

胡维勤 主编



扫一扫二维码

笋菇菜心
视频同步学



食疗便秘真有效

从改善便秘开始，排毒、

减重、防癌全部搞定！

吃对食物，告别便秘，开创优质生活！

全面启动肠道革命，
让您『肠』通无阻，
便得更健康！

日常饮食全面防控，
从内到外调理出健康体质，
帮您轻松解决便秘困扰！

- ◎ 调整肠道的饮食疗法，轻松提升『排便力』
- ◎ 在家就能做的通肠运动，让疲劳肠道恢复活力
- ◎ 改变生活，远离慎吃食物，找回失去的便意



食疗 便秘 真有效

胡维勤 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

食疗便秘真有效 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5388-8604-7

I. ①食… II. ①胡… III. ①便秘—食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263109 号

食疗便秘真有效

SHILIAO BIANMI ZHEN YOUXIAO

主 编	胡维勤
责任编辑	梁祥崇
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
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.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	200 千字
版 次	2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8604-7/TS·670
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

Part

1

便秘非小事，科学调养早防治

002 / 细说便秘那些事儿

从食物入口到排便是怎样的过程? ..002

哪些排便情况属正常?002

便秘是怎么回事?003

哪些因素会导致便秘?004

便秘分几种类型?005

便秘有什么危害?007

009 / 攻克便秘的调养要点

防治便秘的五大要素.....009

缓解便秘的饮食原则.....011

生活调养要点012





吃对常见食物，把握通便良方



016 / 五谷类

016 / 糙米

红薯糙米饭017

018 / 燕麦

玉米燕麦粥019

燕麦花豆粥019

020 / 荞麦

海带丝山药荞麦面..021

022 / 粳米

海参粳米粥023

024 / 芝麻

豆浆芝麻糊025

芝麻蔬菜沙拉025

026 / 菌豆类

026 / 黄豆

黄豆豆浆.....027

黄豆白菜炖粉丝027

028 / 红豆

红豆马蹄汤029

030 / 绿豆

芦笋绿豆浆031

绿豆冬瓜海带汤031

032 / 黑豆

胡萝卜黑豆豆浆033

蜜汁彩豆.....033

034 / 蚕豆

蚕豆枸杞粥035

036 / 豆腐

蔬菜浇汁豆腐037

嫩南瓜豆腐饼037

038 / 银耳

枇杷银耳汤039

040 / 黑木耳

黄瓜炒木耳041

木耳丝瓜汤041

042 / 香菇

荷兰豆炒香菇043

花浪香菇.....043

044 / 口蘑

红薯烧口蘑045

046 / 蔬菜类

046 / 大白菜

白菜豆腐肉丸047

048 / 小白菜

芝麻酱拌小白菜049

蟹味菇炒小白菜049

050 / 包菜

包菜火龙果汁051

炆拌包菜051

052 / 菠菜

橙香果仁菠菜053

054 / 上海青

木耳炒上海青055

橘子上海青稀粥055

056 / 韭菜

松仁炒韭菜057

南瓜香菇炒韭菜057

058 / 苋菜

香菇苋菜059

060 / 生菜

生菜鸡蛋面061

生菜紫甘蓝沙拉061

062 / 茼蒿

蒸茼蒿063

草菇扒茼蒿063

064 / 芦笋

西芹芦笋豆浆065

芦笋西红柿汁065

066 / 竹笋

笋菇菜心067

068 / 玉米

彩椒山药炒玉米069

