出 血 证

出血,是指因外感或内伤引起的脏腑功能失调、阴阳偏盛偏衰而出现的血液不循常道,溢于脉外,或上逆于口鼻诸窍或下出于前后二阴,或渗出于肌肤粘膜等出血性疾病。出血证大致可包括吐血、咳血、衄血、便血和尿血五个方面。出血证病因病机复杂,出血部位涉及到人体内外、五脏六腑及所有孔窍,其证有表、里、寒、热、虚、实之不同。出血证为血液疾病常见症候。

出血证的主要症候表现为某一部位或几个部位出血,在上表现为吐血、睡血、咳血、咯血、衄血(鼻衄、齿衄、舌衄、眼衄、耳衄、肌衄等),在下表现为便血、尿血,颜色或鲜或暗,多有其他兼见症候。

脾不统血者,则血无所主,因而脱陷妄行,常见各种慢性出血,如吐血、便血等,兼见面色㿠白,气短神怯,形寒肢冷,倦怠乏力,懒言少语,食少纳呆,舌淡无华。

热盛动血者,常由邪热炽盛,迫血妄行,上走诸窍则衄血,外溢肌肤则发斑,兼湿热则可下注膀胱为尿血,下走大肠而为便血。多见发热,面红唇赤,心烦口渴,血色鲜红或紫暗,便干溲赤,舌红或绛,苔黄或少苔。

阴虚火旺者,常因虚火上炎,损伤血络,血溢脉外,而为吐血、咯血、咳血或尿血等,多兼见骨蒸潮热,手足心热,形体消瘦,面红颊赤,虚烦口渴,舌红少苔等。

瘀血阻络者,血液不能循经运行,而流溢于脉外,而见各种出血证。多兼见面色晦暗,瘀点紫斑,发斑血肿,疼痛,舌青紫,脉涩等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【药膳方精选】

1. 鸡蛋三七汤

【配方】 鸡蛋 1 个,三七末 3 克,藕汁 1 小杯,陈酒半小杯。

【制法】鸡蛋打入碗内，与诸味混匀。

【用法】隔水炖熟食。

【功效】和血止血。

【主治】适用于吐血、衄血、便血等症。

【出处】 《中国药膳学》

2. 苔菜醪糟

【配方】苔菜（小巢菜）30 克。

【制法】 洗净切细,用醪糟煮熟。

【用法】 1 次口服。

【功效】 止血。

【主治】适用于鼻衄而无热者。

【出处】《食疗本草学》

3. 仙鹤草茶

【配方 1】 仙鹤草30克,红枣 10 个。

【制法】水煎、去渣,取汁。

【用法】代茶徐徐饮,日 1 剂。

【功效】益气,止血。

【主治】适用于脱力劳伤,吐血咯血,尿血便血,月经过多,创伤出血等。

【出处】《现代实用中药》

4. 仙鹤草饮

【配方 2】仙鹤草15～30克,红糖适量。

【制法】仙鹤草研粗末,煎汤,取汁,入糖令溶。

【用法】代茶频饮。

【功效】收敛止血。

【主治】适用于咳血,吐血,各种出血证。

【出处】《常见病验方研究资料》

5. 猪血菠菜汤

【配方】 猪血500克,新鲜菠菜500克。

【制法】 猪血切块 菠菜洗净切段。二者加水适量同煮汤,调味食,或佐膳。

【用法】 每日或隔日1次,连服2～3次。

【功效】 止血,养血,润燥,利大肠。

【主治】 适用于衄血,便血,坏血病,大便滞涩不爽。

【出处】 《四季药膳》

6. 薤菜汤

【配方】薤菜500克,冰糖(或蜂蜜)50克。

【制法】薤菜洗净,切碎,加水适量,煮烂,取汤继续浓缩至1碗,加冰糖或蜂蜜。

【用法】晾温顿服,日2次。

【功效】凉血止血。

【主治】适用于鼻出血、尿血或便血。

【出处】 《药膳食谱集锦》

7. 薤菜萝卜汁

【配方】 薤菜、白萝卜、蜂蜜各适量。
【制法】薤菜、白萝卜洗净，捣烂。
【用法】 取汁 1杯，加蜂蜜调服。
【功效】清肺止咳，清热凉血。
【主治】适用于肺热咳嗽，鼻出血。
【出处】《中国药膳学》

