

黄 芳 王惟恒 编 著

精选中医治疗便秘泄泻的350余首秘验特效良方

包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等

选方用药注重“简、便、廉、验”

轻松掌握防治良策，摆脱便秘泄泻困扰



便秘泄泻

千

家

妙

方



人民军医出版社



系列丛书



黄 芳 王惟恒 编 著

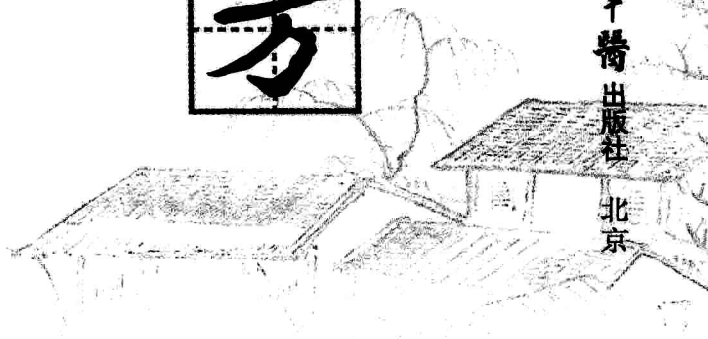
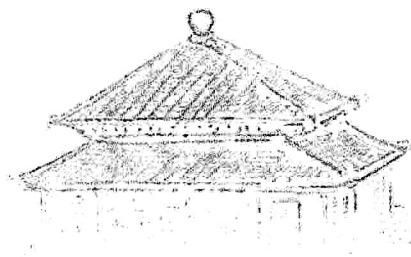
精选中医治疗便秘泄泻的350余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等
选方用药注重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱便秘泄泻困扰



便秘泄泻



人民军医出版社
北京



图书在版编目(CIP)数据

便秘泄泻千家妙方/黄 芳,王惟恒编著. —北京:人民军医出版社,2012.8
(千家妙方系列丛书)
ISBN 978-7-5091-5788-6

I. ①便… II. ①黄… ②王… III. ①便秘—验方—汇编 ②腹泻—验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 157437 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:刘婉婷 责任审读:周晓洲
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/24
印张:5.5 字数:76 千字
版、印次:2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—5000
定价:19.50 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



系列丛书

妙用千家验方 巧治各科百病

《千家妙方》系列丛书

编著者名单

主 编 王惟恒

副主编 王小琴 李 涛 黄 芳

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 君 王小琴 王惟恒

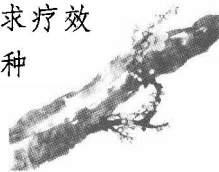
李 涛 汪 文 胡顺强

黄 芳 强 刚 谭洪福



内 容 提 要

本书精选了中医治疗便秘、泄泻的350余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等，书中对于较难理解的病证名和医学术语作了简明的解释。本书不仅语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉、验”的特色，力求疗效可靠，适合普通家庭配方使用，而且穿插介绍了各种疾病预防保健的小常识，让您轻松掌握防治良策，远离疾病，摆脱便秘、泄泻的困扰。





便秘泄泻千家妙方

妙用千家验方 巧治各科百病



前言



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

在周围的人中，您肯定会发现许多人受到过便秘的困扰。随着人们饮食结构的改变及精神心理和社会因素的影响，便秘发病率有增高的趋势。便秘在人群中的患病率高达 27%，但只有一小部分便秘者会就诊。便秘可以影响各年龄段的人。其中女性多于男性，老年多于青壮年。因便秘发病率高、病因复杂，患者常有许多苦恼，便秘严重时会影响生活质量，而且造成许多并发症，如痔、肛裂、肥胖等。单纯通过西药导泻的方法，存在诸多不良反应，而且对于某些顽固性便秘、习惯性便秘，西医几乎束手无策。

泄泻也是每个人一生中最难以避免的病证。泄泻又称腹泻，古人将大便溏薄者称为“泄”，大便如水注者称为“泻”，还有痢下脓血、

痢下赤白等，都属于腹泻的范畴。许多肠道疾病都可引起腹泻，如急、慢性肠炎，痢疾等。专门靠止泻剂、打点滴的治疗方法，那是治“标”不治“本”。对于便秘和泄泻的治疗，中医采取辨证论治、内服、外治、食疗等治疗手段，往往有“手到病除”之妙。

