

## <<便秘食疗与用药>>

### 图书基本信息

书名 : <<便秘食疗与用药>>

13位ISBN编号 : 9787122048189

10位ISBN编号 : 7122048187

出版时间 : 2009-5

出版时间 : 化学工业出版社

作者 : 桢子 编

页数 : 281

版权说明 : 本站所提供之下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问 : <http://www.tushu007.com>

## <<便秘食疗与用药>>

### 前言

便秘虽不是什么大病，但却十分痛苦，且可导致一些并发症。

宿便堆积在肠道里，肠内易积聚有害气体，粪便中的毒素被肠道反复吸收，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张等。

随着人们生活质量的提高，便秘患者越来越多，而且很多患者滥用药物，最终造成医源性疾病，后果不堪设想。

因此，尽快普及便秘知识已成为当今医务工作者的迫切任务，这正是我们编写本书的初衷之一。

这本书从便秘的基础知识入手，详尽介绍了急性便秘、慢传输型便秘、出口阻塞型便秘、混合型便秘以及常见疾病（如结、直肠黑变病、痔、糖尿病、高血压等）合并便秘的药疗和食疗，是编写人员在总结多年诊治便秘临床经验的基础上，参考了大量的文献资料而完成的。

自古以来，食以养命，药以治病，对于便秘而言“三分治，七分养”更为重要。

本书的特色是侧重于“养”，通过推荐“药材和食材”的形式，对各种便秘的防治更具针对性、实用性。

读者可根据自己的实际情况，选择具有针对性的药膳和食谱，实施食疗、防治疾病。

书中难免有不足之处，敬请批评指正。

## <<便秘食疗与用药>>

### 内容概要

《便秘食疗与用药》详尽介绍了急性便秘、慢传输型便秘、出口阻塞型便秘、混合型便秘以及常见疾病（如结肠、直肠黑变病、痔、糖尿病、高血压等）合并便秘的药疗和食疗，包括发病原因、临床表现、诊断、用药原则、推荐药材及药膳，推荐食材及食谱等，这《便秘食疗与用药》共介绍32味中药，及其组成的药膳方约320个，32种常用食材及其组成的治疗便秘食谱约320个。读者可以根据个人情况选用。

