

对症养生堂 | 吃对食物就能肠道通畅

便秘

吃什么？禁什么？

柴瑞震 主编



蜂蜜 Fengmi

蜂蜜中含有大约35%的葡萄糖和40%的果糖，这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体吸收，是一种营养丰富的天然滋养食品，一般人群均可食用。

【食疗价值】

蜂蜜能改善血液的成分，促进心脑血管功能；对肝脏有保护作用，对脂肪肝的形成有一定的抑制作用；能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力；改善肠道功能，润肠通便。

黄豆 Huangdou

黄豆性平，味甘，具有补血益气、润燥宽中、降低胆固醇、润肠的作用。



红薯 Hongshu

红薯富含蛋白质、淀粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素及多种矿物质，有“长寿食品”之誉，具有抗癌、保护心脏、预防肺气肿等作用，适合便秘、脾胃虚弱、消化不良等患者食用。



核桃 Hetao



核桃富含不饱和脂肪酸、B族维生素和维生素E等营养物质，有润肠通便、健脑益智、延缓衰老等作用。

- ⊗ 核桃+茯苓=削弱药效
- ⊗ 核桃+野鸭=妨碍吸收
- ⊗ 核桃+鳖肉=导致中毒
- ⊗ 核桃+白酒=导致血热

香蕉 Xiangjiao

香蕉富含纤维素，可润肠通便，对于便秘、痔疮患者大有益处。其所含的糖类物质可充饥、补充营养。



- ⊗ 香蕉+芝麻=养
- ⊗ 香蕉+西瓜=导



酸奶 Suannai

酸奶富含脂肪、蛋白质，可促进肠道蠕动，防止便秘。

菠萝 Boluo

菠萝性平，味甘，具有清暑解渴、消食止泻、益气活血等作用，对热病烦渴、食欲不振、便秘等患者有一定辅助疗效。

- ⊗ 菠萝+鸡肉=镇静安神
- ⊗ 菠萝+鸡蛋=影响吸收



海带 Haidai

海带性寒，味咸，能清热化痰、降血压、滋润肠道、维持甲状腺正常功能。



小米 Xiaomi

小米中富含人体必需的氨基酸，有健脾、和胃、安眠、润肠等功效。

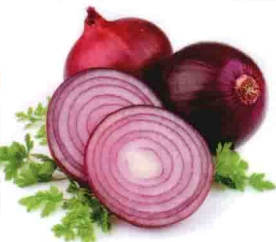


绿豆 Lüdou

- ⊗ 绿豆+燕麦=润肠通便
- ⊗ 绿豆+豇豆=清热解毒
- ⊗ 绿豆+狗肉=导致脱发

洋葱 Yangcong

洋葱富含糖、蛋白质及各种无机盐、维生素等，能缓解



红豆 Hongdou

红豆中的皂角苷有利尿作用，对心脏病、肾病和水肿患者有益；其中的膳食纤维能润肠通便、降血压、解毒抗癌。



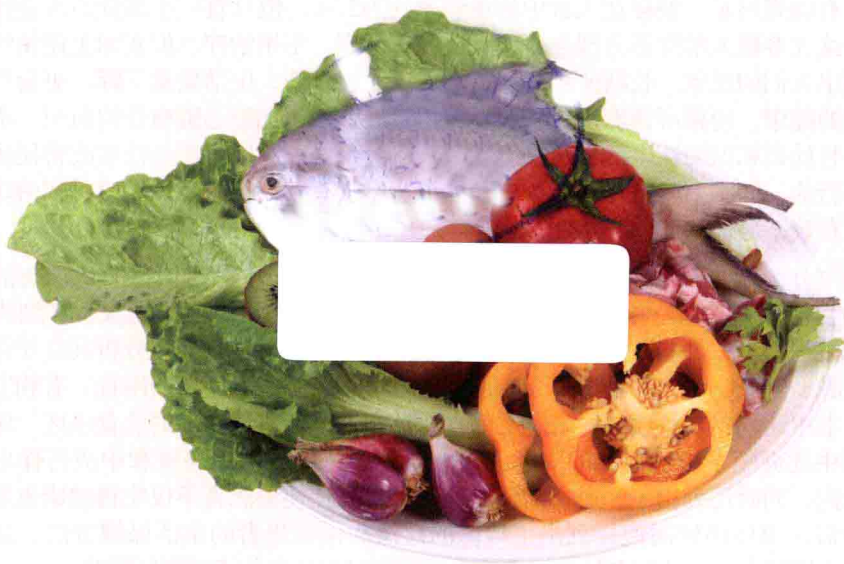
豆浆 Doujiang

豆浆性平，味甘，具有清火润肠、降脂降糖、化痰补虚、防癌抗癌等作用。



便秘吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘吃什么? 禁什么? / 柴瑞震主编. — 哈尔滨:

黑龙江科学技术出版社, 2014. 4

(对症养生堂)

ISBN 978-7-5388-7824-0