鲜奶玉米汁069

070 / 黄瓜

玉米黄瓜沙拉071

072 / 南瓜

南瓜小米糙米糊073

蓝莓南瓜073





074 / 西红柿

西红柿炒包菜075

076 / 黄花菜

黄花菜拌海带丝077

黄花菜鱼丸汤077

078 / 黄豆芽

凉拌黄豆芽079

080 / 绿豆芽

西红柿豆芽汤081

彩椒炒绿豆芽081

082 / 豌豆

豌豆炒口蘑083

084 / 白萝卜

橙香萝卜丝085

白萝卜拌金针菇085

086 / 胡萝卜

松仁胡萝卜丝087

088 / 土豆

黄瓜拌土豆丝089

鳕鱼土豆汤089

090 / 红薯

蜂蜜蒸红薯091

红薯核桃饭091

092 / 芋头

粉蒸芋头093

素炒芋头片093

094 / 魔芋

酱烧魔芋豆腐095

魔芋豆芽沙拉095

096 / 水果类

096 / 苹果

苹果蔬菜沙拉097



098 / 梨

冬瓜雪梨谷芽鱼汤..099

雪梨莲藕汁099

100 / 桑葚

桑葚粥.....101

桑葚黑芝麻糊101

102 / 香蕉

香蕉燕麦粥103

104 / 马蹄

马蹄玉米炒核桃105

马蹄绿豆汤105

106 / 甘蔗

川贝甘蔗汤107

108 / 菠萝

莴笋菠萝蜂蜜汁109

菠萝炒鸭丁109

110 / 哈密瓜

哈密瓜酸奶111

哈密瓜南瓜稀粥.....111

112 / 柚子

蜜柚豆浆113

114 / 猕猴桃

猕猴桃蛋饼115

猕猴桃香蕉汁115

116 / 杏仁

胡萝卜大杏仁沙拉..117



118 / 核桃仁

核桃仁苹果拌菠菜..119

核桃仁豆腐汤119

120 / 禽畜肉类

120 / 猪肉

清炖狮子头121

橄榄雪梨煲瘦肉汤..121

122 / 鸭肉

鸭肉炒菌菇123

124 / 水产类

124 / 海带

绿豆海带豆浆125

海带瓜果沙拉125

126 / 紫菜

海带紫菜红果汤127

128 / 甲鱼

山药甲鱼汤129

清炖甲鱼..... 129

130 / 鳕鱼

四宝鳕鱼丁 131

132 / 海参

枸杞海参汤 133

海参炒时蔬 133



辨清慎吃食物，避开饮食禁区

高粱 142

薏米 142

莲子 142

芡实 142

羊肉 143

狗肉 143

咸肉 143

腊鱼 143

虾皮 144

石榴 144

荔枝 144

柿子 144

榴莲 145

桂圆 145

生香蕉 145

芥菜 145

134 / 其他

134 / 蜂蜜

蜂蜜蛋花汤 135

136 / 酸奶

哈密瓜雪梨酸奶杯.. 137

果味酸奶..... 137

138 / 牛奶

牛奶炒三丁 139

莼菜 146

炒黄豆 146

炒花生米 146

炒蚕豆 146

油条 147

茴香 147

香椿 147

芥末 147

干辣椒 148

咖喱 148

花椒 148

豆蔻 148

浓茶 149

白酒 149

咖啡 149

巧克力 149



药膳助力，让您“便”通无阻



152 / 防治便秘

通便药材大本营

大黄	152
番泻叶	152
芦荟	152
郁李仁	152
柴胡	152
陈皮	152
白术	153
枸杞	153
火麻仁	153
紫苏子	153
石斛	153
北沙参	153
天冬	154
麦冬	154
枳实	154
桃仁	154
决明子	154
知母	154
柏子仁	155
罗汉果	155
莱菔子	155
肉苁蓉	155
锁阳	155

当归	155
大黄蜂蜜润肠茶	156
大黄绿茶	156
番泻叶茶	157
南瓜芦荟汁	158
蜂蜜芦荟茶	158
柴胡苦瓜瘦肉汤	159
陈皮大米粥	160
白术陈皮粥	160
枸杞拌菠菜	161
枸杞蜂蜜柚子茶	162
沙参玉竹雪梨银耳汤	163
天门冬萝卜汤	164
麦冬烧黄瓜	165
枳实白术茶	166
桃仁苦瓜粥	166
决明子蔬菜汤	167
草本通便茶	168
绿豆知母冬瓜汤	169
柏子仁核桃仁炒豆角	170
鸡骨草罗汉果马蹄汤	171
山楂莱菔子粥	172
火麻仁茶	173
麻仁苏子粥	174
石斛枸杞茶	174