《便秘食疗与用药》适合便秘患者，糖尿病、高血压、痔合并便秘的广大患者阅读。

## &lt;&lt;便秘食疗与用药&gt;&gt;

## 书籍目录

便秘知多少1消化道解剖生理1结肠、直肠的排便机制4便秘的定义及分类4中医如何认识便秘51?热盛伤津 [ 5 ] 2?气机不利 [ 5 ] 3?气血两虚 [ 5 ] 4?阴寒凝结 [ 6 ] 便秘易“招惹”谁6引起便秘的饮食习惯7小心便秘的八大危害7轻轻松松自测便秘8便秘的相关检查9药物也是便秘的“罪魁祸首”10治疗便秘的常用药物及分类11?刺激性泻药 [ 11 ] 2?盐类泻药 [ 12 ] 3?容积性泻药 [ 12 ] 4?渗透性泻药 [ 13 ] 5?润滑剂(软化剂) [ 14 ] 6?肠动力药 [ 14 ] 7?微生态制剂 [ 14 ] 便秘的饮食原则14急性便秘16中医对于急性便秘的认识161?肠胃积热 [ 16 ] 2?气滞血瘀 [ 16 ] 发病原因17临床表现17诊断17用药原则18西药治疗181?刺激性泻药 [ 18 ] 2?盐类泻药 [ 18 ] 3?润滑剂 [ 19 ] 中药治疗191?麻子仁丸 [ 19 ] 2?新清宁片 [ 19 ] 3?三黄片 [ 19 ] 4?番泻叶冲剂 [ 20 ] 5?通便消痤胶囊 [ 20 ] 6?舒气丸 [ 20 ] 7?通幽润燥丸 [ 20 ] 8?六磨汤 [ 21 ] 推荐药材及药膳21番泻叶 [ 21 ] 1?番泻叶粥 [ 21 ] 2?番泻叶苦瓜粥 [ 22 ] 3?番泻叶芒硝饮 [ 22 ] 4?番泻叶蛋花汤 [ 22 ] 5?番泻叶清炒丝瓜 [ 22 ] 6?瓜皮番泻叶汤 [ 23 ] 7?番泻叶田鸡汤 [ 23 ] 8?番泻叶牵牛子粥 [ 23 ] 9?番泻叶黄瓜粳米粥 [ 23 ] 10?番泻叶烧香菇 [ 24 ] 芒硝 [ 24 ] 1?芒硝赤豆粥 [ 24 ] 2?芒硝莲子粥 [ 24 ] 3?芒硝葵子汤 [ 25 ] 4?芒硝茶 [ 25 ] 5?芒硝苦瓜薏苡仁粥 [ 25 ] 6?芒硝大枣粥 [ 25 ] 7?芒硝陈皮茶 [ 25 ] 8?芒硝胡芦巴汤 [ 26 ] 9?芒硝冬瓜皮汤 [ 26 ] 10?芒硝菊花绿豆汤 [ 26 ] 桃仁 [ 26 ] 1?桃仁芹菜粥 [ 27 ] 2?黑豆桃仁枸杞饮 [ 27 ] 3?大枣桃仁茶 [ 27 ] 4?山药桃仁汤 [ 27 ] 5?灵芝桃仁茶 [ 28 ] 6?桃仁菊花茶 [ 28 ] 7?桃仁枸杞粥 [ 28 ] 8?芦笋桃仁冬瓜汤 [ 28 ] 9?山楂双仁露 [ 29 ] 10?桃仁决明蜜茶 [ 29 ] 枳实 [ 29 ] 1?枳实山药炖乳鸽 [ 29 ] 2?枳实郁金灵芝饮 [ 29 ] 3?枳实荠菜玉米粥 [ 30 ] 4?山药枳实饭 [ 30 ] 5?加味枳实粥 [ 30 ] 6?枳实洋参丝瓜汤 [ 30 ] 7?枳实蒸鹌鹑 [ 31 ] 8?枳实白术粥 [ 31 ] 9?玫瑰花枳实茶 [ 31 ] 10?枳实菊花汤 [ 31 ] 推荐食材及食谱32苹果 [ 32 ] 1?酸甜菜 [ 32 ] 2?杏仁苹果豆腐羹 [ 32 ] 3?苹果拌香菇 [ 33 ] 4?苹果魔芋粥 [ 33 ] 5?苹果炖鱼 [ 33 ] 6?苹果炒牛肉片 [ 34 ] 7?苹果汁 [ 34 ] 8?生果清润甜汤 [ 35 ] 9?苹果麦片粥 [ 35 ] 10?凉拌双丝 [ 35 ] 黄瓜 [ 36 ] 1?三鲜汁 [ 36 ] 2?酸八宝菜 [ 36 ] 3?紫菜黄瓜汤 [ 36 ] 4?小黄瓜拌海蛰 [ 37 ] 5?海米拌黄瓜 [ 37 ] 6?凉拌粉丝黄瓜 [ 37 ] 7?蓑衣萝卜 [ 38 ] 8?炒木犀黄瓜 [ 38 ] 9?虾肉黄瓜片 [ 38 ] 10?花丁群聚 [ 39 ] 黑木耳 [ 39 ] 1?木耳金针乌鸡汤 [ 40 ] 2?黑木耳炒黄花菜 [ 40 ] 3?木耳炒鱼片 [ 40 ] 4?木耳炒肉片 [ 41 ] 5?陈醋四拌 [ 41 ] 6?凉拌核桃黑木耳 [ 41 ] 7?木耳芹菜 [ 42 ] 8?木耳炒牛肉 [ 42 ] 9?海参烧黑木耳 [ 42 ] 10?黑木耳炒猪肝 [ 43 ] 梨 [ 43 ] 1?糖醋芋卷 [ 44 ] 2?火龙银耳雪花梨 [ 44 ] 3?木瓜炖梨 [ 44 ] 4?凤梨蟹柳 [ 45 ] 5?雪花梨瘦肉汤 [ 45 ] 6?烩水果 [ 45 ] 7?百合雪花梨汤 [ 46 ] 8?凤梨炒木耳 [ 46 ] 9?蜂蜜杏仁炖梨 [ 47 ] 10?莲子银耳炖梨 [ 47 ] 慢传输型便秘48慢传输型便秘的病机48中医对慢传输型便秘的认识481?血虚肠燥 [ 49 ] 2?阴虚火旺 [ 49 ] 3?气机不利 [ 49 ] 发病原因49临床表现50诊断50用药原则51西药治疗511?刺激性泻药 [ 51 ] 2?容积性泻药 [ 51 ] 3?渗透性泻药 [ 52 ] 4?润滑剂 [ 52 ] 5?微生态制剂 [ 52 ] 6?肠动力药 [ 52 ] 中药治疗521?增液汤加减 [ 52 ] 2?常通舒冲剂 [ 53 ] 3?五仁润肠丸 [ 53 ] 4?凉血地黄汤加味 [ 53 ] 5?四物汤加味 [ 53 ] 6?舒气丸 [ 53 ] 7?苏子降气汤加味 [ 54 ] 推荐药材及药膳54阿胶 [ 54 ] 1?西胶饮 [ 54 ] 2?瓜皮阿胶赤小豆汤 [ 55 ] 3?阿胶鸡蛋羹 [ 55 ] 4?阿胶生鱼汤 [ 55 ] 5?阿胶银耳羹 [ 55 ] 6?凌霄花阿胶粥 [ 56 ] 7?阿胶炖鸭肉 [ 56 ] 8?苹果阿胶粥 [ 56 ] 9?大枣阿胶麻仁粥 [ 56 ] 10?阿胶萝卜炖鸭 [ 57 ] 百合 [ 57 ] 1?百合鸡蛋羹 [ 57 ] 2?百合芦荟膏 [ 58 ] 3?鲜百合炒牛肉 [ 58 ] 4?百合蒸南瓜 [ 58 ] 5?女贞子百合粥 [ 58 ] 6?百合韭菜瘦肉汤 [ 59 ] 7?芦笋百合炒虾仁 [ 59 ] 8?百合黄花烩豆腐 [ 59 ] 9?香芹百合 [ 60 ] 10?百合蜂蜜饮 [ 60 ] 陈皮 [ 60 ] 1?陈皮大枣茶 [ 61 ] 2?陈皮山药粥 [ 61 ] 3?牛肉陈皮粥 [ 61 ] 4?桃仁陈皮粥 [ 61 ] 5?苏叶陈皮蜜茶 [ 61 ] 6?党参陈皮粥 [ 62 ] 7?双皮薏苡仁粥 [ 62 ] 8?陈皮海带粥 [ 62 ] 9?黄瓜陈皮粥 [ 62 ] 10?白术陈皮煲鲈鱼 [ 63 ] 火麻仁 [ 63 ] 1?麻仁当归猪蹄汤 [ 63 ] 2?冬瓜麻仁粥 [ 64 ] 3?火麻仁陈皮绿豆粥 [ 64 ] 4?紫苏麻仁粥 [ 64 ] 5?小米薄麻仁粥 [ 64 ] 6?槟榔麻仁糯米粥 [ 65 ] 7?大枣麻仁粥 [ 65 ] 8?火麻仁蜜粥 [ 65 ] 9?四仁茶 [ 65 ] 10?火麻仁苦瓜粥 [ 66 ] 推荐食材及食谱66菠菜 [ 66 ] 1?拌五香兔肉 [ 66 ] 2?香油拌菠菜 [ 67 ] 3?杏仁素炒菠菜 [ 67 ] 4?猪肝菠菜 [ 67 ] 5?枸杞黄精炒菠菜 [ 68 ] 6?瑶柱杞枣菠菜汤 [ 68 ] 7?八宝菠菜 [ 69 ] 8?农家大拌菜 [ 69 ] 9?豆腐皮拌菠菜 [ 69 ] 10?海米菠菜粥 [ 70 ] 蜂蜜 [ 70 ] 1?葡萄干土豆泥 [ 70 ] 2?三鲜汁 [ 71 ] 3?蜂蜜南瓜饼 [ 71 ] 4?双瓜汤 [ 71 ] 5?黑豆芒果糯米球 [ 72 ] 6?黄瓜藕汁 [ 72 ] 7?橙汁地瓜 [ 72 ] 8?蜜汁樱桃 [ 72 ] 9?桂花蜜藕 [ 73 ] 10?山药桂花汤 [ 73 ] 燕麦 [ 74 ] 1?燕麦南瓜粥 [ 74 ] 2?燕麦薏苡仁粥 [ 74 ] 3?全麦大枣