I. ①便… II. ①柴… III. ①便秘—食物疗法②便秘—忌口 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第076633号

便秘吃什么? 禁什么?

BIANMI CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震

责任编辑 侯文妍

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 20

字 数 200千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7824-0/R·2290

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



“便秘”是日常生活中一种常见的症状，都说“便秘”不是病，但是它确是人体的健康隐患。每天能够顺畅地排便，可以帮你把身体内的废物排走，从而使身体重新输入更多更好的新鲜物质，如果排便不通，积存在身体里的废物遗留下来会导致身体内的代谢变得缓慢，长此以往身体内就会存有很多的毒素，而外在的表现就是痤疮、口臭等，甚至有些人会出现很难看的脸色，同时对于整个身体状况也是有影响的。有报道指出“一天不排便等于吸一包烟”，可想而知，一天一次的排便对于身体的健康是多么重要。

便秘不是一种具体的疾病，而是临床上较为常见的一种症状，而引起便秘的原因也复杂多样。便秘通常表现为粪便硬结、排便量少、排便困难、排便不适、排便次数过少等。中医认为，便秘主要是由于燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起的。认为：“血虚，则肠失濡润；气虚，则传送无力。”所以，气血虚弱就容易便秘。然而随着人们饮食结构以及精神心理和社会因素的影响，便秘的发病率有增高的趋势。有调查显示，便秘在人群中的患病率约为27%，但只有一小部分的人会到及时就诊，绝大多数人常常不去理会，认为便秘不是病，不用治疗，但实际上便秘的危害已经超出人们的想象。长期便秘不仅让人很难受很痛苦，生活质量下降，更会严重危害人们的健康。便秘可诱发痔疮、肛裂，损害肝功能，加重心脏血管的负担、不孕不育，并且妨碍和谐的性生活，这些危害是极其可怕的。所以对于治疗和改善便秘症是势在必行的，而本书就是针对便秘症，详细讲述了有关便秘的知识，改善和治疗便秘全面而有效，是家庭不可缺少的一本书籍。

本书分为八个章节，首先，将便秘的一些知识结合中医对便秘的认识与治疗、便秘的生活调养、饮食原则进行介绍，帮助读者扫清知识障碍。其次，详细为读者收集和整理出了82种能防治便秘的食物，并对每一种食物进行介绍分析其食疗作用、搭配宜忌、健康吃法，多种选择为帮助患者更快、更好脱离便秘的困扰。有相宜就有相忌，书中还列出72种便秘患者忌吃的食物，帮助读者避免更多的饮食误区。对于便秘，书中还介绍了中医保健的知识，对能治疗便秘的一些中药材和中成药作出了正确的指南，同时还列出了36道调治便秘的花草茶，让便秘患者不仅吃得健康也看得舒服。最后，书中还针对便秘列出了传统的疗法和便秘患者的生活保健方法，这里会一一为您介绍进行介绍，从而在扩充书籍的内容的同时也让各位读者有所受益。

