

慢性病与食疗

病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，

胃肠病

与食疗

唐志鹏 张越 编著

辛不死，持于壬癸，起于甲乙，肝病者，平旦
慧，下哺甚，夜半静，肝欲散，急食辛以散之
用辛补之，酸泻之，病在心，愈在长夏，长夏
不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏，脾
温食热衣，心病者，愈在戊己，戊己不愈，加
于壬癸，壬癸不死，持于甲乙，起于丙丁，心
病者，日中慧，夜半甚，平旦静，心欲软，食
咸以软之，用咸补之，甘泻之，病在脾，愈
在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏



健康零距离

远离胃肠病



科学出版社

慢性病与食疗

胃肠病与食疗

唐志鹏 张 越 编著



科学出版社

北 京

内 容 简 介

随着生活方式的变更,工作和学习压力的增加,以及饮食结构的西方化,胃肠疾病是临床多发病、常见病,呈现迁延难愈或反复发作的特征,严重影响病人的身体健康和生活质量。饮食不当是胃肠疾病发生和发展的重要原因,合理的饮食调摄不仅有助于疾病的康复,而且能够改善患者的营养状况。本书介绍脾胃的生理功能和病理特点,调理脾胃药物和食物的功用,常见胃肠疾病的食疗方。选用药材和食材方便易得,制作和服用简单易行,即学即用。

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病与食疗 / 唐志鹏,张越编著. —北京: 科学出版社, 2014. 11

(慢性病与食疗)

ISBN 978-7-03-042318-4

I. ①胃… II. ①唐…②张… III. ①胃肠病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 251055 号

责任编辑: 潘志坚 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社出版 各地新华书店经销

*

2014 年 11 月第 一 版 开本: B5(720×1 000)

2014 年 11 月第一次印刷 印张: 10 1/2

字数: 168 000

定价: 27.00 元

前 言

食疗,是祖国医学宝库中的瑰宝之一。中医学认为,药食同源。食物也是药物,用之得当,可以治病。我们祖先在食疗方面积累了丰富的经验,早在战国时期成书的《黄帝内经》就很重视饮食对人体健康的作用,并提出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充。”

食疗是利用食物防病治病,或促进病体康复。它既不同于药物治疗,也与普通的膳食有很大的差别。食物治病显著的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,利用食物性味方面的偏颇特性,有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心的康复。与药物治疗不同,食物疗法适应范围较广泛,既针对疾病患者,也包括亚健康人群,作为药物或其他治疗措施的辅助手段,随着日常饮食生活自然地被接受。

胃肠是食物的主要消化吸收器官,每天都要进行复杂而精密的工作以供给我们机体能量,胃肠病很多时候与饮食有关,而很多时候又可以通过饮食调整而恢复其正常功能。得了胃肠疾病该吃什么、如何吃,便是本书写作的主要目的。

本书从中医脾胃的概念、生理功能和病理特点,调护脾胃的食疗原则和常见胃肠病的症状与分型等方面进行了论述,包括常见的器质性疾病和功能性疾病,如口腔溃疡、胃食管反流病、慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂等;也包括令人烦恼的常见症状如口中异味、食欲不振、呕吐、嗝气、腹泻、便秘、腹痛、腹胀等。针对不同的病症,列举了操作简便的食疗方,包括食疗饭、食疗菜、药茶等。然而,由于读者人数众多、体质各异,本书所论述的饮食原则及食疗方未必适合所有人群,读者在应用过程中还需请专科医生或营养师根据各人特点提供指导。

目 录

前言

中医脾胃简介

胃肠的结构与功能	003
中医脾胃的概念与作用	004
中医脾胃病与现代疾病的关系	004
脾胃损伤的原因	005
感受外邪	005
内伤饮食	005
情志失调	005
脏腑虚弱	005
药物、手术外伤等原因	006