本书精选了中医治疗便秘、泄泻的 350 余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等，书中对于较难理解的病证名和医学术语作了简明的解释。本书不仅语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉、验”的特色，力求疗效可靠，适合普通家庭配方使用，而且穿插介绍了各种疾病预防保健的小常识，让您轻松掌握防治良策，远离疾病，摆脱便秘、泄泻的困扰。

编 者

壬辰年初春



便秘泄泻千家妙方

妙用千家验方 巧治各科百病



目 录



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方



便秘与习惯性便秘 1

辨证选方治实秘 2

辨证选方治虚秘 3

皂角牵牛丸治习惯性便秘 5

导滞麻子仁汤治习惯性便秘 5

增液润肠汤治肠燥便秘 6

决明葛粉粥治热结便秘 6

水煎黄豆皮治气滞便秘 7

砂糖红薯叶治气滞便秘 7

人参决明茶治气虚便秘 7

参芪煎治气虚便秘 8

黄芪煎治气虚便秘 8

桑椹煎治血虚便秘 8

当归肉蓉大枣茶治血虚便秘 9

熟地首乌糖粥治血虚便秘 9

松子仁蜂蜜粥治阴虚便秘 9

番薯糖水治阴虚便秘	10
二仁猪肺汤治阳虚便秘	10
苡蓉羊肉粥治阳虚便秘	10
苹果醋治便秘	11
蕨菜木耳肉片调治肠燥便秘	11
鱼腥草茶治习惯性便秘	12
鱼腥草蒸猪大肠治便秘	12
西红柿黄豆芽排骨汤舒解便秘	12
腐竹韭黄治便秘	13
麸皮拌萝卜丝防治老年便秘	13
食疗小偏方治便秘	14
外治妙方治便秘	15



产后便秘（产后大便难）

四物汤加味治产后便秘	19
养血润肠治产后便秘	19
黄芪汤加味治产后便秘	20
当归承气汤治产后便秘	21
简便验方治产后便秘	21
食疗妙方治产后便秘	22



小儿便秘

五汁饮治小儿便秘	26
二仁丸治小儿便秘	26
五仁丸治小儿便秘	26
外治妙方治小儿便秘	27

食疗方治小儿热秘	27
食疗方治小儿气秘	29
食疗方治小儿虚秘	30
单验方治小儿便秘	31



泄泻与肠炎

巧选中成药治泄泻	35
辨证选方治泄泻	36
景岳九气丹合理中丸治泄泻	38
益脾饼治泄泻	39
姜苏陈皮茶治寒湿泄泻	40
柚姜止泻茶治寒湿泄泻	40
藿佩茶治暑湿泄泻	41
薏苡仁莲子汤治湿热泄泻	41
止泻茶治泄泻	41
二花茶治肠炎腹泻	42
焦楂石榴皮茶治食积腹泻	42
藕苓青芽汤治食积腹泻	42
黄芪山药莲子粥治脾虚泄泻	43
马兰莱菔子汤消食止泻	43
三花防风茶治腹痛腹泻	43
粳米和胃茶治腹泻失水	44
葱姜豆腐汤治腹泻伤津	44
硫黄茶治五更泄泻	44
核桃益智山药汤治阳虚腹泻	45
姜茶乌梅饮治久泻久痢	45

莲藕粥治脾虚泄泻	46
鲜藕生姜汁治急、慢性胃肠炎	46
莲子大枣粥治慢性腹泻	46
豌豆莲子瘦肉汤治久泻	47
莲肉粳米饼治脾虚型慢性肠炎	47
藕节莲子山药羹健脾止泻	47
薯蓣鸡子黄粥治肠滑不固	48
敷脐法治泄泻	49
灸脐法治泄泻	49
熨脐法治泄泻	50
灌肠法治伪膜性结肠炎	51
灌肠法治放射性结肠炎	52
青黛Ⅱ号方灌肠治黏液性结肠炎	53



痢疾与细菌性痢疾..... 55

芍药汤加减方治湿热痢	57
白头翁汤加味方治疫毒痢	57
胃苓汤加减方治寒湿痢	58
真人养脏汤加减方治虚寒痢	58
连理汤加减方治休息痢	59
戊己丸治脾湿泻痢	59
通变白头翁汤治热痢腹痛	60
地锦草合剂治痢疾	61
大蒜马齿苋粥治痢疾	61
蒜泥马齿苋治痢疾	61
银蒜茶合剂治痢疾	62