肉苁蓉蒸鲈鱼 175

锁阳核桃仁粥 176

当归党参马蹄粥 177

菊花山楂绿茶 178

麦芽山楂茶 179



因人调养，攻克便秘

182 / 小儿便秘调养

菠菜糊 183

土豆稀粥 183

菠菜芹菜粥 184

鱼肉菜粥 184

芝麻芋泥 185

蔬菜豆腐泥 185

草莓土豆泥 186

多彩蔬菜肉丸 187

水果豆腐沙拉 188

鱼丸炖鲜蔬 188

土豆糙米汁 189

胡萝卜酸奶 189

190 / 孕产妇便秘调养

苹果胡萝卜麦片粥 .. 191

玉米胡萝卜粥 192

小米鸡蛋粥 192

紫甘蓝拌茭白 193

豆腐皮菠菜卷 194



鱼香金针菇 194

菌菇烧菜心 195

奶油鳕鱼 196

三文鱼蔬菜汤 196

莲藕萝卜排骨汤 197

樱桃鲜奶 197

198 / 更年期人群便秘调养

杂豆糙米粥 199

黑芝麻牛奶面 199

三丝面饼 200

凉拌嫩芹菜 201

豆腐皮枸杞炒包菜 .. 201

五宝菜 202

胡萝卜炒玉米笋 203

清炒秀珍菇203

马蹄炒荷兰豆204

肉丝黄豆汤204

西红柿洋葱芹菜汤..205

206 / 老年人便秘调养

玉米片红薯粥207

苦瓜胡萝卜蛋饼207

蒸芹菜叶208

金麦酿苦瓜208

蚝油茭白209

香菇扒油麦菜209

芦笋鲜蘑菇炒肉丝..210

节瓜西红柿汤211

芋头汤211

核桃仁黑芝麻酸奶..212

翠衣香蕉茶212

什锦杂蔬汤213

214 / 久坐族便秘调养

三豆粥215

果仁粥215

香菇瘦肉粥216

红薯糙米饼216

圆椒炒芋头片217

五彩鲜果沙拉218

芽菜肉末蒸豆腐219

小米洋葱蒸排骨219

冬菇玉米排骨汤220

南瓜西红柿土豆汤..220

芦笋豆浆221

猕猴桃马蹄汁221

222 / 肥胖者便秘调养

南瓜糙米饭223

鲜笋魔芋面223

清蒸红薯224

炆拌生菜224

山楂银芽225

炒魔芋226

西芹炒南瓜227

蘑菇藕片227

麦香杏仁豆浆228

紫甘蓝芹菜汁228





Part 1

便秘非小事， 科学调养早防治

“便秘不是病，便不出来真要命！”碰上便秘这一难题，您可能不以为意，但意想不到的健康威胁可能就隐藏在便秘背后，有朝一日突然爆发。对于便秘问题绝不可忽视。本部分将为您解开便秘的“秘密”，教您科学防治便秘的饮食原则和日常保健调养要点，轻松提升“排便力”。

细说便秘那些事儿

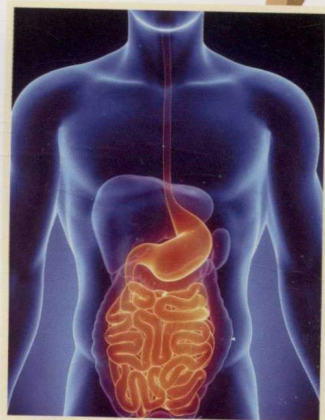
人生之乐，莫过于睡得好、吃得香、便得爽。然而，因排便而发愁的人其实比想象中多得多。到底是谁在我们的“肠道”之路上设了堵？如何才能解决这一难题？首先就让我们了解一下便秘的基础知识吧。

