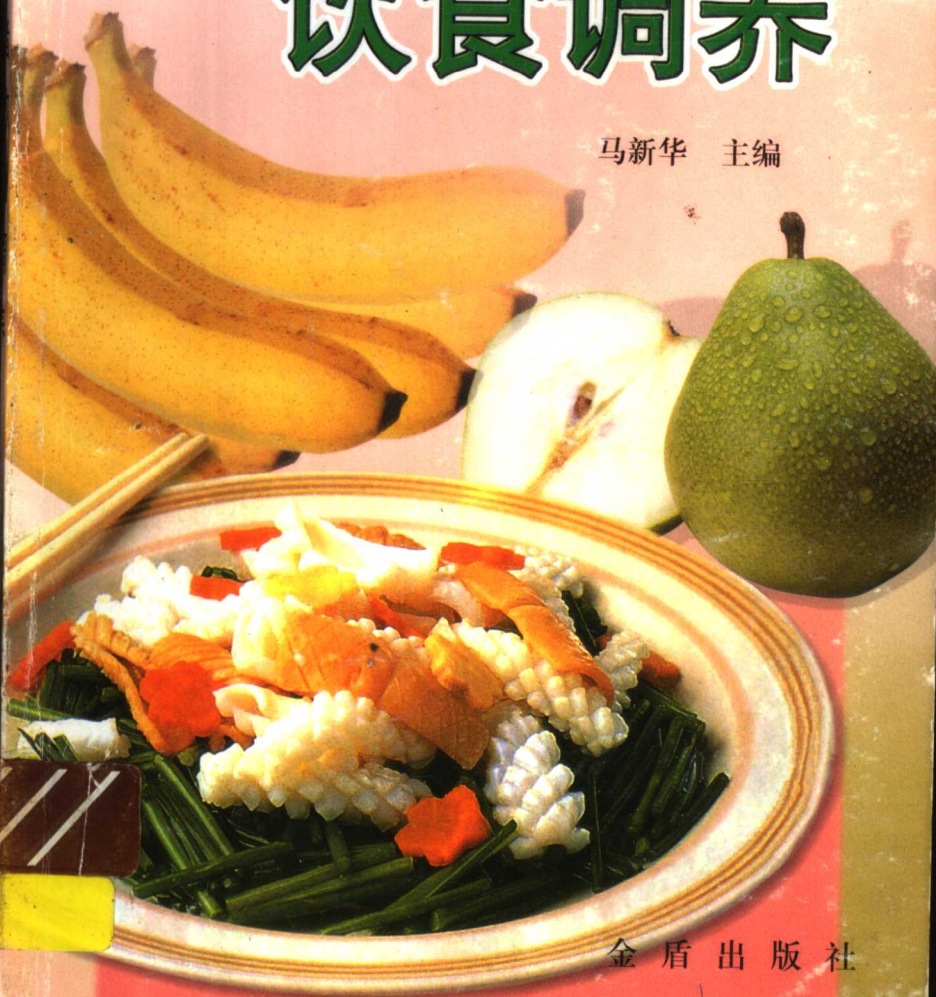


BIANMI HUANZHE YINSHI TIAOYANG

便秘患者 饮食调养

马新华 主编



金盾出版社

便秘患者饮食

主 编

马新华

编著者

马新华 陈淑华 张宝红 张凤青

任红业 李春英

内 容 提 要

本书共分3个部分。第一部分是便秘的基础知识;第二部分为便秘患者食疗方,共介绍了11类食物460多个食疗方;第三部分为便秘的预防措施。附录中还介绍了食物纤维素的作用,常用药膳中食物、药物的不宜及治疗便秘的中成药选用。内容丰富,方法简便,科学实用,是广大家庭的必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

便秘患者饮食调养/马新华主编. —北京:金盾出版社,
2002.3

ISBN 7-5082-1807-8

I. 便… II. 马… III. 便秘-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第002575号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路9号(地铁万寿路站往南)

