

现代家庭食疗系列

便秘 食疗



黎照环 编著

福建科学技术出版社



现代家庭食疗系列

便秘 食疗

黎照环 编著



福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2003-18

原书名：便秘防治与食疗

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权

福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

便秘食疗／黎照环编著．—福州：福建科学技术出版社，2003.10

(现代家庭食疗系列)

ISBN 7-5335-2223-0

I.便… II.黎… III.便秘—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第063773号

- 书 名 便秘食疗
现代家庭食疗系列
- 作 者 黎照环
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号·邮编350001)
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 美雅印刷制本有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 2.25
- 字 数 48千字
- 版 次 2003年10月第1版
- 印 次 2003年10月第1次印刷
- 印 数 1—8 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2223-0/R·484
- 定 价 12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动。在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等现代流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中西医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

前言

家父曾因长期便秘，而生了痔疮。后患上慢性降结肠炎，最后患了结肠癌。

所在公司才不过几个伙计，便秘者却有三人，厕所常放着开塞露(通便剂)以方便使用。

每天开诊疗病，十个病人之中，至少两三个不是便秘、便是伴有便秘。有报告指出，孕妇有近四成者有过便秘的体验。可见，这个社会上患便秘之人何其多也。

便秘，使患者精神受到极度困扰。有人说：“便秘者解便惨过生仔！”真是既伤心又伤身。笔者虽然未曾亲历，但以数十载临床所见，也深深体会到病者的个中痛苦。应该早点写关于这方面的题材，供读者参考的文章了。刚写毕“城市人食疗系列”，就将其作为一个专题奉献给亲爱的读者吧！

医食同源，求人不如求己，在你读此书、获得一些关于便秘的医学知识的同时，相信你也能找到简单易用的自我防治便秘的方法。

目 录

常识篇

怎样才算便秘	8
慢性便秘的病因和诊断要点	9
老年便秘	10
小儿便秘	12
妊娠便秘	16
习惯性便秘	19
直肠癌性便秘	20
中医的“气血虚便秘”	22
芦荟与便秘	24
通便话“纤维”	27
治疗便秘的一些中药	30

食疗篇——一般便秘

昆布海藻大生地煲猪肉	31
白菜杏仁蜜枣煲猪肉	32
西洋菜无花果瘦肉汤	33
鲜菇瘦肉汤	34
金针木耳煲猪肉	35
芋头虾米肉汤	36
金针猪蹄汤	37
罗汉杏仁杞叶煲猪肺	38
剑花煲猪肺	39

菠菜猪血汤	40
花生核桃煲鸡爪	41
沙竹鸭煲	42
豆腐菜干乌鳢汤	43
茄子煲牛鳊鱼	44
海蜇头胡萝卜马蹄汤	45
南瓜松子煲	46
咸鲜奶	47
蜂蜜奶露	48
蜂蜜豆腐花	49
香蕉炖冰糖	50
香蕉米汤	51
番泻叶玫瑰桂圆茶	52
马蹄茅根竹蔗水	53
生姜红糖煲番薯	54
番薯芥菜汤	55

食疗篇——体弱或老年便秘

芦荟胡萝卜煲瘦肉	56
柏子仁煲瘦肉	57
花生芝麻核桃猪骨汤	58
黄芪肉苁蓉炖羊肉	59
核桃蚕蛹炖猪腰	60

木耳海参猪肠汤	61	当归天麻鳙鱼头汤	67
参芪淮杞桂圆炖兔肉	62	首乌蜂蜜汤	68
党参黄精炖老鸽	63	何首乌红枣汤	69
黑豆黑芝麻煲胡子鲶	64	黑芝麻蜂蜜露	70
冰糖炖海参	65	核桃糊	71
当归红枣草鱼煲	66	何首乌南枣煲鸡蛋	72



常 识 篇

怎样才算便秘

成人，正常情况下每天大便一次，最多不能超过二天。而大便的性质应该不溏不干。如果大便闭结不通，数天甚至十天半月才大便；排便时间长而用力；或欲便而艰涩不畅；排出的粪便多数干结，甚至呈羊粪状硬块；或粪质虽并不特别干结，但量少，而排便时间明显延长者，都属于便秘。

中医认为，便秘多数原因是大肠积滞，或气滞寒凝，或阴阳气血亏虚，使大肠传导功能失调。

但要正确诊断大便闭结之原因，必须细询病史，并对身体进行详尽检查，还要结合各种相应的检验。如果因为肠道梗塞而不能大便，便往往是“肠梗塞”而不是便秘了。有了正确的诊断，对症下药，才能药到病除。

