

XIAOHUA
GANDAN BING
ZHONGYI BAOJIAN

中医保健

消化肝胆病

主编
张珊珊
张国梁



实用中医保健丛书

总主编
刘健

消化肝胆很重要
出了问题可不好
预防保健是关键
中医中药有奇效

APTUNE

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

R29.7
14

中国图书馆分类号

实用中医保健丛书

总主编
刘健

消化肝胆病

中医保健



编 主
委 编

杨小军 王 晓 佳 张 珊 珊
侯 勇 刘 永 华 张 国 梁
李 艳 刘 丽 丽



中医学院 0666127



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

消化肝胆病中医保健/张珊珊,张国梁主编.—合肥:
安徽科学技术出版社,2014.1

(实用中医保健丛书/刘健总主编)

ISBN 978-7-5337-6069-4

I. ①消… II. ①张…②张… III. ①消化系统疾
病-中医治疗法②肝疾病-中医治疗法③胆道疾病-中医
治疗法 IV. ①R259.7 ②R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 162717 号

消化肝胆病中医保健

主编 张珊珊 张国梁

出版人:黄和平 选题策划:吴玲 责任编辑:吴玲

责任校对:盛东 责任印制:廖小青 封面设计:武迪

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:合肥创新印务有限公司 电话:(0551)64456946

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:12.75 字数:189千

版次:2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6069-4

定价:26.00元

版权所有,侵权必究

序

健康是人类的第一财富。随着社会和经济文化的发展,人们对健康的认识和追求达到了前所未有的高度。日常生活中,越来越多的人渴望从饮食、起居、运动和心理等方面来防治疾病,以求健康长寿。中医药知识是促进人类健康的卫士,掌握一定的中医药知识可以更好地把握家庭成员的健康状况,当家庭成员健康出现问题的时候能够自行做出准确的判断。

有责任感的当代中医医务工作者有义务向广大群众提供科学、系统、准确、实用和通俗的中医药卫生保健知识,让广大读者去了解祖国传统医学宝库中的保健知识精髓,帮助读者了解疾病的发生、发展、诊断、治疗、护理和调养的知识,使他们能自觉预防疾病的发生,即使患病,也能做到心中有数,及早诊治,配合医生战胜疾病。

安徽中医药大学第一附属医院刘健教授正是本着这种精神,带领临床一线医师精心编写了这套《实用中医保健丛书》,它以通俗的语言,介绍了多系统常见病的病因病机、病证类型和保健、预防、治疗方法等,帮助人们更加具体地了解常见病的相关知识,将宝贵的经验和先进的科普知识传递给广大读者,切实提高人们的生活质量。

相信这套《实用中医保健丛书》能使读者对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解,从而有目的地做好自我

保健、自我防治工作，达到强身、健体、治病的目的。

是以为序。

沈 干

2014年1月



消化肝胆病

中医保健
xiaohua gandan bing
zhongyi baolian

前 言

随着社会的进步、医学科学的发展、生活水平的不断提高和人们健康意识的增强,健康已成为人们不懈的追求。人们对健康含义的理解越来越深刻,寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念,人们在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求,同时人们对医药卫生知识尤其是传统医学知识的需求日趋迫切。

中医学具有几千年的悠久历史,曾为中华民族的繁衍、为世界的文明进步做出过不朽的贡献,其养生保健的理论与方法,在当今社会越来越显示出其独特的优势和光明的发展前景,成为世界瞩目的热门学科。为了使防治疾病的中医保健知识走进寻常百姓家,让人民群众自觉地、及早地预防、发现和治疗疾病,享受医学科学的成果,我们编写了这套《实用中医保健丛书》,以加强对广大老百姓中医保健知识的宣教,以期让千百万个家庭掌握防治疾病的中医药保健知识。

本套丛书共计 120 余万字,分为《呼吸病中医保健》《内分泌病中医保健》《风湿病中医保健》《肾脏病中医保健》《消化肝胆病中医保健》《心脑血管病中医保健》6 个分册。内容丰富,涵盖六个学科,立足于中西医结合理论,在对现今疾病谱中发病率较高的疾病论及概念、病因病机、常见证候分型及治疗的同时,重点论述了传统中医保

健方法和饮食、运动、心理调护等对健康保健的影响,引导广大读者树立正确的健康观,吸取正确的健康保健知识,加强生活中的自我保健,以祛病强身、延年益寿,同时也可作为临床医生指导患者保健的参考用书。

丛书在编写过程中得到了安徽中医药大学及安徽省中医院领导的大力支持和鼓励,安徽科学技术出版社在编辑出版方面给予了大力的协助,在此谨向所有帮助、支持本套丛书出版的单位和人士表示衷心的感谢!