调护脾胃的食疗原则

因人体质以调脾胃	009
因天之序以养脾胃	009
因地制宜以和脾胃	009

常见健运脾胃食物的功效

平性食物	013
温性食物	017
凉性食物	019
寒性食物	022
热性食物	024



常见胃肠病的膳食方

□ 口腔溃疡	029
口腔溃疡临床表现	029
饮食原则	029
食疗饭(粥)	029
外感时毒证(029)/脾胃积热证(029)/脾胃虚弱证(030)/心肾阴虚证(030)	
食疗菜	030
外感时毒证(030)/脾胃积热证(030)/脾胃虚弱证(031)/心肾阴虚证(031)	
药茶	031
外感时毒证(031)/脾胃积热证(031)/脾胃虚弱证(032)/心肾阴虚证(032)	
□ 口中异味	032
临床表现	032
饮食原则	033
食疗饭(粥)	033
脾胃热盛证及阴虚内热证(033)/饮食停滞证(033)	
食疗菜	034
脾胃热盛证及阴虚内热证(034)/饮食停滞证(034)	
药茶	034
脾胃热盛证(034)/饮食停滞证(035)/阴虚内热证(035)	
胃食管反流病	035
临床表现	035
饮食原则	036
食疗饭(粥)	036
肝胆郁热证(036)/中虚气逆证(036)/气郁痰阻证(036)/瘀血阻络证(037)	
食疗菜	037
肝胆郁热证(037)/中虚气逆证(037)/气郁痰阻证(038)/瘀血阻络证(038)	
药茶	038
肝胆郁热证(038)/中虚气逆证(039)/气郁痰阻证(039)/瘀血阻络证(039)	
梅核气	039
临床表现	039
饮食原则	039

食疗饭(粥).....	040
食疗菜.....	040
药茶.....	041
痰气郁结证(041)/痰郁化热证(041)/瘀血阻络证(041)	
食管肿瘤.....	041
临床表现.....	041
饮食原则.....	042
食疗饭(粥).....	042
痰气阻隔证(042)/瘀血阻隔证(042)/阴虚热结证(042)/气虚阳微证(043)	
食疗菜.....	043
痰气阻隔证(043)/瘀血阻隔证(044)/阴虚热结证(044)/气虚阳微证(044)	
药茶.....	045
痰气阻隔证(045)/瘀血阻隔证(045)/阴虚热结证(045)/气虚阳微证(045)	
功能性消化不良.....	045
临床表现.....	045
饮食原则.....	046
食疗饭(粥).....	046
脾胃湿热证(046)/肝胃不和证(046)/脾虚气滞证(046)/脾胃虚寒证(047)	
食疗菜.....	047
脾胃湿热证(047)/肝胃不和证(047)/脾虚气滞证(048)/脾胃虚寒证(048)	
药茶.....	048
脾胃湿热证(048)/肝胃不和证(049)/脾虚气滞证(049)/脾胃虚寒证(049)	
急性胃炎.....	049
临床表现.....	049
饮食原则.....	049
食疗饭(粥).....	050
饮食伤胃证(050)/风寒袭胃证(050)/浊毒犯胃证(050)	
药茶.....	051
饮食伤胃证(051)/风寒袭胃证(051)/浊毒犯胃证(051)	
慢性胃炎.....	051
临床表现.....	051
饮食原则.....	052



食疗饭(粥).....	052
肝胃气滞证(052)/脾胃湿热证(052)/脾胃气虚证(052)/胃阴不足证(053)	
食疗菜.....	053
肝胃气滞证(053)/脾胃湿热证(053)/脾胃气虚证(054)/胃阴不足证(054)	
药茶.....	054
肝胃气滞证(054)/脾胃湿热证(055)/脾胃气虚证(055)/胃阴不足证(055)	
消化性溃疡.....	055
临床表现.....	055
饮食原则.....	056
食疗饭(粥).....	056
肝胃不和证(056)/脾胃气虚证(056)/胃阴不足证(057)	
食疗菜.....	057
肝胃不和证(057)/脾胃气虚证(057)/胃阴不足证(058)	
药茶.....	058
肝胃不和证(058)/脾胃气虚证(058)/胃阴不足证(058)	
胃下垂膳食.....	058
临床表现.....	058
饮食原则.....	059
食疗饭(粥).....	059
脾虚气陷证(059)/脾虚饮停证(059)/胃阴不足证(059)/肝胃不和证(060)	
食疗菜(060)	
脾虚气陷证(060)/脾虚饮停证(060)/胃阴不足证(060)/肝胃不和证(061)	
药茶.....	061
脾虚气陷证(061)/脾虚饮停证(061)/胃阴不足证(061)/肝胃不和证(061)	
胃部肿瘤.....	061
临床表现.....	061
饮食原则.....	062
食疗饭(粥).....	062
气血亏虚证(062)/胃阴虚证(062)/脾肾阳虚证(063)/热毒瘀滞证(063)/	
痰湿困阻证(063)/肝胃不和证(063)	
食疗菜.....	064
气血亏虚证(064)/胃阴虚证(064)/脾肾阳虚证(064)/热毒瘀滞证(064)/	

