

## 一、便秘的基础知识

便秘在人群中是很常见的，它对人体的健康影响甚大，但尚未引起大家足够的重视，甚至有些人根本不了解便秘的危害，故本章首先介绍便秘的一些基础知识。

### （一）便秘的概念与分类

1. 便秘的概念 排便间隔时间延长，大便在肠腔内停留较久，大量水分被肠壁吸收，致使大便干燥坚硬，超过两天不排大便或排便时间虽不延长，但大便坚硬，排便困难者，称为便秘。经常便秘称为习惯性便秘。

2. 便秘的分类 由于便秘的原因和症状不同而形成了不同的种类，临床可分成两大类：一类是功能性便秘，另一类是器质性便秘。

（1）功能性便秘：功能性便秘是由于肠蠕动异常引起的，大部分便秘都属于此类。临床常见的有以下 4 种类型：

一时性便秘（脑型便秘）：一时性便秘是指因外出旅行等环境发生变化而引起的便秘。生活恢复原来的规律后，便秘会自然消失。

弛缓性便秘（结肠型便秘）这是由于大肠松弛，排便能力减弱而引起的便秘。体质虚弱、运动不足者的便秘，以及老人和产后妇女的便秘大都属于这种类型。

习惯性便秘（直肠型便秘）：这是由于不规律的生活习

惯如忍便等造成的便秘。

痉挛性便秘（大肠型便秘）：这是指由于大肠痉挛而导致大肠变细造成的便秘。

（2）器质性便秘：所谓器质性便秘是指由大肠癌、大肠息肉、巨大结肠症、肠梗阻、中风、脊髓损伤等而引起的便秘。

随着肛肠动力学研究的深入，目前医学界把便秘分为两类：一类为出口梗阻型便秘，另一类为慢传输型便秘。出口梗阻型便秘多与盆底疾病有关，如直肠阴道隔前突、盆底痉挛综合征等。这类疾病通过排便造影即可明确诊断；而慢传输型便秘多为肠传输功能降低，粪便在肠道内停留时间过长而引起。肠传输功能降低的原因，多与肠粘膜神经丛变性有关。而造成肠粘膜神经丛变性的原因，多为长时间滥用泻药，药物损害肠粘膜神经丛所致。另一方面则由于食物过于精细，粪便产生量小，粪便中有害物质如吲哚、胺素、酚、硫化氢等被机体吸收，超过肝脏代谢能力，则出现一些精神神经症状，扰乱正常排便规律。

## （二）便秘的起因

便秘的原因，因人而异。容易患便秘的人，大概有如下几种情况：

1. 饮食因素 一日三餐不能保证，由于减肥而饮食不足的人；不喜欢吃蔬菜，以肉食为主，或只吃好消化的食物而导致食物纤维摄入不足的人。食物缺乏残渣，因而减少了对肠道运动的刺激。

2. 排便习惯受到干扰 外出旅游、工作紧张、精神压力大及经常忍便

3. 排便动力不足 肌力减退，包括腹肌、肠壁肌、提肛肌等肌肉功能弱，排便无力，（多见于老年人，平时不经常运动者）。

4. 直肠和肛门病变影响 痔疮、肛裂、肛周脓肿、直肠炎、溃疡、肿瘤、瘢痕狭窄。

5. 药物影响 使用吗啡、阿片制剂，以及抗胆碱能药、神经节阻断药、胃药氢氧化铝、铁剂、钙剂等。

6. 结肠病变影响 良性或恶性肿瘤、结肠憩室、溃疡性结肠炎、肠粘连。

7. 内分泌、代谢性疾病影响 甲状旁腺功能亢进，肠肌松弛、张力减低。

8. 滥用泻药 使肠道敏感性减弱，长期服用泻药还会产生依赖性。

### （三）便秘的危害

便秘的危害不仅仅是腹胀、腹痛、头痛、呕吐、肌肤无光泽、脸上长粉刺和雀斑 以及精神不振、烦躁不安 更重要的是会引发如下疾病：

1. 大肠癌 大便中有许多致癌物，如在大肠内长时间存留就有可能引发大肠癌，或使大肠息肉恶变成癌。

2. 乳腺癌 美国加利福尼亚大学曾作过一项研究，结果表明：每天排便的人 5%患乳腺癌；每周排便 2 次以下的人 25%患乳腺癌。他们认为，可能是由于便秘而导致肠壁吸收了肠道中存在的有害物质的缘故。