01 从食物入口到排便是怎样的过程？

人体的消化系统是一条从口腔到肛门的管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等部分。其中，小肠负责消化吸收，大肠负责形成、贮存和排泄粪便。

食物从口腔进入人体，经过食管、胃进入小肠，并由小肠对营养物质进行消化吸收，然后剩余的糊状残渣被送去大肠，大肠开始蠕动，吸收残渣中的水分、矿物质和维生素，使糊状的残渣转变为固态，即成粪便。

随着大肠的蠕动，产生的粪便会慢慢地被推到直肠，并将“我要排便”的信号传送给大脑，于是人就会产生便意。此时，直肠会在便意的刺激下收缩，肛门的盆底肌肉也会放松下来，如此一来，粪便就能从肛门排出体外了。



02 哪些排便情况属正常？

排便反射是一个复杂的综合动作。在便意来临之前，直肠一直是空的。大肠蠕动后，粪便会慢慢地被推送到直肠，刺激肠壁感受器，发出冲动并传入腰骶部脊髓内的低级排便中枢，同时上传至大脑皮质而产生便意。如环境许可，大脑皮质会立即发出冲动使排便中枢兴奋增强，产生排便反应，使大肠内的乙状结肠和直肠收缩，肛门括约肌舒

张，声门关闭，增加胸腔和腹内压力，促使粪便顺利排出体外。如环境不允许排便时，大脑皮质则会抑制脊髓的排便中枢启动排便程序。

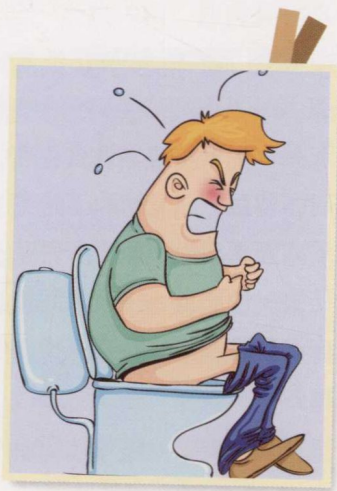
就正常人而言，食物从进入人体，经过消化吸收到形成粪便并排出体外，需要1~2天时间。在正常摄食的情况下，健康成人或年龄较大的儿童，一般每天排便1次或2次，或1~2天排便1次。健康成人的正常排便情况为每天不超过3次或每周不少于3次的有规律的排便，且不伴任何腹胀或肛门坠胀不适等感觉；大便成形，不干不稀，通常呈黄褐色，但不混杂血液等物；排便通畅，没有排不尽的感觉，每次排便时间不超过10分钟，一般3~5分钟即可完成排便过程。

很多人觉得，人应该天天大便，一天不便就忧心忡忡，但其实排便次数和习惯是因人而异的。有的人3~5日或更长时间排1次，却不感觉排便困难，而且便后愉悦舒畅，这也属于正常范围之内。但如果出现大便不畅、排便次数（较平时排便习惯）减少、不用力就便不出来或有残便感等，这种状态就叫作“便秘”。



03 便秘是怎么回事？

便秘是临床常见的一种症状，其不属于疾病，常常表现为排便费时又费力、排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便不干净，或长期缺乏便意，并时常伴有腹胀不适、肛门坠胀、排便不爽或大便时滴血等症状。部分患者还会出现失眠、烦躁、多梦、抑郁、焦虑等精神心理障碍方面的表现。另外，由于大便干结，排便过于用力，患者常常会并发痔疮、肛裂等肛肠疾病，引起局部出血、疼痛，甚至感染，给生活带来极大的困扰。



