



常识篇



药物篇



食疗篇

胃肠道疾病 中医食疗

● 黄业芳 编著

广东旅游出版社

黄业芳 编著 / 广东旅游出版社

胃肠道疾病



中医食疗

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠道疾病中医食疗 / 黄业芳编著. - 广州: 广东旅游出版社,

2004. 1

(名医教你食疗方丛书)

ISBN 7-80653-464-4

I. 胃... II. 黄... III. 胃肠病-食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094281号

责任编辑: 高玲

装帧设计: 谭江

责任技编: 许佳

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河粤垦路88号 邮编: 510610)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市东华南路118号B201室 邮编: 510100

联系人: 王雯 邹亚洲

联系电话: 020-83860700

850 × 1194毫米 32开 2.5印张 27千字

2004年第1版第1次印刷

印数: 1~7000册

定价: 6.00元

本书如有错页、倒装等质量问题,
请直接与印刷厂联系换书。

作者简介

黄业芳



1969年毕业于广州中医学院医疗系。现任中山大学附属第一医院中医科主任医师，中西医结合临床硕士研究生

导师，中医科副主任，中山大学深圳泌尿外科医院中医科教授，中山大学家庭医生门诊部中医科教授。兼任中国老年学会中医研究委员会副主任委员，中华中医药学会眩晕专业委员会副主任委员兼秘书长，中华中医药学会老年分会常务委员，广东省中医药学会内科专业委员会副主任委员，《河北中医》杂志特约编委等职。

从事医疗、教学、科研工作30多年，擅长于对中医胃肠道疾病、神经系统疾病、脑血管疾病、中医奇难杂症的临床研究与治疗。发表医学论文与文章140多篇，主编、撰写了《胃肠道不适中医自疗法》、《中风后遗症中医治疗》、《高脂血症药膳》等著作7部。

顾问：邓铁涛

主编：潘志恒

编委：（按姓氏笔划为序）

李林 李琼 刘小玲

徐志坚 梁俊雄 黄业芳

潘志恒

写在开头的话

6 常识篇

- 7 治疗胃肠道疾病的常用方法
- 10 胃肠道里兄弟多
- 11 功能障碍的功能性消化不良
- 12 又泻又痛的急性肠炎
- 13 误为心绞痛的反流性食管炎
- 14 又呕又痛的急性胃炎
- 16 让人不敢多进食的慢性胃炎
- 18 周期性疼痛的消化性溃疡
- 20 悬吊力不足的胃下垂
- 21 缩脚的阑尾炎
- 22 并无炎症的肠道易激综合征
- 23 让人烦恼的便秘
- 24 不听话的复发性口疮



25 药物篇

- 26 善于补气的黄芪
- 27 药食两宜是生姜
- 28 贵为贡品的白茯苓
- 29 阳春“仙子”缩砂仁
- 30 南疆明珠薏苡仁
- 31 抗菌中药蒲公英





食疗篇 32

汤水类

- 33 白胡椒煲猪肚汤
- 34 茴香首乌猪肚汤
- 35 银槐大肠汤
- 36 草果陈皮牛肉汤
- 37 党参佛手猪瘦肉汤
- 38 桑白杏仁猪肺汤
- 39 南芪牛肚汤
- 40 沙参玉竹蚬鸭汤
- 41 菠菜猪血汤
- 42 金橘根猪肚汤
- 43 海参木耳大肠汤
- 44 玄胡良姜瘦肉汤
- 45 马齿苋绿豆汤
- 46 豆腐石膏汤
- 47 冬瓜荷叶汤
- 48 蛇舌败酱赤豆汤

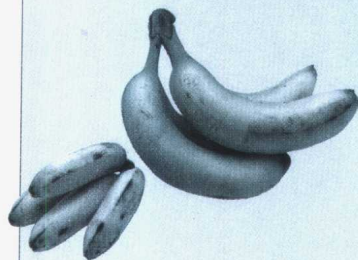
粥类

- 49 淮山芡实粥
- 50 莲肉扁豆粥
- 51 姜苏粥
- 52 芪精糯米粥
- 53 木棉花豆卷粥
- 54 石斛大枣粥
- 55 车前子苡仁粥
- 56 白芨枳壳粥
- 57 陈苕粥
- 58 吴茱萸粥
- 59 莱菔子柿蒂粥
- 60 金芽牛肚粥
- 61 羊肉高粱米粥
- 62 白术猪肚粥
- 63 狗肉附子粥
- 64 干姜花椒粥
- 65 玫瑰花红茶粥
- 66 车前二花粥