3. 肛裂、痔疮 如果大便长时间停留在大肠内，粪便的水分就会被吸收，导致大便变硬。由于用力排出，就会造成肛

裂(裂痔)如果肛门部淤血就会形成痔疮。

4. 大肠憩室 这是指大肠凹陷,形成小口袋状的一种疾病。是由于长时间便秘,大便和有害气体压迫肠壁而形成的。

5. 肝脏病 肝脏是人体最大的解毒器官,为了解掉因便秘而吸收的有害物质,加重了肝脏的负担,因此对肝脏来说便秘是它的一大“敌人”。如肝脏过长时间受有害物质刺激及超负荷工作,也会发生疾病的。

6. 高血压 便秘对血压有一定影响,一般说便秘会使血压升高。这是便秘产生的有害物质对血压影响的结果。

7. 胆结石症 便秘者的胆固醇往往增多,所以易形成胆结石症。此与胆固醇的肝肠循环有关。

8. 影响智力 不论是史书记载,还是临床现象,都证明便秘会影响智力,严重时还会致人神昏谵语。

## (四)便秘的诊断

### 1. 临床表现

#### (1) 症状

主要症状:排便次数减少,粪便量少质硬,排便后没有满意的舒快感。

消化系症状 食欲不振 腹部胀满 暖气 口苦 肛门排气多等。

其他症状:全身不适,头痛头晕,烦躁失眠,体重下降等。

(2) 体征 便秘一般无特殊体征。非特征性体征 如腹部可触到包块,包块可能是充气或痉挛的肠形,亦可能是腹腔内肿瘤或炎性包块。

## 2. 其他检查

(1) 直肠指诊：能够发现直肠癌、炎症性狭窄、坚硬肿块堵塞、外来压迫等。对排便困难的老、弱患者，能发现肛门括约肌松弛、直肠腔扩大，并充满粪团。

(2) 肛门镜和直肠、乙状结肠镜检查：能证实直肠指诊的结果，直接观察到肠粘膜的状态、肿瘤、狭窄等。还可做组织活检，以明确肠道病变的性质。

(3) X 线检查：钡剂排空延迟超过 24~27 小时者提示便秘。对结肠（直肠）癌、肠狭窄、肠憩室等器质性病变有确诊意义。

## （五）便秘的辨证

### 1. 实秘

(1) 燥热内盛 大便干结 小便短赤 口干口臭 腹胀或痛，舌红，苔黄或黄燥。

(2) 气机郁滞 大便秘结 欲便不出 胁腹胀满或疼痛 暖气食少 舌质红 苔薄黄 脉弦。

### 2. 虚秘

(1) 气虚不运：欲便难出，临厕努挣乏力，气短，大便并不干结，便后疲惫，舌质淡，脉虚弱。

(2) 血虚肠燥 大便秘结 面色无华 头晕目眩 心悸 失眠多梦 舌质淡 脉细弱。

(3) 阳虚寒凝 大便艰涩 排便困难 腹中冷痛 肢冷怯寒，或腰膝酸冷 舌淡 苔白 脉沉迟。

## 二、便秘患者食疗方

要想解除便秘，必须从生活习惯入手，从饮食习惯入手，多吃鱼、蔬菜和海藻类，因为这些都是低脂肪、高膳食纤维食品。膳食纤维可以促进肠内有益菌的生长，这种有益菌以膳食纤维为饲料，产生的有机酸代谢物，可刺激肠道，从而使肠道加速蠕动，促进排便。由于膳食纤维有吸收水分的功能，所以它可以在肠内膨胀 增加便量 促进肠道蠕动 使排便顺畅。含有丰富膳食纤维的食物有 豆类、蔬菜、水果、海藻、蘑菇等。

