

程林河 编著



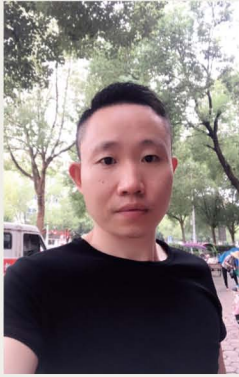
我的SCD生活

作为中国第一本SCD食疗医生亲身实践书籍，本书对UC（溃疡性结肠炎）和CD（克罗恩病）的食疗康复具有里程碑意义，为以后医学界研究这两种疾病的饮食方案提供了较为重要的可借鉴的经验。

——程林河

江西省中医药管理局原局长
江西中医药大学教授、主任中医师

 江西科学技术出版社



程林河，国家中医执业助理医师，确有专长中医师，高级推拿师。主要从事疼痛科专业。现在研究并推广SCD食疗方法，致力于天然食材的开发，为人类健康而努力奋斗！



扫一扫 加微信

图书在版编目(CIP)数据

我的SCD生活 / 程林河编著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978 - 7 - 5390 - 6644 - 8

I. ①我… II. ①程… III. ①消化性溃疡 - 结肠炎 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第275687号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2018171

图书代码:B18261 - 101

我的SCD生活

程林河 编著

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编:330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)
印刷 南昌市红星印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 880mm × 1230mm 1/32
字数 134千字
印张 9.5
版次 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5390 - 6644 - 8
定价 58.00元

赣版权登字 - 03 - 2018 - 447

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前 言

2011年,我被确诊为UC。这种肠炎目前医学界没有治愈的方法,当然CD也是一样,只能通过药物控制,且需终生服药。药物副作用大,价格昂贵,而且有部分患者药物根本控制不住,这让患者的人生没有一点希望。我作为一个患者,深有体会。

2016年一个偶然的的机会,让我了解到SCD食疗方法。这种疗法是美国Haas医生发明的,可以有效地控制住病情,这让我的人生燃起了希望。我写本书的目的,就是想把这种饮食疗法带给更多的IBD患者,让他们一边通过药物治疗,一边运用合理的饮食,最终迈向健康的人生。

在SCD食疗方法的基础上,我运用中医的理论,让SCD食疗方法更适合中国人。

在这里我要感谢韩儿,是她把此种疗法带进国内,

让更多的人知道 SCD 食疗方法；感谢程兆盛教授百忙之中抽空给本书作序；感谢我的家人——我的父母，我的妻子，在我最困难的时候，不离不弃地陪在我的身边，鼓励我，支持我。

在此特别提醒，SCD 食疗方法有可能对部分 IBD 患者无效，请不要擅自停药。因为国内医学界暂时还没有专门机构研究此种食疗方法，都是 IBD 患者自己在尝试，还有就是个体有差异，所以该疗法存在不确定性。本书为作者本人 SCD 食疗的总结，仅供参考，绝不能代替医生对具体病患的专业治疗方案。预防及医治疾病，是完全依赖于医生及患者两方面的积极配合的。IBD 患者应根据自身的实际情况，征询医生的意见，在医生的指导下，再行决定是否进行 SCD 食疗，切不可生搬硬套。

由于时间仓促和本人水平有限，再加上医学知识日新月异，治疗技术无穷无尽，本书难免有疏漏、不妥之处，敬请各位中医同仁和广大病友批评指正。

序

SCD(特殊碳水化合物饮食)是从美国引进的一种食疗康复方法,对IBD(炎症性肠病)的食疗康复有重要作用。作为中国第一本SCD食疗医生亲身实践书籍,本书对UC(溃疡性结肠炎)和CD(克罗恩病)的食疗康复具有里程碑意义,为以后医学界研究这两种疾病的饮食方案提供了较为重要的可借鉴的经验。

程林河医生自幼努力学习,立志从事医疗职业,认真为广大病患服务,医德医技颇佳,深受好评。程医生几年前罹患UC,他积极寻求各种治疗康复方法,发现SCD食疗方法具有较好的作用,严格执行SCD食疗两年之久,并认真观察总结。作为亦医亦患的个人亲身体验,他的食疗经验很有价值,值得借鉴推广,可以让同类患者少走很多弯路。

中国中医药历史悠久、博大精深,临床经验十分丰

富。本书借鉴《本草纲目》中的食物性味和功效,将SCD食疗尽可能地中国化,并从食物的寒热温凉等各方面加以论述,可以更好地为广大患者服务。还有,书中针对肠胃不适的几种养生保健方法,也颇为实用。

作者患UC期间曾经咨询过我,我从事中医药管理多年,深知此病的痛苦。得知这两年他用SCD食疗方法控制住了病情,深感欣慰。

目前医学界还不太了解和重视SCD食疗方法。希望本书的出版,能引起医学界对SCD食疗全新的认识,结合中医中药予以研究并推广应用,为解除患者的病痛提供更多实用的方法,为提高人民群众的健康水平做出应有的贡献!