书中提及便秘的知识比较全面，衷心希望能对便秘患者提供一定的帮助，为便秘患者排忧解难是本书的最终目的。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿便秘患者早日恢复健康，远离便秘的困扰。

第一章

便秘的健康学问，你知道吗？

便秘常识，不可忽视！

- 1. 简述粪便的形成..... 016
- 2. 正常排便与便秘..... 016
- 3. 便秘的诊断标准..... 018
- 4. 易发生便秘的人群..... 018
- 5. 哪些疾病可能引起便秘..... 018
- 6. 便秘会引发哪些疾病..... 019
- 7. 便秘的危害..... 021
- 8. 便秘的预防..... 022
- 9. 便秘患者须做的常规检查..... 023

细说中、西医对便秘的认识

- 1. 便秘的中医分型..... 027
- 2. 便秘在西医中的各种类型..... 029
- 3. 不同部位的便秘类型..... 030

遵循饮食生活原则调治便秘

- 1. 防治便秘的五大要素..... 031
- 2. 便秘的饮食调养原则..... 034
- 3. 便秘的生活起居调养要点..... 035

特殊人群便秘的饮食调理要点

- 1. 肥胖的便秘患者的饮食调理要点..... 037
- 2. 孕妇便秘患者的饮食调理要点..... 037
- 3. 更年期便秘患者的饮食调理要点..... 038
- 4. 老年人便秘患者的饮食调理要点..... 039
- 5. 小儿便秘患者的饮食调理要点..... 039



第二章

82种润肠通便的食物，你吃对了吗？

猪肉	042	营养紫菜卷	057
双耳炒肉片	043	肉末紫菜豌豆粥	057
玉米粒煎肉饼	043	白菜紫菜猪肉粥	057
砂锅丸子	043	海带	058
猪肠	044	海带蒸肉	059
猪肠煲豆腐	045	海带土豆条炖肉	059
菜心蚕豆煲肥肠	045	卤海带	059
草头肠子	045	菠菜	060
猪血	046	特色菠菜	061
猪血汆白肉	047	银耳菠菜	061
韭菜花烧猪血	047	菠菜香葱卷	061
韭香豆芽猪血汤	047	油菜	062
鸭肉	048	油菜香菇	063
芋头鸭煲	049	油菜炒木耳	063
鸭子炖黄豆	049	口蘑扒油菜	063
奶汤草菇鸭	049	包菜	064
甲鱼	050	醋熘包菜	065
枸杞地黄甲鱼汤	051	芝麻包菜	065
甲鱼猪骨汤	051	烫包菜	065
龟肉粳米粥	051	小白菜	066
鳕鱼	052	小白菜炖芋头	067
清蒸鳕鱼泥	053	小白菜烩豆腐	067
红豆鳕鱼	053	芝麻炒小白菜	067
什锦鳕鱼羹	053	空心菜	068
海参	054	砂锅虾酱空心菜	069
海参过油肉	055	风味空心菜梗	069
什锦辽参	055	空心菜粥	069
蒜薹炒海参	055	苋菜	070
紫菜	056	苋菜鱼片汤	071