慢性便秘的病因和诊断要点

一般来说，进食的食物的残渣，如果经48小时尚未能完全排净，可算是便秘。所以，一般人应该不超过二天排便一次。

便秘的病因如下：

肠外原因

1. 脊髓病变或创伤，排便反射中断。
2. 慢性铅、砷、汞、磷中毒。
3. 甲状腺功能减退，甲状腺炎导致肠蠕动减弱。
4. 心肺疾病，如心力衰竭引起肠充血，肺气肿使膈肌衰弱。
5. 过肥或过瘦；多次妊娠使腹肌衰弱、肛提肌衰弱。
6. 食物中所含纤维过少，不足以刺激肠运动。
7. 习惯不良，包括不定时大便，依赖通便药等。

肠内原因

1. 直肠炎症、肛裂、痔疮导致肛门肌痉挛。
2. 慢性结肠炎、结肠痉挛。
3. 直肠、结肠内肿瘤和肠外肿物导致结肠受压，如子宫巨大纤维肌瘤。
4. 肠黏连。
5. 消化性溃疡，尤其十二指肠球部溃疡。

治疗便秘最重要的是找出病因，一般是根据相关病史，进行全面的体格检查，必要时借助X线、内窥镜等手段，大多能正确诊断。

老年便秘

“人老百病生”，其中一个病便是“便秘”。老人便秘除少数是由于肠生瘤、生癌引起的之外，大多数是由于年老体弱，肠功能弱，加上食量少，饮水少，导致排便反射减弱或消失，容易出现便结。

大便闭结，不但腹胀不舒，而且会进一步影响食欲，头痛头晕，也容易造成痔疮和肛裂。长期慢性便秘，对身心都有很大影响。

中医认为老人便秘和气虚血亏、阴虚津少有关，因此解决老人便秘应从以下方面入手：

1. 身心放松，适当锻炼，定时大便。
2. 补气血，养肝肾，保证肠功能康健。充润津液常用当归、首乌、肉苁蓉等。
3. 食物要营养丰富、多汁又易消化，适当多食鱼、奶。
4. 核桃、芝麻能补肾润肠，蜂蜜能润肠通便，含维生素B族的食物能保护肠胃神经健全，都可以多些食用。
5. 但不要增加过多膳食纤维，因为在气血不够、津液不足时，过多的膳食纤维只会增加大便的分量，于排除大便帮助不大。
6. 尽量与烟、酒、辛辣、煎炸食物绝缘，以免使大便更加干结。

老人便秘的主要原因

身体因素	食物、药物因素	心理因素
1. 痔疮 2. 肛门周围裂口疼痛 3. 腹肌衰弱 4. 活动太少 5. 血液吸收营养效率低 6. 神经系统老化影响肌肉协调 7. 肾功能减退 8. 反射速度减退	1. 安眠药 2. 抗生素 3. 胃肠解痉药 4. 钙片 5. 辛辣食物、烟酒	1. 抑郁 2. 孤独 3. 丧偶

蜂蜜治疗老人便秘

蜂蜜，作为民间推崇的补品，其真正的营养价值争论颇大。但从营养学分析，蜂蜜确实含有许多营养物质，包括葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质、铁、钾、镁、铜、锰、磷，还有维生素包括B₁、B₂、B₆、D、K、E、烟酸、泛酸等，因此，绝不能否认蜂蜜的营养价值。

李时珍释：“蜂蜜生性凉，能清热、能补中。甘而和平，故解毒；柔而濡泽，故润燥；缓可去急，故止痛；和以致中，故可调百药，中和毒性。”

蜂蜜有润肠通便功效，一般适合于各种便秘，包括婴幼儿大便干结。蜂蜜对老人便秘确是一种安全有效的物质，有报告“黑芝麻捣烂煮糊加蜜”、“蜂蜜盐水”都有良好的效果。

小儿便秘

有时，夫妇两人因工作关系常常一整天在外面，孩子全由保姆照顾。怎样知道孩子这一天是否健康？经常靠观察孩子一天的大便。如果大便次数过多，形状、颜色等改变，自然表明不健康。但是，如果小孩一天甚至两天不解大便，也极令人担心。

因为小儿胃肠结构的关系，肠胃功能较活跃，每天通常至少大便一次，甚至两次。如果一天都不解大便多属异常；如果两天以上不解，那身体一定发生了这样或那样的问题，不可忽视。

小儿便秘的原因

笔者根据多年的临床经验，总结小儿便秘的原因如下。

1. 环境困扰：排便确实要有一个“适当的环境”，小孩尤然。如果环境不舒服，干扰因素过多，小孩未蹲下已经想离开，便意一过，便会形成便秘。一而再，再而三，便成为习惯性便秘。尤其当以后排便困难，形成肛裂，排便时又花气力，又痛苦，从此形成恶性循环，便秘亦更甚矣！

2. 饮食不当：某些小孩吃某牌子的奶粉便会“热气”。“热气”的症状除了口干、口臭之外，一个重要症状便是便秘。至于为什么某些牌子的奶粉会令某些小孩“热气”，可能原因有：