江西省中医药管理局原局长
江西中医药大学教授、主任中医师

程怡盛
2011年8月

目 录

CONTENTS

	/ 序
i	/ 前 言
1	/ 第一章 食疗浅谈
10	/ 第二章 接触 UC
20	/ 第三章 自我养生
32	/ 第四章 我的 SCD 生活
78	/ 第五章 常见问题的处理
96	/ 第六章 SCD 食物
277	/ 附 录
288	/ 后 记



第一章 食疗浅谈

食疗,顾名思义,就是用食物来治疗身体的疾病,是在中国传统医学理论的指导下,利用食物的温、热、寒、凉等特性来调节机体功能,调节机体自身免疫力,使疾病痊愈,或无病防病的一种方法。

从营养方面来说,食物所含的各种营养素,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等,是人体生长发育和健康生存的必需物质。

中医很早就认识到食物不仅为人体提供营养,还可以治疗疾病。如:《本草纲目》“菜部”就收录了几百种可以治疗疾病的食物;近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出,食物,患者服之,不但可以充饥,并且有治疗疾病的功效。

中医很久以来就强调,药物治疗,不如食物治疗。以食物治疗疾病的优点显而易见:食疗使用



的都是我们日常生活所需的常见食物,且价格便宜——让我们在享受美味的同时,就能达到调理身体的目的,还能省下一笔昂贵的医药费;以食物为药,避免了吃药打针等所带来的痛苦;长期使用药物治疗,大多会产生各种副作用并形成依赖性,如激素类药物,就可引起骨质疏松等,从而对身体造成伤害,到时原有疾病没治好,又新增其他疾病。

当然,食疗虽然对防病治病有很好的功效,有不同于中西药治疗的优点,但也不是包治百病。如果病情急重,或者应用食疗后疾病未减轻,应该去医院,请专业医生诊治。

食疗是中国人的传统习惯——通过合理的膳食搭配,达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗不是一朝一夕的事,想要达到一定的效果,必须坚持不懈,不要几天没见效,就怀疑这种方法。

有人说,食物是人类治病最好的药品。食疗就是用适合你的食物,代替药物治疗疾病,使细胞组织恢复功能,从而让机体恢复健康。

这在SCD食疗中尤为突出,因为SCD食疗的食物搭配非常合理,营养非常全面。虽然SCD食

疗方法是美国 Haas 医生发明的,但在在我看来,它跟中国传统的食疗有异曲同工之妙,都是通过食物让人体恢复健康。

高级均衡的营养素能增强细胞营养代谢功能,使细胞获得强大的能量,同时能激活细胞的健康免疫基因,促进免疫细胞的数量成倍增加,使细胞免疫活性增强。这点我感受颇深,因为进行 SCD 食疗到高级阶段以来,我基本没有感冒过,而以前三天两头就感冒。

高级营养素同时能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白,直接杀死侵入细胞的细菌病毒,直接中和或清除被细胞吸收的有害物质,同时强壮的免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物,促进细胞恢复功能,从而达到治疗疾病的目的。

我想,我的溃疡性结肠炎能通过 SCD 食疗得到缓解,应该与摄入比较高级的营养素有关。虽然 SCD 食疗的机理是说饿死坏细菌,但 SCD 食疗也给人体提供了高级均衡的营养素。

有医药之父之称的希波克拉底说过:药物治疗不如食物治疗,食物是人类治病的最好药品。



他相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者。

出自战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著,其《素问·五常政大论》主张:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之。无使过之,伤其正也。”书中高度评价了食疗养生的作用。

隋唐时期有很多食疗专著问世,如:孙思邈的《千金要方》卷二十四专论食治,此后《食疗本草》《食性本草》等专著也都记载了一些食物药理药膳方;宋代的《圣济总录》中专设食治一门;元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》一书,继承了食、养、医结合的传统,对健康的饮食作了很多的论述,堪称我国第一部营养学专著;明代李时珍的《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类药物 300 余种,动物类药物 400 余种,皆可供食疗使用。

从这些文献来看,我国古人就已经对食疗很重视了。当然中医还讲究天人合一,顺应四时之变化,适当调整自己的饮食:

春三月,人体肝气当令,所以饮食宜减酸益



甘,以免肝气生发太过。特别是素体肝阳偏亢者,春季最易复发。因此除了注意饮食调节外,最好以药物预防,可以用甘味食物养脾气。

夏三月,气候暑热,人体消化机能下降,故宜吃清淡、易消化的食物,特别要注意多吃些营养丰富的蔬菜、水果等。

秋三月,是胃肠道疾病好发季节,此时要特别注意饮食卫生,以防“病从口入”。此外,立秋之后不可贪吃冷饮凉食,以免损伤脾胃。

冬三月,阴盛阳衰,是身体虚弱者进补的好时机。比如羊肉炖萝卜,就比较适合冬季吃。

食疗虽好,但也不要盲目进补。有些人认为维生素是补品,多用无妨。比如鱼肝油中含有的维生素 A 及维生素 D,属于脂溶性维生素,它们不能随尿液直接排出体外。人体缺乏维生素 A 时,可得干眼病、夜盲症;缺乏维生素 D 时,可导致佝偻病。实际上,从食物中摄取的维生素 A 已足够生理需要,只有得了慢性肝炎、胰腺炎、腹泻时才会出现维生素 A 的缺乏。此时,一方面应针对病因进行治疗,一方面适当补充维生素 A。如盲目长期大量服用维生素 A,可致中毒,出现骨骼脱