邮政编码 100036 电话 68214039 68218137

传真 68276683 电挂 0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 111千字

2002年7月第1版第2次印刷

印数:11001—22000册 定价:5.00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

“每天能解一次大便该有多幸福啊!”这是便秘患者发自内心的感叹。便秘虽说不上是大病,甚至有人不认为便秘是一种病,但它给便秘者带来的痛苦和后果是许多人想象不到的,是常人难以理解的。便秘的危害,不仅仅是腹胀、腹痛、头痛、呕吐,甚至出现精神不振和烦躁不安等症状,更严重的还会引发许多疾病或加重其病情,如大肠息肉、大肠癌、肛裂、痔疮、结肠憩室等。尽管人们想了很多防治便秘的办法,如服用中西药物,但结果不是因为服药不能坚持到底,就是因为嫌麻烦而耽误治疗,致使患者对便秘这一“老大难”问题很难得到解决。依据中医“药食同源”的原理,我们查阅了大量中医文献资料,通过分析、整理,编写了《便秘患者饮食调养》一书。目的在于通过日常饮食的调养解除患者便秘的痛苦。

本书共分为3个部分,分别介绍了便秘的基础知识,便秘患者食疗方和便秘的预防措施。附录中还介绍了食物纤维素的作用,常用药膳中食物、药物的不宜和治疗便秘的中成药选用等知识。

本书的特点是简明扼要,实用性强,取材方便,操作简单,一看就懂,一学就会,可供广大便秘患者参考。

作 者

2001年10月

目 录

一、便秘的基础知识	(1)
(一)便秘的概念与分类	(1)
(二)便秘的起因	(2)
(三)便秘的危害	(3)
(四)便秘的诊断	(4)
(五)便秘的辨证	(5)
二、便秘患者食疗方	(6)
(一)食物的四气、五味与归经	(6)
(二)干鲜果品类	(10)
(三)干鲜蔬菜类	(16)
(四)调料类	(21)
(五)鱼肉类	(23)
(六)粮食类	(23)
(七)药茶类	(26)
(八)药饮类	(31)
(九)药粥类	(42)
(十)药汤类	(61)
(十一)药酒类	(68)
(十二)其他类	(70)
三、便秘的预防	(137)
附录一 食物纤维的作用	(140)
附录二 常用药膳中食物、药物的不宜	(148)
附录三 治疗便秘的中成药选用	(154)

一、便秘的基础知识

便秘在人群中是很常见的,它对人体的健康影响甚大,但尚未引起大家足够的重视,甚至有些人根本不了解便秘的危害,故本章首先介绍便秘的一些基础知识。

(一)便秘的概念与分类

1. 便秘的概念 排便间隔时间延长,大便在肠腔内停留较久,大量水分被肠壁吸收,致使大便干燥坚硬,超过两天不排大便或排便时间虽不延长,但大便坚硬,排便困难者,称为便秘。经常便秘称为习惯性便秘。

2. 便秘的分类 由于便秘的原因和症状不同而形成了不同的种类,临床可分成两大类:一类是功能性便秘,另一类是器质性便秘。

(1)功能性便秘:功能性便秘是由于肠蠕动异常引起的,大部分便秘都属于此类。临床常见的有以下4种类型:

①一时性便秘(脑型便秘):一时性便秘是指因外出旅行等环境发生变化而引起的便秘。生活恢复原来的规律后,便秘会自然消失。

②弛缓性便秘(结肠型便秘):这是由于大肠松弛,排便能力减弱而引起的便秘。体质虚弱、运动不足者的便秘,以及老人和产后妇女的便秘大都属于这种类型。

③习惯性便秘(直肠型便秘):这是由于不规律的生活习

惯(如忍便等)造成的便秘。

④痉挛性便秘(大肠型便秘):这是指由于大肠痉挛而导致大肠变细造成的便秘。

(2)器质性便秘:所谓器质性便秘是指由大肠癌、大肠息肉、巨大结肠症、肠梗阻、中风、脊髓损伤等而引起的便秘。

随着肛肠动力学研究的深入,目前医学界把便秘分为两类:一类为出口梗阻型便秘,另一类为慢传输型便秘。出口梗阻型便秘多与盆底疾病有关,如直肠阴道隔前突、盆底痉挛综合征等。这类疾病通过排便造影即可明确诊断;而慢传输型便秘多为肠传输功能降低,粪便在肠道内停留时间过长而引起。肠传输功能降低的原因,多与肠粘膜神经丛变性有关。而造成肠粘膜神经丛变性的原因,多为长时间滥用泻药,药物损害肠粘膜神经丛所致。另一方面则由于食物过于精细,粪便产生量小,粪便中有害物质,如吲哚、胺素、酚、硫化氢等被机体吸收,超过肝脏代谢能力,则出现一些精神神经症状,扰乱正常排便规律。