由于作者水平有限,书中难免存在一些错误和不足之处,恳请有关专家、学者、同道、读者给予批评指正,我们将诚恳接受并在今后予以改正。

编者

2014年1月



消化肝胆病

xiāohuā gāndān bìng
zhōngyī bǎojiàn

目 录

第一章 便秘	1
【中医认识】	2
【中医保健措施】	5
【病后保健】	8
第二章 腹泻	24
【中医认识】	25
【中医保健措施】	28
【病后保健】	31
第三章 慢性胃炎	45
【中医认识】	46
【中医保健措施】	49
【病后保健】	52
第四章 胃食管反流病	66
【中医认识】	67
【中医保健措施】	69
【病后保健】	72
第五章 功能性消化不良	82
【中医认识】	83
【中医保健措施】	86
【病后保健】	90
第六章 消化性溃疡	101
【中医认识】	102

【中医保健措施】	104
【病后保健】	107
第七章 胃癌	120
【中医认识】	121
【中医保健措施】	123
【病后保健】	127
第八章 脂肪肝	140
【中医认识】	141
【中医保健措施】	144
【病后保健】	146
第九章 慢性乙型病毒性肝炎	158
【中医认识】	159
【中医保健措施】	161
【病后保健】	164
第十章 肝硬化	177
【中医认识】	179
【中医保健措施】	181
【病后保健】	184



第一章 便秘

便秘是临床上常见的症状,主要表现为大便次数减少,一般每周少于3次,粪便干结或粪质不硬,或没有便意,或排便费力。便秘的发病率现在逐年增高,据统计,欧美高于亚洲,发达国家高于发展中国家,城市高于农村。我国人群便秘患病率为2%~28%,对北京、天津、西安三地60岁以上老人进行的调查显示,慢性便秘患病率高达15%~20%。

想知道便秘产生的原因,我们必须先了解一下大便的产生过程。正常人食物在消化道经消化吸收后,剩余的食糜残渣从小肠输送到结肠,再在结肠内将大部分的水分和电解质吸收形成粪团,最后输送到乙状结肠和直肠,再通过一系列的排便活动将粪便排出体外。从形成粪团到产生便意,再到粪便排出人体外,是一个非常复杂的过程。概括而言,排便的生理过程主要包括了四个部分:①粪团在直肠内膨胀的机械性刺激,引起便意及排便反射和随后一系列的肌肉活动;②直肠平滑肌的推动性收缩;③肛门内、外括约肌的松弛;④腹肌和膈肌收缩使腹压增高,最后将粪便排出体外。其中任何一个环节出了问题,都有可能引起便秘。

便秘分为原发性便秘和继发性便秘。原发性便秘发生的原因有:①进食量少或食物缺乏纤维素,对结肠运动的刺激减少;②因工作紧张、生活节奏过快、工作性质和时间变化、精神因素等忽视或抑制便意;③老年体弱,活动过少,肠痉挛致排便困难;④肠易激综合征,这是一种肠道动力性疾病,其中的便秘型以便秘、腹痛为主要表现;⑤腹肌及盆腔肌张力不足,排便推动力缺乏,难以将粪便排出体外;⑥结肠冗长。

继发性便秘是指由于其他脏器的疾病引起的便秘。常见的原因有：①直肠与肛门病变引起肛门括约肌痉挛、排便疼痛造成惧怕排便，如痔疮、肛裂、肛周脓肿和溃疡、直肠炎等；②局部病变导致排便无力，如大量腹水、膈肌麻痹、系统性硬化症、肌营养不良等；③结肠良性或恶性肿瘤，如各种原因的肠梗阻、肠粘连、克罗恩病、先天性巨结肠症等；④腹腔或盆腔内肿瘤的压迫，如子宫肌瘤等；⑤全身性疾病使肠肌松弛、排便无力，如尿毒症、糖尿病、甲状腺功能低下、铅中毒引起的肠痉挛等；⑥某些药物使肠肌松弛引起便秘，如吗啡类药物、抗胆碱能药物、钙拮抗剂、神经阻滞剂、镇静剂、抗抑郁药及含有钙、铝的制酸剂等。

便秘的患者一般没有特殊的表现，有部分患者可能伴有口苦、食欲减退、腹胀性下腹不适、头晕、头痛、疲乏等症状，但一般不重。如果粪便过于坚硬，排便时在左腹部或下腹部可能有痉挛性的疼痛及下坠感；如果有干结的粪块滞留在乙状结肠内，有可能在左下腹部触摸到圆形或粗索条形的肿块；有些排便困难的患者可能因为痔疮的加重或肛裂而大便带血或便血，患者可能因此感到紧张或焦虑。

