

一味中药 通便灵

田燕 蒋妮◎主编



 金盾出版社

一味中药通便灵

主 编

田 燕 蒋 妮

副主编

高 萌

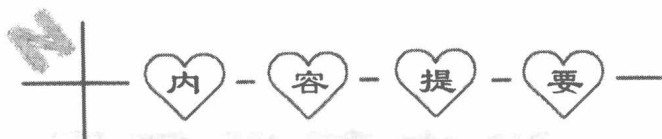
编著者

鲍 旭 褚秋辰 关 欣 李素华

刘鸿妍 王 舒 杨春雨 赵 宇

白雅君

金 盾 出 版 社



本书精选具有通便作用的近 40 种中草药,并对每味中药的作用、性味归经、功效、主治病症、用法用量、用药禁忌及临床应用,包括中药方、药膳方、药茶方及药粥方等都做了详细介绍。其内容科学实用,深入浅出,集知识性、趣味性于一体,适合便秘患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

一味中药通便灵/田燕,蒋妮主编. —北京:金盾出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5082-9896-2

I. ① —… II. ① 田… ② 蒋… III. ① 便秘—用药法
IV. ① R574.620.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 299603 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:182 千字

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着社会的发展,人们饮食结构的改变,以及精神上和社会因素的影响,使便秘的发生率有不断上升的趋势,其发病率已高达 27%。正常情况下,人摄入的食物通过胃肠道,经消化、吸收后,余下的残渣排出体外,如果排便时间与摄入食物时间的间隔过长,大便中水分在肠道中被过分吸收,残渣变得干硬,难以排出,这就是便秘。便秘可以影响各年龄段的人群,其中女性多于男性,老年多于青壮年。因为,便秘发病率高、病因复杂,是一件让人烦恼的事,它不仅会导致我们的生活质量下降,更严重的是危害我们的健康。比如,便秘可诱发痔疮、肛裂,损害肝功能,加重心脑血管的负担,甚至危及生命。所以,我们一定要科学而审慎地对待便秘,患上了便秘千万不可掉以轻心,应及时就诊,采取正确的治疗方法,未患便秘者,也应积极地预防便秘的发生。然而,单纯通过西药导泻的方法治疗便秘,存在诸多不良反应,而且对于某些顽固性便秘、习惯性便秘,西医几乎束手无策。而中医在调治便秘方面较西医有明显的优势,采用中医方法治疗与调理便秘深受广大患者的欢迎。

中医学认为,人是一个有机的整体,疾病的发生是机体正气与病邪相互作用、失去平衡的结果,便秘的出现也是如

此。便秘只是一个症状,引起便秘的原因有很多,即使是单纯性便秘,也是由全身功能的改变而引起的。中医治疗便秘不仅仅采用泻药等对症治疗,而更重视整体观念下辨证论治。同样是便秘,由于发病时间、地区及患者机体的反应性不同,或处于不同的发展阶段,所表现的证候不同,因而治法也不一样,即所谓“证同治亦同,证异治亦异”。便秘有实秘、虚秘之不同类型,有脾胃积热型、阴寒积滞型、气机郁滞型、气虚型、血虚型、阴虚型、阳虚型等不同证型存在,辨证论治使治疗用药更具有针对性,有助于提高临床疗效。

另外,根据“药食同源”之理论选用各种药膳调治疗疾病是中医的一大特色,也是中医调治便秘的优势所在。很多食物,诸如芹菜、菠菜、黄瓜、萝卜、红薯、香蕉等既富有营养,又富含膳食纤维,具有良好的通便作用,根据具体情况选用这些食物就能纠正便秘。有一些食物,如核桃仁、杏仁、芝麻、桃仁等,为药食两用之品,选用适宜的食物配合以药物或药食两用之品制成药粥,如核桃仁粥、郁李仁粥、黑芝麻粥等,如依据其功效选择应用,调整脏腑功能、纠正便秘效果更好。

本书精选近 40 味具有通便效果的中药,并选用了若干验方、药膳方、药茶方,既有古今中医名家经验方,又有民间效验方。另外,还配有适合患者居家调养和自疗的药膳方、药茶方,既适合临床医生参考,又适合便秘患者在家自我应用。