## &lt;&lt;便秘食疗与用药&gt;&gt;

饭 [ 75 ] 4?苹果肉桂燕麦粥 [ 75 ] 5?玉米粒燕麦粥 [ 75 ] 6?麦香牛仔骨 [ 75 ] 7?草莓牛奶燕麦粥 [ 76 ] 8?燕麦鳕鱼 [ 76 ] 9?燕麦芝麻粥 [ 76 ] 10?燕麦莲子粥 [ 77 ] 黑芝麻 [ 77 ] 1?黑芝麻糙米粥 [ 77 ] 2?芝麻树枝棒 [ 77 ] 3?黑芝麻枣粥 [ 78 ] 4?山药芝麻糊 [ 78 ] 5?枸杞黑芝麻粥 [ 78 ] 6?芝麻核桃首乌汤 [ 79 ] 7?芝麻梨子汤 [ 79 ] 8?凉拌芝麻莴笋 [ 79 ] 9?凉拌芝麻牛蒡 [ 80 ] 10?桂花芝麻糕 [ 80 ] 出口阻塞型便秘81出口阻塞型便秘的三种类型81中医看出口阻塞型便秘811?肝郁脾虚 [ 82 ] 2?下焦湿热 [ 82 ] 3?阴寒积滞 [ 82 ] 发病原因821?直肠无力性便秘(或称弛缓性便秘) [ 82 ] 2?盆底肌功能不良性便秘(或称失弛缓性便秘) [ 83 ] 3?直肠外梗阻性便秘 [ 83 ] 临床表现83诊断84用药原则84西药治疗851?容积性泻药 [ 85 ] 2?渗透性泻药 [ 85 ] 3?润滑剂 [ 85 ] 中药治疗861?柴胡舒肝散加减 [ 86 ] 2?舒肝调气丸 [ 86 ] 3?苏子降气汤加味 [ 86 ] 4?白头翁汤加减 [ 86 ] 5?葛根芩连汤加减 [ 87 ] 6?大黄附子汤 [ 87 ] 推荐药材及药膳87柏子仁 [ 87 ] 1?柏子仁柴胡茶 [ 87 ] 2?菊花柏子仁羹 [ 88 ] 3?桃仁柏子仁蜜茶 [ 88 ] 4?柏子仁芦荟茶饮 [ 88 ] 5?青黛柏子仁蜜茶 [ 88 ] 6?枸杞柏子仁茶 [ 88 ] 7?柏子仁薏苡仁粥 [ 89 ] 8?柏子仁绿豆汤 [ 89 ] 9?柏子仁陈皮粥 [ 89 ] 10?柏子仁柴胡豆腐汤 [ 89 ] 青皮 [ 90 ] 1?滋阴润脏粥 [ 90 ] 2?青皮炒肉丝 [ 90 ] 3?党参青皮粥 [ 90 ] 4?通便银耳羹 [ 91 ] 5?龟龄粥 [ 91 ] 6?阿胶青皮粥 [ 91 ] 7?肉苁蓉青皮粥 [ 92 ] 8?干烧杞青皮笋 [ 92 ] 9?青皮山楂粥 [ 92 ] 10?青皮小麦粥 [ 92 ] 厚朴 [ 93 ] 1?厚朴陈皮鲈鱼汤 [ 93 ] 2?厚朴党参猪肘汤 [ 93 ] 3?厚朴猪肚粥 [ 94 ] 4?厚朴扣烧牛肉 [ 94 ] 5?厚朴内金糕 [ 94 ] 6?厚朴炖乌龟 [ 94 ] 7?薏苡仁厚朴芒硝粥 [ 95 ] 8?厚朴莲薏汤 [ 95 ] 9?厚朴绿豆茶 [ 95 ] 10?厚朴山楂麦芽饮 [ 95 ] 附子 [ 96 ] 1?附子大黄茶 [ 96 ] 2?附子百合粥 [ 96 ] 3?附子枸杞茶 [ 96 ] 4?附子燕麦粥 [ 97 ] 5?人参附子汤 [ 97 ] 6?附子粥 [ 97 ] 7?海带附子粥 [ 97 ] 8?银杏附子粥 [ 97 ] 9?附子荞麦粥 [ 98 ] 10?附子麦冬蛋丁 [ 98 ] 推荐食材及食谱98冬瓜 [ 98 ] 1?香菇冬瓜球 [ 99 ] 2?冬瓜炒胡萝卜 [ 99 ] 3?翡翠干贝冬瓜羹 [ 99 ] 4?冬瓜焖凤爪 [ 99 ] 5?红烧冬瓜 [ 100 ] 6?双瓜汤 [ 100 ] 7?蒜苗炒冬瓜条 [ 100 ] 8?三色冬瓜丝 [ 101 ] 9?淡菜冬瓜汤 [ 101 ] 10?香油冬瓜 [ 101 ] 白菜 [ 102 ] 1?奶汁白菜 [ 102 ] 2?家庭拌素菜 [ 102 ] 3?白菜炖豆角 [ 103 ] 4?烩蔬菜五宝 [ 103 ] 5?胡萝卜烩白菜 [ 103 ] 6?花丁群聚 [ 104 ] 7?青红白菜 [ 104 ] 8?芝士田园蔬 [ 104 ] 9?白菜焖牛肉 [ 105 ] 10?栗子烧白菜 [ 105 ] 杏仁 [ 106 ] 1?杏仁地瓜 [ 106 ] 2?杏仁布丁 [ 106 ] 3?杏仁苹果豆腐羹 [ 107 ] 4?