

本草一味

本草护佑全家人丛书

清肠毒

余瀛鳌 陈思燕 编著

肠中淤毒皆扫清

万病千疾化为尘



余瀛鳌

中国中医科学院资深教授
首都国医名师
全国名中医



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草一味清肠毒 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2021.8

(本草护佑全家人丛书)

ISBN 978-7-5132-7012-0

I. ①本… II. ①余… ②陈… III. ①肠道毒素-排泄-验方

IV. ① R281-49 ② R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 107917 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北品睿印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 163 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7012-0

定价 59.80 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医药学博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中不断摸索，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神。几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命得以延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已经成为我国文化软实力的重要体现，是中国的“名片”。

中医药因其简、便、廉、验，毒副作用小，深受欢迎，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容所阻，最终只能望洋兴叹。

由此可见，国内外对中医药知识都有着深切的渴望，但是，能够深入浅出地讲述中医药科普知识的专家和图书不多。

有鉴于此，国家中医药管理局成立了“中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其目的是整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化

建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

其职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

《本草护佑全家人丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将包含药食同源在内的单味中药与食物合理搭配，为广大读者提供中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医典籍，方法来自专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可使读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。此外，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社有限公司董事长

宋春生

2021年3月

目录

开篇

肠毒是什么	2
肠不清人不净	2
毒从何来	3
便秘日久肠毒多	4
便秘的症状	4
便秘的危害	4
分清便秘类型	6
肠毒还可致腹泻	8
怎样排毒效果好	9
巧选中药材	9
清肠饮食法	10
生活习惯要改善	12