银鱼苋菜粥.....	071	青椒肉末.....	087
绿豆苋菜枸杞粥.....	071	青椒炒黄瓜.....	087
玉米	072	黑木耳炒青椒.....	087
玉米银耳浆.....	073	蒜薹	088
玉米绿豆糊.....	073	蒜薹炒肉.....	089
玉米炖排骨.....	073	蒜薹炒鸭片.....	089
芥蓝	074	土豆炒蒜薹.....	089
芥蓝木耳炒肉.....	075	豌豆	090
玉米芥蓝拌杏仁.....	075	豌豆炒肉.....	091
芥蓝桃仁.....	075	豌豆炒胡萝卜.....	091
竹笋	076	豌豆炒玉米.....	091
韭菜薹拌竹笋.....	077	黄瓜	092
鳕鱼笋片汤.....	077	黄瓜西红柿.....	093
清炒方竹笋.....	077	黄瓜梨爽.....	093
芦笋	078	黄瓜炆双耳.....	093
清炒芦笋.....	079	木耳菜	094
核桃仁拌芦笋.....	079	香油木耳菜.....	095
鲜芦笋炒银耳.....	079	山楂木耳菜粥.....	095
韭菜	080	芦荟木耳菜粳米粥.....	095
韭菜炒核桃仁.....	081	黄花菜	096
葱油韭菜拌豆腐干.....	081	木耳炒黄花菜.....	097
韭菜炒黄豆芽.....	081	肉丝炒黄花菜.....	097
洋葱	082	黄花菜木耳肉片汤.....	097
洋葱炒肉.....	083	黄豆芽	098
洋葱炒芦笋.....	083	胡萝卜炒豆芽.....	099
洋葱排骨汤.....	083	松仁豆芽.....	099
西红柿	084	黄豆芽炒大肠.....	099
西红柿肉片.....	085	绿豆芽	100
西红柿菠菜汤.....	085	豆腐皮拌豆芽.....	101
西红柿炒豆腐.....	085	绿豆芽拌豆腐.....	101
青椒	086	韭菜绿豆芽.....	101



目录

Contents

雪里蕻	102
雪里蕻豌豆.....	103
雪里蕻炒蚕豆.....	103
雪里蕻花生米.....	103
茼蒿	104
素炒茼蒿.....	105
凉拌茼蒿.....	105
茼蒿沙拉.....	105
胡萝卜	106
胡萝卜烩木耳.....	107
山药炒胡萝卜.....	107
三色泡菜.....	107
南瓜	108
生拌南瓜丝.....	109
南瓜炒百合.....	109
豆腐南瓜粥.....	109
红薯	110
红薯玉米粥.....	111
红薯米糊.....	111
绿豆红薯豆浆.....	111
茄子	112
茄子炖土豆.....	113
西红柿烧茄子.....	113
鱼香茄子.....	113
土豆	114
土豆泥.....	115
西红柿烩土豆.....	115
土豆丝炒肉末.....	115
芋头	116
奶汤蒸芋头.....	117
尖椒炖芋头.....	117

芋儿娃娃菜.....	117
蕨菜	118
如意蕨菜蘑.....	119
拌山野蕨菜.....	119
肉丝炒干蕨菜.....	119
魔芋	120
魔芋烧鸭.....	121
魔芋炒肉丝.....	121
糖蜜魔芋凉粉.....	121
银耳	122
银耳西红柿汤.....	123
菠菜银耳煎.....	123
银耳香梨煲鸭.....	123
黑木耳	124
木耳黄瓜.....	125
洋葱木耳.....	125
奶白菜炒木耳.....	125
香菇	126
干焖香菇.....	127
豌豆炒香菇.....	127
松子仁烧香菇.....	127
金针菇	128
金针菇炒肉丝.....	129
小油菜金针菇沙拉.....	129
金针菇木耳里脊丝.....	129
口蘑	130
鲜蘑肉片.....	131
西红柿炒口蘑.....	131
口蘑拌花生.....	131
苹果	132
苹果汁.....	133