淡菜杏仁 [ 107 ] 5?银耳杏仁鸽蛋 [ 108 ] 6?杏仁炖羊肉 [ 108 ] 7?杏仁玉米羹 [ 108 ] 8?杏仁奶豆腐 [ 109 ] 9?杏仁蜜瓜田鸡汤 [ 109 ] 10?杏仁炖雪耳 [ 109 ] 香蕉 [ 110 ] 1?香蕉甩饼 [ 110 ] 2?香蕉葡萄干牛奶 [ 110 ] 3?牛奶香蕉糊 [ 111 ] 4?绿沙香蕉球 [ 111 ] 5?玉米须西瓜香蕉羹 [ 111 ] 6?香蕉蘸黑芝麻 [ 112 ] 7?馄饨香蕉卷 [ 112 ] 8?香蕉土豆泥 [ 112 ] 9?香蕉煎肉脯 [ 113 ] 10?香蕉炒虾仁 [ 113 ] 混合型便秘114中医对于混合型便秘的认识1141?脾肾阳虚 [ 114 ] 2?脾胃两虚 [ 114 ] 3?气血两虚 [ 115 ] 发病原因115临床表现115诊断标准116用药原则116西药治疗1171?微生态制剂 [ 117 ] 2?容积性泻药 [ 117 ] 3?渗透性泻药 [ 117 ] 4?润滑剂 [ 118 ] 中药治疗1181?补中益气汤加减 [ 118 ] 2?便秘口服液 [ 118 ] 3?常通舒冲剂 [ 118 ] 4?四君子汤 [ 119 ] 5?苁蓉通便口服液 [ 119 ] 6?便通胶囊 [ 119 ] 推荐药材及药膳119肉苁蓉 [ 119 ] 1?肉蓉鹿茸鸡汤 [ 120 ] 2?肉苁蓉海参炖瘦肉 [ 120 ] 3?十全滋补牛腩 [ 120 ] 4?白羊肾羹 [ 120 ] 5?乳鸽滋补汤 [ 121 ] 6?肉苁蓉麦冬粥 [ 121 ] 7?肉苁蓉羊脊骨汤 [ 121 ] 8?内苁蓉糙米粥 [ 122 ] 9?肉苁蓉海参炖瘦肉 [ 122 ] 10?肉苁蓉羹 [ 122 ] 党参 [ 123 ] 1?党参山药炖乳鸽 [ 123 ] 2?党参生何首乌饮 [ 123 ] 3?党参芥菜玉米粥 [ 123 ] 4?冬瓜党参饭 [ 124 ] 5?加味党参粥 [ 124 ] 6?党参麻仁丝瓜汤 [ 124 ] 7?党参蒸鹌鹑 [ 124 ] 8?党参白术粥 [ 125 ] 9?肉苁蓉党参茶 [ 125 ] 10?柏子仁党参山药汤 [ 125 ] 大腹皮 [ 125 ] 1?杏梨大腹皮饮 [ 126 ] 2?大腹皮萝卜汤 [ 126 ] 3?大腹皮豆米粥 [ 126 ] 4?陈皮大腹皮汤 [ 126 ] 5?荷叶大腹皮茶 [ 126 ] 6?大腹皮乌龙茶 [ 127 ] 7?麦芽大腹皮汤 [ 127 ] 8?麻仁大腹皮茶 [ 127 ] 9?大腹皮荷叶绿豆汤 [ 127 ] 10?大腹皮柴胡粥 [ 128 ] 当归 [ 128 ] 1?归参鳝鱼羹 [ 128 ] 2?天冬桂圆栗子粥 [ 128 ] 3?四味鹌鹑蛋羹 [ 129 ] 4?黄芪当归猪肉汤 [ 129 ] 5?归芪瓜络蒸鸡 [ 129 ] 6?麻仁当归煲鸡蛋 [ 130 ] 7?当归猪腰 [ 130 ] 8?当归粥 [ 130 ] 9?熟地当归羊肉汤 [ 131 ] 10?当归黄芪粥 [ 131 ] 推荐食材及食谱131血豆腐 [ 131 ] 1?白菜拌血豆腐 [ 132 ] 2?血豆腐蛋羹 [ 132 ] 3?松仁血豆腐 [ 132 ] 4?血豆腐金针汤 [ 133 ] 5?砂锅血豆腐 [ 133 ] 6?洋葱炒血豆腐 [ 133 ] 7?香菇血豆腐羹 [ 134 ] 8?蒜苗炒血豆腐 [ 134 ] 9?炒碎血豆腐 [ 134 ] 10?家常血豆腐 [ 135 ] 韭菜 [ 135 ] 1?韭菜海参粥 [ 136 ] 2?虾仁韭菜 [ 136 ] 3?韭菜炒豆干 [ 136 ] 4?韭菜干丝 [ 137 ] 5?韭菜炒黄喉丝 [ 137 ] 6?虾仁烘韭菜鸡蛋 [ 137 ] 7?蚕豆炒韭菜 [ 138 ] 8?韭菜西葫芦 [ 138 ] 9?韭菜炒鸡蛋 [ 138 ] 10?三丝拌蛏 [ 139 ] 核桃仁 [ 139 ] 1?糯米核桃粥 [ 139 ] 2?核桃炖蚕蛹 [ 140 ] 3?核桃鸡丁炒米饭

