

【黃帝內經】

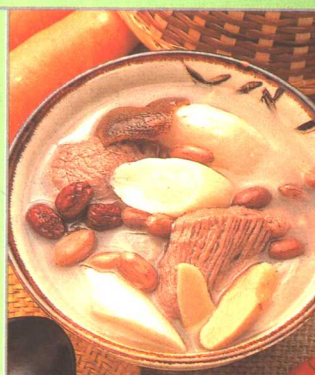
.....

漢方食療

中 医 养 胃



- 中医辨证
- 饮食调理
- 春夏养阳
- 秋冬养阴



饮食防治 肠胃病



肠胃病的成因
饮食与肠胃病
肠胃病饮食疗法
养胃汉方食疗



中医养胃饮食

防治肠胃病

周 凡 编 著

广西科学技术出版社

目 录

第一章 肠胃的基本常识

脾胃的生理功能

- 1. 脾胃的生理作用 (1)
- 2. 脾主运化,升清,统血 (2)
- 3. 脾胃之间的关系 (4)

脾胃的病理变化

- 1. 运化失常 (5)
- 2. 升降失司 (6)
- 3. 统摄失职 (6)

脾胃疾病常见证候

- 1. 脾不统血 (7)
- 2. 脾胃阴虚 (7)
- 3. 胃气不升 (7)
- 4. 胃气不降 (8)
- 5. 脾胃湿热 (8)
- 6. 寒气困脾 (8)
- 7. 脾胃气虚 (8)

8. 脾气下陷 (9)
9. 胃火上陷 (9)

第二章 肠胃的保健法

四季养生,重在脾胃

1. 脾胃与四季相通 (13)
2. 四季养胃养生 (16)

饮食与脾胃养生

1. 饮食与脾胃 (18)
2. 养脾胃的食物 (20)

第三章 肠胃病辨证论治

脾胃疾病的中医辨证

1. 呕吐病 (25)
2. 胃痛病 (26)
3. 腹痛病 (27)
4. 噎膈病 (28)
5. 泄泻病 (29)
6. 便秘 (30)
7. 慢性胃炎 (31)
8. 消化性溃疡 (33)

第四章 肠胃病饮食疗法

肠胃病防治简易食谱

二姜粥	(34)
橘皮紫苏粥	(35)
肉豆蔻生姜粥	(36)
参芪薏米粥	(37)
山药栗子粥	(38)
扁豆山药粥	(39)
莲子芡实粥	(40)
党参黄精粥	(41)
山药鸡内金粥	(42)
槟榔粥	(43)
双花莲叶扁豆粥	(44)
马齿苋粥	(45)
郁李仁粥	(46)
党参陈皮猪脾粥	(47)
枸杞莲子百合粥	(48)
白术猪肚粥	(49)
白术鲫鱼粥	(50)
醋煮豆腐	(51)
百合糯米粥	(52)
葱白阿胶煮蜜糖	(53)
萝卜汁煮麦芽糖	(54)
高良姜羊脊骨粥	(55)

茶叶酿鲫鱼	(56)
草果草豆蔻煮乌骨鸡	(57)
胡椒酿红枣	(58)
炒萝卜缨	(59)
灵芝粉蒸猪肉饼	(60)
鸡血藤米糊	(61)
肉豆蔻莲子粥	(62)
冰糖煮马蹄粉	(63)
红糖煮豆腐	(64)
芋头煮粥	(65)
白糖煮葛粉	(66)
火麻仁粥	(67)
乌龟肉煮猪肚	(68)
春笋炒枸杞	(69)
虾姜焗饭	(70)
椰子鸡肉糯米粥	(71)
健胃粥	(72)
健胃姜醋煲	(73)
润肠芋粥	(74)
猪骨眉豆粥	(75)
炖苹果	(76)
淮山莲子荔枝粥	(77)
豆蔻馒头	(78)
丁香姜糖	(79)
蚝油猴头菇	(80)
蚝油扒柚皮	(81)
豆蔻蒸竹丝鸡	(82)
陈皮椒姜焖竹丝鸡	(83)

