

社区常见疾病诊治

SHEQU CHANGJIAN JIBING ZHENZHI



潘东升 主编



甘肃科学技术出版社



甘肃科学技术出版社



社区常见疾病防治

SHEQU CHANGJIAN JIBING ZHENZHI

潘东升 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

社区常见疾病诊治 / 潘东升主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5424-1841-8

I. ①社… II. ①潘… III. 社区—常见病—诊疗
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 185934 号

责任编辑 陈学祥(0931-8773274)

封面设计 何冬梅

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印刷 兰州德辉印刷有限责任公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 23

字数 550 千

插页 1

版次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数 1~1000 册

书号 ISBN 978-7-5424-1841-8

定价 60.00 元

编 委 会

主 编：潘东升

副主编：宁 忻 王 涛

编 委(按姓氏笔画排列)：

王克俊 王彦生 王 涛 宁 忻 豆启武

张清华 拜福兰 姜丽玲 赖筱兰 潘东升

前 言

本书由多名具有丰富临床经验的专家编著,术中全面、系统地阐述了社区常见疾病的诊治与护理,并结合作者自己的经验进行编写。

本书从常见内科系统疾病(包括消化系统、呼吸系统、循环系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、结缔组织疾病、脑血管疾病)、外科系统疾病(包括急性阑尾炎、胆囊炎及胆囊结石、疝气、结直肠癌、原发性下肢静脉曲张、胃十二指肠疾病)以及骨关节疾病(包括风湿性关节炎、退行性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、骨质增生、股骨头坏死)三个方面共 65 种疾病入手,共编写 12 章,50 余万字。主要内容包括常见疾病的定义、病因、临床表现、治疗方法、手术前后护理以及日常注意事项等多个方面。描述详尽细致,简明扼要,重点突出。以社区基层医疗诊治与护理为目标,其目的在于为有关基层医疗人员、全科医师在临床诊治与护理上提供相关专业知识,帮助了解常见疾病发病因素,在检查、诊断以及治疗上有所遵循,及时发现并解决诊疗疾病过程中可能出现的问题。

由于我们的水平和经验有限,术中不足之处在所难免,我们恳切地希望广大同仁不吝指正。

编者

2013 年 5 月 19 日

目 录

第一章 消化系统疾病诊治	(1)
第一节 消化系统常见症状	(1)
第二节 急性胃炎病人的诊治	(16)
第三节 慢性胃炎病人的诊治	(20)
第四节 消化性溃疡病人的诊治	(23)
第五节 胃癌病人的诊治	(32)
第六节 肠结核病人的诊治	(38)
第七节 溃疡性结肠炎病人的诊治	(41)
第八节 结核性腹膜炎病人的诊治	(43)
第九节 肝硬化病人的诊治	(46)
第十节 脂肪肝病人的诊治	(53)
第十一节 胆囊炎病人的诊治	(57)
第十二节 胆结石病人的诊治	(59)
第十三节 胰腺炎病人的诊治	(65)
第十四节 上消化道大量出血病人的诊治	(69)
第二章 呼吸系统疾病诊治	(74)
第一节 急性上呼吸道感染病人的诊治	(74)
第二节 慢性支气管炎病人的诊治	(76)
第三节 肺气肿病人的诊治	(80)
第四节 慢性肺源性心脏病病人的诊治	(85)
第五节 支气管哮喘病人的诊治	(90)
第六节 支气管扩张病人的诊治	(96)
第七节 肺炎病人的诊治	(99)
第八节 肺脓肿病人的诊治	(106)
第九节 肺结核病人的诊治	(107)

