

让您的肠道从今天开始畅通!



总策划 杨建峰
主编 柴瑞震

便秘 中医食疗方

- 13种便秘类型
- 73种通便食材
- 37种通便中药材
- 所有便秘难题都在这里解决



科学技术出版社

便秘



中医食养方

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4970-0

I. ①便… II. ①柴… III. ①便秘—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第026869号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jskjcbbs.com

选题序号: KX2014010

图书代码: D14008-101

便秘中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 金版文化 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4970-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-22 (平)

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



1

Part 1 什么是便秘？为什么会便秘？

010 什么是便秘？

- 010 便秘是一种症状
- 010 便秘分几种类型
- 010 便秘的程度如何划分
- 011 功能性便秘
- 011 器质性便秘
- 011 药物性便秘
- 012 急性便秘
- 012 慢性便秘
- 012 直肠性便秘
- 013 弛缓性便秘
- 013 习惯性便秘
- 013 原发性便秘
- 013 继发性便秘
- 014 泻药性便秘
- 014 单纯性便秘
- 014 精神性便秘
- 014 顽固性便秘
- 015 痉挛性便秘
- 015 出口梗阻型便秘
- 015 结肠慢传输型便秘

016 为什么会便秘？

- 016 会引起便秘症状的常见疾病
- 016 引起便秘的药物
- 017 导致便秘的常见原因
- 017 肥胖者为什么容易便秘？
- 018 老年人为什么容易便秘？
- 018 女性为什么比男性更容易便秘？
- 019 产后女性为什么容易便秘？
- 019 妊娠期女性为什么容易便秘？
- 019 女性绝经前后为什么容易便秘？

020 便秘的危害

- 020 患便秘的人多吗？
- 020 哪些人易患便秘？
- 021 便秘是美容的天敌
- 021 便秘是“隐形”的杀手
- 022 便秘有可能是大肠癌的早期症状
- 023 便秘与痔疮互为因果
- 023 便秘可诱发妇科疾病
- 024 便秘是结肠憩室病的重要诱因
- 024 便秘可引起急性阑尾炎



- 025 便秘对肝硬化患者的危害
- 025 便秘对糖尿病患者的危害
- 026 便秘与肛裂恶性循环
- 026 便秘对肺结核患者的危害

- 026 便秘会影响性欲
- 027 便秘对前列腺患者的危害
- 027 便秘患者易患肛周脓肿和肛瘘
- 027 老年人长期便秘易患痴呆症
- 028 便秘是直肠脱垂的重要诱因
- 028 便秘可诱发腹部疝
- 028 便秘会引发肠梗阻

Part 2 便秘的13种中医分型及对症食疗

030 肺热炽盛，大肠燥结

- 030 症状剖析
- 030 发病原因
- 030 治疗原则
- 030 宜吃食物
- 030 忌吃食物
- 031 对症食疗——香蕉豆浆
- 031 对症食疗——苦瓜炒马蹄

032 肺阴不足，大肠津枯

- 032 症状剖析
- 032 发病原因
- 032 治疗原则
- 032 宜吃食物
- 032 忌吃食物
- 033 对症食疗——菠菜银耳煎

033 对症食疗——鲜橙醉雪梨

034 肺气上逆，大肠气滞

- 034 症状剖析
- 034 发病原因
- 034 治疗原则
- 034 宜吃食物
- 034 忌吃食物
- 035 对症食疗——口蘑扒油菜
- 035 对症食疗——美味杏脯