## &lt;&lt;便秘食疗与用药&gt;&gt;

[ 140 ] 4?杜仲核桃炖龟肉 [ 140 ] 5?核桃仁奶油炒蛋 [ 141 ] 6?核桃丝瓜 [ 141 ] 7?牛奶核桃菱米 [ 141 ] 8?三彩核桃仁 [ 142 ] 9?核桃仁拌芹菜 [ 142 ] 10?桃仁鸡块 [ 142 ] 白萝卜 [ 143 ] 1?萝卜清笋 [ 143 ] 2?清风送爽 [ 143 ] 3?萝卜拌鸡蛋 [ 144 ] 4?荸荠萝卜丝 [ 144 ] 5?三色萝卜丝 [ 145 ] 6?西红柿拌三丝 [ 145 ] 7?山药萝卜粥 [ 145 ] 8?白萝卜烧墨斗鱼 [ 146 ] 9?白萝卜豆腐脑 [ 146 ] 10?白切羊肉 [ 146 ] 结、直肠黑变病148结、直肠黑变病的分度148中医对结、直肠黑变病的认识1481?肝肾阴虚 [ 149 ] 2?气血瘀滞 [ 149 ] 发病原因149临床表现150诊断150用药原则150西药治疗151中药治疗1511?知柏地黄丸加减 [ 151 ] 2?六味地黄汤加味 [ 151 ] 3?归脾汤加减 [ 151 ] 4?通幽润燥丸 [ 152 ] 5?通便消痤胶囊 [ 152 ] 推荐药材及药膳152枸杞子 [ 152 ] 1?决明枸杞养肝茶 [ 153 ] 2?黑豆山楂枸杞饮 [ 153 ] 3?枸杞麻香饼 [ 153 ] 4?枸杞麦冬蛋丁 [ 153 ] 5?枸杞鸭肉汤 [ 154 ] 6?双冬枸杞叶 [ 154 ] 7?地骨皮枸杞饮 [ 154 ] 8?枸杞白菜 [ 154 ] 9?杞菊养阴凉糕 [ 155 ] 10?莲子芡实粥 [ 155 ] 桑椹 [ 155 ] 1?桑椹枸杞猪肝粥 [ 156 ] 2?百合桑椹炒鳝丝 [ 156 ] 3?桑椹猪骨汤 [ 156 ] 4?桑椹知母茶 [ 156 ] 5?桑椹玉米须茶 [ 157 ] 6?双仁桑椹粥 [ 157 ] 7?桑椹槟榔粥 [ 157 ] 8?黄芪桑椹瘦肉汤 [ 157 ] 9?麦冬桑椹竹叶粥 [ 158 ] 10?黑芝麻桑椹枸杞饮 [ 158 ] 绞股蓝 [ 158 ] 1?泽泻绞股蓝粥 [ 158 ] 2?绞股蓝陈皮茶 [ 159 ] 3?绞股蓝薏苡仁饼 [ 159 ] 4?绞股蓝芹菜茶 [ 159 ] 5?桃仁绞股蓝茶 [ 159 ] 6?玫瑰绞股蓝茶 [ 160 ] 7?当归绞股蓝粥 [ 160 ] 8?绞股蓝石决明羹 [ 160 ] 9?绞股蓝荷叶粥 [ 160 ] 10?绞股蓝煲竹笋 [ 160 ] 玫瑰 [ 161 ] 1?麦芽玫瑰山楂饼 [ 161 ] 2?玫瑰桃仁茶 [ 161 ] 3?玫瑰佛手汤 [ 161 ] 4?玫瑰大枣粥 [ 162 ] 5?玫瑰百蕙汤 [ 162 ] 6?玫瑰山药汤 [ 162 ] 7?野菊花玫瑰苹果饼 [ 162 ] 8?玫瑰木香粥 [ 163 ] 9?玫瑰玉米须茶 [ 163 ] 10?香附玫瑰萝卜汁 [ 163 ] 推荐食材及食谱163藕 [ 163 ] 1?凉拌莲藕 [ 164 ] 2?聚三鲜 [ 164 ] 3?橙汁莲藕西瓜皮 [ 164 ] 4?莲藕拌蕨菜 [ 165 ] 5?芥菜莲藕粥 [ 165 ] 6?炸藕盒 [ 165 ] 7?椒油藕片 [ 166 ] 8?麦竹莲藕炒肉片 [ 166 ] 9?醋溜藕片 [ 166 ] 10?虾仁莲藕 [ 167 ] 芥白 [ 167 ] 1?茭白炒猪腰 [ 167 ] 2?醋溜茭白 [ 168 ] 3?咖喱茭白 [ 168 ] 4?开洋茭白 [ 168 ] 5?茭白炒毛豆 [ 169 ] 6?清炒茭白 [ 169 ] 7?圆白菜茭白 [ 170 ] 8?雪里蕻煸茭白 [ 170 ] 9?姜葱茭白汤 [ 170 ] 10?虾子茭白 [ 171 ] 竹笋 [ 171 ] 1?苋菜鲜笋汤 [ 171 ] 2?笋香豆皮饭 [ 172 ] 3?瘦身凤爪汤 [ 172 ] 4?竹笋烧墨斗鱼 [ 173 ] 5?南瓜竹笋汤 [ 173 ] 6?竹笋炖羊肉 [ 173 ] 7?马兰头竹笋汤 [ 174 ] 8?清炒竹笋 [ 174 ] 9?