目 录

黄精党参蒸鸡	(84)
丁香肉桂焖鸭	(85)
砂仁焖猪肚	(86)
包菜炒牛肉	(87)
仙人掌炒牛肉	(88)
姜汁牛肉饭	(89)
肠胃病防治简易偏方	
胡椒紫苏汤	(90)
豆蔻陈皮散	(91)
茴香良姜汤	(92)
陈皮台乌饮	(93)
饴糖芍药汤	(94)
金铃子胡索汤	(95)
砂仁佛手汤	(96)
丹参檀香汤	(97)
救必应汤	(98)
乌贝散	(99)
梅花橘饼汤	(100)
橘皮代代花茶	(101)
玄胡佛手茶	(102)
素馨玫瑰花茶	(103)
胡椒半夏汤	(104)
柿蒂丁香汤	(105)
丁香橘皮汤	(106)
紫苏生姜汤	(107)
芦根竹茹汤	(108)
柿蒂芦根饮	(109)
五香锅粬散	(110)

山楂莱菔子汤·····	(111)
苍术陈皮汤·····	(112)
乌茛散·····	(113)
黄芪柴胡汤·····	(114)
枳壳山楂汤·····	(115)
银花火炭母汤·····	(116)
双花汤·····	(117)
大蒜马齿苋汤·····	(118)
茄根苦参汤·····	(119)
花椒肉蔻汤·····	(120)
椿根石榴皮汤·····	(121)
番石榴叶汤·····	(122)
决明蜂蜜饮·····	(123)
温胃滋阴汤·····	(124)
温胃散寒汤·····	(125)
核桃炒僵蚕·····	(126)
除烦冰糖茶·····	(127)
芍药甘草汤·····	(128)
虫草啄木鸟汤·····	(129)
胃痛食疗方·····	(130)
噎膈病食疗方·····	(131)
金橘治肝胃气痛·····	(132)
黑豆南枣茶·····	(133)
山楂荷叶茶·····	(134)
生姜煨红枣·····	(135)
玫瑰花茶·····	(136)
茶叶潮州柑·····	(137)
咸柠檬茶·····	(138)

酒浸荸荠·····	(139)
肠胃病防治简易汤谱	
淮山山楂鸡蛋羹·····	(140)
韭菜生姜牛奶汤·····	(141)
白术黄芪鹌鹑汤·····	(142)
陈皮干姜麻雀汤·····	(143)
葛根荷叶田鸡汤·····	(144)
三花田鸡汤·····	(145)
高良姜香附鸡肉汤·····	(146)
栗子党参鸡汤·····	(147)
胡椒根鸡肉汤·····	(148)
柚子炖鸡·····	(149)
淮山太子参炖鸡·····	(150)
薏米莲子鸭肉汤·····	(151)
党参砂仁鹅肉汤·····	(152)
山楂陈皮鹅肉汤·····	(154)
五爪龙佛手瘦肉汤·····	(155)
黄皮寄生瘦肉汤·····	(156)
丁香生姜瘦肉汤·····	(157)
白芍石斛瘦肉汤·····	(158)
苡蓉锁阳瘦肉汤·····	(159)
胡椒猪肚汤·····	(160)
枳壳青皮猪肚汤·····	(161)
佛手延胡猪肚汤·····	(162)
白芩龟肉猪肚汤·····	(163)
仙人掌猪肚汤·····	(165)
白术槟榔猪肚汤·····	(166)
槐花大肠汤·····	(167)