(二)便秘的起因

便秘的原因,因人而异。容易患便秘的人,大概有如下几种情况:

1. **饮食因素** 一日三餐不能保证,由于减肥而饮食不足的人;不喜欢吃蔬菜,以肉食为主,或只吃好消化的食物而导致食物纤维摄入不足的人。食物缺乏残渣,因而减少了对肠道运动的刺激。

2. **排便习惯受到干扰** 外出旅游、工作紧张、精神压力大及经常忍便。

3. 排便动力不足 肌力减退,包括腹肌、肠壁肌、提肛肌等肌肉功能弱,排便无力,(多见于老年人,平时不经常运动者)。

4. 直肠和肛门病变影响 痔疮、肛裂、肛周脓肿、直肠炎、溃疡、肿瘤、瘢痕狭窄。

5. 药物影响 使用吗啡、阿片制剂,以及抗胆碱能药、神经节阻断药,胃药氢氧化铝,铁剂、钙剂等。

6. 结肠病变影响 良性或恶性肿瘤、结肠憩室、溃疡性结肠炎、肠粘连。

7. 内分泌、代谢性疾病影响 甲状旁腺功能亢进,肠肌松弛、张力减低。

8. 滥用泻药 使肠道敏感性减弱,长期服用泻药还会产生依赖性。

(三)便秘的危害

便秘的危害不仅仅是腹胀、腹痛、头痛、呕吐、肌肤无光泽、脸上长粉刺和雀斑,以及精神不振、烦躁不安,更重要的是会引发如下疾病:

1. 大肠癌 大便中有许多致癌物,如在大肠内长时间存留就有可能引发大肠癌,或使大肠息肉恶变成癌。

2. 乳腺癌 美国加利福尼亚大学曾作过一项研究,结果表明:每天排便的人5%患乳腺癌;每周排便2次以下的人25%患乳腺癌。他们认为,可能是由于便秘而导致肠壁吸收了肠道中存在的有害物质的缘故。

3. 肛裂、痔疮 如果大便长时间停留在大肠内,粪便的水分就会被吸收,导致大便变硬。由于用力排出,就会造成肛

裂(裂痔);如果肛门部淤血,就会形成痔疮。

4. **大肠憩室** 这是指大肠凹陷,形成小口袋状的一种疾病。是由于长时间便秘,大便和有害气体压迫肠壁而形成的。

5. **肝脏病** 肝脏是人体最大的解毒器官,为了分解掉因便秘而吸收的有害物质,加重了肝脏的负担,因此对肝脏来说,便秘是它的一大“敌人”。如肝脏过长时间受有害物质刺激及超负荷工作,也会发生疾病的。