大蒜金银茶饮治痢疾	62
龙芽茶治湿热痢	63
鱼腥草山楂炭治湿热痢疾	63
三宝粥治下痢脓血	63
马兰仙鹤草汤治痢疾便脓血	64
马齿苋山楂饮治虚寒痢	64
罌梅茶辅治虚寒痢	65
乌梅姜茶饮治虚寒痢	65
石榴皮茶饮治休息痢	66
龙井大蒜茶饮治休息痢	66
雙理汤治久痢及休息痢	67
天水涤痰汤治久痢不愈	68
外治妙方治痢疾	68



阿米巴痢疾

芍药汤加味方治阿米巴痢疾	71
白头翁汤加味方治阿米巴痢疾	72
银花芍药芩连汤治阿米巴痢疾	72
真人养脏汤治阿米巴痢疾	73
仙花煎治阿米巴痢疾	73
白头翁黄连汤治阿米巴痢疾	73
白头翁汤加味方治阿米巴痢疾	74
鸦胆子煎液保留灌肠治阿米巴痢疾	74
大蒜浸出液灌肠治阿米巴痢疾	75
白头翁煎液保留灌肠治阿米巴痢疾	76



溃疡性结肠炎	78
巧选中成药治溃疡性结肠炎	79
仙桔汤治溃疡性结肠炎	80
白芍椿皮汤治慢性结肠炎	81
解毒清热汤治慢性结肠炎	82
薏苡附子败酱汤治慢性结肠炎	82
陈荷散治溃疡性结肠炎	83
藿香正气水敷脐治慢性结肠炎	83
复方锡类散溶液灌肠治慢性结肠炎	84
土苦汤灌肠治慢性结肠炎	84
复方马齿苋汤灌肠治慢性结肠炎	85
内外合治法治慢性结肠炎	85
珍灵灌肠液灌肠治慢性结肠炎	85
生肌玉红膏加减方灌肠治慢性结肠炎	86
药带法治溃疡性结肠炎	87
简便食疗方治溃疡性结肠炎	87



肠易激综合征	92
痛泻要方治肠易激综合征	93
痛泻要方加味汤治肠易激综合征	93
抑肝扶脾治肠易激综合征	94
薯蓣芩苈汤治肠易激综合征	94
滋阴润肠汤加减治肠易激综合征	95
乌梅丸治肠易激综合征	95
健脾温肾汤加减治肠易激综合征	96

四神丸加味治肠易激综合征	96
附子芩实汤治肠易激综合征	97
简便食疗方治肠易激综合征	97



婴幼儿秋季腹泻

脱脂酸牛奶治婴幼儿腹泻	103
焦米汤治婴幼儿腹泻	103
苹果泥治婴幼儿腹泻	103
胡萝卜汤治婴幼儿腹泻	104
胡萝卜山楂煎治婴幼儿腹泻	104
薏米鸡内金粥治婴幼儿腹泻	104
云南白药敷脐治婴幼儿腹泻	105
吴茱萸散敷脐治婴幼儿腹泻	105
暖脐膏敷脐治婴幼儿腹泻	105
简便食疗方治婴幼儿腹泻	106



小儿泄泻

敷脐治小儿泄泻	109
敷足心治小儿泄泻	109
食疗方治小儿风寒泄泻	111
食疗方治小儿伤食泄泻	113
食疗方治小儿湿热泄泻	115
食疗方治小儿脾虚泄泻	117



便秘与习惯性便秘

便秘是指大便秘结不通，排便间隔时间延长，或有便意而排出困难的一种病证。西医所谓习惯性便秘，或暂时性肠蠕动功能失调的便秘，以及因其他疾病而并发的便秘，均属本证范畴。

中医学认为，便秘的发生，除大肠本身功能失职外，凡脾、肝、肾、肺诸脏的功能紊乱，均能引起肠道气机失调，传导失常而形成便秘。

◎ 燥热内结 素体阳盛，或过食辛辣厚味，以致肠胃积热，化燥伤津，或由于热病后期，余热留恋，津液不足，致使肠道燥结干枯，不能濡润，传导失常，以致大便干结，难以排出而成热秘。