青苹果瘦肉汤.....	133	柚子蜂蜜汁.....	149
苹果牛奶梗米羹.....	133	柚子菠萝汁.....	149
梨	134	西红柿柚子蜂蜜汁.....	149
梨子肉丁.....	135	菠萝	150
西红柿雪梨汤.....	135	苹果菠萝桃子汁.....	151
鲜橙醉雪梨.....	135	菠萝椰子汁.....	151
桑葚	136	菠萝牛奶蜂蜜汁.....	151
爽口桑葚猕猴桃汁.....	137	杨梅	152
桑葚青梅杨桃汁.....	137	冰镇杨梅.....	153
苹果桑葚汁.....	137	绿豆杨梅梗米粥.....	153
香蕉	138	麦仁杨梅粥.....	153
香蕉豆浆.....	139	哈密瓜	154
烩香蕉汤.....	139	哈密瓜猕猴桃汁.....	155
香蕉玉米粥.....	139	美味香蕉哈密瓜汁.....	155
马蹄	140	苹果哈密瓜鲜奶汁.....	155
马蹄炒香菇.....	141	火龙果	156
芦荟炒马蹄.....	141	火龙果牛奶汁.....	157
橙汁马蹄.....	141	火龙果蜂蜜汁.....	157
甘蔗	142	火龙果沙拉.....	157
甘蔗汁.....	143	猕猴桃	158
胡萝卜甘蔗.....	143	猕猴桃牛奶汁.....	159
酸甜西红柿甘蔗汁.....	143	猕猴桃菠菜汁.....	159
桃子	144	苹果猕猴桃蜂蜜汁.....	159
杨桃汁.....	145	糙米	160
胡萝卜桃子牛奶汁.....	145	糙米豆浆.....	161
水蜜桃牛奶汁.....	145	糙米杂粮饭.....	161
杏	146	糙米大杂烩.....	161
杏子汁.....	147	燕麦	162
杏仁果脯.....	147	玉米燕麦片汁.....	163
杏子蜂蜜汁.....	147	燕麦小米豆浆.....	163
柚子	148	燕麦菜心包.....	163





荞麦	164
荞麦黄豆浆.....	165
荞麦山楂豆浆.....	165
荞麦粳米豆浆.....	165
粳米	166
米香豆浆.....	167
豌豆玉米胡萝卜饭.....	167
柑橘芝麻粳米羹.....	167
小米	168
小米豆浆.....	169
红薯小米粥.....	169
白萝卜芝麻小米羹.....	169
黄豆	170
黄豆拌豆芽.....	171
芥蓝拌黄豆.....	171
黄豆豆浆.....	171
红豆	172
蜂蜜炼红豆.....	173
红豆牛奶羹.....	173
红豆杂粮饭.....	173
绿豆	174
绿豆豆浆.....	175
玉米绿豆糊.....	175
冰糖绿豆汤.....	175
蚕豆	176
韭菜炒蚕豆.....	177
蚕豆菜叶汤.....	177
玉米蚕豆沙拉.....	177
黑豆	178
蜂蜜黑豆粥.....	179
什锦杂粮豆.....	179

黑豆时蔬沙拉.....	179
芝麻	180
芝麻拌黄瓜.....	181
芝麻拌鸭肉丝.....	181
芝麻拌豆腐青瓜.....	181
豆腐	182
上海青豆腐.....	183
番茄酱烩豆腐.....	183
西红柿豆腐汤.....	183
豆浆	184
绿豆黄豆浆.....	185
蜂蜜黄豆浆.....	185
黄豆核桃豆浆.....	185
核桃仁	186
核桃仁柠檬果汁.....	187
青菜拌核桃仁.....	187
燕麦桃仁梨子羹.....	187
腰果	188
腰果黄豆浆.....	189
腰果米糊.....	189
腰果拌肉片.....	189
无花果	190
松子仁拌无花果.....	191
无花果沙拉.....	191
无花果蜂蜜酱.....	191
葵花子	192
瓜仁苹果牛奶汁.....	193
瓜子酥.....	193
瓜子燕麦牛奶糊.....	193
松子仁	194
松仁绿豆蜂蜜糊.....	195



松仁水果沙拉.....	195	牛奶香蕉糊.....	201
松仁拌菜叶.....	195	绿豆牛奶糊.....	201
蜂蜜	196	芝麻牛奶羹.....	201
胡萝卜蜂蜜汁.....	197	芝麻酱	202
香蕉蜂蜜牛奶.....	197	芝麻酱猪肉沙拉.....	203
蜂蜜西红柿.....	197	芝麻酱黄瓜沙拉.....	203
酸奶	198	芝麻酱番茄沙拉.....	203
草莓酸奶汁.....	199	橄榄油	204
蓝莓酸奶汁.....	199	橄榄油拌圣女果.....	205
核桃酸奶糊.....	199	橄榄油拌豆腐条.....	205
牛奶	200	橄榄油生拌时蔬.....	205