8. 藕粥

【配方】 藕粉 30克，粳米 50克，白糖少许。
【制法】 米煮粥，临熟，入藕粉并糖。
【用法】调匀食。
【功效】 养血，止血，调中，开胃。
【主治】适用于虚损失血，泄泻食少。
【出处】《粥谱》

9. 藕汁饮

【配方】藕适量。
【制法】 将藕洗净、切片，放入沙锅中水煮取汁、浓缩。
【用法】 每服 20毫升，日 3次，宜常服。
【功效】清热凉血，散瘀止血。
【主治】适用于阴虚火旺及诸失血症，忌用铁器煮。
【出处】《中国药膳学》

10. 藕粉糖水

【配方】 藕粉 2汤匙，白糖适量。
【制法】藕粉放入汤碗中，用少量水调开，加水大半碗搅溶，

倒入沙锅内,加糖煮滚,边煮边搅,不可令结团。

【用法】作夏日午点食。

【功效】健脾开胃,补髓益血,消热解暑。

【主治】适用于脾虚泄泻 暑热下痢 血虚体弱等。

【出处】《强身食制》

11. 荷蒂汤

【配方】 鲜荷蒂(即荷叶中心部分)去茎 5个(或干品 2.5个),冰糖适量。

【制法】荷蒂洗净,剪碎,加水适量,煎煮 1小时取汤,酌加冰糖。

【用法】 温饮,日 2~3次。

【功效】止血。

【主治】适用于便血、尿血等症。

【出处】《药膳食谱集锦》

12. 丝瓜饮

【配方】 老丝瓜 1段,白糖少许。

【制法】丝瓜洗净,放入锅内,加清水适量,武火烧沸后,文火煮 15分钟,去渣留汁,加糖搅匀。

【用法】代茶饮。

【功效】凉血止血。

【主治】热盛动血,尿血,便血,痔漏下血等症。

【出处】《中国药膳》

13. 丝瓜茶

【配方】老丝瓜 1段。

【制法】丝瓜洗净熬水,待凉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【用法】 不拘时,代茶凉饮。
【功效】 清热解毒。
【主治】热伤阴络而引起的便血、尿血、痔漏下血等症。
【出处】《北京卫生职工学院资料》

14. 地骨皮茶

【配方】地骨皮 20克。
【制法】研粗末,沸水冲泡。
【用法】 代茶饮。
【功效】滋阴清热、凉血止血。
【主治】 鼻衄,牙龈出血。
【出处】《常见病验方研究参考资料》

15. 竹茅饮

【配方】 淡竹叶,白茅根各 10克。
【制法】洗净,放保温瓶中,沸水冲泡,盖严半小时。
【用法】 代茶饮。
【功效】清热、凉血、止血。
【主治】 尿血症。
【出处】《药膳食谱集锦》

16. 竹茅茶

【配方】 淡竹叶、白茅根各 10克。
【制法】研粗末,沸水冲泡。
【用法】 代茶频饮。
【功效】清热、凉血、止血。
【主治】 血尿。
【出处】《中国药膳学》

17. 豆豉茶

【配方】净豆豉 1撮。
【制法】煎水。
【用法】代茶饮。
【功效】清热凉血。
【主治】血尿。
【出处】《常见病验方研究参考资料》

18. 旱莲草茶

【配方】旱莲草、车前草各 20克,白糖适量。
【制法】共为粗末,煎水,取汁,入白糖内冷溶。
【用法】代茶饮。
【功效】凉血止血。
【主治】血尿。
【出处】民间验方。

19. 旱莲草根炖肉

【配方】红旱莲、白茅根各 30 克,瘦肉少许。
【制法】3味加水 3碗炖至 1碗半。
【用法】吃肉喝汤,分 3次服用。
【功效】清热凉血、止血。
【主治】各种血热、出血症。
【出处】《中国药膳学》

