



便秘与痔疮食疗

雷医生健康食疗丛书

雷永乐 著



广东人民出版社
广东人民出版社

雷医生健康食疗丛书

便秘与痔疮食疗

雷永乐 著

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘与痔疮食疗 / 雷永乐著. — 广州: 广东人民出版社, 2007. 12

(雷医生健康食疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 218 - 05667 - 8

I. 便… II. 雷… III. ① 便秘—食物疗法—食谱
② 痔—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163672 号

出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.875
字 数	130 千字
版 次	2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 05667 - 8
定 价	14.50 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

序

现代都市快节奏，都市人忙于升学、忙于工作、忙于生活，东奔西走，正如普希金慨叹的“生活太匆匆，来不及感受”。匆忙中，或许挤掉了许多人一早起来例行如厕大解的时间，日复一日，便秘便不知不觉间纠缠上了都市人，便秘日久，痔疮也会不请自来，让问题更为复杂，更加棘手。

中医认为便秘是大便秘结不通，排便时间延长或欲大便而艰涩不畅的一种病证。在我国古代医学中，便秘有很多名称，如“大便难”、“后不利”、“脾约”、“闭”、“阴结”、“阳结”、“大便秘”、“大便燥结”、“肠结”等。我国古代医家对便秘的分类法较多，如《伤寒论》将便秘分为“阴结”、“阳结”、“脾约”、“津竭”等；后世医家又有风秘、气秘、湿秘、寒秘、热秘、冷秘、虚秘、热燥、风燥之分。后又因立名太繁，又将便秘以阴结和阳结来概括：有火者为阳结，无火者为阴结。现代中医内科著作中，多将便秘分为热秘、冷秘、气秘、虚秘（又包括气虚便秘、血虚便秘、气血俱虚便秘）。

中医对便秘早有研究，说明古人也被便秘痔疮所困

扰。许多便秘者，往往先是看医生，用药，便秘稍好转，停药，便秘又再来……长期用泻药，又怕药物的副作用影响身体健康。久而久之，许多人干脆不再治疗了，长期处于便秘状态，向便秘妥协投降了。

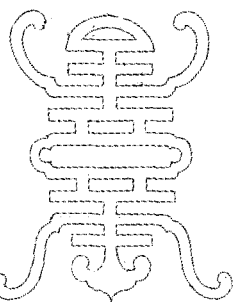
如果有一些非药物治疗法，既简便又起效，可以长期施行，不但治疗便秘又可顺带强身健体，许多便秘患者一定乐于尝试。这就是本书希望为便秘患者提供的疗法。

本书作者雷永乐副主任医师，既是一位经验丰富的医学专家，又是广东省资深的科普作家，长期从事医疗临床工作及医学科普创作，近年潜心研究各种疾病的食疗，相继推出《健康食疗》，包括：《心血管病食疗》、《肝炎与食疗》、《防癌食疗》、《性养生食疗》、《糖尿病食疗》及《四季养生食疗》等。该系列图书面市后，深受读者追捧，一版再版，其中部分作品荣获广东省首届科普作品图书类二等奖、广州市首届科普作品图书类优秀奖。鉴于大众对食疗的认同及便秘患者众多，本书着重介绍便秘及痔疮的食疗等非药物治疗的方法。本书可读性强、实用性强，一册在手，为你轻松解决便秘之苦。

广东电台南方生活广播主持

林 欣

目录



概述

便秘是癌症的温床 ... 1	老人便秘 5
便秘的饮食营养 2	药粥治老人便秘 6
便秘的饮食疗补 3	痔疮的饮食调理 7
产后便秘 4	药粥治痔疮 8
小儿便秘 5	

便秘食疗方谱

瓜菜类 10

落葵(潺菜) 10
藤菜肉汤 10
菜花粥 11
辛味莴苣 12

麻油拌菠菜 13
菠菜粥 13
菠菜猪红(猪血)汤 14
凉拌萝卜菠菜 15
姜丝菠菜 16

菠菜猪肝汤	17
大白菜豆腐红枣汤	17
白菜干腐皮红枣汤	18
大米白菜粥	19
西洋菜蜜枣汤	19
炒茼蒿	20
萝卜陈皮茶	21
萝卜蜂蜜	22
红萝卜芹菜粥	22
红萝卜煲马蹄	23
蕨菜木耳炒瘦肉 ...	24
土豆蜜膏	25
土豆蜂蜜饮	25
土豆汁	26
土豆烧肉	26
土豆大米粥	27
西红柿苋菜盅	28
茭笋炒鸡蛋	29
茭笋旱芹汤	30
南瓜煮豆腐	30
苦瓜瘦肉汤	31
苦瓜芒硝煎	31
丝瓜豆腐鱼头汤 ...	32
炆冬笋	32