膳食纤维的惟一缺点是食用过多容易使胃肠下垂。所以，不要进食过多。或者经过发酵，使膳食纤维软化，如食用豆豉米饭、豆豉酱和豆豉炒饭等。

### （一）食物的四气、五味与归经

在食疗中，食物的四气、五味、归经与阴阳对治疗具有重要的指导作用，我们有必要了解它，所以在此作个简要介绍。

#### 1. 四气

（1）四气 四气即四性 是指寒、热、温、凉四种不同的药性。

（2）四气的作用与用途 寒凉之性的药、食物 适宜用于偏热的体质 可用于治疗热性病 温热之性的药、食物 适宜用于偏寒的体质 可用于治疗寒性病 寒、热之性不大显著的药、食物，叫做平性，适应范围较为广泛。

四气各有自身的作用与用途，见表 1。

表 1 四气及其作用与用途

四 气	作 用	用 途
热	热祛寒、扶阳、温中	治寒性病
温	似热而缓和	治寒性病
寒	清热、解毒、泻火	治热性病
凉	似寒而较弱	治热性病

### (3) 食疗所用药物的四气

寒凉性药物 海藻、菊花、薏米仁、藕、地骨皮、薄荷、天门冬、麦门冬、生地黄、白芍、贝母等。

温热性药物 苳苳、生姜、川椒、白术、丁香、良姜、当归、肉桂、陈皮、草果、黄芪、红参等。

平性药物 苳实、甘草、石斛、蛤蚧、酸枣仁、茯苓、百合、赤小豆、乌梅等。

## 2. 五味

(1) 五味 五味是指酸、苦、甘(甜)、辛(辣)、咸五种不同的药味。

### (2) 五味与五脏的关系和作用

五味与五脏的关系：中医认为五味与五脏的关系是：酸入肝、苦入心、甘(甜)入脾、辛(辣)入肺、咸入肾。

五味的作用：五味对五脏的关系和作用非常独特，见表 2。

表 2 五味与五脏的关系和作用

五味	与五脏关系	作用
辛	入肺	发散理气,疏通气血
甘	入脾	补养,调和各味
酸	入肝	收敛,固涩
苦	入心	清热,燥湿,泻下
咸	入肾	软坚,润下

### (3)食物性味举例

甘平性食物:有粳米、玉米、黄高粱、黑豆、赤豆、黑芝麻、葵花子、蚕豆、豌豆、豇豆、豆芽、山药、百合、甜薯、水芹、包心白菜、青菜、无花果、枇杷、葡萄、菠萝、鲜枣、甘蔗、菱角、花生、莲子、白果、芡实、木耳、水牛肉、猪心等。

酸平性食物:有青梅、苹果、海棠、乌贼等。

苦平性食物:有香椿、苜蓿等。

辛平性食物:有马兰头、葱、芋头、兔肉等。

咸平性食物:有鸽肉、猪血、鸡血、蚕蛹、海蜇等。

⑥甘温热性食物:有粳米、白面、黍米、黄豆、白扁豆、南瓜子、刀豆、胡萝卜、白菜、南瓜、石榴、樱桃、橘子、荔枝、椰子、大枣、核桃、杏仁、龙眼肉、猪肚、黄牛肉、雀肉、鸡肉、鸡蛋黄、鹅蛋、鲫鱼、鲢鱼、草鱼、水鱼、鳝鱼、虾、淡菜、海参、麦芽糖、红糖、酒酿等。

⑦甘寒凉性食物:有麦子、麸皮、黑面、面筋、白高粱、黑扁豆、绿豆、白芝麻、苡米仁、西瓜子、豆腐、土豆、莴苣、藕、荸荠、竹笋、芦根、菠菜、苋菜、小白菜、菊花、旱芹菜、黄花菜、龙须菜、茄子、冬瓜、黄瓜、菜瓜、丝瓜、西瓜、梨、柑子、香蕉、桑椹、柿子、柿饼、猪肺、猪肠、鸡蛋清、鸭蛋、墨鱼、螺、食油、白糖、茶