第三章

72种便秘患者慎吃食物，你吃错了吗？

鸡肉.....	208	莼菜.....	212
羊肉.....	208	香菜.....	212
狗肉.....	208	芹菜.....	212
猪脑.....	208	豇豆.....	212
动物软骨.....	209	柿子.....	213
咸肉.....	209	葡萄.....	213
熏肉.....	209	樱桃.....	213
腌火腿.....	209	荔枝.....	213
腊鱼.....	210	桂圆.....	214
炸鸡.....	210	榴莲.....	214
烤肉.....	210	生香蕉.....	214
鲢鱼.....	210	板栗.....	214
虾.....	211	石榴.....	215
虾皮.....	211	高粱.....	215
香椿.....	211	糯米.....	215
芥菜.....	211	薏米.....	215





芡实.....	216	臭豆腐.....	221
莲子.....	216	豆腐干.....	221
白豆蔻.....	216	干豆角.....	221
草豆蔻.....	216	榨菜.....	221
桂皮.....	217	腌芥菜.....	222
茴香.....	217	泡菜.....	222
孜然.....	217	炒蚕豆.....	222
干辣椒.....	217	炒花生.....	222
朝天椒.....	218	炒黄豆.....	223
剁椒.....	218	炒米花糖.....	223
花椒.....	218	油条.....	223
胡椒.....	218	麻花.....	223
咖喱粉.....	219	浓茶.....	224
芥末.....	219	红茶.....	224
豆瓣酱.....	219	桂花茶.....	224
大蒜.....	219	咖啡.....	224
生姜.....	220	白酒.....	225
鸡蛋黄.....	220	糖.....	225
咸蛋.....	220	巧克力.....	225
松花蛋.....	220	爆米花.....	225



第四章

治疗便秘的常用中药材本草详解

大黄.....	228	柴胡.....	236
芦荟.....	229	陈皮.....	237
火麻仁.....	230	黄芪.....	238
郁李仁.....	231	白术.....	239
牵牛子.....	232	枸杞.....	240
甘遂.....	233	芍药.....	241
番泻叶.....	234	玉竹.....	242
香附.....	235	石斛.....	243

党参.....	244	莱菔子.....	256
玄参.....	245	紫苏子.....	257
北沙参.....	246	肉苁蓉.....	258
杜仲.....	247	菟丝子.....	259
麦冬.....	248	补骨脂.....	260
天冬.....	249	锁阳.....	261
枳实.....	250	益智仁.....	262
桃仁.....	251	当归.....	263
厚朴.....	252	熟地黄.....	264
知母.....	253	生地黄.....	265
柏子仁.....	254	百合.....	266
罗汉果.....	255	何首乌.....	267

第五章 治疗便秘常用中成药速查

黄连上清丸.....	270	九制大黄丸.....	275
番泻叶冲剂.....	270	上清丸.....	275
清新宁片.....	271	金花消痤丸.....	276
三黄片.....	271	便秘通.....	276
牛黄解毒片.....	272	苁蓉通便口服液.....	277
当归龙荟丸.....	272	复方芦荟胶囊.....	277
清宁丸.....	273	一清胶囊.....	278
通乐颗粒.....	273	通便灵胶囊.....	278
麻子仁丸.....	274	大黄通便冲剂.....	279
麻仁滋脾丸.....	274	牛黄清胃丸.....	279

第六章 36道调治便秘的花草药茶

草本通便茶.....	282	决明子明目茶.....	283
荷叶乌龙茶.....	282	番泻叶茶.....	283
荷叶绿茶.....	282	玫瑰红茶.....	283