036 肝气郁结，大肠气滞

- 036 症状剖析
- 036 发病原因
- 036 治疗原则
- 036 宜吃食物
- 036 忌吃食物



037 对症食疗——金菊玫瑰花茶

037 对症食疗——山楂木耳菜粥

038 肝血不足，大肠失润

038 症状剖析

038 发病原因

038 治疗原则

038 宜吃食物

038 忌吃食物

039 对症食疗——奶白菜炒山木耳

039 对症食疗——松仁豆芽

040 肝火炽热，大肠受灼

040 症状剖析

040 发病原因

040 治疗原则

040 宜吃食物

040 忌吃食物

041 对症食疗——莲藕菱角排骨汤

041 对症食疗——蜂蜜西柚汁

042 肝经受寒，大肠失司

042 症状剖析

042 发病原因

042 治疗原则

042 宜吃食物

042 忌吃食物

043 对症食疗——羊骨双萝汤

043 对症食疗——红枣小麦桂圆羹

044 肾阴亏损，大肠失润

044 症状剖析

044 发病原因

044 治疗原则

044 宜吃食物

044 忌吃食物

045 对症食疗——双色蛤蜊

045 对症食疗——芦笋炒百合

046 肾阳虚衰，大肠寒凝

046 症状剖析

046 发病原因

046 治疗原则

046 宜吃食物

046 忌吃食物

047 对症食疗——黄花菜海参鸡汤

047 对症食疗——燕麦桃仁梨子羹

048 脾胃积热，大肠燥结

048 症状剖析

048 发病原因

048 治疗原则

048 宜吃食物

048 忌吃食物

049 对症食疗——小白菜烩豆腐

049 对症食疗——肉末炒包菜



050 脾胃不和，大肠失运

- 050 症状剖析
- 050 发病原因
- 050 治疗原则
- 050 宜吃食物
- 050 忌吃食物
- 051 对症食疗——金针菇金枪鱼汤
- 051 对症食疗——西红柿豆腐汤

052 脾胃湿阻，大肠不通

- 052 症状剖析
- 052 发病原因
- 052 治疗原则

052 宜吃食物

052 忌吃食物

053 对症食疗——薏米白果粥

053 对症食疗——山药芝麻羹

054 中气下陷，大肠气滞

- 054 症状剖析
- 054 发病原因
- 054 治疗原则
- 054 宜吃食物
- 054 忌吃食物
- 055 对症食疗——枸杞南瓜羹
- 055 对症食疗——豆角炒茄丁
- 056 对症食疗——蒸苹果
- 056 对症食疗——桂圆山药红枣汤

Part 3 可改善便秘症状的食材、中药材

058 通便食材

- 058 糙米
- 060 燕麦
- 062 荞麦
- 064 粳米
- 066 小米
- 068 黄豆
- 070 红豆

072 绿豆

074 黑豆

076 芝麻

078 豆腐

080 豆浆

082 菠菜

084 油菜

086 包菜

088 小白菜

090 空心菜

092 苋菜

094 玉米

096 芥蓝

098 竹笋

100 芦笋

102 韭菜

104 洋葱

106 西红柿



108 青椒
110 蒜薹
112 豌豆
114 黄瓜
116 黄花菜
118 绿豆芽
120 雪里蕻
122 茼蒿
124 胡萝卜
126 南瓜
128 红薯
130 茄子
132 土豆
134 芋头
136 魔芋
138 银耳
140 黑木耳
142 香菇
144 金针菇
146 苹果
148 梨
150 桑葚
152 香蕉
154 马蹄
156 甘蔗
158 桃子
160 杏子
162 柚子
164 菠萝

166 杨梅
168 哈密瓜
170 火龙果
172 猕猴桃
174 核桃仁
176 腰果
178 葵瓜子
180 松子仁
182 猪肉
184 猪肠
186 猪血
188 鸭肉
190 鳕鱼
192 海参
194 紫菜
196 海带
198 蜂蜜
200 酸奶
202 牛奶

通便药材

204 大黄
205 火麻仁
206 郁李仁
207 菟丝子
208 牵牛子
209 甘遂
210 番泻叶
211 香附

212 柴胡
213 陈皮
214 黄芪
215 白术
216 枸杞
217 芍药
218 玉竹
219 石斛
220 党参
221 北沙参
222 杜仲
223 麦冬
224 天冬
225 枳实
226 桃仁
227 厚朴
228 知母
229 罗汉果
230 莱菔子
231 紫苏子
232 肉苁蓉
233 补骨脂
234 锁阳
235 益智仁
236 当归
237 熟地黄
238 生地
239 百合
240 何首乌



Part 4 便秘的中医治疗法

242 药浴治便秘

- 242 艾叶方
- 243 芒硝大黄方
- 243 槐花方
- 243 黄芩黄柏方
- 243 小蓟大黄方

244 按摩治便秘

- 244 揉腹法
- 245 点穴按摩
- 245 足部反射区按摩
- 245 手部按摩
- 245 耳部按摩

246 艾灸治便秘

- 246 大肠燥结便秘艾灸法
- 246 大肠气虚便秘艾灸法
- 247 脾弱气虚便秘艾灸法
- 247 脾肾阳虚便秘艾灸法
- 247 实性便秘艾灸法
- 247 虚性便秘艾灸法

248 刮痧治便秘

- 248 习惯性便秘刮痧法

- 249 肝肺火炽便秘刮痧法

- 249 气血虚亏便秘刮痧法

250 拔罐治便秘

- 250 气血两虚便秘拔罐法
- 251 脾肾阳虚便秘拔罐法
- 251 肝肺火炽便秘拔罐法
- 251 大肠气虚便秘拔罐法
- 251 大肠燥结便秘拔罐法

252 揉腹治便秘

- 252 站立揉腹法
- 252 躺卧揉腹法

253 常用于治疗便秘的中成药

- 253 清新宁片
- 254 黄连上清丸
- 254 番泻叶冲剂
- 254 麻仁滋脾丸
- 255 麻子仁丸
- 255 苁蓉通便口服液
- 255 大黄通便颗粒
- 256 当归龙荟丸
- 256 三黄片