黄精胡桃牛肉汤·····	(168)
芡实扁豆牛肉汤·····	(169)
茴香肉桂炖牛肉·····	(170)
桂皮砂仁炖牛腩·····	(171)
黄芪陈皮牛肚汤·····	(172)
草果生姜羊肉汤·····	(173)
干姜鸡内金羊肉汤·····	(174)
胡椒陈皮鹿肉汤·····	(175)
鸡内金鹿肉汤·····	(176)
淮山鸡内金鳝鱼汤·····	(177)
党参红枣鳝鱼汤·····	(178)
黄芪鳝鱼羹·····	(179)
橘皮胡椒鲫鱼汤·····	(180)
砂仁鲫鱼汤·····	(181)
草蔻鲫鱼汤·····	(183)
藿菜鲫鱼羹·····	(184)
山楂山药鲤鱼汤·····	(185)
暖胃羊肉汤·····	(186)
贯众瘦肉汤·····	(187)
独脚金瘦肉汤·····	(188)
栗子淮山瘦肉汤·····	(189)
槐花木耳猪肚汤·····	(190)
莼菜干贝鸡汤·····	(191)
萝卜猪肚鸡肉汤·····	(192)
使君子瘦肉汤·····	(193)
糯米补中爆谷汤·····	(194)
萝卜咸鱼杜仲汤·····	(195)
牛奶香菇汤·····	(196)

目 录

胡椒红枣老鸡汤·····	(197)
附子羊肚汤·····	(198)
枳壳砂仁猪肚汤·····	(199)
鲫鱼治痢汤·····	(200)
胡椒砂仁猪肚汤·····	(201)
老姜猪肚汤·····	(202)
苹果猪横脷汤·····	(203)
鸡肝炖燕窝·····	(204)
清炖木瓜·····	(205)
马蹄冬菇鸡脚汤·····	(206)
粉葛猪骨汤·····	(207)
蕃茄咸肉汤·····	(208)
胡萝卜马蹄瘦肉汤·····	(209)
党参地黄瘦肉汤·····	(210)
淮山黄芪猪胰汤·····	(211)
雪梨无花果猪瘦肉汤·····	(212)
白菜蜜枣牛百叶汤·····	(214)
玉米牛腩汤·····	(215)
番茄豆腐鱼丸汤·····	(216)
西洋菜蜜枣生鱼汤·····	(217)
咸酸菜蚝豉汤·····	(218)
海蜇马蹄汤·····	(219)
丁香煨梨·····	(221)
入地金牛鸡蛋汤·····	(222)
马齿苋绿豆汤·····	(223)
无花果炖猪瘦肉·····	(224)
无花果冰糖水·····	(225)
木耳海参煮猪大肠·····	(226)

火炭母猪红汤·····	(227)
田七藕汁炖鸡蛋·····	(228)
花椒火腿汤·····	(229)
旱莲草红枣汤·····	(230)
鸡蛋花糖水·····	(231)
金橘根猪肚汤·····	(232)
柚花猪肚汤·····	(233)
草果牛肉汤·····	(234)
韭菜汁姜汁炖牛奶·····	(235)
香花菜鸡蛋花汤·····	(236)
姜汁鸭蛋汤·····	(237)
姜汁甜牛奶·····	(238)
莲子猪肚汤·····	(239)
萝卜酸梅汤·····	(240)
菠菜猪红汤·····	(241)
葫芦茶冰糖水·····	(242)
辣椒叶鸡蛋汤·····	(243)
参藕黑豆虱鱼汤·····	(244)
黄精党参鸡汤·····	(245)
黄芪灵芝瘦肉汤·····	(246)
黑豆塘虱汤·····	(247)
莲子淮山瘦肉汤·····	(248)
淮山药薏仁牛肚汤·····	(249)
胡萝卜红枣猪胰汤·····	(250)
蕃茄豆腐鱼丸汤·····	(251)
麻仁当归猪瘦肉汤·····	(252)
熟地肉苁蓉猪腰汤·····	(253)
黄芪砂仁乌鸡汤·····	(254)