叶等。

以上所录，皆为日常饮食，找出适合自己体质的食物，少食或避免不适合自己体质的食物。

3. 归经 食物归经，就是说某种食物对于人体某些脏腑经络的病变具有主要治疗作用。这对于我们正确选用食物防病治病很有帮助。有关食物及药物的归经举例如下：

(1) 归肺经的食物 白萝卜、茭白、油菜、芥菜、葱、生姜、香菜、芹菜、冬瓜、白果、枇杷、香蕉、梨、荸荠、核桃仁、葡萄、橘子、柚子、鸭蛋、鹅肉、猪肺、燕窝、花椒、苡米仁等

(2) 归心经的食物 莲肉、莲藕、赤小豆、辣椒、鸡蛋黄、猪皮、胎盘、西瓜、甜瓜、柿子、百合、梨、茶叶、生地、竹叶、龙眼肉等

(3) 归脾经的食物 南瓜、芋头、茄子、番茄、大麦、粳米、大头菜、胡萝卜、高粱、小麦、小米、黄豆、蚕豆、花生、豌豆、猪肉、猪肚、泥鳅、鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼、山楂、芒果、栗子、荔枝、无花果、龙眼肉、陈皮等

(4) 入肝经的食物 猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝、酸枣仁、李子、香橼、佛手、枸杞子、乌梅、番茄、鳊鱼、青鱼、海蜇、淡菜、虾、蟹、蚌、醋、酒、韭菜、芥菜、香椿等

(5) 入肾经的食物 猪肾、牛肾、羊肾、猪耳、黑鸭肉、淡菜、鳊鱼、鸽蛋、核桃肉、山茱萸、黑芝麻、小茴香等

## (二)干鲜果品类

### 1. 苹果

(1)苹果洗净 带皮吃 每日吃 1 个,可预防便秘。

(2)苹果洗净 带皮吃 每日吃 4~5 个 可治顽固性便秘。

(3)苹果洗净 带皮吃 每日早、晚空腹吃 1~2 个 可治习惯性便秘。

(4)苹果干粉 6 克 空腹时温开水调食 每日 3 次 可治习惯性便秘。

(5)将苹果去皮 切块 水煎 加蜂蜜 30 克调食 每日 3~4 次,可治习惯性便秘。

### 2. 杏

(1)杏仁、桃仁、当归各 9 克 共捣碎 蜂蜜适量和为丸 每日早、晚各服 1 剂 可治各种便秘。

(2)杏仁、麻仁、桃仁、郁李仁、瓜蒌、当归各 15 克 共捣烂 加蜂蜜适量为丸 每日早、晚各服 6 克 可治各种便秘。

### 3. 香蕉

(1)小儿气阴两虚型便秘 香蕉 4 个 冰糖适量。将香蕉去皮 加冰糖 隔水蒸熟。每次 1 个 每日 2 次 连食 2 日。

(2)其他类型便秘

香蕉 250 克 睡前食完。

香蕉 1~2 个,每日空腹吃。对大便干结有效。

香蕉 1~2 个,冰糖适量。香蕉去皮后,和冰糖一起加水炖熟 每日 1~2 次 连食数日。

(3)便秘、肛裂出血及痔疮:每日晨起吃香蕉 1~2 个或香蕉 2 个连皮炖熟食之,每日 1 次。

#### 4. 甘蔗

(1) 小儿乳食积滞型便秘 甘蔗汁 150 毫升 红枣 5 枚 柿饼 3 个。将红枣去核，柿饼去蒂，洗净，与甘蔗汁同置瓷器中，隔水炖 1 小时 每次饮 15 毫升 每日 3 次 连饮 3 日。

