

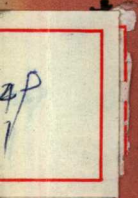
食欲不振

吴伯平 著



百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

食欲不振

吴伯平 著

人民卫生出版社

百病中医自我疗养丛书

食欲不振

吴伯平 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 51千字

1984年4月第1版 1984年4月第1版第1次印刷

印数：00,001—48,600

统一书号：14048·4601 定价：0.22元

〔科技新书目65—62〕

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

目 录

引言	1
食欲的产生和影响食欲的机制	2
一、消化道本身因素	3
二、神经精神因素	3
影响食欲的几个环节	4
一、口腔	4
1. 牙齿	4
2. 舌	5
3. 唾液腺	5
二、食道	5
三、胃	6
四、小肠	6
五、大肠	6
六、肝、胆	7
七、胰腺	7
八、神经系统	7
造成食欲不振的常见原因	8
一、感受外邪	8
二、饮食不慎	8
三、情志失调	9
四、脾胃虚弱	9
五、元阳不振	9
六、胃阴不足	10

中医对食欲不振的辨证分型10

一、实证型10

1. 伤食不化10
2. 腐败伤胃11
3. 暑湿困顿12
4. 湿热内蕴12
5. 胃火上冲13
6. 寒邪伤脾13
7. 痰浊阻滞13
8. 气机郁结13

二、虚证型14

1. 脾运无力14
2. 肾阳衰微14
3. 阴津枯涸14

食欲不振的各种治疗方法15

一、辨证施治15

1. 饮食过多, 伤食不化15
2. 饮食生冷, 脾胃寒湿16
3. 误食腐败, 热毒阻滞17
4. 感受暑湿, 脾胃困顿17
5. 湿热内蕴, 热重于湿18
6. 胃火上冲, 饮食难进19
7. 脾胃受寒, 纳食不化19
8. 痰浊蕴结, 阻滞脾运20
9. 肝气不舒, 脾胃郁结21
10. 脾胃虚弱, 饮食难消22
11. 肾阳不振, 釜底无火22
12. 脾阴枯涸, 阴亏内热23

二、中药单方23

1. 莱菔子	23
2. 山楂	24
3. 神曲	24
4. 麦芽、谷芽	24
5. 鸡内金	24
三、针灸疗法	24
1. 穴位介绍	25
2. 辨证配穴	29
四、割治疗法	30
1. 操作方法	30
2. 注意事项	31
五、推拿疗法	32
1. 常用手法	32
2. 治疗方法	33
六、小儿食欲不振的推拿法	34
1. 推拿疗法	34
2. 捏脊疗法	35
七、药物外治	37
1. 食盐探吐	37
2. 大蒜敷脐	38
3. 贴暖脐膏	38
4. 盐药熨法	38
5. 药兜疗法	39
6. 敷足心法	39
八、气功疗法	39
1. 内养功	40
2. 八段锦	45
九、饮食疗法	50
1. 瓜菜类食品	50

2. 鱼、肉类食品	51
3. 副食品类	53
4. 谷豆类	54
5. 调味品类	55
6. 果品类	55
7. 药粥类	56
8. 饮食宜忌	61
如何预防食欲不振	62
一、饮食有节	62
1. 饥饱有节制	62
2. 进食有规律	63
3. 饮食须卫生	63
4. 注意性和味	64
二、情绪乐观	68
三、起居有规律	69
四、体力活动	71

引 言

食物，是人类生活中必不可少的东西，中国有一句古话：“民以食为天”，就充分说明了食物对生命的重要性。一个从事一般体力活动的成年男子，每天需要食入蛋白质 70 克，脂肪 93 克，碳水化合物 420 克。如果吃进的食物不足，就会因营养缺乏而影响身体健康，影响劳动能力，甚至影响人的寿命，造成各种疾病，同时还会影响到下一代。国外有人对 216 名初生婴儿作了调查，母亲营养好的婴儿平均体重 5400 克，母亲营养差的婴儿平均体重仅 3700 克。如在生长发育期，营养情况就更为重要，中国医学科学院卫生研究所对 443 名儿童作了观察，营养好的儿童比营养差的儿童在身长和体重上都有明显的差别。因此，保持旺盛的食欲，使人体得到足够的食物，是保证身体健康的一个重要条件。下面简要谈谈食欲的产生、食欲不振的原因和食欲不振的中医防治方法。