泄热通便药

芦荟14

[茶饮] 芦荟汁16

[茶饮] 芦荟蜜茶17

[茶饮] 芦荟西瓜饮18

[茶饮] 芦荟酸奶19

[菜肴] 芦荟拌海带20

[汤羹] 芦荟山楂酱22

[汤羹] 芦荟海带绿豆汤23

昆布24

[茶饮] 海带油菜饮26

[主食] 薏苡仁海带粥27

[主食] 海带绿豆粥28

[菜肴] 芝麻拌海带29

[菜肴] 凉拌五丝30

[菜肴] 海带烧豆腐32

[汤羹] 海带冬瓜木耳汤33

桃花34

[茶饮] 桃花饮36

[主食] 桃花粥37

[主食] 桃花韭菜馄饨38

蒲公英40

[茶饮] 蒲公英饮42

[茶饮] 蒲公英银花茶43

[主食] 蒲公英菊花粥44

[汤羹] 蒲公英萝卜汤45

胖大海46

[茶饮] 胖大海饮48

[茶饮] 双花大海饮49

[汤羹] 胖大海炖冰糖50



润肠通便药

蜂蜜52

[茶饮] 香蕉蜂蜜饮54

[茶饮] 菠菜蜂蜜饮55

[茶饮] 蜂蜜萝卜汁56

[茶饮] 蜂蜜香油茶57

[茶饮] 蜂蜜酸奶58

[主食] 蜂蜜粥59

[膏方] 藕蜜膏60

[菜肴] 蜂蜜酒蛋61

[汤羹] 蜂蜜麻油冲蛋花62

[汤羹] 蜂蜜木耳63

[汤羹] 胶蜜汤64

决明子66

[茶饮] 决明蜂蜜茶68

[茶饮] 海带决明茶69

[茶饮] 润通茶70

[茶饮] 决明楂菊茶72

[茶饮] 决明枸杞茶73

[菜肴] 决明烧茄子74

火麻仁76

[茶饮] 麻仁蜜茶78

[散剂] 麻豆散79

[主食] 麻子仁粥80

[主食] 绿豆麻仁粥81

[主食] 苏子麻仁粥82

[主食] 麻仁栗子糕84

松子仁86

[茶饮] 松仁核桃饮88

[茶饮] 四仁通便茶89

[主食] 松仁粥90

[主食] 胡萝卜松仁粥91

[主食] 五仁粥92

[菜肴] 松仁玉米94

甜杏仁96

[茶饮] 杏仁蜂蜜饮98

[茶饮] 杏仁松子饮99

[茶饮] 杏仁牛奶100

[主食] 杏仁粥101

[主食] 杏仁核桃粥102

[菜肴] 杏仁豆腐103

瓜蒌104

[茶饮] 瓜蒌蜜饮106

[主食] 瓜蒌粥107

桃仁108

[主食] 桃仁粥110

[菜肴] 桃仁芝麻拌西芹111

郁李仁112

[主食] 郁李仁粥114

[主食] 柏仁李仁粥115

当归116

[茶饮] 归芪饮118

[散剂] 当归白芷散119

[主食] 当归糙米粥120

[汤羹] 当归红枣木耳汤121

柏子仁122

[茶饮] 柏子仁蜜茶124

[主食] 柏子仁粥125

[主食] 三仁粥126

补肾通便药

桑椹128

[茶饮] 桑椹饮130

[茶饮] 桑椹枸杞饮131

[膏方] 桑椹蜜膏132

[主食] 桑椹粥133

[主食] 桑椹饼干134

[汤羹] 桑椹果酱136

黑芝麻138

[茶饮] 黑芝麻糊饮140

[膏方] 芝麻桑椹膏141

[主食] 芝麻蜜糕142

[主食] 芝麻糙米粥144

[汤羹] 芝麻杏仁羹145

[汤羹] 猪肠通便汤146

核桃仁148

[茶饮] 双仁蜜奶150

[茶饮] 核桃桑椹饮151

[主食] 核桃山楂粥152

[主食] 核桃杂粮粥153

[菜肴] 核桃炒韭菜154

[汤羹] 核桃仁芝麻羹155



肉苁蓉	156
[茶饮] 决明苁蓉茶	158
[茶饮] 煎肉苁蓉饮	159
[主食] 肉苁蓉粥	160
[主食] 苁蓉麻仁粥	161
[汤羹] 补血通肠羹	162

锁阳	164
[茶饮] 锁阳桑椹茶	166
[膏方] 锁阳蜜膏	167
[主食] 锁阳粥	168

解毒净肠药

马齿苋	170
[茶饮] 马齿苋汁	172
[茶饮] 马齿苋蜜饮	173
[茶饮] 马齿苋茶	174
[主食] 马齿苋饼	175
[主食] 马齿苋粥	176
[菜肴] 凉拌马齿苋	177
[菜肴] 野菜拌大蒜	178
[汤羹] 马齿苋绿豆汤	179



黑木耳	180
[主食] 桑耳粥	182
[汤羹] 双耳汤	183
[汤羹] 黑木耳方	184
[菜肴] 木耳炒油菜	185

山楂	186
[茶饮] 山楂饮	188
[茶饮] 山楂糖蒜茶	189
[茶饮] 山楂止痢茶	190
[主食] 楂苋粥	191

乌梅	192
[茶饮] 乌梅煎	194
[茶饮] 梅茶蜜饮	195
[茶饮] 姜茶乌梅饮	196
[茶饮] 山楂乌梅饮	197
[主食] 乌梅粥	198
[汤羹] 乌梅鸡蛋汤	199

开篇

万病千疾化为尘
肠中淤毒皆扫清

肠毒是什么

肠不清 人不净

“肠毒”并不是一个医学概念，而是为了方便描述形成的通俗说法，一般是指危害人体健康的肠内毒素，是肠道内有害物质的总称。其包括长时间存在于肠道中未能及时排出的垃圾混合物，如人体代谢产物、宿便、有害细菌、有害气体、致癌物、重金属盐等。

这些积存在人体肠道内的有害物质如不能及时排出，就会有部分通过结肠黏膜吸收，经静脉系统进入肝脏，导致肝脏负担加重，损害肝脏解毒功能；另一方面，进入血液中的有害物质还会对人体各个器官和系统造成一定的损伤。

肠道是一个垃圾清理站，肠道正常运转时，会把人体摄入的大部分有害物质或多余废物排出体外，使之不能危害人体健康。反之，肠不清则人不净，若垃圾不及时清理，使人体长期处于不洁净的状态时，各种疾病也就不请自来了。