临床必须结合粪便的性状、平时的排便习惯和排便是否困难而做出有无便秘的判断。同时，要注意病程的长短，如果偶尔一次大便干，不能就此认为就是便秘了。

便秘是健康的警示灯，每当出现便秘，就是身体在提示您的健康出现了问题。可能是最近蔬菜吃得太少、运动不够，或是身体出现一些病变……找到原因才能从根源上解决便秘。

造成便秘的原因比较多，常见的原因有以下几个方面：

造成便秘的原因

饮食因素

膳食结构不合理和不良的饮食习惯，如进食过少、过量或无规律，纤维素摄入不足，饮水量不够等，都不利于有规律地排便。

生活因素

无定时排便的习惯、拿书或报纸如厕、生活起居的变化、缺乏体育锻炼等不良的生活习惯是引起便秘的常见原因之一。

疾病因素

临床上有许多疾病可出现便秘症状，如肛周脓肿、肛裂、痔疮等各种肛肠病变；糖尿病、甲状腺功能低下等内分泌或代谢性疾病；中枢性脑部疾患、脑卒中、脊髓损伤等神经系统疾病等，都会不同程度地影响人体的消化与排泄功能，进而引起排便困难。

药物因素

胃病药、止泻药、泻下药、减肥药、镇痛药、抗高血压药、中枢神经系统药等多种药物都可能影响排便过程中的各个环节，从而引起便秘。

精神心理因素

长期精神抑郁或过度紧张、惧怕排便等不良情绪很容易引起自主神经功能紊乱，导致肠壁肌肉运动失调而产生便秘。



便秘的原因很复杂，当发生便秘又找不出适当的原因能够解释；或采取了一些诸如饮食调理、作息时间调整，以及消除了常见的一些致病因素后尚不能缓解便秘；或便秘情况较严重、持续时间较长时，应该及时去医院检查，找出引起便秘的根本原因，并及时进行正确的、有效的治疗，以免延误原发病的诊治。

05 便秘分几种类型？

中医、西医对便秘有着各自不同的分类和治疗方法。下文较为详细地介绍了造成便秘的各种原因，方便读者判断自身的体质与造成便秘的根源所在。

中医认识便秘

中医认为，大肠是“传导之官”，便秘的形成主要是由于大肠的传送功能失常，病位在大肠，且与脾、胃、肺、肾等脏腑的功能失调有关。病性可以概括为寒、热、虚、实四种，具体表现复杂多样：肠胃燥热，津液耗伤；情志影响，气机郁滞；年老体衰，气血不足；阳虚寒凝，气不得行等。

例如，素体阳盛的人，经常进食辛辣、炸烤或热性食品，或饮酒过多，容易导致肠胃积热；热病耗伤津液或热病之后，余热未清、津液耗伤易导致胃肠燥热，出现大便干燥、排便困难等症；忧愁思虑过度或久坐少动，容易导致气机郁滞，肠胃消化功能下降，大肠传导失职，糟粕停留，不得下行；劳倦内伤和病后、产后以及年老体弱之人，容易气血亏虚，气虚则推动无力，大肠传输功能不力，大便排出艰难，血虚则津液枯，大肠失润，大便干结难解；身体亏虚或年老体衰之人，阳气不足，阴寒内生，寒凝肠胃，传导功能发生障碍，也

常常引起大便不通。

所以，中医常常根据便秘的不同表现，将便秘分为热秘、气秘、虚秘、寒秘等不同的证型。在治疗时，需针对不同的证型，采取相应的方法，以治病求本，而不仅仅限于通便。

西医认识便秘

根据便秘的发病原因，现代临床医学将便秘大致分为器质性便秘和功能性便秘两种。

器质性便秘

器质性便秘是指由于脏器的器质性病变（如消化道疾病、内分泌代谢疾病、药物及化学品中毒、神经系统疾病等），直接或间接阻碍粪便通过和排出而发生的便秘。器质性便秘的代表有肠梗阻和肠扭转，症见大便干结，排便费力，粪便可呈羊粪状；或出现假性腹泻，并伴有腹痛、腹泻、恶心及头晕。查体有时可在左下腹扪及粪块及痉挛的肠段。

器质性便秘的成因可以分为肠内原因与肠外或血液原因等。肠内原因又可分为大便水含量少、纤维含量少、油质含量少、大肠阻塞四种。如果饮食生活正常，无精神压力，也不强忍便意不去上厕所，却有便秘的症状表现，这种情况就可能是器质性便秘。属于器质性便