藕蜜饮	33
藕蜜膏	34
醋腌莲藕	35
黄豆芽煮猪血	35
番薯叶炖五花肉 ...	35
番薯叶	36
绿豆芽炒韭菜	37

鱼肉类

荤酱丁	38
猪红汤	39
猪红珧柱鲩鱼汤 ...	40
熘鸡卷	40
生鱼葛菜汤	42
海参鲍鱼汤	42
海参炖瘦肉	43
补益海参	44
海蜇马蹄瘦肉汤 ...	45
雪羹汤	46
海蜇粥	46
虾仁韭菜	47
虾肉海参	48

副食品类

淡盐水	49
凉开水	49

剑花白鳝汤	50	五仁粥	69
霸王花煲猪肺	51	香油 (芝麻油) ...	70
蜂蜜盐水	52	蜜桃蜜糕	70
养心蜜	52	马蹄	72
蜂蜜麻油	53	马蹄薤菜汤	72
蜜糖银花露	53	百合蜂蜜	73
蜜汁鸭梨	54	白玉苹果瘦肉汤 ...	73
蜂蜜炖番木瓜	55	玉竹南杏鹧鸪汤 ...	74
酥蜜粥	56	清补凉瘦肉汤	75
八宝长寿粥	57	沙参淮山瘦肉汤 ...	76
花生蜜	58	沙参玉竹猪肺汤 ...	77
芝麻末	58	沙参心肺汤	78
芝麻火麻仁	59	沙参玉竹煲鸭	79
黑芝麻核桃仁蜜 ...	59	蘑菇银耳豆腐汤 ...	80
胡麻羹	60	香菇炒菠菜	81
黑芝麻青菜	61	银耳百参汤	82
芝麻粥	61	银耳大枣炖冰糖 ...	82
红糖拌芝麻	62	益寿银耳汤	83
芝麻核桃末	63	银耳冰糖	84
芝麻兔肉片	64	银耳冰糖汤	85
四和汤	64	木耳肉片汤	85
芝麻板栗杏仁汤 ...	65	木耳海参炖猪肠 ...	86
芝麻黑豆鳝鱼汤 ...	66	木耳红枣猪肝汤 ...	87
芝麻淮山糊	67	金针木耳腰花汤 ...	88
猪蹄芝麻糊	68	紫菜汤	89
芝麻杏仁糊	69	紫菜芝麻饭	89

水焯海带豆	90	南杏桑皮煲猪肺	105
海带单方	91	四仁通便饮	106
海带冬瓜瘦肉汤	91	双仁冲剂	106
豆腐渣	92	杏仁芝麻糖	107
牛奶玉液	92	杏仁豆腐	108
牛奶蜂蜜饮	93	北杏炖雪梨	109
牛乳燕窝汤	94	北杏姜汁猪肺汤	109
酸奶	94	核桃仁	110
粮豆类	95	核桃仁糊	110
糯米粥	95	核桃肉羹	111
番薯蘸蜂蜜	96	黄酒核桃泥汤	112
番薯	96	核桃仁豌豆泥	113
番薯糖水	97	胡桃粥	114
番薯粥	98	黑米桃仁粥	114
番薯芥菜汤	98	桃肉杏仁猪大肠汤	115
窝窝头	99	核桃鸭子	116
黑豆芝麻泥鳅汤	100	核桃仁炒韭菜	117
果品类	101	桑葚蜜糖	118
雪梨汁	101	桑葚膏	118
杏汤	102	桑仁粥	119
杏仁霸王花汤	103	桑葚酒	120
杏仁梅枣糊	103	甘蔗粥	120
杏仁冰糖糊	104	西瓜皮炒肉片	121

青木瓜泡菜	122
苹果	123
苹果蜂蜜	123
双果汤	124
拔丝苹果	125
香蕉	126
蜜蘸香蕉	126
香蕉煮冰糖	126
香蕉蘸黑芝麻	127
香蕉菠菜粥	127
水果酸奶	128
无花果牛肉汤	128
无花果茶	129
罗汉果	130
罗汉果煲猪肺	131
松子仁	132
松子豆腐	132
松仁蜜粥	133
松子仁金黄鸭	134
松仁粥	135
三仁蜜	135
三仁膏	136
三仁粥	137
松子香菇	137
柏子仁炖猪心	138
柏子仁粥	139

草莓	140
----------	-----

药食同用类 140

决明子蜂蜜饮	140
决明子茶	141
决明子粥	142
决明饮	142
决明子蜜	143
降压决明粥	144
决明菊花粥	144
麻仁芝麻玉米糕	145
黄芪麻仁陈皮粥	146
火麻仁粥	147
麻仁苏子粥	147
火麻仁三仁汤	148
郁李仁粥	149
郁李仁薏米糖汁	150
四仁橘皮粥	150
枸杞西瓜盅	151