◎ 气机郁滞 忧愁思虑过度，情志不舒，或久坐少动，引起气机郁滞不畅，于是通降失常，传导失司，糟粕内停，不能下行而成便秘。

◎ 气血两亏 饮食劳倦内伤或大病、久病、产后以及年老体弱，致气血两亏。气虚则大便传导无力，血虚则肠道失润。亦可因发汗、利尿太过，或肾之真阴亏损，均可致肠道干枯，排便困难而成便秘。

◎ 阴亏血少 素体阴虚，津亏血少，或病后产后，阴血虚少，或

失血夺汗，伤津亡血，或年高体弱，阴血亏虚，或过食辛香燥热，损耗阴血，均可导致阴亏血少，血虚则大肠不荣，阴亏则大肠干涩，肠道失润，大便干结，便下困难，而成便秘。如《医宗必读·大便不通》说：“更有老年津液干枯，妇人产后亡血，及发汗利小便，病后血气未复，皆能秘结。”

◎ 阴寒凝结 素体阳虚，或年高体弱，命门火衰，温煦无权，阴寒内生，阳气不通，津液不行，大便为寒所滞，发为冷秘。

便秘一证的治疗，首先要分辨虚实。燥热、气滞不行为实，气血不足、阴亏、冷秘为虚。治疗时应针对其传导失常，津液不足或不行，采用调理气机，滋润肠道之法。在辨证论治时不可专用通下，否则津液愈伤，复下复结。正如李东垣所说：“治秘必究其源，不可一概以牵牛、巴豆之类下之。”

■ 辨证选方治实秘

验方1 麻子仁丸加减方

◎ 大黄9克，枳实9克，厚朴9克，火麻仁12克，杏仁12克，白蜜15克，芍药15克，生地黄12克，玄参12克，麦冬12克，甘草6克。水煎服，每日1剂。功效：泻热导滞，润肠通便。适用于肠胃积

热之实秘。症见大便干结，腹胀腹痛，面红身热，口干口臭，心烦不安，小便短赤，舌红苔黄燥，脉滑数。

验方2 六磨汤加减方

◎ 木香9克，乌药9克，沉香6克，大黄9克，槟榔9克，枳实9克，厚朴9克，香附6克，柴胡6克，莱菔子15克，炙枇杷叶6克，黄芩12克，甘草6克。水煎服，每日1剂。功效：顺气导滞。适用于气机郁滞之实秘。症见大便干结，或不甚干结，欲便不得出，或便而不畅，肠鸣矢气，腹中胀痛，胸胁满闷，噎气频作，饮食减少，舌苔薄腻，脉弦。

验方3 大黄附子汤加减方

◎ 炮附子6克，大黄9克，细辛3克，枳实12克，厚朴9克，木香9克，干姜6克，小茴香6克，甘草6克。水煎服，每日1剂。适用于阴寒凝滞之实秘。症见大便艰涩，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐，舌苔白腻，脉弦紧。功效：温里散寒，通便导滞。

■ 辨证选方治虚秘

验方1 黄芪汤加减方

◎ 黄芪18克，火麻仁12克，白蜜15克，太子参15克，白术12

克，炙甘草9克。水煎服，每日1剂。适用于气虚便秘。症见粪质并不干硬，也有便意，但临厕排便困难，需努挣方出，挣得汗出短气，便后乏力，体质虚弱，面白神疲，肢倦懒言，舌淡苔白，脉弱。功效：补气润肠，健脾升阳。

验方2 润肠丸加减方

◎ 当归12克，生地黄12克，火麻仁12克，桃仁9克，枳壳12克，玄参12克，何首乌12克，枸杞子12克，黄芪18克，甘草6克。水煎服，每日1剂。功效：养血润肠。适用于血虚便秘。症见大便干结，排出困难，面色无华，心悸气短，健忘，口唇色淡，脉细。

验方3 增液汤加味方

◎ 玄参12克，麦冬12克，生地黄12克，芍药12克，玉竹12克，石斛12克，火麻仁12克，柏子仁12克，瓜蒌仁12克，甘草6克。水煎服，每日1剂。功效：滋阴润肠通便。适用于阴虚肠燥便秘。症见大便干结，如羊屎状，形体消瘦，头晕耳鸣，心烦失眠，潮热盗汗，腰酸膝软，舌红少苔，脉细数。

验方4 济川煎加减方

◎ 肉苁蓉12克，牛膝9克，当归12克，升麻6克，泽泻12克，枳壳12克，肉桂3克，当归9克，芍药15克，甘草6克。水煎服，每