便秘



中医食养方

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘中医食养方 / 柴瑞震主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4970-0

I. ①便… II. ①柴… III. ①便秘—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第026869号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014010

图书代码: D14008-101

便秘中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 金版文化 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4970-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-22 (平)

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



1

Part 1 什么是便秘？为什么会便秘？

010 什么是便秘？

010 便秘是一种症状

010 便秘分几种类型

010 便秘的程度如何划分

011 功能性便秘

011 器质性便秘

011 药物性便秘

012 急性便秘

012 慢性便秘

012 直肠性便秘

013 弛缓性便秘

013 习惯性便秘

013 原发性便秘

013 继发性便秘

014 泻药性便秘

014 单纯性便秘

014 精神性便秘

014 顽固性便秘

015 痉挛性便秘

015 出口梗阻型便秘

015 结肠慢传输型便秘

016 为什么会便秘？

016 会引起便秘症状的常见疾病

016 引起便秘的药物

017 导致便秘的常见原因

017 肥胖者为什么容易便秘？

018 老年人为什么容易便秘？

018 女性为什么比男性更容易便秘？

019 产后女性为什么容易便秘？

019 妊娠期女性为什么容易便秘？

019 女性绝经前后为什么容易便秘？

020 便秘的危害

020 患便秘的人多吗？

020 哪些人易患便秘？

021 便秘是美容的天敌

021 便秘是“隐形”的杀手

022 便秘有可能是大肠癌的早期症状

023 便秘与痔疮互为因果

023 便秘可诱发妇科疾病

024 便秘是结肠憩室病的重要诱因

024 便秘可引起急性阑尾炎



- 025 便秘对肝硬化患者的危害
- 025 便秘对糖尿病患者的危害
- 026 便秘与肛裂恶性循环
- 026 便秘对肺结核患者的危害

- 026 便秘会影响性欲
- 027 便秘对前列腺患者的危害
- 027 便秘患者易患肛周脓肿和肛瘘
- 027 老年人长期便秘易患痴呆症
- 028 便秘是直肠脱垂的重要诱因
- 028 便秘可诱发腹部疝
- 028 便秘会引发肠梗阻

Part 2 便秘的13种中医分型及对症食疗

030 肺热炽盛，大肠燥结

- 030 症状剖析
- 030 发病原因
- 030 治疗原则
- 030 宜吃食物
- 030 忌吃食物
- 031 对症食疗——香蕉豆浆
- 031 对症食疗——苦瓜炒马蹄

032 肺阴不足，大肠津枯

- 032 症状剖析
- 032 发病原因
- 032 治疗原则
- 032 宜吃食物
- 032 忌吃食物
- 033 对症食疗——菠菜银耳煎

033 对症食疗——鲜橙醉雪梨

034 肺气上逆，大肠气滞

- 034 症状剖析
- 034 发病原因
- 034 治疗原则
- 034 宜吃食物
- 034 忌吃食物
- 035 对症食疗——口蘑扒油菜
- 035 对症食疗——美味杏脯

036 肝气郁结，大肠气滞

- 036 症状剖析
- 036 发病原因
- 036 治疗原则
- 036 宜吃食物
- 036 忌吃食物



037 对症食疗——金菊玫瑰花茶

037 对症食疗——山楂木耳菜粥

038 肝血不足，大肠失润

038 症状剖析

038 发病原因

038 治疗原则

038 宜吃食物

038 忌吃食物

039 对症食疗——奶白菜炒山木耳

039 对症食疗——松仁豆芽

040 肝火炽热，大肠受灼

040 症状剖析

040 发病原因

040 治疗原则

040 宜吃食物

040 忌吃食物

041 对症食疗——莲藕菱角排骨汤

041 对症食疗——蜂蜜西柚汁

042 肝经受寒，大肠失司

042 症状剖析

042 发病原因

042 治疗原则

042 宜吃食物

042 忌吃食物

043 对症食疗——羊骨双萝卜汤

043 对症食疗——红枣小麦桂圆羹

044 肾阴亏损，大肠失润

044 症状剖析

044 发病原因

044 治疗原则

044 宜吃食物

044 忌吃食物

045 对症食疗——双色蛤蜊

045 对症食疗——芦笋炒百合

046 肾阳虚衰，大肠寒凝

046 症状剖析

046 发病原因

046 治疗原则

046 宜吃食物

046 忌吃食物

047 对症食疗——黄花菜海参鸡汤

047 对症食疗——燕麦桃仁梨子羹

048 脾胃积热，大肠燥结

048 症状剖析

048 发病原因

048 治疗原则

048 宜吃食物

048 忌吃食物

049 对症食疗——小白菜烩豆腐

049 对症食疗——肉末炒包菜



050 脾胃不和，大肠失运

- 050 症状剖析
- 050 发病原因
- 050 治疗原则
- 050 宜吃食物
- 050 忌吃食物
- 051 对症食疗——金针菇金枪鱼汤
- 051 对症食疗——西红柿豆腐汤