痰湿困阻证(065)/肝胃不和证(065)	
药茶	066
气血亏虚证(066)/胃阴虚证(066)/脾肾阳虚证(066)/热毒瘀滞证(066)/	
痰湿困阻证(066)/肝胃不和证(066)	
食欲不振	066
临床表现	066
饮食原则	067
食疗饭(粥)	067
感受寒邪证(067)/湿浊犯胃证(068)/饮食所伤证(068)/肝气犯胃证(068)/	
湿热内蕴证(068)/脾胃虚弱证(068)/胃阴不足证(069)/肾阳虚衰证(069)	
食疗菜	069
感受寒邪证(069)/湿浊犯胃证(069)/饮食所伤证(069)/肝气犯胃证(069)/	
湿热内蕴证(070)/脾胃虚弱证(070)/胃阴不足证(070)/肾阳虚衰证(070)	
药茶	071
感受寒邪证(071)/湿浊犯胃证(071)/饮食所伤证(071)/肝气犯胃证(071)/	
湿热内蕴证(071)/脾胃虚弱证(071)/胃阴不足证(071)/肾阳虚衰证(071)	
呕吐	072
临床表现	072
饮食原则	072
食疗饭(粥)	073
外邪犯胃证(073)/饮食停滞证(073)/痰饮内停证(073)/肝气犯胃证(073)/	
脾胃虚弱证(073)/胃阴不足证(074)	
食疗菜	074
脾胃虚弱证	074
药茶(汤)	074
外邪犯胃证(074)/湿浊所致证(074)/饮食停滞证(074)/痰饮内停证(075)/	
肝气犯胃证(075)/脾胃虚弱证(075)/胃阴不足证(075)	
暖气	075
临床表现	075
饮食原则	076
食疗饭(粥)	076
胃中寒冷证(076)/胃火上逆证(076)/气机郁滞证(077)/脾胃阳虚证(077)/	



胃阴不足证(077)	
食疗菜	077
胃火上逆证(077)/气机郁滞证(078)/脾胃阳虚证(078)/胃阴不足证(078)	
药茶	078
胃中寒冷证(078)/胃火上逆证(079)/气机郁滞证(079)/脾胃阳虚证(079)/胃阴不足证(079)	
急性肠炎	079
临床表现	079
饮食原则	080
食疗饭(粥)	080
肠胃湿热证(080)/寒湿阻滞证(080)/食滞胃肠证(080)	
食疗菜	080
肠胃湿热证(080)/寒湿阻滞证(081)/食滞胃肠证(081)	
药茶	081
肠胃湿热证(081)/寒湿阻滞证(081)/食滞胃肠证(081)	
肠易激综合征	082
临床表现	082
饮食原则	082
食疗饭(粥)	082
腹泻型(082)/便秘型(083)/腹泻便秘交替型(083)	
食疗菜	083
腹泻型(083)/便秘型(084)/腹泻便秘交替型(084)	
药茶	085
腹泻型(085)/便秘型(085)	
溃疡性结肠炎	085
临床表现	085
饮食原则	086
食疗饭(粥)	086
大肠湿热证(086)/脾虚湿蕴证(087)/肝郁脾虚证(087)/脾肾阳虚证(088)/阴血亏虚证(088)	
食疗菜	088
大肠湿热证(088)/脾虚湿蕴证(089)/肝郁脾虚证(089)/脾肾阳虚证(090)/	