#### (2) 其他类型便秘

甘蔗汁、蜂蜜各 1 酒盅 混匀 每日早、晚空腹饮。

甘蔗汁 50 毫升 蜂蜜 30 毫升，混合，每日早、晚各 1 次，空腹饮用。

甘蔗。常食。

#### 5. 核桃

(1) 核桃仁 100 克 白糖 50 克 黄酒 100 毫升。将核桃仁捣碎 同白糖、黄酒一起放入沙锅中 用旺火煮开后 改为文火再煮 10 分钟即可 每日 1~2 次 每次 1 剂 连饮 3~10 日 也可伴正餐食用。

(2) 核桃仁、芝麻各 30 克 共捣烂 开水冲饮。

(3) 核桃仁 9 克 白糖适量。将核桃仁捣烂 加入白糖 拌匀 开水冲饮 每日早、晚各饮 1 次。

(4) 核桃仁 60 克 黑芝麻 30 克 共捣烂 每日 1 匙 温开水冲饮。

(5) 每晚睡前嚼食核桃肉 8 枚 至大便通畅后 仍坚持每晚吃 4 枚 连食 2 个月。既治习惯性便秘，又滋补强身。

(6) 核桃仁、黑芝麻各 200 克 蜂蜜适量。将核桃肉和黑芝麻炒熟 研成细末 混匀 每次 20 克 每日 1 次 睡前用蜂蜜适量调食。

以上 6 方均适用于老年人习惯性便秘。

#### 6. 桑椹

(1) 习惯性便秘

鲜桑椹挤汁 每次饮 15 毫升。

桑椹膏 15 克 开水化饮。连饮 1 周。

桑椹 60 克 水煎饮 每日 1 剂 分 2 次。

(2) 小儿气阴两虚型便秘 鲜桑椹 1 000 克 蜂蜜 300 毫升。将桑椹慢火煎熬 浓缩粘稠为度 加蜂蜜 再煮沸 冷却后装入瓶中。每次 10 克 温开水调饮 ,1 日 2 次 连饮 7 日。