052 脾胃湿阻，大肠不通

- 052 症状剖析
- 052 发病原因
- 052 治疗原则

052 宜吃食物

052 忌吃食物

053 对症食疗——薏米白果粥

053 对症食疗——山药芝麻羹

054 中气下陷，大肠气滞

- 054 症状剖析
- 054 发病原因
- 054 治疗原则
- 054 宜吃食物
- 054 忌吃食物
- 055 对症食疗——枸杞南瓜羹
- 055 对症食疗——豆角炒茄丁
- 056 对症食疗——蒸苹果
- 056 对症食疗——桂圆山药红枣汤

Part 3 可改善便秘症状的食材、中药材

058 通便食材

- 058 糙米
- 060 燕麦
- 062 荞麦
- 064 粳米
- 066 小米
- 068 黄豆
- 070 红豆

072 绿豆

074 黑豆

076 芝麻

078 豆腐

080 豆浆

082 菠菜

084 油菜

086 包菜

088 小白菜

090 空心菜

092 苋菜

094 玉米

096 芥蓝

098 竹笋

100 芦笋

102 韭菜

104 洋葱

106 西红柿



108 青椒
110 蒜薹
112 豌豆
114 黄瓜
116 黄花菜
118 绿豆芽
120 雪里蕻
122 茼蒿
124 胡萝卜
126 南瓜
128 红薯
130 茄子
132 土豆
134 芋头
136 魔芋
138 银耳
140 黑木耳
142 香菇
144 金针菇
146 苹果
148 梨
150 桑葚
152 香蕉
154 马蹄
156 甘蔗
158 桃子
160 杏子
162 柚子
164 菠萝

166 杨梅
168 哈密瓜
170 火龙果
172 猕猴桃
174 核桃仁
176 腰果
178 葵瓜子
180 松子仁
182 猪肉
184 猪肠
186 猪血
188 鸭肉
190 鳕鱼
192 海参
194 紫菜
196 海带
198 蜂蜜
200 酸奶
202 牛奶

204 通便药材

204 大黄
205 火麻仁
206 郁李仁
207 菟丝子
208 牵牛子
209 甘遂
210 番泻叶
211 香附

212 柴胡
213 陈皮
214 黄芪
215 白术
216 枸杞
217 芍药
218 玉竹
219 石斛
220 党参
221 北沙参
222 杜仲
223 麦冬
224 天冬
225 枳实
226 桃仁
227 厚朴
228 知母
229 罗汉果
230 莱菔子
231 紫苏子
232 肉苁蓉
233 补骨脂
234 锁阳
235 益智仁
236 当归
237 熟地黄
238 生地
239 百合
240 何首乌



Part 4 便秘的中医疗法

242 药浴治便秘

242 艾叶方

243 芒硝大黄方

243 槐花方

243 黄芩黄柏方

243 小蓟大黄方

244 按摩治便秘

244 揉腹法

245 点穴按摩

245 足部反射区按摩

245 手部按摩

245 耳部按摩

246 艾灸治便秘

246 大肠燥结便秘艾灸法

246 大肠气虚便秘艾灸法

247 脾弱气虚便秘艾灸法

247 脾肾阳虚便秘艾灸法

247 实性便秘艾灸法

247 虚性便秘艾灸法

248 刮痧治便秘

248 习惯性便秘刮痧法

249 肝肺火炽便秘刮痧法

249 气血虚亏便秘刮痧法

250 拔罐治便秘

250 气血两虚便秘拔罐法

251 脾肾阳虚便秘拔罐法

251 肝肺火炽便秘拔罐法

251 大肠气虚便秘拔罐法

251 大肠燥结便秘拔罐法

252 揉腹治便秘

252 站立揉腹法

252 躺卧揉腹法

253 常用于治疗便秘的中成药

253 清新宁片

254 黄连上清丸

254 番泻叶冲剂

254 麻仁滋脾丸

255 麻子仁丸

255 苁蓉通便口服液

255 大黄通便颗粒

256 当归龙荟丸

256 三黄片