食欲的产生和影响食欲的机制

人在饥饿时，或虽然不十分饥饿而接触到美好的食物时，都可能产生一种想要进食的欲望，这种欲望就叫做“食欲”。从生理学角度看，食欲是主管消化机能活动的神经中枢作用于大脑所产生的一种感觉。这样说可能太抽象，不易理解。下面简单介绍一下食欲是如何产生的，以及影响食欲的机制。

人体各种活动都受一定的神经中枢支配和调节。有人把支配和调节消化机能的神经中枢统称为“消化中枢”，又称为“食物中枢”。这个中枢包括很多部分，如唾液分泌中枢、吞咽中枢、呕吐中枢、消化液分泌中枢，以及大脑皮层的味觉中枢、大脑边缘叶的胃肠道运动中枢等，还有在丘脑下部与食欲关系十分密切的两个重要中枢，即丘脑下部外侧的“摄食中枢”，它的兴奋可以引起食欲及摄食活动；腹内侧核区的“饱中枢”，它的兴奋可以产生食物的饱足感，并抑制摄食中枢，以消除食欲和停止摄食活动。

食物中枢的活动，主要来自消化道的感受冲动引起。例如，进食后，胃被充胀，这种感觉经神经传递到饱中枢，可使摄食活动停止；饥饿时，胃体空瘪，摄食中枢感知后，就会引起食欲和饥饿感。由此可见饥饿和食欲的产生，与摄食动作、消化道运动以及消化液分泌是一致的，都是由于食物中枢兴奋的结果。食物中枢轻度兴奋时，就产生食欲。食物中枢强烈兴奋时，则产生饥饿感。

了解了食欲产生的机制，反过来就可以推想出食欲不振

的病理因素。

一、消化道本身因素

消化系统本身有病，或者其它系统的疾病影响到消化道的功能，都可使消化系统的机能降低，不能引起食物中枢的食欲冲动，从而造成食欲不振。例如，胃有炎症时，病变侵犯到胃的粘膜和粘膜下层，使胃的张力降低；又如，患某些全身性传染病时，细菌的毒素可直接侵犯消化道，从而减弱消化道的机能；此外，肾病引起消化道的水肿、心力衰竭引起消化道充血时，都会导致食欲不振。

二、神经精神因素

中枢神经系统管理和调节人体各器官的功能，以适应客观环境的变化，而中枢神经又经常受到各种因素，包括精神因素的刺激。如果所受到的刺激过于强烈或持续过久，或者本身功能衰弱，例如发生神经功能失调的神经官能症时，常会影响消化机能的调节并使之失去平衡。在日常生活中，过分的忧郁、焦虑、恐惧、悲哀以及其它各种情绪的剧烈变化，都会影响食物中枢的活动；某些神经系统疾病或精神疾患，先引起神经功能紊乱，进而抑制食物中枢；有些疾病，象伤寒、痢疾、脑炎、结核等急慢性传染病，由于发热和细菌毒素的刺激，影响神经系统而使食欲下降；还有些疾病的后期，并发酸中毒、尿毒症时，都可以使食物中枢受到侵害而导致食欲不振。

上面所说的这两个致病因素经常是同时存在的。如当人体发热时，交感神经系统活动增强，而使唾液分泌减少，病人感到口干，唾液减少同时也有利于口腔内细菌的生长繁殖，

以致引起口腔器官的感染，发生舌炎、口腔炎、齿龈炎，妨碍进食，这些不良刺激通过神经系统，反射性地抑制食物中枢，引起食欲降低；发热本身，能使消化液的分泌减少，消化酶的活力也降低，胃肠运动机能受到抑制，不思进食；再则，由于消化机能薄弱，未能消化的食物停留在胃肠中时间过长，加上毒性物质对消化道的刺激，使胃肠粘膜充血、水肿，此时一方面因胃肠容积增大而刺激饱中枢，引起病理性的饱胀感，一方面又妨碍了消化道的消化吸收，肠内容物腐败，进一步引起消化功能紊乱，当然就不会有食欲。