阴血亏虚证(090)	
药茶·····	091
大肠湿热证(091)/脾虚湿蕴证(091)/肝郁脾虚证(092)/脾肾阳虚证(092)/	
阴血亏虚证(092)	
克罗恩病·····	093
临床表现·····	093
饮食原则·····	093
食疗饭(粥)·····	093
大肠湿热证(093)/脾虚湿蕴证(094)/肝郁脾虚证(094)/阴虚血瘀证(095)	
食疗菜·····	095
大肠湿热证(095)/脾虚湿蕴证(096)/肝郁脾虚证(096)/阴虚血瘀证(097)	
药茶·····	098
大肠湿热证(098)/脾虚湿蕴证(098)/肝郁脾虚证(098)/阴虚血瘀证(098)	
肠道肿瘤·····	099
临床表现·····	099
饮食原则·····	099
食疗饭(粥)·····	099
脾肾阳虚证(099)/肝肾阴虚证(100)/气血两亏证(100)/	
痰湿内停证(100)/瘀毒内结证(100)	
食疗菜·····	100
脾肾阳虚证(100)/肝肾阴虚证(101)/气血两亏证(101)/	
痰湿内停证(101)/瘀毒内结证(101)	
药茶·····	102
脾肾阳虚证(102)/肝肾阴虚证(102)/气血两亏证(102)/	
痰湿内停证(102)/瘀毒内结证(102)	
胃肠道息肉·····	103
临床表现·····	103
饮食原则·····	103
食疗饭(粥)·····	103
湿瘀阻滞证(103)/肠道湿热证(104)/脾虚夹瘀证(104)	
食疗菜·····	104
湿瘀阻滞证(104)/肠道湿热证(104)/脾虚夹瘀证(105)	



药茶	106
湿瘀阻滞证(106)/肠道湿热证(106)/脾虚夹瘀证(106)	
胃肠部分切除术后	106
临床表现	106
饮食原则	107
食疗饭(粥)	107
气血两虚证(107)/脾虚气滞证(107)/脾肾阳虚证(108)	
食疗菜	109
气血两虚证(109)/脾虚气滞证(109)/脾肾阳虚证(110)	
药茶	111
气血两虚证(111)/脾虚气滞证(111)/脾肾阳虚证(111)	
吸收不良综合征	111
临床表现	111
饮食原则	112
食疗饭(粥)	112
肝郁脾虚证(112)/脾虚夹湿证(112)/脾肾阳虚证(113)	
食疗菜	113
肝郁脾虚证(113)/脾虚夹湿证(114)/脾肾阳虚证(115)	
药茶	115
肝郁脾虚证(115)/脾虚夹湿证(116)/脾肾阳虚证(116)	
腹泻	116
临床表现	116
饮食原则	117
食疗饭(粥)	117
寒湿困脾证(117)/湿热内壅证(117)/食滞肠胃证(118)/	
肝气乘脾证(118)/脾胃虚弱证(118)/肾虚不固证(119)	
食疗菜	119
寒湿困脾证(119)/肠胃湿热证(120)/食滞胃肠证(120)/	
肝气乘脾证(120)/脾胃虚弱证(121)/肾虚不固证(122)	
药茶	122
寒湿困脾证(122)/湿热内壅证(122)/食滞肠胃(122)/	
肝气乘脾证(122)/脾胃虚弱证(123)/肾虚不固证(123)	

便秘	123
临床表现	123
饮食原则	124
食疗饭(粥)	124
肠胃积热证(124)/气机郁滞证(124)/阴寒积滞证(124)/	
气虚证(125)/血虚证(125)/阴虚证(125)/阳虚证(125)	
食疗菜	126
肠胃积热证(126)/气机郁滞证(126)/阴寒积滞证(126)/	
气虚证(127)/血虚证(127)/阴虚证(128)/阳虚证(128)	
药茶	128
肠胃积热证(128)/气机郁滞证(128)/阴寒积滞证(128)/	
气虚证(129)/血虚证(129)/阴虚证(129)/阳虚证(129)	
腹痛	129
临床表现	129
饮食原则	130
食疗饭(粥)	130
寒邪内阻证(130)/湿热壅滞证(130)/饮食积滞证(131)/	
肝郁气滞证(131)/瘀血内停证(131)/中虚脏寒证(131)	
食疗菜	131
寒邪内阻证(131)/湿热壅滞证(132)/饮食积滞证(132)/	
肝郁气滞证(132)/瘀血内停证(132)/中虚脏寒证(133)	
药茶	133
寒邪内阻证(133)/湿热壅滞证(134)/饮食积滞证(134)/	
肝郁气滞证(134)/瘀血内停证(134)/中虚脏寒证(134)	
腹胀	135
临床表现	135
饮食原则	135
食疗饭(粥)	135
邪热内陷证(135)/饮食停滞证(136)/寒湿内阻证(136)/	
肝郁气滞证(136)/脾胃虚弱证(136)	
食疗菜	137
邪热内陷证(137)/饮食停滞证(137)/寒湿内阻证(137)/	