6. **高血压** 便秘对血压有一定影响,一般说便秘会使血压升高。这是便秘产生的有害物质对血压影响的结果。

7. **胆结石症** 便秘者的胆固醇往往增多,所以易形成胆结石症。此与胆固醇的肝肠循环有关。

8. **影响智力** 不论是史书记载,还是临床现象,都证明便秘会影响智力,严重时还会致人神昏谵语。

(四)便秘的诊断

1. 临床表现

(1)症状

①主要症状:排便次数减少,粪便量少质硬,排便后没有满意的舒快感。

②消化系症状:食欲不振,腹部胀满,嗝气,口苦,肛门排气多等。

③其他症状:全身不适,头痛头晕,烦躁失眠,体重下降等。

(2)体征:便秘一般无特殊体征。非特征性体征,如腹部可触到包块,包块可能是充气或痉挛的肠形,亦可能是腹腔内肿瘤或炎性包块。

2. 其他检查

(1) 直肠指诊:能够发现直肠癌、炎症性狭窄、坚硬肿块填塞、外来压迫等。对排便困难的老、弱患者,能发现肛门括约肌松弛、直肠腔扩大,并充满粪团。

(2) 肛门镜和直肠、乙状结肠镜检查:能证实直肠指诊的结果,直接观察到肠粘膜的状态、肿瘤、狭窄等。还可做组织活检,以明确肠道病变的性质。

(3) X线检查:钡剂排空延迟超过24~27小时者,提示便秘。对结肠(直肠)癌、肠狭窄、肠憩室等器质性病变有确诊意义。

(五)便秘的辨证

1. 实秘

(1) 燥热内盛:大便秘结,小便短赤,口干口臭,腹胀或痛,舌红,苔黄或黄燥。

(2) 气机郁滞:大便秘结,欲便不出,胁腹胀满或疼痛,暖气食少,舌质红,苔薄黄,脉弦。

2. 虚秘

(1) 气虚不运:欲便难出,临厕努挣乏力,气短,大便并不干结,便后疲惫,舌质淡,脉虚弱。

(2) 血虚肠燥:大便秘结,面色无华,头晕目眩,心悸,失眠多梦,舌质淡,脉细弱。

(3) 阳虚寒凝:大便艰涩,排便困难,腹中冷痛,肢冷怯寒,或腰膝酸冷,舌淡,苔白,脉沉迟。

二、便秘患者食疗方

要想解除便秘,必须从生活习惯入手,从饮食习惯入手,多吃鱼、蔬菜和海藻类,因为这些都是低脂肪、高膳食纤维食品。膳食纤维可以促进肠内有益菌的生长,这种有益菌以膳食纤维为饲料,产生的有机酸代谢物,可刺激肠道,从而使肠道加速蠕动,促进排便。由于膳食纤维有吸收水分的功能,所以它可以在肠内膨胀,增加便量,促进肠道蠕动,使排便顺畅。含有丰富膳食纤维的食物有:豆类、蔬菜、水果、海藻、蘑菇等。

膳食纤维的惟一缺点是食用过多容易使胃肠下垂。所以,不要进食过多。或者经过发酵,使膳食纤维软化,如食用豆豉米饭、豆豉酱和豆豉炒饭等。

(一)食物的四气、五味与归经

在食疗中,食物的四气、五味、归经与阴阳对治疗具有重要的指导作用,我们有必要了解它,所以在此作个简要介绍。

1. 四气

(1)四气:四气即四性,是指寒、热、温、凉四种不同的药性。

(2)四气的作用与用途:寒凉之性的药、食物,适宜用于偏热的体质,可用于治疗热性病;温热之性的药、食物,适宜用于偏寒的体质,可用于治疗寒性病;寒、热之性不大显著的药、食物,叫做平性,适应范围较为广泛。

四气各有自身的作用与用途,见表1。

表1 四气及其作用与用途

四 气	作 用	用 途
热	热祛寒、扶阳、温中	治寒性病
温	似热而缓和	治寒性病
寒	清热、解毒、泻火	治热性病
凉	似寒而较弱	治热性病

(3) 食疗所用药物的四气

①寒凉性药物:海藻、菊花、薏米仁、藕、地骨皮、薄荷、天门冬、麦门冬、生地黄、白芍、贝母等。

②温热性药物:荜茇、生姜、川椒、白术、丁香、良姜、当归、肉桂、陈皮、草果、黄芪、红参等。

③平性药物:芡实、甘草、石斛、蛤蚧、酸枣仁、茯苓、百合、赤小豆、乌梅等。

2. 五味

(1)五味:五味是指酸、苦、甘(甜)、辛(辣)、咸五种不同的药味。

(2)五味与五脏的关系和作用

①五味与五脏的关系:中医认为五味与五脏的关系是:酸入肝,苦入心,甘(甜)入脾,辛(辣)入肺,咸入肾。

②五味的作用:五味对五脏的关系和作用非常独特,见表2。

表 2 五味与五脏的关系和作用

五味	与五脏关系	作 用
辛	入肺	发散理气,疏通气血
甘	入脾	补养,调和各味
酸	入肝	收敛,固涩
苦	入心	清热,燥湿,泻下
咸	入肾	软坚,润下

(3)食物性味举例

①甘平性食物:有粳米、玉米、黄高粱、黑豆、赤豆、黑芝麻、葵花子、蚕豆、豌豆、豇豆、豆芽、山药、百合、甜薯、水芹、包心白菜、青菜、无花果、枇杷、葡萄、菠萝、鲜枣、甘蔗、菱角、花生、莲子、白果、芡实、木耳、水牛肉、猪心等。