毒从何来

食物残渣

经过充分消化和吸收后的食物残渣在大肠内停留10小时以上，并经过细菌的发酵和腐败作用，形成粪便。

代谢产物

人体各器官、组织正常代谢所产生的废物，最终经血液循环在大肠汇集。

不良情绪和精神压力

不良的精神状态又被称为“心灵之毒”，进而使人负能量上升，正气受损，毒性激素分泌增加，内分泌紊乱，免疫力下降。

滥用药物

很多药物都有一定的毒性，如果长期大量使用，尤其是抗生素等化学药物，会增加人体的排毒负担。

经饮食摄入的有毒物质

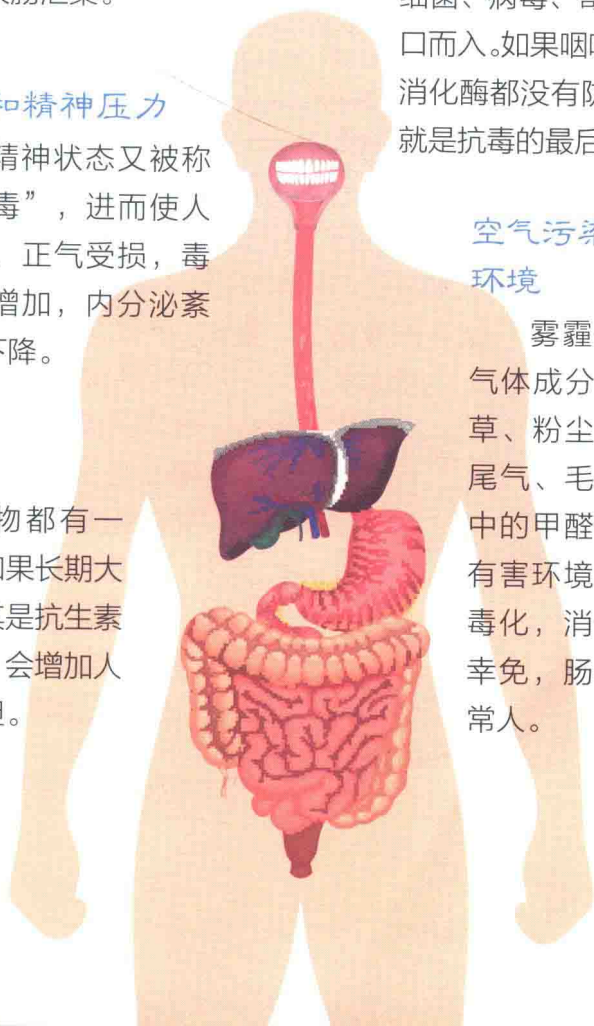
大部分有毒物质是我们自己吃进去的。如不洁净的水、有农药残留的蔬果、不洁净的肉、变质食物、有毒性的动植物。

由外而入的疫病细菌

消化系统通过“口”与体外环境直接相通，各种外界的细菌、病毒、寄生虫都易于从口而入。如果咽喉、淋巴和胃酸、消化酶都没有防住的话，肠道就是抗毒的最后一道防线。

空气污染和有毒有害环境

雾霾空气中的有害气体成分、重金属、烟草、粉尘、煤油、汽车尾气、毛絮、装修环境中的甲醛等，长期处于有害环境，不仅肺会被毒化，消化系统也不能幸免，肠毒累积会高于常人。



便秘日久肠毒多

便秘的症状

- ✔ 排便频率减少，一般超过48小时不排便，或7天内排便次数少于2~3次。
- ✔ 粪便量少，且干硬，有的呈干粪球状。
- ✔ 排便困难，排便时间过长或过于用力。
- ✔ 伴有腹胀、口苦、食欲减退、疲乏等症状。