20. 鸡冠花鸡蛋汤

【配方】鸡冠花 15~30 克,鸡蛋 2个。
【制法】加水 2碗同煮,鸡蛋熟后取出去壳,放回锅再煮至汤

液 1 碗。

【用法】 吃蛋喝汤,每日 1 次,连服 3～4 次。

【功效】 凉血、止血。

【主治】 适用于鼻衄、痔疮出血,咳血,月经过多等诸出血疾患。

【出处】 《饮食疗法》

21. 茅根竹蔗饮

【配方】 茅根 90 克,竹蔗 250 克。

【制法】 水煎。

【用法】 代茶饮。

【功效】 清热凉血,生津、利尿。

【主治】 适用于急性肾炎水肿、肝炎、尿道感染、高血压、衄血、尿血,及小儿痘疹、烦渴。

【出处】《家庭食疗手册》

22. 金针白茅饮

【配方】 黄花菜 100 克,白茅根 50 克。

【制法】水煎。

【用法】分 2～3 次服。

【功效】凉血止血。

【主治】适用于血热而吐血、衄血、咳血、尿血等症。黄花菜应用加工后的干品，有皮肤过敏者不宜服用。

【出处】《常见病的饮食疗法》

23. 狗肝菜煲冰糖

【配方】 狗肝菜 30～60 克,冰糖适量。

【制法】 水煎。

【用法】代茶饮。

【功效】清热凉血,解毒。

【主治】外感发热、咽痛咽干、血热而鼻衄、尿血、发斑等症。

【出处】《饮食疗法》

24. 荠菜粥

【配方】新鲜荠菜 250克,北粳米 50～100 克。

【制法】荠菜洗净切碎，入北粳米煮稀稠粥。

【用法】早晚餐温热服食。

【功效】凉血止血。

【主治】适用于年老体弱、水肿、乳糜尿、肺胃出血、便血、尿血、眼底出血及血友病、老年浮肿、慢性肾炎等症。荠菜质软易烂，不易久煮。

【出处】《常见病食疗食补大全》

25. 荠菜拌豆腐

【配方】 荠菜 250克,豆腐 100克,调料适量。

【制法】豆腐切小方丁，开水烫后捞出盛在碗内；荠菜用开水焯一下,凉后切细末,撒在豆腐上,加精盐,味精各适量,拌匀,在上面淋上香油。

【用法】早晚餐服。

【功效】凉肝止血，利水通淋。

【主治】适用于内伤吐血、咯血、月经过多、便血、尿血及高血压、乳糜尿、肾炎、结膜炎、夜盲等症。

【出处】《滋补保健药膳食谱》

26. 荠菜炖肉丝

【配方】猪后腿肉 100 克,荠菜 250 克,调料各适量。

【制法】 荠菜去根洗净,切段 肉切成细丝,锅置火上,加植物油 50毫升,油热时下肉丝、荠菜,并加葱姜各适量,用勺趟开,加水少许及盐、味精,翻炒片刻。

【用法】佐餐服。

【功效】凉血止血，利水通淋。

【主治】适用于血热妄行、吐血、咯血、便血、尿血,及水肿、小便不利等症。

【出处】《滋补保健药膳食谱》

27. 荠菜蜜枣藕节汤

【配方】 鲜荠菜 60 克,鲜藕节 20 克,蜜枣 5 枚。

【制法】 加水 500 毫升,煮至 250 毫升。

【用法】 食枣饮汤,日 2 次。

【功效】补脾益气，凉血止血。

【主治】 血虚有热、鼻衄、齿衄、血色鲜红、口渴引 饮等症。

【出处】《常见病的饮食疗法》

28. 柏叶粥

【配方】 柏叶 30 克,粳米 100 克。

【制法】先煎柏叶去渣取汁，入粳米煮粥。

【用法】早、晚餐服。

【功效】清热凉血。

【主治】适用于血热妄行导致的吐血、便血等症。

【出处】《遵生八笺》

29. 柿叶侧柏叶散

【配方】 柿叶 9 克,侧柏叶 9 克,黄芩 9克。

【制法】干燥,共为细末。

【用 法】每次 3 克,温开水送服。

【功效】凉血止血。

【主治】适用于血热所致的各种出血。

【出处】《食疗本草学》

30. 荷叶粥

【配 方】鲜荷叶 1 张,北粳米 50 克,冰糖适量。

【制法】荷叶洗净切细,煎浓汁,入北粳米、冰糖,煮稀稠粥;或先用粳米、冰糖煮粥,至水开汤未稠时,调入干荷叶末 20 克,文火煮数沸。

【用 法】日 2 次,稍温服食。

【功效】清热凉血。

【主 治】适用于暑热、头晕胸闷、暑湿泄泻及吐血、衄血、崩漏、便血等一切出血症。荷叶质轻气香,易挥发,入锅后不宜久煎。

【出处】民间验方。

31. 荷叶藕节茶

【配方】 鲜荷叶 1 张,藕节(或藕节炭)15 克。

【制法】荷叶切丝洗净与藕节同煮成汁,去渣。

【用法】不拘时,频频饮。

【功 效】清热、凉血、止血。

【主治】适用于炎热内扰,迫血妄行而引 起的衄血、咳血、吐血以及大小便下血等诸失血症。气虚不能摄血之失血症忌服。

【出处】《食物与治病》

32. 荷花荔枝鸭

【配方】 水鸭 1 只 1 200 克,荔枝 250 克,猪瘦肉 100 克,鲜荷花 1 朵,熟火腿 25 克,姜片 12 克,葱头、绍酒各 15 克,精盐 4 克,

需要全本请访问 www.ertongbook.com

清汤 800 克。

【制法】鸭洗净,切开背,宰去嘴,臊敲断四柱骨,开水汆一下,拈去绒毛,冲洗干净。荷花洗净。掰下花瓣叠好,剪齐两端,开水汆一下捞起。荔枝洗净,切两半,去掉壳和核。火腿切成丁块,猪肉切成小块,取蒸盆 1 个,先放入火腿、猪肉、葱、鸭、姜、盐、绍酒,加开水 500 克。用湿棉纸封口,入蒸笼内蒸 2 小时至烂,去掉姜、葱、火腿、猪肉,撇去汤面油泡沫。将鸭、荔枝、荷花,加清汤蒸 20 分钟。