药膳 153

胖大海蜜饮	153
胖大海冰糖茶	154

芦荟茶	154
黄芪麻仁粥	155
黄芪玉竹兔肉	155
黄芪陈皮牛肚汤	156
首乌猪肝	157
首乌蛋	157
鸡蛋何首乌汤	158
首乌益寿粥	159
首乌红枣饮	160
黄参麦冬瘦肉汤 ..	160
肉苁蓉炖羊肾	161
苁蓉锁阳瘦肉汤 ..	162
肉苁蓉粥	163
熟地苁蓉猪腰汤 ..	164
羊肾苁蓉杞子羹 ..	165
二参银耳汤	165
双参鸭	166
女贞芝麻汤	167
南杏当归猪肺汤	168
麦冬瓜条	169
锁阳桑葚蜜糖水	170
锁阳粥	170
锁苁蜜膏	171

黄精炖猪肉	172
黄精胡桃牛肉汤	173
丹参郁金蜜	174
熟地核桃猪肠汤	175
二冬粥	176
阿胶葱白煮蜜糖	177
当归杏仁桃仁丸	177
当归首乌煎	178
首乌当归鸡蛋汤	179
当归麻仁猪腰汤	179
石膏豆腐葱汤	180
熟地首乌鹌鹑汤	181
母草首乌鸡蛋汤	182

中药 183

小儿“解秘”麻仁汤	183
番泻叶 { }	184

痔疮食疗方谱

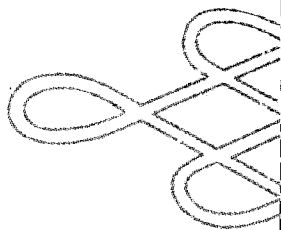
薤菜	185	黑木耳柿饼	194
清蒸茄子	185	金针菜糖水	194
干茄末	186	马蹄	195
筋苋菜头猪大肠汤	186	石花胶冻	195
马齿苋猪大肠	187	香蕉	196
白果藕节	187	番石榴	196
丝瓜饮	187	冰糖蒸柿饼	196
鳗鲡	188	无花果炖猪瘦肉	197
清煮黄鳝	188	无花果冰糖水	198
收痔泥鳅羹	189	槐花瘦肉汤	198
白糖炖鱼胶	189	槐花米牛脾汤	199
牛脾粥	190	槐花芝麻肉饼	200
田螺葡萄酒	190	槐花大肠汤	201
米醋煮羊血	191	莲枣槐花汤	201
蛇胆汁	192	蒲公英槐花汤	202
木耳羹	192	仙人粥	203
木耳糖	192	牛蒡子根漏芦根	204
木耳炖猪肠	193	胖大海冰糖茶	204
木耳炒黄花菜	193		

其他方法

鱼腥草熏洗	206
无花果煎熏洗	206
艾蜣烟熏法	207
中药	207
白药	207

附

爬行与倒立疗法	207
---------------	-----



便秘是癌症的温床

医学家发现，由于人们的饮食越来越精，高脂肪低纤维素的饮食结构日益普遍，患慢性便秘的人越来越多，患了习惯性便秘，又不加以治疗，会怎么样呢？粪便会在大肠内停留，停留时间过长，是诱发直肠癌、结肠癌的因素之一。

营养学家称膳食纤维是人类“第七大营养素”。因为肠内的有益菌是以食物纤维为生存繁殖的食物，健康人有益菌占优势。当出现便秘时，有益菌和有害菌的平衡就会破坏。

吃过多肉类后，粪便中的蛋白质在腐败菌的作用下，会产生种种毒素。这些毒素被吸收进入血液循环，会引起头痛、紧张、肩膀酸痛、皮肤粗糙、高血压等不适症状和疾病，发生癌症的可能性亦增加了。研究认为，美国每年结肠癌发病病例约 8 万名，是与长期摄入低纤维饮食有关。

便秘的饮食营养

便秘患者除重视治疗原发病外，还应寻找发生便秘的原因，并消除这一原因，注意生活、饮食起居调理。

宜多食含膳食纤维的食物 如燕麦、小米、麦麸、高粱、玉米、茭白、韭菜、菠菜、芹菜、丝瓜、藕、柿子、葡萄、杏子、鸭梨、苹果、香蕉、西红柿等均含纤维素较多。膳食纤维可增加粪便体积和重量，促进肠蠕动，帮助排便。膳食纤维将会使肠内的乳酸菌大量繁殖，帮助食物消化，软化粪便，使有益菌增加，有害菌就减少，有利健康。