姜汁红茶.....	284	山楂乌梅甘草茶.....	289
紫苏梅绿茶.....	284	菊花普洱茶.....	289
苹果绿茶.....	284	麦芽山楂茶.....	289
玫瑰蜜枣茶.....	285	苦丁蜂蜜茶.....	290
茉莉玫瑰茶.....	285	金银洛神蜂蜜茶.....	290
金菊玫瑰花茶.....	285	山菊子茶.....	290
蜂蜜芦荟茶.....	286	洛神花茶.....	291
薄荷甘草玫瑰茶.....	286	洛神玫瑰茶.....	291
薄荷柠蜜茶.....	286	决明子枸杞茶.....	291
四仙女茶.....	287	玉米须山楂茶.....	292
决明子大枣枸杞茶.....	287	大黄绿茶.....	292
荷叶薏仁茶.....	287	薏仁通便茶.....	292
竹叶梅瑰茶.....	288	枸杞茯苓红茶.....	293
桂花党参山楂茶.....	288	枸百玫瑰茶.....	293
山菊甘草茶.....	288	荷叶茯苓茶.....	293



第七章 治疗便秘的物理疗法集锦

药浴治疗便秘.....	296	按摩治疗便秘.....	301
针灸疗法治疗各类便秘.....	297	刮痧疗法治疗便秘.....	302
耳针疗法治疗便秘.....	298	拔罐疗法治疗便秘.....	303
揉腹疗法治疗便秘.....	299	艾灸疗法治疗便秘.....	304
磁穴疗法治疗便秘.....	300		

第八章 便秘患者日常保健答疑

便秘患者用药保健答疑	
1.便秘患者需要做的常规检查有哪些.....	308
2.便秘患者用药应遵循什么原则.....	308
3.使用润滑药应注意哪些问题.....	309

4.使用缓泻药物应注意哪些问题.....	309
5.服用容积泻药应注意哪些问题.....	309
6.服用刺激肠道性泻药应注意哪些问题.....	310
7.孕妇服用泻药应注意哪些问题.....	310
8.因精神压力所导致的便秘应如何治疗.....	311
9.儿童便秘应采取哪些主要治疗措施.....	311