②酸平性食物:有青梅、苹果、海棠、乌贼等。

③苦平性食物:有香椿、苜蓿等。

④辛平性食物:有马兰头、葱、芋头、兔肉等。

⑤咸平性食物:有鸽肉、猪血、鸡血、蚕蛹、海蜇等。

⑥甘温热性食物:有粳米、白面、黍米、黄豆、白扁豆、南瓜子、刀豆、胡萝卜、白菜、南瓜、石榴、樱桃、橘子、荔枝、椰子、大枣、核桃、杏仁、龙眼肉、猪肚、黄牛肉、雀肉、鸡肉、鸡蛋黄、鹅蛋、鲫鱼、鲢鱼、草鱼、水鱼、鳝鱼、虾、淡菜、海参、麦芽糖、红糖、酒酿等。

⑦甘寒凉性食物:有麦子、麸皮、黑面、面筋、白高粱、黑扁豆、绿豆、白芝麻、苡米仁、西瓜子、豆腐、土豆、莴苣、藕、荸荠、竹笋、芦根、菠菜、苋菜、小白菜、菊花、旱芹菜、黄花菜、龙须菜、茄子、冬瓜、黄瓜、菜瓜、丝瓜、西瓜、梨、柑子、香蕉、桑椹、柿子、柿饼、猪肺、猪肠、鸡蛋清、鸭蛋、墨鱼、螺、食油、白糖、茶

叶等。

以上所录，皆为日常饮食，找出适合自己体质的食物，少食或避免不适合自己的食物。

3. 归经 食物归经，就是说某种食物对于人体某些脏腑经络的病变具有主要治疗作用。这对于我们正确选用食物防病治病很有帮助。有关食物及药物的归经举例如下：

(1)归肺经的食物：白萝卜、茭白、油菜、芥菜、葱、生姜、香菜、芹菜、冬瓜、白果、枇杷、香蕉、梨、荸荠、核桃仁、葡萄、橘子、柚子、鸭蛋、鹅肉、猪肺、燕窝、花椒、苡米仁等

(2)归心经的食物：莲肉、莲藕、赤小豆、辣椒、鸡蛋黄、猪皮、胎盘、西瓜、甜瓜、柿子、百合、梨、茶叶、生地、竹叶、龙眼肉等

(3)归脾经的食物：南瓜、芋头、茄子、番茄、大麦、粳米、大头菜、胡萝卜、高粱、小麦、小米、黄豆、蚕豆、花生、豌豆、猪肉、猪肚、泥鳅、鲢鱼、鲤鱼、鳝鱼、山楂、芒果、栗子、荔枝、无花果、龙眼肉、陈皮等

(4)入肝经的食物：猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝、酸枣仁、李子、香橼、佛手、枸杞子、乌梅、番茄、鳊鱼、青鱼、海蜇、淡菜、虾、蟹、蚌、醋、酒、韭菜、荠菜、香椿等