【功效】滋阴养血,健脾。

【主治】适用于阴虚所致咯血、咳嗽带血、咽干口苦、气短声嘶及贫血等病症。

【出处】《养生食疗菜谱》

33. 猪蹄止血汤

【配方】猪蹄 1 对,茜草 30 克,大枣 10 枚。

【制法】猪蹄去毛洗净 茜草装入纱布袋内,扎口 大枣洗净。3 味下锅同煮,熟后去药袋服。

【功效】凉血止血,补血。

【主治】适用于血热妄行所致之各种出血症。

【出处】《中国药膳学》

34. 绿豆藕茶

【配方】绿豆、藕各适量。

【制法】水煮。

【用法】随意饮。

【功效】凉血止血。

【主治】适用于鼻衄、咳血,发热。

【出处】《日常食物药用》

35. 萱草茅根汤

【配方】 黄花菜 30 克,鲜白茅根 30 克。

【制法】 加水适量,煎汤。

【用法】 代茶饮。

【功效】 凉血止血。

【主治】 适用于血热出血,衄血,咯血,吐血,或便血、口渴心烦等。

【出处】 《食疗本草学》

36. 藕汁蜜糖露

【配方】 鲜藕汁 150 克,蜂蜜 30 克,三七粉 5 克,鸡蛋 1 个。

【制法】将鲜荷叶加入适量水煮沸,三七粉与鸡蛋一个一起调入沸汤中,加些盐即成。

【用法】 每日 2 次。

【功效】鲜藕汁凉血止血,蜂蜜润燥,本品滋阴润燥,清热凉血。

【主治】血热妄行。

【出处】《疑难病的食疗》

37. 紫云英汁

【配方】紫云英 60 克。

【制法】紫云英洗净,切细,捣烂,绞取汁液。

【用法】日分 2～3 次服,凉开水送下。

【功效】清热止血。

【主治】适用于牙龈出血。

【出处】《现代实用中药》

38. 二鲜茶

【配方】 鲜芦根 60 克,鲜茅根 30 克。

【制法】 洗净,阴干,切碎,水煎数沸。

【用法】 代茶频饮。

【功效】 凉血止血。

【主治】 适用于吐血、衄血、尿血、便血、肺热喘满,口渴、发热、胸痛等。

【出处】 《医学衷中参西录》

39. 三鲜饮

【配方】 鲜茅根、鲜藕各 120 克,鲜小蓟根 60 克。

【制法】 切碎,水煎取汁。

【用法】 代茶饮。

【功效】 滋阴清热,化瘀止血。

【主治】 虚劳咳嗽,痰中带血 血热妄行之咳血、咯血、吐血、尿血等。

【出处】 《医学衷中参西录》

40. 大小蓟饮

【配方】 鲜大小蓟根茎各 30～60 克。

【制法】 洗净, 捣取汁。

【用法】 分 2 次服用。

【功效】 清热凉血止血。

【主治】 因热而吐血、尿血、便血等。

【出处】 《百病饮食自疗》

41. 大(小)蓟速溶饮

【配方】鲜大蓟(或小蓟)2 500 克,白糖 500 克。

【制法】洗净,切碎,中大水煮 1 小时,去渣取汁,文火浓缩成浸膏。待温,加入白糖,吸取药液,冷却晾干,轧粉装瓶。

【用法】滚开水冲开,温服,每日 3～4 次,每次 10 克。

【功效】清热凉血止血。