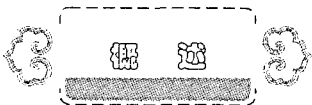
宜饮酸奶 因酸奶促进有益菌增殖，抑制有害菌产生毒素，从而减少体内毒素。

宜吃富含维生素 B 的食物 如粗粮、酵母、豆类、洋葱、萝卜等。可促进消化液分泌，缓解由于各种原因引起的植物神经紊乱，同时促使胃肠道平滑肌正常功能恢复。

宜吃润肠通便食物 如决明子、芝麻、火麻仁、郁李仁、核桃仁、松子仁、杏仁等有润肠通便作用，银耳、蜂蜜、香蕉、芭蕉等亦有较好通便功效。

宜喝水 多饮水可使大便变软，易被排出，每天早上起床喝两杯水（约 500 毫升），可增加肠内水分，促进胃肠蠕动，有利于粪便排出。也可喝牛奶、果汁、菜汤、蜂蜜、盐水等代替。

其他办法 适量运动，腹部自我按摩，避免过度劳累，养成定时排便的习惯。



忌饮酒，避免食辛辣食物，如辣椒、花椒、葱、姜、蒜，这些食物助火伤津。白豆蔻、肉桂、莲子、丁香、蚕豆亦不宜多食。

便秘的饮食疗补

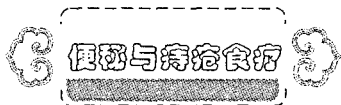
便秘是指大便干燥，排便困难，经常 3~5 日或 7~8 日解一次大便。病证属于气血阴津亏虚、阳虚寒凝，可以进补。

气虚便秘往往大便不一定干结，但通常三五日不解大便，虽有便意，但临厕努挣乏力，难以排出，挣则汗出，气短，便后疲乏，面白神疲，肢倦懒言。治宜补气，可用黄芪、人参等。方用黄芪麻仁粥、黄芪麻仁陈皮粥、二参银耳汤。

血虚便秘者大便干结，三五日不解大便，形体消瘦。由于急慢性出血、久病不愈、肠寄生虫病等造成的血虚肠道失润而引起。治宜补血，常用黑芝麻、红枣、松子仁、杏仁、当归、柏子仁、何首乌等。方用菠菜粥、木耳海参炖猪肠、首乌益寿粥、首乌蛋、首乌猪肝、补益海参等。切忌凉润太过。

阴津亏虚多见于热病后，或老年人阴津不足，肠道干涩不通，表现为大便如羊屎状，口唇干燥。治宜补养阴津，可用麦门冬、玄参、蜂蜜，切忌温热补品。食疗方有二冬粥、牛乳燕窝汤、葱白阿胶煮蜜糖、藕蜜饮。

阳虚寒凝多由于食用寒凉生冷或苦寒药物，使阳气损伤而引起，年老体弱者多见。表现为便秘的同时，兼见腹中冷痛，或腰脊冷重，面色青白。治宜温润通便，可用核桃肉、



肉桂、鹿角胶等，忌用凉润补品。食疗方如胡桃粥、南杏当归猪肺汤、虾仁韭菜等。

产后便秘

产后妇女易患产后便秘。由于产后气血大伤，不便用药，而饮食调理则有独到的功效。

1. 苹果 1 个，去皮核服食，每日 3 次。苹果含可溶性纤维果胶，果胶有保护肠壁、增加肠内有用的细菌、调整胃肠功能的作用，还有吸收水分，消除便秘的功效。

2. 玄参、麦冬、生地各 15 克，浓煎加牛奶一杯冲服。玄参清热、滋阴降火。麦冬养阴润肺、润肠通便、益胃生津。生地滋阴清热，生津止渴、凉血。

3. 八角茴香 7 个，芝麻 25 克，研末，共冲开水服食。八角茴香温阳，散寒，理气，增加胃肠蠕动。芝麻润肠通便。

4. 黄精 30 克，粳米 30 克。先将黄精切碎，与米同煮，煮粥服食。黄精润肺滋阴，补脾益气，强筋骨，补肾，增强机体免疫功能，有利于抗病防病。

5. 当归 100 克，紫菀 50 克，加水 600 毫升，文火煮至 200 毫升，去渣取汁，入蜂蜜 50 克，熬汁收膏，装瓶备用，早、晚各服 10 毫升。紫菀润肺下气。当归补血活血，润燥，滑肠。蜂蜜润肠通便。

6. 火麻仁 3 克去皮，捣碎，装入纱布袋内置锅中，加清水约 500 毫升，煮 30 分钟，取汤液煮大米 50 克，熟后，加糖食之。本粥能润燥滑肠，补虚，治年老体虚、产后血虚引