以上是从病理生理角度来解释食欲不振的机理的。那么，与食欲不振有关的具体器官，究竟有哪些呢？

影响食欲的几个环节

与食欲有关的器官有口腔、食道、胃、小肠、大肠、肝、胆、胰腺等，神经系统虽然不直接参与消化活动，但它对食欲也有相当重要的影响（尤其与中枢神经关系更为密切）。下面简单讲一讲这些器官或系统在食欲产生中所起的作用和对食欲的影响。

一、口腔

1. 牙齿：食物进入人体的第一道关口——口腔后，首先需要牙齿来切碎和研磨。牙齿健全，咀嚼、研磨有力，可以使食物得到充分的粉碎，有利于以下几个器官的消化和吸收。牙齿如果脱落、缺损、松动、疼痛，或有龋齿、牙龈炎、牙周炎等疾病，食物不能得到充分的咀嚼和研磨，或者因咬嚼

疼痛而不敢进食，都是造成食欲不振的因素。

2. 舌：舌头的功能是品尝食物的滋味，舌头表面有大量的味蕾，就是味觉感受器。舌头接触食物，食物的美味通过传导到达大脑，大脑就会发出命令使消化道蠕动增强，消化液分泌旺盛，使人的食欲大开。同时，舌头还能配合牙齿的咀嚼，配合咽喉的吞咽，完成研磨食物和吞咽食物的进食动作。如果有舌炎、舌溃疡等舌体疾病，或者由于某些原因，味蕾被破坏（如灼伤、肿瘤），都会影响食欲。

3. 唾液腺：在消化过程中有许多种消化液参加，而消化液是由各种消化腺分泌的。唾液腺是消化腺的一部分，包括腮腺、颌下腺、舌下腺等，这些腺体分泌相应的消化液，汇集于口腔内，统称为唾液。当感到饥饿、准备进食和正在进食时，唾液就大量分泌出来。食物进入口腔，一边被牙齿咀嚼，一边与唾液混合，拌和成糊状。这样，一方面使食物湿润，以利于吞咽和消化；一方面因唾液腺中含有一定量的淀粉酶，能使食物中的淀粉水解，为进一步消化吸收创造了条件。同时，唾液还具有杀菌和清洁口腔的作用。唾液腺本身有疾患（如腮腺炎、舌下腺炎），或由于其它疾病影响唾液的分泌（如高热、癌症），都会影响食欲。

二、食道

食道是一条肌肉性质的管道，它的主要功能是通过食道节律性的收缩舒张，使食物通过食道输送到胃部。食道疾患（如食道癌、食道憩室），或周围器官病变的影响（如心脏扩大、纵膈肿瘤），或神经性机能障碍（如食道痉挛），都可能造成食管通过障碍，甚至堵塞，从而导致食欲不振。

三、胃

胃是消化系统中最大的，也是对食欲影响较大的一个消化器官。它的功能是贮存和研磨食物，分泌胃液使食物充分润湿混和成食糜，以利于食物的消化和吸收。同时，通过胃的有规律性的蠕动，将食物输送到十二指肠。食物在胃的正常排空时间，与食物的性质有关。水，从入胃到排空约需10分钟；糖类，约需2小时以上；蛋白质类食物较慢；脂肪类食物就更慢。所以，如果进食过多的高脂肪、高蛋白食物，就不容易产生饥饿。日常所吃的混合食物，大约需要3~5个小时才能从胃中排空，所以，形成一日三餐的进食习惯是符合消化过程的客观规律的。

上面所提到的，都是正常人在通常条件下的排空情况，如果胃有疾病（如胃炎、胃溃疡），或生活不规律、过度忧虑等，都能反射性地抑制胃的正常运动和胃液的分泌，从而影响胃的排空时间并影响食欲。

四、小肠

小肠，包括十二指肠、空肠、回肠三部分。小肠也分泌消化液，叫作小肠液，每昼夜约产生1~3升，其中含有丰富的淀粉酶、蛋白酶和脂肪酶等，用来消化糖类、蛋白质和脂肪等营养物质。小肠有病（如十二指肠炎、十二指肠溃疡），出现消化吸收功能障碍，必然要影响食欲。

五、大肠

大肠是消化道的最后部分，包括盲肠、结肠（又分为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠）和直肠。它的功能是吸

收水分、盐类及排泄粪便。大肠有病（如结肠炎、过敏性结肠炎、结肠癌、慢性阑尾炎等），会因肠道充血、水肿，反射性地引起饱中枢兴奋而抑制食欲，也可能由于水分和盐类在体内的平衡失调，引起食欲不振。粪便不能及时排泄，也会反射性地抑制食欲。