茶类

- 67 姜丝茶
- 68 芦根甘草茶
- 69 馨花砂仁茶
- 70 茉莉花菖蒲茶
- 71 防风甘草茶
- 72 决明首乌茶
- 73 山楂石榴茶
- 74 芝麻大黄茶



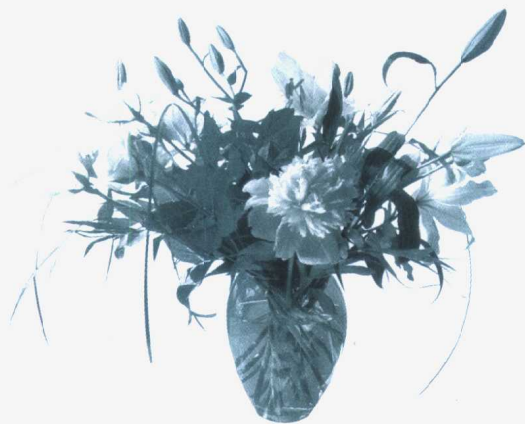
菜肴、糕点类

- 75 米醋煮豆腐
- 76 玉竹沙参焖老鸭
- 77 茯苓鸡肉馄饨
- 78 草果豆蔻蒸竹丝鸡
- 79 益脾饼



写在 开头 的话

“民以食为天”这句话道出了人们生活在自然界社会当中最为重要的生活要点。它告诉我们，在衣、食、住、行当中，“食”是当先的，是非常重要的头等大事。人们所以能维持生命几十年，从小到大，生长发育，健康长寿，都离不开饮食。人们从事各种劳动、运动以及旅游活动等等所需要的各种营养素，包括蛋白质、脂肪、维生素、糖类、无机盐和水等，都必须经过饮食途径，在自然界中获得。人们想要健康；想要提高身体的抗病能力；想要让婴儿“母大儿肥”；想要让儿童活



活泼可爱，快高长大，读书聪明；想要让我们的体质强壮，工作效力提高；想要让我们的寿命延长；“饮食”二字就显得非常重要。

余从医30余载，专攻胃肠道疾病的防治，耳闻目睹了不少人因饮食之失误而致骨瘦如柴，疾病缠身可惜！余深切体会到“脾胃为后天之本”的重要性。食物只有通过胃肠道的运作，才能转化为对身体有益的养分。胃肠健康，则食之有味，吸收有度，新陈代谢旺盛。因此，我们要学会关爱自己的胃肠道，关爱自己的健康。



胃肠道疾病

中医食疗

常识篇



- 治疗胃肠道疾病的常用方法
- 胃肠道里兄弟多
- 功能障碍的功能性消化不良
- 又泻又痛的急性肠炎
- 误为心绞痛的反流性食管炎
- 又呕又痛的急性胃炎
- 让人不敢多进食的慢性胃炎
- 周期性疼痛的消化性溃疡
- 悬吊力不足的胃下垂
- 缩脚的阑尾炎
- 并无炎症的肠道易激综合征
- 让人烦恼的便秘
- 不听话的复发性口疮

治疗胃肠道疾病的常用方法

① 益气健脾法

中医认为“脾为后天之本”。脾的生理功能主要是运化水谷精微、营养物质，和运化水湿。脾运化功能的实现主要通过气的推动作用。如果脾气虚而不足，脾的运化功能就会减弱，病人就会出现食纳减少，食后腹胀，身倦乏力，气短懒言，面色萎黄，或肢体浮肿，小便不利，大便溏泻等的表现。甚至可出现内脏下垂，或久泻不止，或便血，尿血，皮下出血，月经量多等出血症状。此时，中医的治疗主要采用益气健脾法进行治疗。这种方法常用于治疗消化性溃疡，慢性肾炎，肠道易激综合征，各种内脏

下垂症，慢性出血性疾病，功能性子宫出血，各种贫血症等等。

② 疏肝和胃法

中医认为肝是疏导人体气机的主要器官，性喜条达，主动上升。若肝的阴阳失调，就会出现疏导不力，动静失宜，肝疏气机的功能就郁滞不疏。胃是六腑之一，它的主要生理功能是受纳腐熟水谷，贮藏食物，消化食物，以调和下降为其功能特点。但胃的贮藏、消化功能完成还要依赖肝对脾胃气机的疏导才能很好完成，如果肝的疏泄失调，就影响脾胃而出现头眩易怒，胃脘胀满，两肋作痛，噎气、呃逆，泛酸，饮食减少，食

后闷胀，或有大便泄泻等的表现。此时，我们就应该加强肝的疏导作用，调和胃肠的功能，才能达到治疗目的。这种方法常用于治疗胃、十二指肠溃疡，急慢性胃炎，功能性消化不良，反流性食管炎，胆囊炎等等。