对于便秘的治疗，一定不能只是简单的通便。尤其对于继发性便秘，查明原因，治疗好原发病，才能从根本上解决便秘的问题。

【中医认识】

从病名的文字分析，秘通“闭”，是闭塞、塞滞的意思。便秘就是指大便秘结，壅塞不通。《黄帝内经》中称便秘为“后不利”“大便难”，认为便秘与肾相关，如《素问·至真要大论中》中就说：“太阴司天，湿淫所胜……大便难，阴气不用……病本于肾。”东汉的张仲景把便秘称为“脾约”，他在《金匮要略·五脏风寒积聚病脉证并治疗》中说：“趺阳脉浮而涩，浮则胃气强，涩则小便数，浮涩相搏，大便则坚，其脾为约。麻子仁丸主之。”认为胃热过盛，脾阴不足，是大便干燥而坚的病因病机，而治疗脾约的麻子仁丸，至今仍是治疗便秘的常用中成药。金元时期的张洁古在《医学启源·六气方治》中说：“凡治脏腑之秘，不可

一例治疗,有虚秘,有实秘。有胃实而秘者,能饮食,小便赤。有胃虚而秘者,不能饮食,小便清利。”认为便秘有实秘、虚秘之别。这种观点至今仍是中医临床论治便秘的纲领。

便秘发病的原因归纳起来有饮食不节、情志失调、年老体虚、感受外邪等。

1. 饮食不节

饮酒过度、过食辛辣肥甘厚味,可以导致肠胃积热,大便干结;过食生冷,可以导致阴寒凝滞,使胃肠传导失司,也会造成便秘。

2. 情志失调

忧愁思虑过度,或久坐少动,容易使气机郁滞,不能宣达,造成通降失常,传导失职,糟粕内停,从而导致大便秘结。

3. 年老体虚

素体虚弱,或病后、产后及老年体虚之人,气血两亏,气虚则肠传送无力,血虚则津枯肠道失润;阴阳俱虚,阴亏则肠道失润,导致大便干结,便下困难,阳虚则肠道失于温煦,阴寒内结,导致便下无力,大便难涩。

4. 感受外邪

外感寒邪可以导致阴寒内盛,凝滞肠胃,大肠失于传导,糟粕不行,所以排便困难;外感热邪,移热大肠或热病之后,肠胃燥热,耗伤津液,大肠失润,也可以导致大便干结,排便困难。

中医认为大肠是“传导之官”,大肠接受小肠下注之浊物,进一步吸收其水分,变为粪便,排出体外。如果大肠传导失常,就会出现腹泻、便秘等症状。所以便秘的主要病位在大肠,主要病机是热结、气滞、寒凝、气血阴阳亏虚引起的大肠传导失司。便秘与肺、脾、胃、肝、肾等脏腑的功能失调也有密切的关系,如胃热过盛,津伤液耗,则肠失濡润;肺脾气虚,则大肠传导无力;肝气郁结,气机壅滞,或气郁化火伤津,则腑失通利;肾阴不足,则肠道失润;肾阳不足,则阴寒凝滞,津液不通,则便下无力,大便难涩。

由于便秘是由多种原因引起的,临床分型较为复杂。不过总体上来说,分为实秘和虚秘两大类。实秘中又有热秘、气秘、冷秘等证型;虚秘分为气虚秘、

血虚秘、阴虚秘、阳虚秘等证型。治疗上，实证以通泻为主，虚证则以滋补为主。具体来说，又有泄热通腑、行气导滞、散寒通里、益气润肠、养血润燥、滋阴润下、温阳通便等不同的方法。下面将常见的证型分列于下：