六、肝、胆

肝、胆均为消化器官。肝的生理机能十分复杂，主要有分泌胆汁、产生酶类、参与营养物质的代谢等；胆囊的功能是贮存和浓缩胆汁，在需要的时候，收缩而排出胆汁。胆汁是重要的消化液，有较强的分解脂肪的能力，且有良好的杀菌作用。因此，肝、胆有病时（如肝炎、肝癌、胆囊炎），消化功能就会明显减弱，食欲也必然下降。

七、胰腺

胰腺的功能主要是两方面，一是由胰腺的 β （希腊字母，读作“培他”）细胞分泌胰岛素，这一功能不正常，会造成糖代谢障碍而产生糖尿病；一是生成胰液，正常人每昼夜约分泌1200~1500毫升，胰液中含有胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀粉酶等，也是重要的消化液。当胰腺功能受损时（如胰腺炎、胰腺癌），胰液分泌发生障碍，影响食物中脂肪、蛋白质、淀粉等的消化和吸收，也是食欲不振产生的一个因素。

八、神经系统

消化系统各器官的活动和协调，同时受到交感神经和副交感神经的支配而处于动态平衡之中，而交感、副交感神经又受中枢神经的支配和调节。当人处在极度或持续的忧愁、

思虑、紧张、恐惧、愤怒的情绪下，或者在剧烈疼痛、发高烧等情况下，消化功能由于神经系统功能的失调而受到抑制，这也是造成食欲不振的常见因素之一。

以上列举了影响食欲的一些主要器官和系统，从中医脏象学说的角度看，都可以归属于中医脾胃的功能范畴。胃、肠、肝、胆、胰的消化吸收功能，就相当于中医“脾主运化”；口腔与脾的关系是开窍的关系，即所谓“脾开窍于口”，也与脾有关；至于神经精神因素，与脾也有密切联系，中医认为过度思虑会伤脾；而胃与脾的关系更为密切，它们属表里关系。因此，从中医学角度认识食欲不振的原因，可以归结为是由于外感或内伤损伤脾胃所致的各种病变。

造成食欲不振的常见原因

一、感受外邪

外邪，是指不正常的气候变化和致病因素，如突然寒冷，夏季酷暑，淫雨连绵，或者有疫病流行，都可侵犯到脾胃。胃的功能是腐熟消化食物，脾的功能是运输和转送食物消化后的营养精微物质。受寒、受暑、受湿都会阻碍脾胃的消化和运输，就要影响食欲。

二、饮食不慎

中医称胃为“水谷之海”，“水谷”即指饮食。饮食首先入胃，如果饮食不洁，或暴饮暴食，或过食油腻，或多吃生冷之物，都能损伤脾胃。这是造成食欲不振最常见、最重要

的原因。

三、情志失调

情志不和，或恼怒忧思或悲哀过度，均能影响脾胃。因为肝主气的疏泄，可以协助脾胃的运化功能，如恼怒伤肝，肝气郁结或横逆，就要克犯脾胃，阻抑脾胃正常的运化功能，就是所谓“木克土”。忧、愁、悲、哀各种情志如过度，就会引起气结，气结则脾胃功能不得舒畅运行，消化功能受到阻碍。过度的思虑本身就on直接可以损伤脾胃的消化机能，即中医常说的“思虑伤脾”。这些情形在实际生活中常常能体验到。

四、脾胃虚弱

这是引起食欲不振最本质的原因。同样的外界因素的侵袭，有的产生食欲不振，有的则不受影响，关键在于脾胃本身功能的好坏。胃主管腐熟食物，脾主管消化运输食物营养精微。胃虚则食物得不到腐熟，脾弱则运化无力，这种情况多见于禀赋不足、病后衰惫、老年体弱、产后未复等。病情缓慢而病程较长。

五、元阳不振

全身各脏器都依赖于阳气的温煦，脾胃消化运输的功能也必须依靠阳气的温养和推动。人身最根本的阳气叫“元阳”，又叫“真阳”，因其藏于肾，所以也叫“肾阳”。肾阳不足者必然脾阳也不足，从而形成脾胃消化能力很差的各种病证，必然也要造成食欲的下降。