③消食导滞法

中医认为脾的生理功能主要是运化。如果脾脏受到外来的侵害，如进食不洁的食物，进食过多的食物，进食难消化的肥腻之物，进食冰冻食品，或腹部受凉，又或者身体有其它疾病，损伤到脾脏，就会使脾脏运化的功能下降。胃的主要功能是纳受食物，消化食物。同样，如果受到与脾一样的外来伤害，或体内疾病的影响，胃的纳受食物，消化食物的功能就会下降。脾胃功能下降，就会出现上腹或腹部胀满，呕吐酸腐食物，暖气、泛酸，不思饮食，大便

泄泻或便秘，甚或伴有腹痛。这是由于饮食积滞停于胃脘，脾胃功能下降。因此，治疗又宜消除食积，疏导食滞。此方法常用于急、慢性胃炎，功能性消化不良，口腔溃疡，胃下垂，肠道易激综合征等等病症。

④温中散寒法

寒邪是中医发病学中六种邪气之一（六种邪气是风、寒、暑、湿、燥、火）。寒邪的特性是收缩牵引与凝结阻滞。常易引起很多阻滞不通的病理状态。如果寒邪影响脾胃，使胃肠道出现不通畅的病理改变。“不通则痛”，病人就会出现胃脘疼痛或腹痛，甚或拘急剧痛。疼痛遇寒则重，得热则缓。出现呕吐清水或冷涎，口淡，暖气，食减等症状。此时寒邪是主因。寒遇温则散，所以治疗时又宜温中散寒，寒去则胃肠舒。此方法常用于胃、十二指肠溃

疡，慢性胃炎，慢性肠炎，肠道易激综合征，胃下垂等等病症。

⑤ 清热祛湿法

中医认为湿为阴邪，易伤阳气，其中最易损伤脾脏阳气。且其性质重浊有形，常易粘滞不畅。湿邪的这两个特性很容易使脾胃功能受阻，而出现胃肠道粘滞不通畅。热为阳邪，易耗气伤津。热湿二邪互结相合为病，最易损伤脾胃，脾胃受损，运化、受纳功能失调，就可见到腹部胀满，疼痛不思饮食，恶心呕吐，身体沉重困倦，口苦，口渴不欲饮，尿黄短，大便臭秽不爽，或里急后重等症状。这种情况在东南沿海地区尤为多见（因该地区气候潮湿且气温高）。治疗又宜清除湿热之邪，疏通胃肠之道，采用清热祛湿之法。这种方法常用于急性胃炎，急性肠炎，急性胆囊炎，急性痢疾，口腔溃疡，阑尾炎，肠道易激

综合征等病症的治疗。

⑥ 泻下通便法

中医认为食物进入胃腑，经过脾胃的运化，吸收精华后，余下的残渣，通过胃气的调和下降，胃肠道通畅，经过大肠的传导，糟粕变成大便，经肛门排出体外。若由于外来之邪或内生的因素，影响到肠道的通畅，大便就会秘结不能排出。

便秘会给人体带来危害。因为便秘会导致体内不能及时排出废物和毒素，这些废物如：蛋白质的腐化产物吲哚等，从肠道里吸收到体内，就可使人产生诸如头晕，头痛，食欲不振，口臭，口疮，心烦失眠，易疲劳等不适。废物与毒素的去除，我们可以采用泻下通便之法，通畅肠道去其残渣与糟粕。这种方法常用于肠道易激综合征，口腔溃疡，消化不良，便秘症，急性胆囊炎，急性阑尾炎等病症。

胃肠道里兄弟多

胃肠道包括：消化管和消化腺。消化管则由口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门等组成。消化腺则包括唾液腺、胃腺、胰腺、肝、肠腺等。

当我们进食时，食物先进入口腔，食物在口腔进行初步消化。然后，将已初步消化的食物输送到运送带——食管。食管再通过本身的蠕动，把食物送到胃的第一个关口——贲门。贲门于是开放。食物则进入胃内。胃是消化道中最宽大的地方。通过胃本身的运动，将食物逐渐和胃液混和，进行消化，变成食糜。再通过胃本身的运动（蠕动），食糜通过胃的第二关——幽门。然后进入十二指肠、小肠。小肠是食物消化和吸收的最重要场所。全长约5~6米。

分为十二指肠、空肠、回肠三部分。当食糜来到小肠后，胰腺分泌胰液，帮助分解糖、蛋白质、脂肪。肝脏分泌胆汁，帮助脂肪的消化与吸收。小肠本身也分泌肠液，帮助消化分解糖、蛋白质、脂肪。小肠的运动使食糜与小肠内的消化液充分混和，进行消化与吸收。并逐渐向下段肠管推送，然后进入大肠作最后的消化与吸收。最后通过肛门把残渣排出体外。这样，食物从进食→消化→吸收→排泄，就基本完成了。