中医学博大精深,有着悠久的历史,编者参考了大量书籍和资料,但由于水平所限,不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者



巴豆	(1)	黄芪	(95)
白芍	(5)	火麻仁	(101)
白术	(9)	决明子	(115)
柏子仁	(18)	苦杏仁	(121)
槟榔	(25)	莱菔子	(125)
大黄	(28)	芦荟	(128)
当归	(37)	麦冬	(139)
冬葵子	(47)	芒硝	(142)
番泻叶	(51)	牛蒡子	(144)
榧子	(56)	胖大海	(147)
蜂蜜	(59)	牵牛子	(150)
瓜蒌	(69)	肉苁蓉	(154)
何首乌	(73)	桑椹	(165)
核桃仁	(80)	生地黄	(169)
虎杖	(93)	锁阳	(176)

桃仁	(181)	知母	(204)
天冬	(186)	枳实	(206)
玄参	(190)	紫苏子	(212)
郁李仁	(195)		
附:治疗便秘名家方			(218)

巴豆

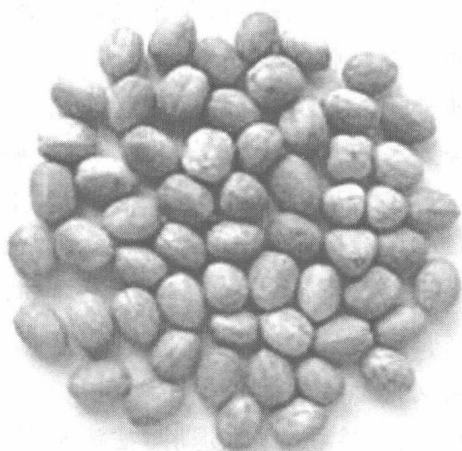


图1 巴豆

【化学成分】 巴豆(图1),巴豆种仁含脂肪油,油中含有巴豆树脂,系巴豆醇、甲酸、丁酸及巴豆油酸结合而成的酯,有强烈的致泻作用。此外,巴豆含蛋白质约18%,包括一种毒性球蛋白,称巴豆毒素;含巴豆苷1%~3.8%,精氨酸、赖氨酸、解脂酶及一种类似蓖麻碱的生物碱。

【药理作用】

(1)巴豆短时期内可造成多次大量水泻,伴有剧烈腹痛和里急后重。

(2)巴豆煎剂对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、流感杆菌、铜绿假单胞菌有不同程度的抑制作用。

(3)巴豆油有镇痛和促血小板凝集的作用。

(4)巴豆油、巴豆树脂和巴豆醇脂类均具有弱性致癌性。

(5)巴豆油是剧烈的泻药,口服半滴至1滴,即可致呕吐并产生口腔、咽及胃黏膜的烧灼感。

(6)巴豆油外用,对皮肤有强烈刺激作用。

【性味归经】 辛,热。大毒。归胃、大肠、肺经。

【性能特点】 本品大辛大热,力强毒大,主入胃与大肠经,兼入肺经。生用能峻下寒积、开通闭塞,既能荡涤肠胃之沉寒痼冷、宿食积滞,又能逐水退肿、祛痰利咽,有斩关夺门之功。压油取霜(巴豆霜)则药力较缓,可温通去积、推陈致新。此外,外用又善蚀疮去腐。