第十节 肺癌病人的诊治	(114)
第十一节 气胸病人的诊治	(119)
第十二节 呼吸衰竭病人的诊治	(124)
第三章 循环系统疾病诊治	(132)
第一节 冠心病病人的诊治	(132)
第二节 高血压病病人的诊治	(136)
第三节 心肌病病人的诊治	(142)
第四节 高脂血症病人的诊治	(144)
第五节 心力衰竭病人的诊治	(148)
第六节 心脏瓣膜病病人的诊治	(151)
第七节 感染性心内膜炎病人的诊治	(158)
第四章 泌尿系统疾病诊治	(164)
第一节 急性肾小球肾炎病人的诊治	(164)
第二节 急进性肾小球肾炎病人的诊治	(167)
第三节 隐匿性肾小球疾病病人的诊治	(169)
第四节 慢性肾小球肾炎病人的诊治	(171)
第五节 肾盂肾炎病人的诊治	(175)
第六节 肾病综合征病人的诊治	(178)
第七节 急性肾衰竭病人的诊治	(183)
第八节 慢性肾衰竭病人的诊治	(188)
第五章 血液系统疾病诊治	(197)
第一节 缺铁性贫血病人的诊治	(197)
第二节 再生障碍性贫血病人的诊治	(200)
第三节 特发性血小板减少性紫癜病人的诊治	(203)
第四节 过敏性紫癜病人的诊治	(206)
第五节 白血病人病人的诊治	(209)
第六节 淋巴瘤病人的诊治	(215)
第六章 内分泌系统疾病诊治	(219)
第一节 单纯性甲状腺肿病人的诊治	(219)
第二节 甲状腺功能亢进症病人的诊治	(221)
第三节 甲状腺功能减退症病人的诊治	(226)
第四节 库欣综合征病人的诊治	(229)

第五节	原发性慢性肾上腺皮质功能减退病人的诊治	(236)
第六节	糖尿病病人的诊治	(239)
第七节	肥胖症病人的诊治	(251)
第八节	痛风病人的诊治	(256)
第九节	骨质疏松症病人的诊治	(260)
第七章	结缔组织疾病诊治	(265)
第一节	类风湿关节炎病人的诊治	(265)
第二节	系统性红斑狼疮病人的诊治	(271)
第八章	脑血管疾病诊治	(277)
第一节	脑梗死病人的诊治	(277)
第二节	脑出血病人的诊治	(280)
第九章	传染性疾病诊治	(285)
第一节	病毒性肝炎病人的诊治	(285)
第二节	细菌性痢疾病人的诊治	(294)
第三节	伤寒病人的诊治	(299)
第四节	艾滋病病人的诊治	(304)
第五节	传染性非典型肺炎病人的诊治	(308)
第六节	人感染高致病性禽流感病人的诊治	(313)
第十章	骨关节系统常见疾病诊治	(316)
第一节	风湿性关节炎诊治	(316)
第二节	退行性关节炎诊治	(318)
第三节	强直性脊柱炎诊治	(319)
第四节	颈椎病诊治	(320)
第五节	腰椎病(腰椎间盘突出症)诊治	(321)
第六节	肩周炎诊治	(323)
第七节	骨质增生诊治	(324)
第八节	股骨头坏死诊治	(325)
第十一章	外科常见疾病诊治	(327)
第一节	急性阑尾炎的诊治	(327)
第二节	胆囊炎及胆囊结石的诊治	(328)
第三节	疝气病人的诊治	(332)

第四节	结直肠癌的诊治	(333)
第五节	原发性下肢静脉曲张的诊治	(335)
第六节	胃、十二指肠疾病的诊治	(337)
第七节	急性胰腺炎的诊治	(338)
第十二章	社区护理工作实用技术	(341)
第一节	生命体征的观测护理	(341)
第二节	卧床病人的护理	(348)
第三节	冷热护理技术	(350)
第四节	灭菌与隔离	(352)
第五节	复苏技术	(354)

第一章 消化系统疾病诊治

第一节 消化系统常见症状

一、呕吐

呕吐是指胃脘中食物或痰涎等随胃气上逆而出的病证。既可单独成病,又可见于其他疾病的发展过程中。前人以有物有声谓之呕,有物无声谓之吐,无物有声谓之干呕。临床上呕与吐常常是同时出现。

呕吐可由外感六淫、内伤七情、饮食不节、劳倦过度等引起胃气上逆所致。由于病因不同,体质各异,故病有虚实之分,因邪气所致者为实证,由于胃虚不降者为虚证。临床上分为外邪犯胃、饮食停滞、痰饮内阻、肝气犯胃、脾胃虚寒、胃阴不足六种证候类型。

(一) 膳食原则

(1)发生呕吐时,要让病人适当休息,进食清淡、易于消化的饮食。忌食肥甘厚味、生冷不洁和辛温燥烈的食物。

(2)实证患者,尤其是因饮食过多,或过食生冷油腻不洁等食物所致者,应禁食,或尽量少食。

(3)虚证患者,宜少食多餐,进食时宜慢,以防食物吐出。

(二) 辨证施膳

1. 外邪犯胃证

突然恶心呕吐,发病急暴,脘腹胀闷痞满,泛恶不已,伴有发热恶寒,头身疼痛,舌苔薄白,脉浮。食疗方:

(1) 拨粥。

原料:生姜 10g,白面 50g。

做法:生姜研取汁,和白面,加水调成糊状,逐一拨入开水中即成。

功能:辛温解表,和胃止呕。方中生姜解表止呕;面粉健脾和胃。适用于外邪犯胃所致呕吐病人食用。

服法:任意食用。

(2) 姜糖饮。

原料:生姜 10g,饴糖或关东糖 30g。

做法:生姜切丝,放入瓷杯内,以沸水冲泡,盖上盖浸泡 5min,再调入饴糖或关东糖。

功能:解表止呕。方中生姜辛温,解表以止呕;饴糖甘温,和胃。

服法:频频代茶饮用。

(3)醋浸生姜饮。

原料:生姜适量,醋适量,红糖适量。

做法:生姜洗净切片,以醋浸腌一昼夜,用时,取3片,加红糖,以沸水冲泡,温浸片刻。

功能:散邪止呕。适用于风寒之邪犯胃,呕吐兼见脘腹胀闷患者。

服法:代茶频用。

2.饮食停滞证

呕吐酸腐,呕吐物为大量未消化的食物,吐后感觉舒畅,暖气厌食,脘腹痞闷,疼痛拒按,大便秘结或泄利秽臭,苔厚腻,脉滑实。食宜消食化滞,和胃降逆之食物。食疗方:

(1)蜜饯萝卜。

原料:鲜白萝卜500g,蜂蜜150g。

做法:将白萝卜切成丁,放在沸水中煮沸即捞出,把水控干,晾晒半日,再放入铝锅内,加入蜂蜜,以小火煮沸、调匀即可,待冷,装瓶备用。

功能:宽中消食,理气止呕。方中白萝卜消食、下气、宽中;蜂蜜和胃。可用治饮食停滞中焦所致呕吐。

服法:饭后服食,每次服50g。

(2)山楂橘子水。

原料:山楂肉15g,橘子皮10g,生姜10g,大枣4个。

做法:水煮,取汁。

功能:消食宽膈止呕。山楂消食化积;橘子皮行气健脾,降逆止呕;生姜、大枣和胃。适用于食积中焦所致呕吐,兼见脘腹痞闷患者。

服法:热服。

3.痰饮内阻证

呕吐清水痰涎,时泛恶,嘈杂,脘闷,或脘腹水声漉漉,或头眩心悸,苔白滑腻,脉沉弦滑。食宜温化痰饮,和胃降逆之食物。食疗方:

(1)生姜杷叶粥。

原料:生姜10g,炙枇杷叶6g,粳米100g。

做法:生姜去皮细切,与杷叶同煎,滤汁,入粳米煮粥,候熟,少入盐、酱等佐料。

功能:理气祛痰,和胃止呕。方中生姜温肺胃而止呕;炙杷叶和胃降气化痰;粳米和胃。此方可用于痰饮内阻,呕吐清水痰涎者。

服法:空腹温食。

(2)干姜陈皮散。

原料:干姜20g,陈皮40g,红糖50g。

做法:干姜、陈皮研末,红糖加水溶化至沸,加入药末,同熬5min出锅。晾干后制成散剂。

功能:温中燥湿化痰。干姜温中、逐寒;陈皮健脾、燥湿、化痰;红糖温胃、健脾。此方适用于痰饮内阻所致呕吐患者服用。

服法:每次服 10g,一日 3 次,温开水送服。

(3)丁香橘饼。

原料:丁香 25g,金橘 250g,红糖 500g。

做法:丁香煎水取汁,金橘放在水中煮熟,取出压扁成饼状;红糖加水煎沸,放入金橘用文火煮至水干,取出橘饼,晾干即成。

功能:温中化痰,理气止呕。方中丁香温中止呕;金橘化痰理气。适宜痰湿阻于中焦所致之呕吐。

服法:每次服 50g,一日 3 次。

4.肝气犯胃证

呕吐吞酸,呕吐物酸苦,每遇情志异常改变则发作更著,嗳气频繁,胸胁胀而痛,精神抑郁,心烦易怒,舌边红,苔薄腻,脉弦。宜食舒肝和胃,降逆止呕之食物。食疗方:

(1)砂仁粥。

原料:砂仁 6g,粳米 50g。

做法:先煮粳米粥,临熟入砂仁末,搅匀,

功能:行气温中,和胃醒脾。尤适用于呕吐不食,腹胀食滞病患者。

服法:空腹食用。

(2)萝卜玫瑰红糖水。

原料:白萝卜 250g,玫瑰花 20g,红糖适量。

做法:将白萝卜、玫瑰花捣烂取汁,加红糖。

功能:舒肝健胃,消食止呕。方中白萝卜益胃行气;玫瑰花理气解肝郁;红糖和胃。本方宜于肝郁气滞呕吐病人服用。

服法:开水冲服。

(3)橘茹饮。

原料:橘皮、竹茹、柿饼各 30g,生姜 3g,白糖适量。

做法:以上诸品,加水煎熬 2 次,取汁 250ml,加入白糖即成。

功能:理气和胃,降逆、止呕。方中橘皮理气降逆止呕,竹茹清热止呕,生姜温胃止呕,寒温并用,专于止呕;柿饼可养胃。尤宜于肝气不舒,横逆犯胃之呕吐、嗳气频繁、心烦易怒者服用。

服法:喝饮,吃柿饼。

5.脾胃虚寒证

呕吐时作时止,饮食稍有不慎即吐,平素饮食喜温热之品,而不耐寒凉生冷,面色㿔白,倦怠乏力,大便溏薄,舌质淡,苔薄白,脉细弱。宜食温中健脾,和胃降逆之食物。食疗方:

(1)半夏棋子粥。

原料:制半夏 10g,炮姜 10g,鸡子白 1 枚,白面 100g。

做法:先煎前二味,去渣取汁,将白面用水调匀,作成棋子状,入药汁中煮,后下鸡子白,煮沸。

功能:温中降逆止呕。方中半夏燥湿化痰,降逆止呕;炮姜温中止呕;鸡子和胃补虚;面粉健脾和胃。适宜脾胃虚寒,呕吐时作时止,饮食喜热恶寒者服食。

服法:空腹食用。

(2) 罂粟粥。

原料:白罂粟米 100g,人参末 10g,生山芋 30g,生姜汁少许,盐少许。

做法:生山芋细切研,用前三味同煮粥,入生姜汁及盐花少许,搅匀。

功能:益气健脾,和胃止呕。方中白罂粟米甘平、和胃;人参补元气,益脾胃;生山芋健脾胃,益精气。可治久病虚弱,时时呕吐者。

服法:分 2 次服,晚食之。

(3) 姜韭牛奶羹。

原料:韭菜 250g,生姜 25g,牛奶 250ml 或奶粉两汤匙。

做法:韭菜、生姜,捣烂,以洁净纱布绞取汁液,放入锅内,再兑加牛奶(或奶粉及水),加热煮沸,

功能:滋补虚弱,温胃止呕。方中韭菜温中、行气;生姜温中止呕;牛奶补虚益胃。可用作脾胃虚弱,呕吐时作,面色苍白,倦怠乏力患者的早餐。

服法:趁热顿饮。

(4) 干姜山药饮。

原料:干姜 10g,山药 15g,山楂肉 30g,大枣 5 个,白萝卜 15g。

做法:水煮,取汁,

功能:平补开胃,消食止呕

服法:热服。

6. 胃阴不足证

呕吐反复发作,时作干呕,口燥咽干,心烦,饥不欲食,舌红少津,脉细数。食宜养阴益胃,降逆止呕之食物。食疗方:

(1) 芦根绿豆粥。

原料:芦根 100g,绿豆 100g。

做法:先煎芦根,去渣取汁,入绿豆,煮作粥。

功能:生津止呕。方中芦根清热生津,除烦止呕;绿豆清热解毒。适宜胃阴不足,呕吐反复发作,口燥咽干,心烦患者服用。

服法:任意食用。

(2) 柠檬速溶饮。

原料:鲜柠檬适量,白糖适量。

做法:将鲜柠檬肉切碎,以洁净纱布绞取汁液,先以大火,后以小火煎煮成膏状,待冷却后,加适量白糖将汁膏吸干,混匀,晒干,再压碎,装瓶备用。

功能:清热生津止呕。适于胃阴不足所致呕吐病人饮用。

服法:每次 10g,以沸水冲化饮用,每日 2 次。

(3) 羊乳饮。

原料:鲜羊乳 1 杯。

做法:先将羊乳加热煮沸,加姜汁 3 滴。

功能:滋补脾胃,益胃润燥,止呕。尤宜用于胃阴不足,饥不欲食患者饮用。

服法:晾温徐徐饮之。

二、胃痛

胃痛又称胃脘痛,是以胃脘部近心窝处经常发生疼痛为主症的病证。常伴有呕吐、泛酸、嗝气等症状。古代文献所称心痛,多指胃痛而言。至于心脏疾患所引起的心痛证,《内经·厥论》曾载:“真心痛,手足青至节,心痛甚,旦发夕死,夕发旦死。”在临床上与胃痛是有区别的。

胃痛的病因有两类:一是由于忧思恼怒,肝气失调,横逆犯胃所引起;一是由于脾胃虚寒,气机郁滞,胃失和降所致。故临床可分肝气犯胃、脾胃虚寒两种证候类型。以“通则不痛”为正治之法,亦常从证因不同而变通多法。

(一) 膳食原则

(1)有胃痛病史者,进餐前应避免精神上的不良刺激,应专心细嚼慢咽,排除一切思想杂念;饮食宜清淡,可进稀粥、烂面、蛋羹等易消化食物,膳食原则以“细、软、烂”为原则。

(2)对脾胃虚寒者,宜服用温中散寒食品,在膳食中适量服用生姜、干姜、葱白等具“温通”的食物。忌进生冷及产气食品,如冷饮、红薯、土豆、芋头等。

(3)应禁食出现腐味、不鲜及不洁食物,亦不宜食用粗纤维、刺激性强之食品。此外浓茶、白酒等皆最好少服或不用。

(二) 辨证施膳

1. 肝气犯胃证

表现为胃脘胀满,攻痛连胁,按之较舒,嗳酸,每因情志因素而痛作,苔薄白,脉沉弦。食疗方:

(1) 胡萝卜炒陈皮瘦肉丝。

原料:胡萝卜 200g,陈皮 10g,瘦猪肉 100g,植物油、细盐、黄酒、香葱适量。

做法:胡萝卜切细丝,猪肉切丝后加盐、黄酒拌匀,陈皮浸泡至软切丝。先炒胡萝卜至 8 成熟后出锅,再用油炒肉丝、陈皮丝 3min,加入胡萝卜丝、少许盐、黄酒同炒至香,添水焖烧 7~8min,撒入香葱即成。

功能:宽胸理气。方中胡萝卜、陈皮、香葱皆性温味甘辛,利胸膈,畅脾胃,舒肝调气。本品红绿相间,色鲜味美,富有营养。适于肝气犯胃所致胃痛患者佐餐。

服法:作菜肴服用。

(2) 吴茱萸粥。

原料:吴茱萸 3g,粳米 50g,葱白少许。

做法:吴茱萸焙干,研为末。粳米煮粥,熟后加吴茱萸末与葱白和匀,

功能:温肝散寒、行气止痛。方中吴茱萸味辛烈,气芳香,善降逆开郁,配葱白通阳和血,可增强吴茱萸理气散寒之作用,治肝寒犯胃之心腹冷痛。

服法:空腹食之。

(3) 炒木须肉片。

原料:黄花菜干品 20g,黑木耳干品 10g,猪瘦肉 60g,植物油、细盐、黄酒、香葱适量。

做法:黑木耳用温水浸泡发胀后,再用冷水浸没,备用。黄花菜浸泡片刻,滤干。猪腿肉

切薄片,用刀背打松,加细盐、黄酒拌匀。植物油二匙,用中火烧热油,倒入肉片,炒2min,再倒入木耳、黄花菜炒,加细盐、黄油适量,炒出香味后,加淡肉汤或清汤半小碗,焖烧8min,撒上香葱,拌炒几铲即成。

功能:柔肝调中,补益脾胃。黄花菜,味甘平,利膈柔肝、解郁释忿为主;黑木耳益胃滋肾、轻身强志、调理中气为要,二者配伍食用,畅气机、去寒凝、通血脉,且有良好的抗血凝作用,佐膳食用对胃痛及兼有其他血运证候的疾病者皆宜。