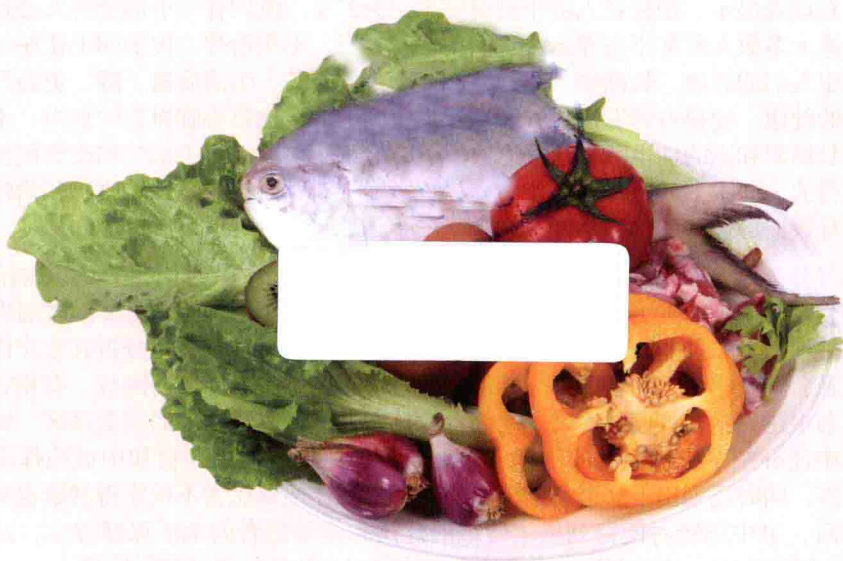
便秘患者生活保健答疑

1.如何帮助便秘患者产生便意.....	312
2.对老年便秘患者如何进行心理辅导.....	312
3.在药物不能奏效的情况下如何帮助患者排便.....	313
4.哪些不良生活习惯容易导致便秘.....	313
5.哪些良好的生活习惯有助于预防便秘.....	314
6.便秘患者应采取什么样的排便姿势.....	314
7.为什么便秘患者每日不能过度劳累.....	315
8.“早盐”和“晚蜜”哪种方法更适合便秘患者.....	315
9.如何应对旅行中发生的便秘.....	315
10.便秘患者应采取什么样的饮水方式.....	316
11.饭后立即吃水果容易导致便秘吗.....	316
12.便秘患者为什么要养成吃早餐的习惯.....	317
13.为什么说长期服用排毒养颜药容易导致便秘.....	317
14.便秘患者为什么不宜吃零食.....	317
15.便秘患者为什么不宜在吃油腻的食物后喝茶.....	317
16.为什么说运动能预防便秘.....	318
17.哪些运动方式更适合便秘患者.....	318
18.便秘患者如何做腹肌运动.....	318
19.经常跳绳对便秘患者有哪些益处.....	319
20.慢走对便秘患者有哪些益处.....	319
21.常听音乐有益于治疗便秘有什么道理.....	319
22.便秘患者经常进行足浴有哪些益处.....	320



便秘吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |





“便秘”是日常生活中一种常见的症状，都说“便秘”不是病，但是它确是人体的健康隐患。每天能够顺畅地排便，可以帮你把身体内的废物排走，从而使身体重新输入更多更好的新鲜物质，如果排便不通，积存在身体里的废物遗留下来会导致身体内的代谢变得缓慢，长此以往身体内就会存有很多的毒素，而外在的表现就是痤疮、口臭等，甚至有些人会出现很难看的脸色，同时对于整个身体状况也是有影响的。有报道指出“一天不排便等于吸一包烟”，可想而知，一天一次的排便对于身体的健康是多么重要。

便秘不是一种具体的疾病，而是临床上较为常见的一种症状，而引起便秘的原因也复杂多样。便秘通常表现为粪便硬结、排便量少、排便困难、排便不适、排便次数过少等。中医认为，便秘主要是由于燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起的。认为：“血虚，则肠失濡润；气虚，则传送无力。”所以，气血虚弱就容易便秘。然而随着人们饮食结构以及精神心理和社会因素的影响，便秘的发病率有增高的趋势。有调查显示，便秘在人群中的患病率约为27%，但只有一小部分的人会到及时就诊，绝大多数人常常不去理会，认为便秘不是病，不用治疗，但实际上便秘的危害已经超出人们的想象。长期便秘不仅让人很难受很痛苦，生活质量下降，更会严重危害人们的健康。便秘可诱发痔疮、肛裂，损害肝功能，加重心脏血管的负担、不孕不育，并且妨碍和谐的性生活，这些危害是极其可怕的。所以对于治疗和改善便秘症是势在必行的，而本书就是针对便秘症，详细讲述了有关便秘的知识，改善和治疗便秘全面而有效，是家庭不可缺少的一本书籍。

本书分为八个章节，首先，将便秘的一些知识结合中医对便秘的认识与治疗、便秘的生活调养、饮食原则进行介绍，帮助读者扫清知识障碍。其次，详细为读者收集和整理出了82种能防治便秘的食物，并对每一种食物进行介绍分析其食疗作用、搭配宜忌、健康吃法，多种选择为帮助患者更快、更好脱离便秘的困扰。有相宜就有相忌，书中还列出72种便秘患者忌吃的食物，帮助读者避免更多的饮食误区。对于便秘，书中还介绍了中医保健的知识，对能治疗便秘的一些中药材和中成药作出了正确的指南，同时还列出了36道调治便秘的花草茶，让便秘患者不仅吃得健康也看得舒服。最后，书中还针对便秘列出了传统的疗法和便秘患者的生活保健方法，这里会一一为您进行介绍，从而在扩充书籍的内容的同时也让各位读者有所受益。

书中提及便秘的知识比较全面，衷心希望能对便秘患者提供一定的帮助，为便秘患者排忧解难是本书的最终目的。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿便秘患者早日恢复健康，远离便秘的困扰。