芹菜金菇竹笋汤 [ 174 ] 10?竹笋炒牛肉 [ 175 ] 芥菜 [ 175 ] 1?芥菜黄瓜汤 [ 175 ] 2?芥菜熘鱼片 [ 176 ] 3?山药炒芥菜 [ 176 ] 4?芥菜莲藕粥 [ 176 ] 5?芥菜黄瓜粥 [ 177 ] 6?石斛芥菜炒豆腐 [ 177 ] 7?石斛芥菜豆腐羹 [ 177 ] 8?芥菜炒豆腐 [ 178 ] 9?芥菜拌马兰 [ 178 ] 10?芥菜咸蛋肉片汤 [ 178 ] 痔合并便秘180中医对痔的认识1801?湿热互结 [ 180 ] 2?热毒内蕴 [ 180 ] 发病原因181临床表现181诊断181用药原则182西药治疗1821?容积性泻药 [ 182 ] 2?渗透性泻药 [ 182 ] 3?润滑剂 [ 183 ] 4?外用药 [ 183 ] 中药治疗1831?消痔丸 [ 183 ] 2?地榆槐角丸 [ 183 ] 3?马应龙麝香痔疮膏 [ 184 ] 4?九华膏 [ 184 ] 推荐药材及药膳184槐角 [ 184 ] 1?槐角乌龙茶 [ 184 ] 2?荸荠槐角粥 [ 185 ] 3?槐角冬葵茶 [ 185 ] 4?槐角双花粥 [ 185 ] 5?槐角麻仁茶 [ 185 ] 6?槐角桑叶饮 [ 186 ] 7?槐角薏苡仁饼 [ 186 ] 8?槐角柏子仁茶 [ 186 ] 9?槐角芦荟粥 [ 186 ] 10?夏枯草槐角茶 [ 186 ] 金银花 [ 187 ] 1?金银花鸡丁 [ 187 ] 2?金银花炒猪肝 [ 187 ] 3?首乌金银花粥 [ 188 ] 4?金银花地榆煨鸡 [ 188 ] 5?当归金银花蛋 [ 188 ] 6?金银花鸡丁 [ 189 ] 7?金银花苦瓜汤 [ 189 ] 8?金银花芥菜粥 [ 189 ] 9?金银花狮子头 [ 189 ] 10?双花通便粥 [ 190 ] 11?金银花炖荸荠 [ 190 ] 胡黄连 [ 190 ] 1?胡黄连粥 [ 191 ] 2?清热苦瓜汤 [ 191 ] 3?胡黄连陈皮瘦肉汤 [ 191 ] 4?胡黄连麻仁粥 [ 191 ] 5?芦荟瘦肉汤 [ 191 ] 6?竹笋胡黄连粥 [ 192 ] 7?柏子仁生地黄连茶 [ 192 ] 8?决明槐花黄连粥 [ 192 ] 9?胡黄连瓜蒌银花粥 [ 192 ] 10?胡黄连麝香汤 [ 193 ] 马齿苋 [ 193 ] 1?地榆马齿苋饮 [ 193 ] 2?马齿苋槐角绿豆汤 [ 193 ] 3?槐角绿茶 [ 194 ] 4?马齿苋薏苡仁粥 [ 194 ] 5?马齿苋野菊花羹 [ 194 ] 6?鲜马齿苋汁 [ 194 ] 7?马齿苋拌黄瓜 [ 195 ] 8?芹菜马齿苋 [ 195 ] 9?马齿苋绿豆汤 [ 195 ] 10?蜂蜜马齿苋 [ 195 ] 推荐食材及食谱196丝瓜 [ 196 ] 1?面筋丝瓜 [ 196 ] 2?香菇烧丝瓜 [ 196 ] 3?凉拌丝瓜 [ 197 ] 4?蛋皮炒丝瓜 [ 197 ] 5?竹荪瓜汤 [ 198 ] 6?桂花丝瓜 [ 198 ] 7?丝瓜发菜笋汤 [ 198 ] 8?枸杞丝瓜 [ 199 ] 9?蛤蜊丝瓜汤 [ 199 ] 10?番茄丝瓜 [ 199 ] 苦瓜 [ 200 ] 1?酿苦瓜 [ 200 ] 2?苦瓜肉糜煲 [ 200 ] 3?肉丝炒苦瓜 [ 201 ] 4?滋补双瓜鸽肉汤 [ 201 ] 5?苦瓜炖牡蛎 [ 202 ] 6?苦瓜鸡片 [ 202 ] 7?雪菜苦瓜 [ 203 ] 8?尖椒苦瓜 [ 203 ] 9?苦瓜炒鸡蛋 [ 203 ] 10?苦瓜肉糜煲 [ 204 ] 荸荠 [ 204 ] 1?炒合菜 [ 205 ] 2?四宝南瓜 [ 205 ] 3?佛手白菜 [ 205 ] 4?苦瓜肉糜煲 [ 206 ] 5?凤凰紫菜卷 [ 207 ] 6?烩蔬菜五宝 [ 207 ] 7?荸荠云吞 [ 207 ] 8?荸荠海蜇粥 [ 208 ] 9?荸荠海带玉米须汤 [ 208 ] 10?荸荠萝卜粥 [ 208 ] 绿豆 [ 209 ] 1?绿豆鸡肉汤 [ 209 ] 2?绿豆小白菜汤 [ 209 ] 3?绿豆冬瓜汤 [ 210 ] 4?绿豆老鸭百合粥