1. 热秘

主要表现为大便干结，小便短赤，口干、口臭，腹满胀痛，面红心烦，或有身热，舌红、苔黄燥，脉滑数。

2. 气秘

主要表现为大便艰涩难下，胁肋胀痛，暖气，呃逆，食欲不振，腹胀欲便，排便不畅，后重窘迫，舌苔薄腻，脉弦。

3. 冷秘

主要表现为大便艰涩，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐，舌苔白腻，脉弦紧。

4. 气虚秘

主要表现为神疲乏力，少气懒言，虽有便意但努挣难下，甚则汗出，大便不干结，舌胖或有齿印，脉虚无力。

5. 血虚秘

主要表现为大便干结，面色无华，头晕目眩，心悸气短，健忘，唇舌色淡，脉细。

6. 阴虚秘

主要表现为便秘顽固，大便干结难下，腹痛不甚，颧红，形体消瘦，或伴心烦失眠，潮热盗汗，头晕耳鸣，头面阵热，胸闷，心悸，舌红、苔少，脉弦细数。

7. 阳虚秘

主要表现为大便不畅，但粪不坚干，腰酸背冷，小便清长，手足不温，或腹中冷痛，舌淡、苔白，脉沉迟。

【中医保健措施】

一、未病先防

1. 注意饮食调节

因为粪便主要是由食物消化后形成的,所以通过饮食调节来防治大便秘结是简单易行的方法。首先要注意饮食的量,只有足够的量,才足以刺激肠蠕动,使粪便正常通行和排出体外。特别是早饭要吃饱。其次要注意饮食的质,主食不要太精细,要注意吃些粗粮和杂粮,因为粗粮、杂粮消化后残渣多,可以增加对肠管的刺激,利于大便运行。副食要注意多食含纤维素多的蔬菜,可多食青菜、韭菜、芹菜、山芋等。因为纤维素不易被消化吸收,残渣量多,可增加肠管内的容积,提高肠管内压力,增加肠蠕动,有利于排便。因为正常人每千克体重需要90~100毫克纤维素来维持正常排便。另外可多食含脂肪多的食物,如核桃仁、花生米、芝麻、菜籽油、花生油等,它们都有良好的通便作用。

2. 保证足量的饮水

预防便秘一定要多喝水,特别是重体力劳动者,因出汗多,呼吸量大,水分消耗多,肠管内水分必然被大量吸收,所以多喝水可预防大便干燥。早饭前或起床后喝一杯水有轻度通便作用。足量饮水,使肠道得到充足的水分,可利于肠内容物的通过。

3. 养成良好的排便习惯

到一定的时间就要排便,如果经常拖延大便时间,破坏良好的排便习惯,可使排便反射减弱引起便秘,所以不要人为控制排便感。容易发生便秘者一定要注意把大便安排在合理时间,每到时间就去上厕所。有很多人总是拿着书或报纸上厕所,一蹲就是小半天,其实是个很不好的习惯,因为看书报时会使排便意识受到抑制,直肠对粪便的刺激失去了敏感性,久而久之就会引起便秘,同时还有可能引起痔疮、脱肛、下肢循环障碍等问题。

4. 积极参加活动,锻炼身体

散步、跑步、做深呼吸运动、练气功、打太极拳、转腰抬腿、参加文体活动和

体力劳动等都可以使胃肠活动加强、食欲增加,同时膈肌、腹肌、肛门肌等得到了锻炼,提高了排便的动力,从而能够预防便秘。经常劳动的农村老年人很少便秘,而懒于活动、养尊处优的城市老年人便秘者较多,就说明了这个道理。

5. 及时治疗有关疾病

积极治疗容易引起便秘的疾病对预防大便秘结有一定的作用,如过敏性结肠炎,大肠憩室炎,结肠肿瘤,结肠狭窄,甲状腺功能低下,糖尿病,子宫肌瘤,铅、汞等金属中毒。由这些疾病引起的便秘只有原发病得到有效的控制才能从根本上解决问题。

二、既病防变

1. 热秘

症状:大便干结,小便短赤,口干、口臭,腹满胀痛,面红心烦,或有身热,舌红、苔黄燥,脉滑数。治法:泄热导滞,润肠通便。方药:麻子仁丸加味(大黄、厚朴、枳实、麻子仁、杏仁、白蜜、芍药)。如果津液已伤,可加用生地黄、玄参、麦冬以滋阴生津;如果肺热气逆,喘咳便秘,可加用栝楼仁、苏子、黄芩清肺降气以通便;如果兼有郁怒伤肝,易怒目赤,可服用更衣丸以清肝通便;如果兼有痔疮、便血,可加用槐花、地榆以清肠止血;如果热势较盛,痞满燥实的,可用大承气汤急下存阴。

2. 气秘

症状:大便艰涩难下,胁肋胀痛,暖气,呃逆,食欲不振,腹胀欲便,排便不畅,后重窘迫,舌苔薄腻,脉弦。治法:顺气导滞。方药:六磨汤加减(木香、乌药、沉香、大黄、槟榔、枳实)。如果腹部胀痛明显,可加用厚朴、柴胡、莱菔子以助理气;如果便秘腹痛,舌红苔黄,气郁化火,可加用黄芩、栀子、龙胆草以清肝泻火;如果气逆呕吐,可加用半夏、陈皮、代赭石等降逆止呕;如果七情郁结、忧郁寡言,可加用白芍、柴胡、合欢皮疏肝解郁;如果跌仆损伤、腹部术后、便秘不通,属于气滞血瘀的,可加用红花、赤芍、桃仁等活血化瘀。