服法:作菜肴服之。

(4)金橘饮。

原料:金橘 200g,白蔻仁 20g,白糖适量。

做法:金橘,加水适量,用中火烧5min,加入白蔻仁、白糖,用小火略煮片刻,即可。

功能:疏肝解郁,和脾胃。金橘疏肝理气;白蔻仁温中化滞,下气止呕,适用于脘胀而痛,胸闷不舒,食纳不馨,善叹息,或兼见口苦呕恶、苔白、脉弦等证患者。

服法:随意温服。

2.脾胃虚寒证

胃痛隐隐,泛吐清水,喜暖喜按,神疲乏力,四肢不温,舌淡苔白,脉象虚软。宜食温脾健胃,易于消化的食物。食疗方:

(1)桂花莲子羹。

原料:桂花 3g(糖腌),莲子 50g,红糖 1匙。

做法:莲子用开水泡胀,剥皮去心。加水适量以小火慢炖约2h,至莲子酥烂,汤糊成羹,再加入桂花、红糖煮约5min。

功能:温中散寒,暖胃止痛。方中桂花与莲肉相配,能温补脾胃,畅气消胀,又富有营养,夏秋季节常食此方为适。

服法:可做早点或点心吃。

(2)营养暖胃粉。

原料:黄豆 500g,糯米 1000g,干橘皮 30g,生姜 10g。

做法:黄豆,用淘米水浸泡4h后(至泡胀),再用清水洗净,滤干。粗沙1500g,倒入锅中炒热,加入黄豆,不断拌炒,至黄豆香,发出炸声,此时黄豆皮呈老黄色迅速离火,继续炒散热,乘热筛出黄豆。糯米,倒入干净铁锅内,中火炒至微黄色,糯米已基本熟,立即盛起。将橘皮、生姜先切成丝,再切成碎粒,烘干备用。将黄豆磨成粗粉,再将其粗粉拌入橘皮、生姜粒,一同磨成细粉。将炒好的糯米磨成细粉,与黄豆粉和匀后再磨一次,使之极细,装瓶,盖紧,防潮温。

功能:健脾暖胃,宽中下气。橘皮、生姜皆为辛温之品,黄豆亦为甘温之性。常服此方可增强胃肠功能,以治脾胃虚寒所致胃痛隐隐、泛吐清水、神疲乏力、四肢不温之症,冬春两季服之皆宜。

服法:每50g开水调服。

(3)砂仁肚条。

原料:砂仁末 10g,猪肚 1000g,胡椒粉 3g,花椒 5g,生姜 15g,葱白 15g,猪油 100g,绍兴酒 50g,味精 3g,湿淀粉 20g,盐 5g。

做法:砂仁烘脆为细末,猪肚下沸水锅焯透捞出刮去内膜。另将锅中渗入清汤,放入猪肚,再下姜、葱、花椒煮熟,捞起猪肚待冷后,切成肚条。将原汤 500ml 烧开,下入肚条、砂仁末、胡椒粉、绍兴酒、猪油,再加味精调味,用湿淀粉着芡炒匀起锅装盘即成。