## &lt;&lt;便秘食疗与用药&gt;&gt;

[ 210 ] 5?三七降脂藕 [ 210 ] 6?绿豆苍耳炖猪排 [ 211 ] 7?薏米煲西瓜 [ 211 ] 8?绿豆饼 [ 211 ] 9?绿豆南瓜汤 [ 212 ] 10?绿豆白鸽汤 [ 212 ] 糖尿病合并便秘213中医对糖尿病合并便秘的认识2131?肺胃燥热 [ 213 ] 2?气阴两虚 [ 214 ] 发病原因214临床表现214诊断2151?糖尿病诊断 [ 215 ] 2?便秘的诊断 [ 216 ] 用药原则216西药治疗2161?降糖药 [ 216 ] 2?便秘用药 [ 217 ] 中药治疗2181?白虎加人参汤合增液承气汤加减 [ 218 ] 2?参芪地黄汤加减 [ 218 ] 3?通泰胶囊 [ 219 ] 4?降糖宁 [ 219 ] 推荐药材及药膳219瓜蒌 [ 219 ] 1?莴笋炒瓜蒌 [ 220 ] 2?瓜蒌鸭肉烫 [ 220 ] 3?瓜蒌炖冬瓜 [ 220 ] 4?瓜蒌石膏青菜粥 [ 220 ] 5?瓜蒌通便茶 [ 221 ] 6?清热瓜蒌茶 [ 221 ] 7?瓜蒌降糖茶 [ 221 ] 8?玉米须瓜蒌粥 [ 221 ] 9?瓜蒌荷叶粥 [ 221 ] 10?清热苦瓜瓜蒌汤 [ 222 ] 牛蒡子 [ 222 ] 1?青叶牛蒡子麦芽饮 [ 222 ] 2?牛蒡子蛋丁 [ 222 ] 3?薏苡仁牛蒡子汤 [ 223 ] 4?牛蒡子香菇汤 [ 223 ] 5?天冬牛蒡菊花茶 [ 223 ] 6?竹叶牛蒡粥 [ 223 ] 7?牛蒡芦根汤 [ 224 ] 8?牛蒡花粉煲瘦肉 [ 224 ] 9?芦根牛蒡小米羹 [ 224 ] 10?牛蒡子石膏玉米饼 [ 224 ] 生地黄 [ 225 ] 1?人参生地饮 [ 225 ] 2?生地丝瓜 [ 225 ] 3?生地麦冬汁 [ 226 ] 4?银耳生地粥 [ 226 ] 5?沙参生地汤 [ 226 ] 6?生地鳖甲汤 [ 226 ] 7?生地田鸡汤 [ 227 ] 8?生地胖大海粥 [ 227 ] 9?生地杏仁瘦肉汤 [ 227 ] 10?赤小豆生地黑芝麻糊 [ 227 ] 知母 [ 228 ] 1?知母葛根粥 [ 228 ] 2?知母苡仁汤 [ 228 ] 3?知母冬葵汤 [ 228 ] 4?知母芥菜菊花粥 [ 229 ] 5?天花粉知母粥 [ 229 ] 6?延胡索知母荞麦粥 [ 229 ] 7?猪血魔芋知母汤 [ 229 ] 8?杏仁知母粥 [ 229 ] 9?银花知母薄荷粥 [ 230 ] 10?知母烧香菇 [ 230 ] 推荐食材及食谱230荞麦 [ 230 ] 1?荞麦菜卷 [ 231 ] 2?荞麦粥 [ 231 ] 3?荞麦馒头 [ 231 ] 4?全麦大枣饭 [ 232 ] 5?毛豆荞麦粥 [ 232 ] 6?樱桃荞麦薄饼卷 [ 232 ] 7?荞麦蒸饺 [ 233 ] 8?味噌牛肉荞麦面 [ 233 ] 9?素馅荞麦包 [ 234 ] 10?荞麦烫面饺 [ 234 ] 空心菜 [ 235 ] 1?素炒空心菜 [ 235 ] 2?双蛋拌空心菜 [ 236 ] 3?空心菜炒肉丝 [ 236 ] 4?空心菜粥 [ 236 ] 5?凉拌空心菜梗 [ 237 ] 6?蒜香空心菜 [ 237 ] 7?荸荠空心菜汤 [ 237 ] 8?空心菜排骨汤 [ 238 ] 9?腐乳炒空心菜 [ 238 ] 10?空心菜豆腐汤 [ 238 ] 莴笋 [ 239 ] 1?拌莴笋 [ 239 ] 2?炒鲜莴笋 [ 239 ] 3?山药扒莴笋 [ 240 ] 4?糖醋莴笋 [ 240 ] 5?莴笋炒墨鱼花 [ 240 ] 6?莴笋丝炝黄豆芽 [ 241 ] 7?莴笋炒肉末 [ 241 ] 8?青笋拌粉皮 [ 242 ] 9?拌海米莴笋 [ 242 ] 10?鸡油莴苣笋 [ 242 ] 豆芽 [ 243 ] 1?绿豆芽炒鳝丝 [ 243 ] 2?白玉翡翠 [ 243 ] 3?海带豆芽汤 [ 244 ] 4?豆芽炒萝卜丝 [ 244 ] 5?肉丝炒豆芽 [ 244 ] 6?绿豆芽炒鸡丝 [ 245 ] 7?银芽翡翠 [ 245 ] 8?玄参猪血豆芽汤 [ 245 ] 9?珊瑚金钩 [ 246 ] 10?双豆炒鲜鱿 [ 246 ] 高血压合并便秘248中医对高血压合并便秘2481?肝火炽盛 [ 248 ] 2?肝肾阴虚 [ 248 ] 3?阴虚阳亢 [ 249 ] 发病原因249临床表现249诊断2501?高血压的诊断 [ 250 ] 2?便秘的诊断 [ 250 ] 用药原则250西药治疗2501?高血压常用药 [ 250 ] 2?便秘用药 [ 251 ] 中药治疗2521?既能降压又能通便的药物 [ 252 ] 2?高血压用药 [ 253 ] 3?