【功效】 泻下冷积,逐水退肿,祛痰利咽,蚀疮去腐。

【主治病症】 ①寒积便秘,腹满胀痛,小儿痰食积滞。②大腹水肿。③寒实结胸,喉痹痰阻。④痈肿脓成未溃,恶疮烂肉,疥癣。

【用法用量】 内服:入丸散或装胶囊,0.1~0.3克,不入汤剂。止泻必须炒炭服。外用:适量,研末敷。宜制成巴豆霜用,以降低毒性。

【用药禁忌】 本品辛热峻下有大毒,故孕妇及体弱者忌服,以免堕胎或再伤脾胃。服巴豆时,不宜食热粥、饮开水等

热物,以免加剧泻下。服巴豆后如泻下不止者,用黄连、黄柏煎汤冷服,或食冷粥以缓解。畏牵牛子,不宜与之同用。

【处 方】

巴豆蜜丸

原料:大黄、干姜、巴豆霜各等份。

做法:共研粉,炼蜜为丸。

用法:每次 0.6~0.9 克,米汤或温开水送服。

功效:泻下冷积。

主治:寒积便秘。

方源:民间验方。

巴豆丸

原料:巴豆(去皮、心膜)10 枚。

做法:醋 1 盏,煮烂,取出研成泥状,用饭半匙为丸,做 70 个丸。

用法:每服 3 丸,空心煎粟米饮送下。良久呷热茶汤投即通。

功效:润肠通便。

主治:大便不通。

方源:《圣济总录》卷九十七。

巴豆饼

原料:巴豆 10 粒,面粉 3 克。

做法:将巴豆研成细末,加入面粉,捻作饼。

用法:将巴豆饼安肚脐内,以小艾灸 5 壮。气达则通。

功效:泻下冷积。

主治:阴毒伤寒心结所致的便秘。

禁忌:无寒实积滞、体虚者及孕妇忌用。

方源:民间验方。

【药膳方】

巴豆丸

原料:巴豆仁 1 500 克,清酒 5 000 毫升。

做法:巴豆仁加水煮三日三夜,研末,令大热,合酒微火煎之,制成蚕豆大小的丸剂。

用法:每次 1 丸,用水送服。欲吐者服 2 丸。

功效:润肠通便。

主治:寒癖宿食,久饮不消,大便秘结。

方源:《千金》卷十五。

白芍

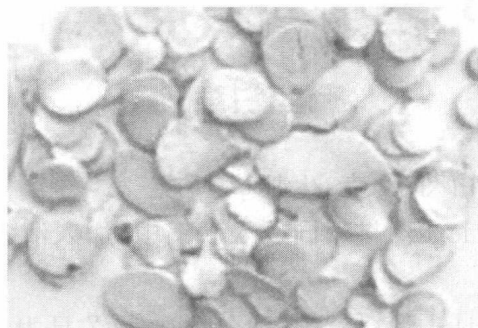


图2 白芍

【化学成分】 白芍(图2),白芍根含芍药苷、牡丹酚、芍药花苷、苯甲酸、挥发油、脂肪油、树脂、鞣质、糖、淀粉、黏液质、蛋白质、 β -谷甾醇和三萜类。花含黄芪苷、山柰酚、3,7-二葡萄糖苷,多量没食子鞣质(10%以上)、除虫菊素、13-基十四烷酸、 β -谷甾醇、廿五碳烷等。叶含鞣质。

【性味归经】 苦、酸,微寒。归肝、脾经。

【性能特点】 本品苦酸微寒,入肝、脾经。既养血调经、柔肝止痛,又敛阴止汗、平抑肝阳。主治阴血亏虚、阳亢诸证,兼治体虚多汗等证。

【功效】 养血调经，敛阴止汗，柔肝止痛，平抑肝阳。

【主治病症】 ①血虚萎黄，月经不调，痛经，崩漏。②阴虚盗汗，表虚自汗。③肝气不和之胸胁脘腹疼痛，或四肢拘急作痛。④肝阳上亢之头痛眩晕。

【用法用量】 内服：煎汤，5～9克；或入丸散。养血调经多炒用，平肝敛阴多生用。

【用药禁忌】 反藜芦。

【处方】

芍药甘草汤

原料：生白芍 45 克，生甘草 15 克。

做法：将上述药材一同放入砂锅中，加入清水适量，水煎去渣取汁。

用法：每日 1 剂，早、中、晚分 3 次服，7 日为 1 个疗程。

功效：清热生津，润便下行。

主治：老年性便秘属于年老体弱，气血不足者。

禁忌：虚寒型腹痛泄泻者慎用。

方源：《伤寒论》。

芍药甘草汤加味

原料：生白芍 60 克，生甘草 10 克，枳壳 15 克。

加减：燥热内结者，加大黄、麻子仁；气血亏虚者，加黄芪、当归；气机郁滞明显者，加乌药、木香；脾肾两虚者，改生白芍为炒白芍，加党参、白术、肉苁蓉。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎去渣取汁。