目 录

芡实莲子猪肚汤·····	(255)
当归生姜羊肉汤·····	(256)
姜桂猪肚汤·····	(257)
茴香狗肉汤·····	(258)
桃柱红枣鸡汤·····	(259)
椰子炖鸡·····	(260)
猴头菇鸡汤·····	(261)
党参牛鳊鱼汤·····	(262)
黄芪鲮鱼汤·····	(263)
参归银鲳汤·····	(264)
参芪鳊鱼汤·····	(265)
参芪乳鸽汤·····	(266)
淮山芡实老鸽汤·····	(267)
参芪鹅汤·····	(268)
党参田鸡汤·····	(269)
黄芪莲子田鸡汤·····	(270)
党参枸杞兔肉汤·····	(271)
洋参瘦肉汤·····	(272)
参枣冬菇瘦肉汤·····	(273)
栗子瘦肉汤·····	(274)
党参牛腩汤·····	(275)
淮山薏米牛百叶汤·····	(276)
参芪雪蛤汤·····	(277)
白术陈皮鳊鱼汤·····	(278)
白术陈皮鲈鱼汤·····	(279)
党参胡椒根炖鸡·····	(280)
豆蔻草果炖竹丝鸡·····	(281)
附录 中医常用证候小释·····	(282)

第一章 肠胃的基本常识

脾胃的生理功能

1. 脾胃的生理作用

脾胃是后天之本,就是说人所吃喝的食物与水分,要依靠脾胃进行消化;而食物中的营养物质,也要靠脾胃的功能来消化吸收,并将获得的各种养分输送到人体的五脏六腑,头面四肢,只是胎儿期(出生前)是由母体通过胎盘、脐带供给营养,而胎儿离开母体后,作为新生儿是通过吸吮乳汁的方式获得。

《黄帝内经》认为:人体内运行的血液由心所主,人的精神活动,也就是中医所说的“神”,也是由心所收藏。而心所生的血液充盈与否,可以通过人体的面部色泽变化表现出来。这证明,人体失血以后,由于血液不足,不能充养心脏和荣华面部,出现诸如心慌、面色苍白、六神无主等症状。患者经常出现腹部胀满,食后加重,大便泄泻,身体无力,手足发凉,不想吃饭等症状时,古代医家通过健脾胃的方法,使症状得以消除。所以《黄帝内经》认为:脾胃位于

人体的腹部,可以消化食物,吸收营养物质,并将这些营养物质输送到人体的各个部分,以供人体的生命活动所需,四肢的肌肉也是靠脾胃所运输的营养物质来补充能量的。而脾胃在运送饮食物中营养物质到人体各部位的同时,又把人体内多余的水液运输出去。要判断一个人的脾胃功能是否健全,可以通过观察其肌肉是丰满还是瘦弱为标准。所以,当人体的脾胃虚弱时,就会出现不思饮食,饭后腹胀,身体瘦弱,四肢无力,手足发凉,腹泻等症状。

2. 脾主运化,升清,统血

脾在五行中属土,喜燥而恶湿,主要生理功能是主运化,升清和统摄血液。

(1)脾主运化

脾主运化,运,指运输化送,吸收消化。脾主运化,是指脾具有把饮食物转化为人体所需的营养物质,并将这些对人体有用的营养物质吸收、输送到需要部位的生理功能。

①运化水谷:脾对饮食物的运化运程大致可分为三个阶段。第一阶段是:饮食物在进入胃以后,要靠胃的“腐熟”和蠕动,将食物变成粥样食糜,通过幽门及十二指肠后进入小肠,而这个过程必须领先脾气(功能)的帮助,才能完成。第二阶段是:食糜到达小肠后,通过小肠的“化物”功能,对食糜进行“泌别清浊”,从而分解成对人体有用的营养物质和无用的糟粕,以彻底地对饮食物进行消化。而这个消化过程,也必须靠脾的健运功能才能完成。第三个阶段是:帮助肠道吸收饮食物中的营养物质。胃肠道通过脾气的帮助,在完成对饮食物的消化和“泌别清浊”后,饮食物经过消化所分离出的营养物质,还需要通过胃肠道进行吸收,然后才能输布到全身,以供人体所需。这一过程也必须依赖脾气的运化功能才能完成。