### (3) 阴虚便秘

桑椹 1 000 克 蜂蜜 500 毫升。将桑椹洗净 ,与蜂蜜一起用沙锅加水煎煮 ,每次 3~5 匙 每日饮 2 次。

桑椹 60 克 冰糖适量。先水煎桑椹 然后加入冰糖 每日 1 剂 ,分 2 次饮。

(4) 阴虚血少便秘 桑椹 30 克 肉苁蓉 20 克 ,黑芝麻 15 克 炒枳壳 9 克 加水煎 1 小时左右 每日 1 剂 ,分 2 次饮。

(5) 阴虚内热大便干结 : 鲜桑椹适量洗净 ,每次 60 克 ,每日 2~3 次 ,连食数周。

(6) 其他性质大便干结 : 桑椹膏、黄酒各适量 ,每次取桑椹膏 1 匙 用温水和黄酒调饮 每日 2~3 次。

## 7. 橘皮

(1) 寒秘 橘皮、酒各适量 先用酒将橘皮浸泡 然后煮软 ,焙干为末 每次 10 克 米汤或温酒调食 每日 2 次。

(2) 小儿乳食积滞型便秘 : 橘子 250 克 将橘皮剥去 榨汁 每次 10 毫升 1 日数次 ,或加入温开水中不拘时饮。

(3) 小儿气滞不畅型便秘 橘皮 25 克 白糖适量。将橘皮放入锅中 ,加水适量 ,慢火煎汤 ,去渣取汁 ,对入白糖 ,1 日数次 ,频频饮。

## 8. 松子

(1) 松子仁、陈酒各适量 ,将松子仁去皮 ,捣烂 ,加入陈酒

即可 开水送饮。

(2) 松子仁、麻子仁、柏子仁各等份 共研细末 做成梧桐子大小丸子。每次 50 粒，黄芪汤送下。

(3) 松子仁 15 克(生熟均可)加水煎 早、晚各饮 1 次。

(4) 生松子仁适量，每次 15 克 每日 2 次 饭前食用。

以上 4 款适用于各种便秘。

#### 9. 乌梅

乌梅 8 个 白胡椒 48 粒 青皮 75 克 巴豆 16 粒 共研细末 醋拌成糊状 分 10 份 每次服 1 份。可用于各种便秘。

#### 10. 葵花子

葵花子 100 克 蜂蜜 150 毫升。葵花子捣碎，和蜂蜜一起，水冲饮，可用于脾虚便秘。

#### 11. 火麻仁

(1) 老年性便秘 火麻仁 9 克 当归 50 克 蜂蜜适量。前 2 药水煎取汁，加蜂蜜饮。

(2) 小儿热秘 火麻仁 6 克 黄连 1 克，白糖适量。将火麻仁碾碎 黄连水煎 加糖送饮 1 克火麻仁 每日 2 次。

(3) 小儿单纯便秘 火麻仁、瓜蒌仁各 2 克 研后冲饮 每日 1 剂 分 2 次饮。

#### 12. 南瓜子

南瓜子(去壳)100 克 研末 每次 3 克 开水冲服 可治气虚便秘。

#### 13. 萝卜子

(1) 青萝卜子 3 克~5 克或加大黄 9 克~15 克，煎服。可治脾虚便秘。

(2) 胡萝卜汁 50 毫升 煮沸 加蜂蜜适量调食 每日早、晚各 1 次 可治脾虚便秘。

#### 14. 花生米

(1)习惯性便秘：花生米（生熟均可）30克 每日1次 长期食用。

(2)产后便秘：花生仁90克 猪脚1个 加水炖食 每日1次 连食1周。

#### 15. 西瓜籽仁

西瓜籽仁15克 蜂蜜15毫升。将西瓜籽仁捣烂，和蜂蜜，加水适量 炖半小时 每日饮1次。可治阴虚内热性便秘。

#### 16. 桃仁

##### (1)习惯性便秘

桃仁、大黄各6克 芒硝15克 水煎服。

桃仁、柏子仁、麦冬、当归各6克 麻仁12克，水煎服。

桃仁5克 当归、生地、火麻仁、枳壳各10克，水煎服。

桃仁6克 当归15克 川芎、酒制白芍、郁李仁各9克，杏仁10克 柏子仁、胡麻仁、熟地各12克 水煎服 每日1剂，连服5~6剂。

(2)小儿气阴两虚型便秘 桃仁、松子仁、郁李仁各5克，大米50克。将松子仁、桃仁、郁李仁用水浸泡 捣烂成泥 与大米同置锅中 慢火煮粥 每次食半茶碗 每日1次 可经常食。

#### 17. 瓜蒌

全瓜蒌10克 玄明粉3克。全瓜蒌水煎取汁冲服玄明粉，每日2~3次。适用于小儿热秘。

#### 18. 鲜桃花瓣

(1)鲜桃花瓣10克 水煎服 每日1剂 分2次服。

(2)鲜桃花瓣4克 大米100克。将大米洗净，加水煮熟，粥将熟时 放入桃花瓣 每次少半饭碗 每日1次 连食3日。

以上2方均适用于小儿热秘。

### 19. 槐米

生槐米 6 克 水煎服 每日 1 剂 分 2 次服。槐米具有清热、润肠、止血作用，可用于热秘、痔疮出血等症。

### 20. 山楂

(1) 小儿大便干燥 食欲减退 焦山楂 30 克 枳实 15 克，共研细粉，每日饭前冲服药粉 1 克~2 克 每日 3 次。

(2) 小儿乳食积滞型便秘 山楂 5 克 红糖 20 克 麦芽 10 克。先将山楂和麦芽分别炒焦 然后加水适量 慢火煎汤 去渣取汁 对入红糖 每次服 25 毫升 每日 2 次 连服 2 日。

### 21. 丝瓜子

鲜丝瓜子 200 克榨汁，每次空腹服 5 毫升 每日 3 次 连服 3 日。适用于小儿乳食积滞型便秘。

### 22. 红枣

红枣 10 枚 首乌 60 克 大米 50 克。首乌水煎 去渣 取汁 红枣去核 大米放锅中 加首乌汁、大枣及适量水煮粥。每次少半饭碗 每日 1 次，可经常服。适用于小儿气阴两虚型便秘。