功能:理气醒脾,补益中焦。方中猪肚为补脾胃之要品,砂仁温中化湿,行气和中,加入温中散寒之花椒、生姜、葱白,用于脾胃虚寒、胃痛不舒、食少腹胀的患者。

服法:作菜肴,食用。

(4)草蔻羊肉汤面。

原料:草豆蔻 5 枚,高良姜 10g,生姜捣汁 1 小杯,白胡椒粉 2g,面粉适量。

做法:用草蔻仁、高良姜煎汤,再加生姜汁,和面适量,作细面条。用羊肉煎汤下面,待熟后撒入白胡椒粉、食盐适量调味食。

功能:健脾散寒,温胃止痛。方中草蔻仁、高良姜、白胡椒皆为辛温、理气之品,归入脾胃二经,加入辛温补虚之羊肉汤,用于脘腹胀满冷痛、反胃呕吐等症,服之皆宜。

服法:作饭食用。

(5)荜拨粥。

原料:荜拨 5g,白胡椒粉 1g,肉桂皮 3g,糯米适量。

做法:以糯米煮粥。荜拨、白胡椒粉、肉桂皮三者为末,同煮令熟,去滓,兑入糯米粥中。

功能:温中散寒,理气止痛。本方中荜拨、白胡椒气味辛热,肉桂能温中补肾阳,散寒止痛、引火归原以治本;凡一切风寒内积,停于脘腹,而见胃痛中满、痞闷冷痛,皆可用此食。

服法:作饭食用。

三、泄泻

泄泻,又称腹泻,是指排便次数增多,粪便稀薄,甚至泻出水样便而言。其病因有感受外邪、饮食所伤、七情不和及脏腑虚弱等,但其主要病机是脾虚湿盛。临床常见寒湿(风寒)、湿热(暑湿)、食滞肠胃、肝气乘脾、脾胃、虚弱、脾肾阳虚等证候类型。以健脾利湿为治疗总则。

(一)膳食原则

(1)泄泻是一种与饮食关系极为密切的疾病,而食疗是治疗本病的重要措施,但要根据临床辨证制定膳食方案。

(2)食疗配方宜量小清淡,尽量减轻脾胃负担,以免纳、运受阻,影响泄泻康复。忌吃生冷、油腻等不宜消化食物。

(3)若因感受寒湿(风寒),出现泄泻,宜吃有温中散寒、健脾利湿作用的食物,如鲫鱼、姜、红糖、花椒等;若因感受湿热(暑湿),出现泄泻,宜吃有清热利湿健脾作用的食物,如黄瓜、车前子、扁豆花等;因食滞肠胃所致泄泻,宜食健脾消食的食物,如山楂、鲜竹笋、荞麦苗等。

(4)若泄泻日久不止,宜服健脾益肾固涩的食物,如莲子肉、芡实等,但泄泻初期忌食,以免留邪。

(5)泄泻病人宜多饮淡盐、糖水以补充津液,避免伤阴,尤其是儿童更为适宜。

(二)辨证施膳

1.寒湿(风寒)证

泄泻清稀,甚至如水样,腹痛肠鸣,脘闷食少,或并有恶寒、发热、鼻塞、头痛、肢体酸痛,苔薄白或白腻,脉濡缓。食疗方:

(1)炮姜粥。

原料:炮姜 6g,白术 15g,花椒、大料少许,粳米 30g。

做法:前四味共装在纱布包里,先煮 20min,然后下粳米煮。

功能:温中健脾,散寒利湿。方中炮姜、花椒湿中散寒;白术健脾利湿;粳米甘平益胃。

治疗寒湿泄泻、食欲不振等症。

服法:一日分 3 次服,连服 1~2 周。

(2)红糖醴。

原料:黄酒 50ml,红糖 10g。

做法:上二味同置小铝锅中,以小火煮沸,待糖溶化后,停火。

功能:温中散寒。治疗腹部冷痛、泄泻清稀等症。

服法:顿服。

(3)姜橘椒鱼羹。

原料:鲫鱼 250g,生姜 30g,橘皮 10g,胡椒 3g,食盐少许。

做法:将鲫鱼去鳞鳃内脏,洗净。生姜片、橘皮、胡椒包扎在纱布内填入鲫鱼肚内,加水适量,小火煨熟,加食盐。

功能:温中散寒,健脾利湿。方中鲫鱼味甘性温,健脾利湿;生姜发汗解表,温中散寒,止呕,解毒;橘皮理气健脾燥湿;胡椒味辛,性热,温中下气,解毒。治疗大便清稀、食少或恶寒发热、恶心呕吐等症。

服法:空腹喝汤吃鱼。

(4)生姜泡茶。

原料:生姜 9g,绿茶 9g。

做法:开水冲泡。

功能:辛温散寒,固肠止泻。本方在民间常用于治疗风寒型泄泻证而病情较轻者。

服法:频饮。

2.湿热(暑湿)证

泄泻腹痛,泻下急迫,或泻而不爽,粪色黄褐而臭,肛门灼热,烦热口渴,小便短黄,舌苔黄腻,脉濡数或滑数。食疗方:

(1)菠萝叶饮。

原料:菠萝叶 30g。

做法:水煎服。

功能:清暑解渴,消食、止泻。本方为民间验方,适用于暑湿泄泻证。

服法:趁热顿服。

(2)荷叶梗煎。

原料:荷叶连梗 60g,饴糖(麦芽糖)适量。