(5)入肾经的食物：猪肾、牛肾、羊肾、猪耳、黑鸭肉、淡菜、鳊鱼、鸽蛋、核桃肉、山茱萸、黑芝麻、小茴香等

(二)干鲜果品类

1. 苹果

(1)苹果洗净,带皮吃,每日吃1个,可预防便秘。

(2)苹果洗净,带皮吃,每日吃4~5个,可治顽固性便秘。

(3)苹果洗净,带皮吃,每日早、晚空腹吃1~2个,可治习惯性便秘。

(4)苹果干粉6克,空腹时温开水调食,每日3次,可治习惯性便秘。

(5)将苹果去皮,切块,水煎,加蜂蜜30克调食,每日3~4次,可治习惯性便秘。

2. 杏

(1)杏仁、桃仁、当归各9克,共捣碎,蜂蜜适量和为丸,每日早、晚各服1剂,可治各种便秘。

(2)杏仁、麻仁、桃仁、郁李仁、瓜蒌、当归各15克,共捣烂,加蜂蜜适量为丸,每日早、晚各服6克,可治各种便秘。

3. 香蕉

(1)小儿气阴两虚型便秘:香蕉4个,冰糖适量。将香蕉去皮,加冰糖,隔水蒸熟。每次1个,每日2次,连食2日。

(2)其他类型便秘

①香蕉250克,睡前食完。

②香蕉1~2个,每日空腹吃。对大便干结有效。

③香蕉1~2个,冰糖适量。香蕉去皮后,和冰糖一起加水炖熟,每日1~2次,连食数日。

(3)便秘、肛裂出血及痔疮:每日晨起吃香蕉1~2个或香蕉2个连皮炖熟食之,每日1次。

4. 甘蔗

(1)小儿乳食积滞型便秘:甘蔗汁 150 毫升,红枣 5 枚,柿饼 3 个。将红枣去核,柿饼去蒂,洗净,与甘蔗汁同置瓷器中,隔水炖 1 小时,每次饮 15 毫升,每日 3 次,连饮 3 日。

(2)其他类型便秘

①甘蔗汁、蜂蜜各 1 酒盅,混匀,每日早、晚空腹饮。

②甘蔗汁 50 毫升,蜂蜜 30 毫升,混合,每日早、晚各 1 次,空腹饮用。

③甘蔗。常食。

5. 核桃

(1)核桃仁 100 克,白糖 50 克,黄酒 100 毫升。将核桃仁捣碎,同白糖、黄酒一起放入沙锅中,用旺火煮开后,改为文火再煮 10 分钟即可,每日 1~2 次,每次 1 剂,连饮 3~10 日,也可伴正餐食用。

(2)核桃仁、芝麻各 30 克,共捣烂,开水冲饮。

(3)核桃仁 9 克,白糖适量。将核桃仁捣烂,加入白糖,拌匀,开水冲饮,每日早、晚各饮 1 次。

(4)核桃仁 60 克,黑芝麻 30 克,共捣烂,每日 1 匙,温开水冲饮。

(5)每晚睡前嚼食核桃肉 8 枚,至大便通畅后,仍坚持每晚吃 4 枚,连食 2 个月。既治习惯性便秘,又滋补强身。

(6)核桃仁、黑芝麻各 200 克,蜂蜜适量。将核桃肉和黑芝麻炒熟,研成细末,混匀,每次 20 克,每日 1 次,睡前用蜂蜜适量调食。

以上 6 方均适用于老年人习惯性便秘。

6. 桑椹

(1)习惯性便秘

①鲜桑椹挤汁，每次饮 15 毫升。

②桑椹膏 15 克，开水化饮。连饮 1 周。

③桑椹 60 克，水煎饮，每日 1 剂，分 2 次。

(2)小儿气阴两虚型便秘：鲜桑椹 1 000 克，蜂蜜 300 毫升。将桑椹慢火煎熬，浓缩粘稠为度，加蜂蜜，再煮沸，冷却后装入瓶中。每次 10 克，温开水调饮，1 日 2 次，连饮 7 日。

(3)阴虚便秘

①桑椹 1 000 克，蜂蜜 500 毫升。将桑椹洗净，与蜂蜜一起用沙锅加水煎煮，每次 3~5 匙，每日饮 2 次。

②桑椹 60 克，冰糖适量。先水煎桑椹，然后加入冰糖，每日 1 剂，分 2 次饮。

(4)阴虚血少便秘：桑椹 30 克，肉苁蓉 20 克，黑芝麻 15 克，炒枳壳 9 克，加水煎 1 小时左右，每日 1 剂，分 2 次饮。

(5)阴虚内热大便干结：鲜桑椹适量洗净，每次 60 克，每日 2~3 次，连食数周。

(6)其他性质大便干结：桑椹膏、黄酒各适量，每次取桑椹膏 1 匙，用温水和黄酒调饮，每日 2~3 次。

7. 橘皮

(1)寒秘：橘皮、酒各适量，先用酒将橘皮浸泡，然后煮软，焙干为末，每次 10 克，米汤或温酒调食，每日 2 次。

(2)小儿乳食积滞型便秘：橘子 250 克，将橘皮剥去，榨汁，每次 10 毫升，1 日数次，或加入温开水中不拘时饮。

(3)小儿气滞不畅型便秘：橘皮 25 克，白糖适量。将橘皮放入锅中，加水适量，慢火煎汤，去渣取汁，对入白糖，1 日数次，频频饮。

8. 松子

(1)松子仁、陈酒各适量，将松子仁去皮，捣烂，加入陈酒