3. 冷秘

症状:大便艰涩,腹痛拘急,胀满拒按,胁下偏痛,手足不温,呃逆呕吐,舌

苔白腻，脉弦紧。治法：温里散寒，通便止痛。方药：温脾汤和半硫丸加减（附子、干姜、半夏、硫黄、大黄、党参、甘草）。如果便秘腹痛，可加枳实、厚朴、木香助泻下之力；如果腹部冷痛，手足不温，可加高良姜、小茴香增加散寒之功。

4. 气虚秘

症状：神疲乏力，少气懒言，虽有便意但努挣难下，甚则汗出，大便不干结，舌胖或有齿印，脉虚无力。治法：益气润肠。方药：黄芪汤加减（黄芪、麻仁、陈皮、白蜜、白术）。如果神疲乏力，可加用白术、党参以健脾益气；如果排便困难，腹部坠胀，可合用补中益气汤以升提阳气；如果气息低微，懒言少动，可加用生脉散补肺益气；如果脘腹痞满，舌苔白腻，可加用白扁豆、生薏苡仁健脾祛湿；如果脘胀纳少，可加用炒麦芽、砂仁以和胃消导；如果肢倦腰酸，可用大补元煎以补肾气。

5. 血虚秘

症状：大便干结，面色无华，头晕目眩，心悸气短，健忘，唇舌色淡，脉细。治法：养血润肠燥。方药：润肠丸加减（生地、当归、麻仁、桃仁、枳壳、何首乌）。如果面白，眩晕明显，可加用玄参、何首乌、枸杞子等以养血润肠；如果手足心热，午后潮热，可加用知母、胡黄连等以清虚热；如果阴血已复，大便仍干燥，可用五仁丸以润滑肠道。

6. 阴虚秘

症状：便秘顽固，大便干结难下，腹痛不甚，颧红，形体消瘦，或伴心烦失眠，潮热盗汗，头晕耳鸣，头面阵热，胸闷，心悸，舌红苔少，脉弦细数。治法：滋阴通便。方药：增液汤加减（玄参、麦冬、生地）。如果口干面红，心烦盗汗，可加用芍药、玉竹以助养阴之力；如果便秘，大便干结如羊屎状，可加用火麻仁、柏子仁、栝楼仁等以增加润肠之效；如果胃阴不足，口干口渴，可以服用益胃汤；如果肾阴不足，腰膝酸软，可以服用六味地黄丸；如果阴亏燥结，热盛伤津，可以用增液承气汤以增水行舟。

7. 阳虚秘

症状：大便不畅，但粪不坚干，腰酸背冷，小便清长，手足不温，或腹中冷

痛,舌淡、苔白,脉沉迟。治法:温阳通便。方药:济川煎加减(附子、肉苁蓉、牛膝、枳壳、火麻仁、当归、升麻、泽泻)。如果寒凝气滞,腹痛明显,可加用肉桂、木香以温中行气止痛;如果胃气不和,恶心呕吐,可加用半夏、砂仁以和胃降逆。

【病后保健】

一、生活调理

(1)养成按时大便的习惯。不要该排便的时候不排,总是忍着;也不要总是拿着书或报纸上厕所。

(2)多饮水。饭前服一次温开水,或一杯稀释蜂蜜汁;或清晨空腹饮一杯淡盐水,以利于大便变软而易排出。

(3)增加膳食中的纤维。富含膳食纤维的食物有粗、杂粮(如燕麦、糙米),蔬菜(如高纤维的根茎类、叶菜或生食的萝卜、瓜类等)、水果(如苹果、香蕉、红枣等)。少食用刺激性食物如辣椒、咖喱等。适当食用脂肪类食物,如植物油、芝麻、核桃等。蜂蜜、牛奶、酸奶对某些便秘患者也有一定疗效。

(4)经常参加适宜的体育锻炼及力所能及的家务劳动。多做下蹲起立及仰卧起坐动作,以加强腹肌力量。

(5)尽量少穿束腰腰带或塑身衣。

(6)不要习惯性地服用治疗便秘的药。

(7)养成良好的生活习惯,保证睡眠,保持精神的愉悦。

二、饮食调理

(一)饮食调护

(1)多吃五谷杂粮和根茎类食物。平日可以用糙米、胚芽米等取代白米煮饭,若能酌加燕麦、薏苡仁等营养谷物更好;吃面包、面条时,宜选择全麦制品。

另外,山芋、马铃薯等根茎类食物的通便效果也很好。