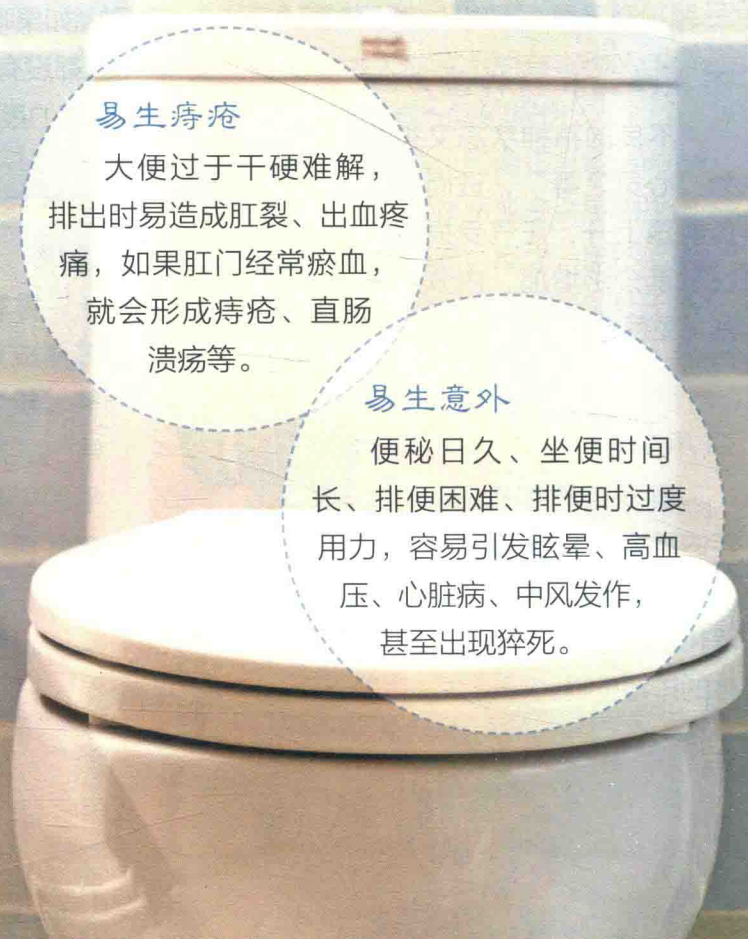
便秘的危害

易生痔疮

大便过于干硬难解，排出时易造成肛裂、出血疼痛，如果肛门经常瘀血，就会形成痔疮、直肠溃疡等。

易生意外

便秘日久、坐便时间长、排便困难、排便时过度用力，容易引发眩晕、高血压、心脏病、中风发作，甚至出现猝死。



让人早衰

长期便秘会造成肠毒增多，肠毒被血液吸收并渗透至全身后，对五脏六腑形成严重的损伤，会使人体加速老化，出现皱纹、眼袋、斑点等问题，精神状态往往变差，未老先衰明显，一些老年慢性病早早找上门。对于女性来说，还易引发内分泌失调、更年期提前、贫血等问题。

让人变丑

肠毒增多会使肝脏的解毒能力下降，从而导致面色黑黄、晦暗，色斑、痤疮丛生，皮肤状态变差，出现粗糙、干燥或过油等问题。

让人变胖

肠毒增多会使皮下脂肪细胞周围淋巴液中的毒素堆积，从而形成臃肿肥胖，且严重影响下半身的循环代谢，造成腹胀、啤酒肚、下肢水肿，身材随之慢慢走形。

让人变臭

由于毒素在体内堆积过多，不能通过大便排出时，总要通过其他渠道去释放。因此，体臭、口臭、放屁多且臭是最常见的表现。

让人烦躁

肠毒在体内的积累会影响人的情绪，使人心神不宁、烦躁易怒、失眠多梦、疲倦乏力、食欲下降、思维迟缓、性欲减退、神经衰弱。

让人多病

肠毒过多会使人体免疫力下降，经常处于亚健康状态，不仅容易染上伤风感冒、过敏性疾病、传染病等，而且还容易患上高血压、糖尿病、高脂血症、肿瘤（尤其是大肠癌、乳腺癌高发）、胆结石等慢性疾病。