钙、关节疼痛、肝脾肿大、头痛、恶心、呕吐、毛发脱落、皮肤瘙痒等症状。盲目长期大量服用维生素D,可致低热、烦躁、厌食、肝脏肿大、肾脏损害、骨骼硬化、肌肉疼痛,引发高血钙症等。

水溶性维生素类也不宜想当然地盲目当作补药。如:维生素B₁大量盲目应用,可致头痛、烦躁、心律失常、浮肿和神经衰弱;维生素C长期大量服用,可致肾、输尿管、膀胱结石,引起胃黏膜出血等。

食疗还需注意的是,饮食有节,不偏食,定时定量。当然定时定量等这些,对于SCD食疗者初期来说,是比较难做到的。

《素问·宣明五气篇》指出:“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾。”五味适度护五脏,五味偏嗜伤五脏。

酸入肝:就是说酸味食物如酸梅、食醋、酸奶酪等,有增强消化功能和保护肝脏的作用,常吃可以助消化,杀灭胃肠道内的病菌,还可软化血管、降血压,促进胆汁和胰脏消化液的分泌,防止胸胁胀满。酸也能收敛,最常见的就是腹泻,可以适量地吃些酸性食物来收敛,从而达到止泻的功效。

SCD 食疗最具有代表性的食物 24 小时自制酸奶,以及其他如红茶菌等均有止泻的功效。

辛入肺:常吃辣味食物如葱、姜、蒜等,可发散风寒,行气止痛,有助于宣泄肺气,防止外邪犯肺。还有我们最常吃的萝卜,它就具有止咳化痰的功效。比如因肺气不宣的风寒感冒,吃些辛辣食物就好了。

苦入心:苦味食物性偏寒凉,有清热解毒、除湿利尿、健胃消食、泻火通便等作用。进入夏季后,当人体出现味觉减退、消化不良、食欲不振等消化系统症状时,适时地吃点苦味的蔬菜,可以清肝、祛心火。苦味食物还能调节血脂,扩张血管,抗动脉粥样硬化,预防血压升高,对心脑血管疾病有良好的保健作用。

咸入肾:咸味能滋养肾气,调节人体细胞和血液渗透,保持正常的代谢功能。如腹泻、呕吐、大汗之后补充点淡盐水,就可以保持正常的水钠平衡。

甘入脾:《黄帝内经》中反复强调“甘入脾”,就是说脾主甘味,因此脾气虚弱时,适当多吃点甜味食物,如香蕉、大枣、蜂蜜等,可快速补充人体的



热量,解除身体疲劳,从而达到补益脾胃的作用。

中医认为,酸、辛、苦、咸、甘分别与人体的肝、肺、心、肾、脾相对应,各有其特殊的作用。五味适量,对五脏有补益作用。如果五味过量,便会打乱人体平衡,损伤脏器,导致疾病。《彭祖摄生养性论》中说:“五味不得偏耽,酸多伤脾、苦多伤肺、辛多伤肝、甘多伤肾、咸多伤心。”

还有在进行食疗的过程中,辨清食物对不同疾病和不同人的宜忌是相当重要的。特别是SCD食疗患者,有很多种食物是不适合他们吃的,比如米饭、土豆等富含淀粉的食物。

当然,就是适合吃的,也不能吃太多(在SCD食疗前期无食物选择的情况下例外)。以吃鱼为例,许多人认为每个人都适合吃,其实不然。鱼所含的鱼油主要是二十碳五烯酸,具有抑制血小板凝集的作用,对防治冠心病和脑血栓形成大有益处,可是因其降低了血小板的凝聚性,会引起各种自发性出血,包括脑出血。有研究表明,因纽特人以鱼为主食,他们几乎没有人患冠心病和脑血栓,但脑出血却成为他们的主要死亡原因。所以有脑出血倾向或已经有过脑出血史的人,就不宜盲目

大量进食鱼类。

这个例子说明,每种食物的特异性不同,且每个人的体质有异,再补的食物,也要因食物特性、因人而异,不能盲目大量进食。适合他人的食物,不一定适合你,甚至可能对你就会造成身体伤害。这点在 SCD 食疗中就特别明显。比如米饭,全球人都在吃,可是在 SCD 食疗中,剔除米饭等多糖类食物,UC 和 CD 的症状就很快缓解。有些食物虽好,但也要看适不适合自己。就比如糖尿病的人,米饭等高糖食物也是不适合他们的。

我认为,SCD 食疗就是通过排除人体不耐受的食物,然后通过合理的营养膳食搭配,从而达到修复肠道糜烂、溃疡的一种食疗方法。因为只有排除了引起你自身免疫反应的食物,不再刺激身体、损坏身体,在此基础上,那么吃下去的就全部都是适合你机体的食物了,这样身体就会很快地健康起来。