功能障碍的**功能性消化不良**

功能性消化不良又称非溃疡性消化不良。是一组持续的或反复发作的临床症候群。

功能性消化不良在胃肠道检查时没有明显相关的器质性疾病。症候表现常见有上腹痛或胸骨后痛，上腹胀，早饱，暖气，恶心，呕吐，烧心，反酸等症状。它的发病原因尚不明确，有认为与胃肠动力障碍，精神因素，应激因素有关。中医学则认为功能性消化不良的病因病理，其一，可见于虚实夹杂。由于饮食不节损伤脾胃，导致病理产物阻滞中焦气机，脾胃升降失常。脾虚为本，气滞、食滞、血瘀、痰湿等邪实为标；其二，可见于寒热错杂、气机失常、运化失调；其三，

肝气郁滞，脾失健运，胃不受纳，升降失常而致消化不良；其四，气滞血瘀。由于脾胃气机失常，导致气滞不畅，胃粘膜血流受到影响而血瘀血滞，进而运化功能下降。

功能性消化不良除了药疗之外，中医食疗也显得十分重要，它可以调整功能，促进消化，增加营养，利于康复。如草果陈皮牛肉汤，党参佛手猪瘦肉汤，南芪牛肚汤，淮山芡实粥，姜苏粥，木棉花豆卷粥，莱菔子柿蒂粥，金芽牛肚粥，馨花砂仁茶，茉莉花菖蒲茶，健脾饼等等。

又泻又痛的急性肠炎

急性肠炎常好发于夏秋季节。因为此时，气温较高，细菌、病毒容易繁殖，食物容易腐败。夏秋季节也是南方湿气较重的季节，湿邪性质重浊，易伤脾胃，影响脾胃运化。

急性肠炎，是一种常见病、多发病。临床上主要表现为起病急骤，频繁的腹痛与腹泻，大便为水样，清稀而薄，气味臭而量多，很少带有脓血。这是由于人们饮食不当，进食了发酵分解或腐败污染的食物后，由于微生物对肠粘膜的侵袭与刺激，微生物产生的毒素，使胃肠道的分泌、消化、吸收和运动等功能产生障碍，分泌量明显增多，吸收量又减少，肠胃蠕动加速，导致肠道粪便性状稀薄，排便次数增多而成为急性肠炎。

“病从口入”，因此对于急性胃肠炎的预防必须要注意饮食的调理。肉类、禽类、蛋类、蔬菜类等食物要煮熟后方可食用；勿食鱼生、刺身；不食病死牲畜的肉及内脏；不食受农药等化学物质污染的蔬菜、水果；在日常的生活当中可以选用适当的食疗品，强壮脾胃，促进脾胃的正常运化吸收。如：银槐大肠汤，马齿苋绿豆汤，木棉花豆卷粥，车前子苡仁粥，玫瑰花红茶粥，车前二花粥，姜丝茶，鸡矢藤米糊等等皆可选用。

误为心绞痛的**反流性食管炎**

反流性食管炎，根据其临床表现，属于中医学中的“胸痛”、“噎膈”、“反酸”、“胃脘痛”等病范畴。

反流性食管炎是由于食管下端括约肌功能失调，或幽门括约肌的关闭功能不全，让胃和十二指肠的内容物，逆流至食管引起食管粘膜充血、水肿、糜烂、溃疡和纤维化。食管粘膜的损伤使我们感觉到胸骨下有烧灼的感觉，常伴有胸骨后或心窝部的疼痛而误以为是心绞痛发作。

其所以发生是由于平日情志不调，情志不畅，肝失条达，气郁化热，横逆犯胃；或者平日饮食不当，过饮酒浆，偏嗜辛辣、粗糙、热烫食物，损伤脾胃，热蕴胃中。二者都可致胃气上逆，酸水上泛伤及食

管而发病。因此，预防反流性食管炎的发生，饮食上宜少食多餐，避免过饱及餐后平卧、弯睡和睡前进餐；忌饮浓茶、咖啡，宜戒烟、酒和巧克力，不用可以降低食管下端括约肌张力的药物。注意减肥，进食低脂饮食。选用一些健脾胃，疏肝气，清胃火，温胃降逆的食疗品，使脾升胃降的气机恢复到正常的功能状态。则反流性食管炎可以防止发生。平时我们也可选用一些食疗品帮助康复。如：玄胡良姜瘦肉汤，姜苏粥，吴茱萸粥，莱菔子柿蒂粥，馨花砂仁茶等等。