用法:每日1剂,分早、晚饭后服,10日为1个疗程,连服1~3个疗程。

功效:清热生津,润肠通便。

主治:老年习惯性便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

方源:《芍药甘草汤加味治疗老年习惯性便秘 114 例》[杨留志.《河南中医药学刊》2000,2(35):256]。

瓜芍灵汤

原料:木瓜 5~10 克,白芍 20~60 克,威灵仙 15~30 克。

加减:舌红苔黄者,加黄芩 10 克,金银花 20 克;阵发性腹痛加甘草 10 克;肛门坠胀、便后不减者,加厚朴 10 克,木香 4 克;羊粪样便者,加火麻仁、肉苁蓉、当归各 20 克;失眠者,加酸枣仁 10 克,夜交藤 30 克。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎去渣取汁。

用法:每日2~3次,7日为1个疗程。可间断或连续服用,视病情的转归而停药。

功效:行气通便。

主治:肠燥便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

方源:《瓜芍灵汤治疗便秘 31 例》[陈义方,等.《实用中

医药杂志》2002,18(11):12]。

【药膳方】

白芍麦冬粥

原料:白芍 15 克,麦冬 20 克,粳米 100 克,大枣 3~5 枚。

做法:①将白芍研成细粉,麦冬、粳米分别洗净,大枣去核洗净。②将白芍粉、麦冬、大枣、粳米放入锅中,加水 500 毫升,置武火上煮沸,转用文火煮 30 分钟,调入白糖即可。

用法:早、晚餐食用。

功效:润肠通便。

主治:肠燥便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

【药茶方】

芍药甘草汤

原料:白芍 30 克,甘草 10 克,蜂蜜 30 克。

做法:将甘草、白芍润透切片,放入锅内,加水 1 000 毫升。将锅置中火上,煎煮 20 分钟,滤去渣,在药汁内加入蜂蜜即成。

用法:代茶饮。

功效:润肠通便。

主治:肠燥便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

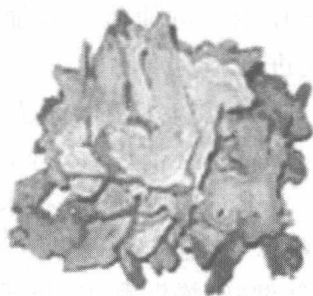
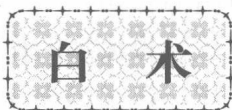


图 3 白术

【化学成分】 白术(图 3),白术含挥发油 1.4%,油中主要有苍术酮、苍术醇、苍术醚、杜松脑、苍术内酯等,并含有果糖、菊糖、白术多糖,多种氨基酸及维生素 A 类成分等。

【药理作用】

(1)白术对胃肠有双向调节作用,大剂量有通便作用,小剂量有止泻作用。

(2)白术具有降血压作用,其降压机制是通过利尿排钠、扩张血管来实现的。

(3)白术有一定提升白细胞作用。

(4)白术有保肝、利胆、利尿、降血糖、抗血凝、抗菌、抗肿瘤作用。

(5)白术挥发油有镇静作用。

(6)白术有防治试验性胃溃疡的作用。

(7)白术有抗菌作用。白术水浸液在试管内对絮状表皮癣菌、星形奴卡菌有抑制作用。煎剂对脑膜炎球菌亦有抑制作用。

(8)白术有强壮作用。可使体重增加,能明显促进小肠蛋白质的合成;能促进细胞免疫功能。

【性味归经】 甘、苦,温。归脾、胃经。

【性能特点】 本品甘温苦燥,入脾、胃经,主以温补扶正,兼能祛除水湿。善补气健脾、燥湿利水、止汗、安胎,治脾胃气虚、脾虚水肿、痰饮、表虚自汗及胎动不安。

【功效】 补气健脾,燥湿利水,止汗,安胎。

【主治病症】 ①脾胃气虚的食少便溏,倦怠乏力。②脾虚水肿,痰饮。③阴虚自汗。④脾虚气弱的胎动不安。

【用法用量】 内服:煎汤,6~12克;或入丸散。补气健脾宜炒用,健脾止泻宜炒焦用,燥湿利水宜生用。

【用药禁忌】 本品苦燥伤阴,故津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

【处方】

白术散

原料:生白术3000克。

用法:研末。口服,每次10克,每日3次。