- (1) 小孩对不同牌子的奶粉确有不同反应，包括腹泻和便秘。
- (2) 开奶比例不当，水少奶多，或餐后饮水少。

(3) 饮用与年龄不符的奶粉。

3. 药物因素：已知不少的抗生素和缓解肠胃痉挛的药都会导致便秘。原因是大便的形成主要依靠的是发酵菌，而抗生素“良莠通杀”，连正常的大肠发酵菌都抑杀，于是便量减少而产生便秘。这是许多小孩甚至成人，因感冒发热服用抗生素、热退之后大便困难的原因。而缓解肠胃痉挛的药，会使肠蠕动减慢，加上活动减慢的肠重吸收水分增多，使粪块因水分被重吸收过多而干结，便出现大便困难。

4. 肠胃病、肛裂：肠胃病扰乱了肠的正常功能，肛裂则因排便之后疼痛而影响正常排便。

5. 饮食不当：如小孩未能在适当时候给予适当饮食，如给予适当纤维素，包括富含膳食纤维的蔬菜和生果等。

6. 肠扭转：有一种病叫“肠扭转”，是因许多原因造成的“肠打结”，以至大便不能通过。肠扭转有急有慢，如果是慢性肠扭转，症状可能不明显，以便秘为表现。这个病，有经验的医生，按正规问病和体检程序不难诊断，但如疏忽，容易误诊、误治，从而影响小孩健康。

如何应付小儿便秘

1. 最重要的是找出便秘原因，必要时请教儿科专家，以免延误。

2. 让孩子从小养成定时解大便的习惯，除尽量定时外，当

然还要给孩子一个安静、舒适的解便环境。尤其是有便秘倾向的孩子，要给予适当的督导和鼓励，使小孩养成一个自然排便习惯。

3. 多饮水，以及流汁食物和果汁。

4. 根据年龄给予相应的奶粉和副食。随年龄的增加，逐渐增加饮食中富含膳食纤维的食物的比例，如菜泥（剁碎之菜）、水果等。

5. 饮食成分既要讲究质，也要讲究量。例如脂肪是润滑大便的主要因素，不进食或进食量少，当然大便量也少。如肠内大便量少，又不润滑，自然也没有便意了。

6. 如无必要，不要滥用抗生素和减缓肠蠕动的药物。

7. 要及时治好肛裂、息肉。

8. 当怀疑“肠扭转”时，要请专科医生处理。

不管大人便秘、小儿便秘，对人的生理影响都是一样的。有人说，大便在肠道停留过长时间，犹如慢性自杀。这话并不夸张，因为大便毒素不断被重吸收，影响人正常的新陈代谢，人会变得胃口欠佳、头痛、睡眠欠佳。长期便秘，会衍生肛裂、痔疮。其中慢性肛裂是一种十分难医治的疾病。长期慢性便秘会变为慢性结肠炎，有观点认为慢性结肠炎以后可能会引发肠癌。

小儿便秘的中医药治疗

(一) 注意事项

1. 一定仔细分析原因，因为一些便秘不宜使用峻(剧烈)泻药甚至泻下法，如慢性肠扭转会因急泻而加重病情。
2. 尽量用润滑性泻下，不必要时避免使用峻(剧烈)泻法。
3. 服用泻下药应适可而止，不要形成依赖性。
4. 某些泻下药有一定毒性，应慎用。大黄和番泻叶会使肠蠕动过于剧烈而出现腹痛。

(二) 常用食疗方法

1. 番薯糖水、番薯煲大芥菜。
2. 芝麻糊。
3. 杏仁茶、核桃露。
4. 火麻仁粥。
5. 麻子仁丸、五仁丸。
6. 蜂蜜水。
7. 淡盐水。
8. 鲜奶。

女性，容易便秘，妊娠女性，更易便秘。女性之所以容易便秘，主要是因为：

1. 生理上较男性气虚、血弱。气血虚，使肠胃活动功能较弱，排便缺乏足够的动力；气血虚，也影响肠胃形成足够的津液，而津液枯少，大便干结，排便也就较困难。加上新陈代谢低，食量较少，粪量也少，所以女性排便在机制上真是先天不足、后天缺陷、质量不足、动力不够，又缺助力，自然便秘机会较男性多。

2. 为了减肥，维持苗条曲线，刻意节食，也是时尚女性多生便秘之原因。

3. 精神紧张，为工作、家庭，分秒在“赶”的状态，临厕苛求“马到功成”，一旦延缓宁可不解，殊不知错过了便意，下次更难解便，一而再，再而三，便成习惯性便秘。

4. 患痔疮、肠炎或来月经时充血等也会影响正常解便。

妊娠期间，由于胎儿压迫直肠，就更容易大便秘结了。当然，孕妇在分娩之后，直肠压迫解除，多数又可恢复正常大便，但是绵长十月大便困难，解决不好，也是一个极大的困扰。而且也有可能形成诸多忧虑，如变为习惯性便秘、继发性痔疮、脱肛；腹压增加，加重脐疝、股疝形成；影响血液回流，令腿部静脉曲张、下肢水肿加重以致营养障碍、溃疡等。