因为脾脏具有消化饮食,吸收并输送饮食物精微物质的运化功能,而营养物质又是人体生命运动所必需,也是气血津精生成的重要物质来源,所以《内经》中认为脾是“后天之本”,气血生成之源。这与自然界中的“土”能养育万物是相通的。

②运化水液:脾地运化水谷,输送精微的同时,还具有运化水液的功能。脾主运化水液,是指脾有吸收、输布水液,防止水液在体内停滞过多,以维持人体内水液相对平衡的作用。所以,脾的维持水液相对平衡功能,又称为运化水湿。饮入人体的水液,经过脾的吸收及输布作用而达到身体的各个部位,起到滋养、需润的作用。与此同时,脾脏又将人体代谢后多余的水液,及时转输到人体的肺脏和肾脏,并通过肺的宣发与肃降功能以及肾的蒸腾气化作用,通过汗液、尿液、呼吸、大便而排出体外。

(2)脾主升清

脾主升清亦称之为“脾气主升”。升,就是上升。清,是指饮食食物中的精微物质。因为脾主运化,饮食物进入胃以后,经过脾的消化、吸收和输布等作用,将饮食食物中的营养成分及津液运送到心、肺、头、面、目,并通过心肺的推动及宣发作用而变化生成人体营养的必需物质,以滋养全身。

(3)脾统血液

统,即统摄、控制之意。“脾统血”是指脾气统摄血液使之在血管内正常运行而不溢于血管之外。这在《难经》中称之为:“脾裹血。”脾统摄血液的功能是通过脾气来实现的。因为脾主运化,为气血生化之源,气血并存,而“气为血之帅”,“气能摄血”。如果脾气健运,气血生化有源,则气的固摄血液功能正常,血液也不致溢出脉外而发生出血。反之,脾失健运,气血化源不足,气固摄血液的功能降低,就可导致血无制约而溢出血管之外。临床上可以见到便血、尿血、皮下出血、牙龈出血及妇女崩漏等脾不统血症。临床上多采用健脾益气,摄血止血的方法治疗。

3. 脾胃之间的关系

中医学认为,脾胃的五行中属土,共同居于人体中焦。可是,在阴阳属性分类上,脾脏属于阴土,喜欢干燥而厌恶潮湿;胃属于阳土,喜欢濡润而厌恶干燥。脾胃共同协调以完成饮食物的受纳腐熟,消化吸收及转输。脾气的特点是上升,胃气的特点是下降,升降相因,为人体气机运动之枢纽。脾与胃之间的经脉互相联系经属,构成脏与腑、阴与阳、里与表的关系。

(1)脾胃之间生理上相互配合

脾主运化转输,胃主受纳腐熟。受纳,是接受、容纳的意思;腐熟,是饮食物经过胃的初步消化形成粥样食糜的意思。饮食入口,统容纳于胃,故又称胃为“水谷之海”。但是,胃虽有受纳和腐熟水谷的功能,但必须有脾的运化功能配合,才能使饮食物变化成人体能吸收的营养物质,转化成人类赖以生存的气血津液,以供养全身。脾与胃二者之间只有如此一纳一运互相配合,才能完成消化吸收输送营养物质的功能。

(2)脾胃之间病理上相互影响

脾与胃无论在生理上或是病理上,都是息息相关和相互影响的。如果胃不能政党地受纳和腐熟饮食物,就必然会影响到脾的运化与输布功能;若因过度思虑,过度劳倦,饮食不节,均可能损伤脾气,导致脾不能健运,也会影响到胃的受纳和腐熟。所以临床上往往出现食欲不振或食后腹部胀饱、消化不良等同时并见。这前后两者分属于胃受纳不佳及脾运化不健。所以在临床治疗时多“和胃”、“开胃”与“健脾”、“助运”同时并举。