分清便秘类型

便秘可能发生在任何人身上，从婴幼儿到老年人，从强壮的男性到虚弱的产妇，都有便秘的可能。有人是暂时性便秘，也有人习惯性便秘，同样是大便不通、排便困难，却可能是完全不同的原因引起的。因此，分清便秘的类型非常重要，切勿滥用泻下药（如番泻叶、芦荟、大黄、巴豆等），尤其是对于虚证者，滥用泻药只会导致虚上加虚，纵然一时见效，日后必然便秘日重。

从中医角度看，一般将便秘分为实证和虚证两大类。

实证

热结便秘 症状：大便干结，小便短赤，面红身热，不喜热而喜冷，腹胀腹痛，口干口臭，口燥唇焦，舌生疮。

原因：肠胃积热，大肠热结，熏蒸于上，使上部出现实热证，下则伤津肠燥，大便干硬。多见于体质强壮、暴饮暴食者。

治法：清热润肠。

气滞便秘 症状：大便秘结，欲便不得，嗝气频作，胸胁痞满，脘腹胀气、胀痛，进食减少。

原因：情志失和，肝脾之气郁结阻滞，气机升降失调，导致传导失常而大便秘结。多见于七情郁结、情绪不佳者。

治法：理气导滞。

虚证

气虚便秘 症状：虽有便意，临厕努挣难下，挣则汗出短气，便后疲乏且有未尽感，大便并不干硬，肛门下坠，小腹胀满或会阴堵胀，面色青白，精神倦怠，言语无力。

原因：气虚则大肠传送无力，升举失常甚至气虚下陷，导致无力排便。多见于高年体衰者。

治法：健脾益气，润肠通便。

血虚便秘 症状：大便秘结，面色无华，唇甲色淡，唇舌干燥，头晕目眩，心悸不宁。

原因：阴血不足，津液干枯，不能濡润大肠，导致大便秘结。常见于年老体弱、精血不足者或产后血虚津少的产妇。

治法：养血润肠。

阳虚便秘 症状：大便艰涩，排出困难，小便清长，口唇色淡，面色㿔白，四肢不温，喜热怕冷，腹中冷痛或腰背酸冷，舌胖苔白。

原因：脾肾阳虚，阴寒内盛，寒凝气滞，温运无力，故大便艰涩难解。

治法：温阳散寒且忌燥热。

阴虚便秘 症状：大便干涩，坚硬难出，食纳不少而运化不强，兼有潮热盗汗、五心烦热、眩晕耳鸣、舌红少津等。

原因：脾虚津少，或肾阴亏虚，导致肠液干枯，大便坚硬难解。

治法：滋阴润燥。

肠毒还可致腹泻

肠道中如果存在细菌感染（如沙门菌、大肠杆菌、肉毒杆菌、金黄色葡萄球菌等）或病毒感染（如传染性的轮状病毒等），就容易导致腹泻、痢疾等，表现为粪便呈泥水样，甚至夹带黏液或脓血，并常伴有排便次数多、里急后重、食少、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、脱水、发热等症状。

不同细菌所致的腹泻表现不同，轻重不一。急性腹泻一般不超过2周，慢性腹泻通常会持续数周或数月。

对于感染性腹泻来说，排便是一种人体自我保护机制，通过腹泻可以将细菌、病毒及其产生的毒素排出体外，减少对人体的损害。此时，不要盲目追求迅速止泻，否则，反而会加重感染及中毒症状。

一般在出现水样便次数较多但无发热症状时，可以酌情使用些涩肠止泻的药物调理，一旦出现腹泻严重、次数明显增多并伴有脓血便、腹痛、发热等情况时，应停止自我诊断，赶紧去医院治疗。

由于慢性腹泻的原因相当复杂，不一定是肠毒、细菌感染引起的，很可能是其他疑难、重大疾病（如糖尿病、甲亢、肝癌、大肠癌、冠心病等）的早期表现，所以，遇到长期慢性腹泻或大便异常的情况，建议去医院就诊检查，莫留隐患。