肝郁气滞证(137)/脾胃虚弱证(138)	
药茶	139
邪热内陷证(139)/饮食停滞证(139)/肝郁气滞证(139)/	
脾胃虚弱证(139)	
痔疮	139
临床表现	139
饮食原则	140
食疗饭(粥)	140
湿热下注证(140)/气滞血瘀证(141)/脾虚气陷证(141)	
食疗菜	141
湿热下注证(141)/气滞血瘀证(142)/脾虚气陷证(142)	
药茶	143
湿热下注证(143)/气滞血瘀证(144)/脾虚气陷证(144)	
肛痿	144
临床表现	144
饮食原则	145
食疗饭(粥)	145
湿热下注证(145)/正虚邪恋证(145)/阴液亏虚证(146)	
食疗菜	146
湿热下注证(146)/正虚邪恋证(146)/阴液亏虚证(147)	
药茶	147
湿热下注证(147)/正虚邪恋证(148)/阴液亏虚证(148)	

参 考 书 目

中医脾胃简介



胃肠的结构与功能

胃肠是主要的消化器官,是消化系统的重要组成部分。胃上接食管,下连十二指肠,居于上腹部,略偏左侧,分贲门、胃底、胃体和胃窦四部分,胃的总容量为1 000~3 000 毫升。胃壁黏膜中含大量腺体,可以分泌胃液,胃液呈酸性,其主要成分有盐酸、消化酶、黏蛋白等,每天分泌的胃液量有1 500~2 500 毫升。胃液的主要作用是消化食物、杀灭食物中的细菌,以及润滑食物,使食物在胃内易于通过等。胃的主要功能是容纳和消化食物。由食管进入胃内的食团,经胃的机械性和化学性消化后形成食糜,食糜借助胃的运动逐次被排入十二指肠。一般情况下,胃的排空时间因食物的形态、性质和胃蠕动情况而定,水只需要几分钟即可被排空,糖类约需2 小时,蛋白质时间较长,脂肪的时间更长,一般混合性食物排空时间为4~5 小时。所以,我们必须根据胃排空的特点,合理安排进食顺序,健康的进食顺序是先进食水果(还能提供一定的消化酶),次进食蔬菜,再次进食淀粉类食品(如米饭等),最后进食肉类食品,餐后可以少量进食汤类。如果进食顺序完全反过来,则可能因为肉类的排空时间较长,导致蔬果、淀粉类食物发酵、酸化,而影响营养物质的吸收。

肠道包括十二指肠、空肠、回肠和大肠。十二指肠为小肠的起始段,长度相当于12 个手指的幅度(25~30 厘米),因此而得名。十二指肠呈C 型弯曲,包绕胰头,可分为上部、降部、下部和升部四部分。其主要功能是分泌黏液、刺激胰消化酶和胆汁的分泌,为蛋白质的重要消化场所等。空肠起自十二指肠空肠曲,下连回肠,回肠连接盲肠。空肠、回肠无明显界限,两者均属小肠。空肠、回肠的主要功能是消化和吸收食物。大肠为消化道的下段,包括盲肠、阑尾、结肠和直肠四部分。成人大肠全长1.5 米,起自回肠,全程形似方框,围绕在空肠、回肠的周围。大肠的主要功能是进一步吸收水分和电解质,形成、贮存和排泄粪便。

胃肠为消化道的主要消化吸收部位,供机体所需的物质和能量。食物中的营养物质,如维生素、水和无机盐可以被消化道直接吸收,供机体利用,而蛋白质、脂肪和糖类供能物质,则需在消化道内被分解为结构简单的小分子物质,才能被吸收利用。食物在消化道内被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质的过程就称为消化。这种小分子物质透过消化道黏膜上皮细胞,进入血液和淋巴液的过程就是吸收。对于未被吸收的残渣部分,消化道则通过大肠以粪便形式排出体外。就形式而言,现代医学胃肠的消化吸收作用,相当于中医“脾胃”的