便秘用药 [ 253 ] 推荐药材及药膳254决明子 [ 254 ] 1?瓜皮决明子小豆汤 [ 254 ] 2?百合决明子汁 [ 254 ] 3?决明子煲瘦肉 [ 255 ] 4?决明子银耳粥 [ 255 ] 5?决明子大麦粥 [ 255 ] 6?决明子桃仁茶 [ 255 ] 7?决明子炖鸡 [ 256 ] 8?百合决明子糯米粥 [ 256 ] 9?决明子豆腐汤 [ 256 ] 10?决明子燕麦粥 [ 256 ] 女贞子 [ 257 ] 1?补虚养阴粥 [ 257 ] 2?冬菇豆腐女贞莲草汤 [ 257 ] 3?决明菊花粥 [ 258 ] 4?女贞子百合粥 [ 258 ] 5?女贞子枸杞茶 [ 258 ] 6?女贞子绿茶 [ 258 ] 7?女贞子山药韭菜糕 [ 259 ] 8?人参女贞子粥 [ 259 ] 9?带鱼女贞子汁 [ 259 ] 10?女贞桑椹茶 [ 260 ] 芦荟 [ 260 ] 1?芦荟橘皮茶饮 [ 260 ] 2?当归芦荟茶饮 [ 260 ] 3?芦荟粥 [ 261 ] 4?番茄块拌芦荟 [ 261 ] 5?芦荟柠檬茶 [ 261 ] 6?芦荟苡仁汤 [ 261 ] 7?芥菜芦荟粥 [ 262 ] 8?芦荟枸杞粥 [ 262 ] 9?芦荟葵子汤 [ 262 ] 10?芦荟鸭肉汤 [ 262 ] 野菊花 [ 263 ] 1?野菊花竹沥粥 [ 263 ] 2?枸杞野菊花蛋丁 [ 263 ] 3?沙苑子野菊花茶 [ 263 ] 4?野菊花桃仁 [ 264 ] 5?野菊花海带猪肝羹 [ 264 ] 6?青皮野菊花麦芽饮 [ 264 ] 7?钩藤菊花茶 [ 264 ] 8?芥菜珍珠母菊花粥 [ 264 ] 9?罗布麻野菊花粥 [ 265 ] 10?菊香大枣茶 [ 265 ] 推荐食材及食谱265芹菜 [ 265 ] 1?香干炒芹菜 [ 266 ] 2?芹菜炒香菇 [ 266 ] 3?芹菜焖粉丝 [ 266 ] 4?芋头炒芹菜 [ 267 ] 5?香芹牛肉丝 [ 267 ] 6?木耳芹菜 [ 267 ] 7?茄汁芹菜 [ 268 ] 8?芹菜黄花汤 [ 268 ] 9?花生仁拌芹菜 [ 268 ] 10?芹菜香干炒肉丝 [ 269 ] 香菇 [ 269 ] 1?香菇西兰花 [ 270 ] 2?松子香蘑 [ 270 ] 3?双菇凉瓜丝 [ 270 ] 4?苹果蒸香菌 [ 271 ] 5?香菇烧丝瓜 [ 271 ] 6?香菇冬瓜球 [ 271 ] 7?油吃香菇西葫芦 [ 272 ] 8?香菇菜花汤 [ 272 ] 9?香菇青菜 [ 273 ] 10?香菇鸡丝羹 [ 273 ] 洋葱 [ 274 ] 1?洋葱海鲜汤 [ 274 ] 2?洋葱豆腐皮 [ 274 ] 3?凉拌葱头 [ 275 ] 4?海米炒洋葱 [ 275 ] 5?牛肉片炒洋葱 [ 275 ] 6?鹌鹑炒洋葱 [ 276 ] 7?洋葱炒豆腐 [ 276 ] 8?炸洋葱丝 [ 276 ] 9?洋葱炒鳝糊 [ 277 ] 10?葱椒牛肉 [ 277 ] 海带 [ 278 ] 1?炝海带腐竹 [ 278 ] 2?海带紫菜汤 [ 278 ] 3?白菜拌海带 [ 279 ] 4?多味木耳菜 [ 279 ] 5?海带豆腐 [ 279 ] 6?凉拌三丝 [ 280 ] 7?海带烩鸡柳 [ 280 ] 8?红焖萝卜海带 [ 281 ] 9?酥海带 [ 281 ] 10?海带煲乌鸡 [ 281 ]

<<便秘食疗与用药>>

## &lt;&lt;便秘食疗与用药&gt;&gt;

## 章节摘录

便秘知多少 消化道解剖生理 人体消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。人体消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠（包括十二指肠、空肠、回肠）和大肠（包括盲肠、阑尾、结肠、直肠）。

在临幊上，常把消化道分为上消化道（十二指肠及以上的消化道）和下消化道（十二指肠及以下的消化道）（见图I）。

消化腺包括唾液腺、肝、胰腺以及消化管壁上的许多小腺体，其主要功能是分泌消化液。

下面是消化道各个器官的简述。

口腔：由口唇、颊、腭、牙、舌和口腔腺组成。

口腔受到食物的刺激后，口腔内腺体即分泌唾液，嚼碎后的食物与唾液搅和，借唾液的滑润作用通过食管，唾液中的淀粉酶能部分分解糖类（碳水化合物）。

咽：咽是呼吸道和消化道的共同通道，咽依据与鼻腔、口腔和喉等的通路，可分为鼻咽部、口咽部、喉咽部三部分。

咽的主要功能是完成吞咽这一复杂的反射动作。

## <<便秘食疗与用药>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>