【主治】血热妄行之吐血、衄血、便血、尿血、崩漏等。失血非因热者不宜用。

【出处】《圣济总录》

42. 小蓟根汁

【配方】鲜小蓟根 150 克。

【制法】小蓟根洗净,捣烂,绞取汁液服,或沸水冲服。

【功效】凉血止血。

【主治】血热而致的衄血、吐血、便血或血热所致的月经先期、月经过多等。

【出处】《食疗本草学》

43. 小蓟根茶

【配方】小蓟根 30～60 克。

【制法】研粗末，煎水取汁。

【用法】代茶频饮。

【功效】凉血止血。

【主治】吐血、咳血、尿血等症。

【出处】《医学衷中参西录》

44. 马兰莲子汤

【配方】 鲜马兰头、鲜白茅根各 120 克,莲子(去心)、红枣各 12 克。

【制法】 洗净,同入锅内,水煎半小时,去渣,入莲子、红枣,调整水量,煎 1 小时。

【用法】 1 次或分次饮汤,吃莲子和红枣。

【功效】 止血。

【主治】 吐血症。

【出处】 《药膳食谱集锦》

45. 马苋鲜藕汁

【配方】 马齿苋、鲜藕各适量。

【制法】洗净,分别绞取汁液,等量混匀。

【用法】每服 2 汤匙,日 2~3 次。

【功效】清热止血。

【主治】尿血、血淋、便血。

【出处】《食疗本草学》

46. 腰花核桃

【配方】 猪腰子 2 个,杜仲 30 克,核桃肉 30 克。

【制法】猪腰子洗净切片,杜仲放入锅内,加水适量。将锅置武火上烧沸,取汁去渣,用汁煮腰子和核桃肉,加点盐即成。

【用法】可供佐餐。

【功效】猪腰子补肾,杜仲温补肝肾,核桃肉甘温补肾,本品温补肾阴。

【主治】崩漏阳虚诸症。

【出处】《疑难病的食疗》

47. 芹菜藕汤

【配方】 鲜芹菜 150 克,鲜藕 150 克,菜油 25 克。

【制法】芹菜洗净切段,藕洗净切片,将菜油倒入锅内熬熟,再加芹菜、藕片煸炒片刻,加调味适量,再加水 500 毫升煮熟。

【用法】 分 2～3 次服,每日 1 剂,7 天为 1 疗程。

【功效】芹菜清肝凉血,鲜藕凉血止血,菜油清火润燥,本品清热凉血。

【主治】火热迫血妄行。

【出处】《疑难病的食疗》

48. 公鸡鲜血饮

【配方】雄鸡鲜血 20 毫升。

【制法】取健康雄鸡血、用消毒注射器在鸡翅下抽取新鲜血液,立即趁热饮服。

【用法】每日 2 次。

【功效】收敛止血。

【主治】各种出血。

【出处】《疑难病的食疗》

49. 花生莲肉汤

【配方】 花生米、莲子肉连皮各 30 克,白糖适量。

【制法】莲子用温水浸泡半小时,剥开,去心,与花生加水 2 大碗,用小火炖 1 小时,加白糖 1 匙,继续炖半小时,至 2 味酥熟。

【用法】 当点心吃。

【功效】调养脾胃，益肾补血。

【主治】用于血尿久治不愈，身体虚弱，食欲不振等症。

【出处】《常见慢性病食物疗养法》

需要全本请访问 www.ertongbook.com