法，则是一个被尘封在历史典籍中许久，始终不受重视的验方。

他的创制者，乃是我国近现代著名医学家，中西医结合领域的开山鼻祖张锡纯。

闲言少叙，先看两则医案——

话说这一天，张锡纯正在家中读书，忽然被一阵急促的敲门声惊醒。原来，一童子因为大便不解、腹胀难耐，家人特意前来求治，张锡纯闻听，立即前往。

到了患者家，张锡纯这才了解到，此童子年纪在十五六岁的样子，最初是受了外感，腹中胀满，导致大便好几天排不下来。

但是根据辩证，患者又没有阳明经内热之象。之前都用承气汤等方剂来调理，根本没有效果。几乎绝望之际，家人这才请来张锡纯。

面对这番景象，张锡纯沉吟良久，当即让家人找来两样东西，分别是葱白四斤，和米醋适量。

然后，他让家人将葱白切成细丝，和米醋一起来炒。炒完分作两包来外熨患者腹部，以能耐受的温度为限。这一包凉了，换下一包。之前的一包继续加醋来炒，绝不间断。就这样熨着熨着，患者忽然感觉腹中似乎有一个结被打开，大便竟然排解了下来。

后来，张锡纯又用此法调理过许多便秘患者，也都取得了非凡疗效。

张锡纯用葱白、米醋调治便秘的医案，在《医学衷中参西录》里是有着明确记载的。但是，这样一个行之有效的小偏方，却一直被尘封在典籍里，未被世人所重视，真真有些可惜。

那此法到底有什么依据呢？它又针对哪类便秘患者呢？

首先肯定一点，这小偏方绝对不是针对内中有实热而导致的便秘。什么意思？大家记住了，因为吃肉多、吃菜少而导致胃肠有实热、阴津亏少的便秘患者，不能用这个方法。这类患者的特点就是平时喜欢摄入大量肉食、烧烤类食物，加上素体阴虚，导致中焦淤热、肠内干燥，同时伴发口臭、口渴、烦躁等现象（也有一些人是因为外感疾病而入里化热）。

为什么这么说？因为那葱白本来就有辛散之性，醋功在破瘀散结而下气，但是二者一同炒，令葱白辛温之性更强。这样的药材外熨，只能加重阴虚燥热患者的病情。

那么，什么样的便秘患者适合用这个方法呢？

从张锡纯的医案来看，应当为中焦虚寒，或者脾气虚弱而导致传导不畅的患者。他们的特点是便秘虽然发生，但是没有口臭、舌苔黄腻等阳明经实热之表现，其患者多为脾胃尚未充实的年幼之人，或者脾胃虚弱的老人、中老年人以及部分女子。这样的人，中焦气郁，脾阳不足，无力传导食物，这才引发了便秘。此类患者用张锡纯的小方，当比较适合。

所以说，张锡纯信手拈来的一张小方，里面也是有学问的。古人言：凡事洞明皆学问。我们切不可因为方小而不去研究和重视，不然，真是白瞎了先贤留给我们的珍贵遗赠。

好了，今天的分享就到这里，希望能对你有所帮助！