### 23. 无花果

(1) 无花果适量。每次 1~2 个 每日 1 次 睡前生食。

(2) 无花果 30 克 蜂蜜 25 毫升 大米 50 克。先将大米洗净 放入锅中 加水适量 煮沸 再放入无花果 煮熟。食时加入蜂蜜，每次半茶碗。每日 1 次 连食 3 日。

以上两款均适用于小儿气阴两虚型便秘。

(3) 无花果 2~4 个 水煎服或空腹时生食 每日 1 次 外痔 可以鲜无花果 10 个 打碎水煎 洗患处 每日 1 次。适用于便秘 大便出血、痔疮肿痛。

#### 24. 莲子

银耳 50 克 莲子、赤小豆各 10 克 冰糖适量。将莲子、银耳和赤小豆同置沙锅中，加水适量，隔水蒸 2 小时左右 再加冰糖，搅匀即可食用。每次 5 克 每日 2 次。适用于小儿气阴两虚型便秘。

#### 25. 柿子

生柿适量。将生柿子洗净，去蒂，榨汁，以牛乳或米汤调食 每食半碗 或取柿饼适量 加水煮烂当点心吃 每日 2 次。生柿子具有清热、滑肠、止血作用。可用于便秘、痔疮出血等症。

#### 26. 李子

鲜李子或李子干。鲜李子洗净食用，李子干则要水煮软食用。还可与酸奶、白薯、蔬菜、饮料、肉等一起食用。李子中所含的钾、氯化镁、B 族维生素和食物纤维可促使肠道蠕动，使排便顺畅。以上两款适用于各种便秘。

#### 27. 梨

(1)雪梨适量。每次 250 克~500 克 每日 1 次 晚空腹时吃。适用于热秘型便秘。

(2)梨 1 个 麻仁 30 克 煎煮取汁 加入蜂蜜少许 顿服，每日 1~2 次。

### (三) 干鲜蔬菜类

#### 1. 白萝卜

##### (1) 习惯性便秘

白萝卜籽 炒后研末 每服 9 克 每日 2~3 次。

鲜白萝卜适量，麦芽糖 30 克~50 克。将鲜萝卜捣烂，

取汁 1 小碗 加入麦芽糖 水炖 趁热食。

#### (2) 小儿大便干燥

鲜白萝卜适量。将鲜白萝卜切成条，每次饭前吃 100 克～200 克。

白萝卜籽、鸡内金各 6 克 厚朴 3 克 水煎服 每日 1 剂 分 2～3 次服。

白萝卜籽、鸡内金各 15 克。共研细末 每日饭后开水送服 1 克～2 克 每日 3 次。

(3) 小儿乳食积滞型便秘 白萝卜籽 10 克 大米 50 克。将白萝卜籽炒熟 研成细末 大米洗净 放入锅中 加水适量 慢火煮粥，粥熟时放入萝卜籽末，搅匀即成。每次 1 小碗 每日 2 次 连食 2 日。

#### (4) 小儿气滞不畅型便秘

白萝卜 1 个 白糖 25 克。将白萝卜洗净 切碎 置入锅中 加水适量 慢火浓煎 对入白糖。每次酌量饮用 每日 2 次。

白萝卜籽 50 克，蜂蜜适量。将白萝卜籽炒黄，研成细末，放入瓶中。每次临睡前服 5 克 用蜂蜜水送服 每日 1 次，连服 7 日。

### 2. 胡萝卜

(1) 胡萝卜 500 克 挤汁 加蜂蜜适量调服 每日早、晚各 1 次。

(2) 胡萝卜适量，煮熟，蘸蜂蜜食，每次 250 克～500 克，每日 2 次。以上 2 方，可治脾虚便秘。

### 3. 菠菜

(1) 慢性便秘：鲜菠菜 250 克，开水煮 3 分钟，捞出去水，以芝麻油拌食 每日 2 次。

(2) 习惯性便秘