

便秘患者应辨证施膳

在中医看来,便秘的病因不外热、实、冷、虚四个方面——胃肠积热者发为热秘,气机郁滞者发为实秘,阴寒积滞者发为冷秘,气血阴阳不足者发为虚秘。对便秘患者可辨证施膳。

1. 肠胃积热: 症见大便干结、腹胀满、口干口臭、面红身热、心烦不安、多汗、时欲饮冷、小便短赤,舌质干红、苔黄燥或焦黄起芒刺,脉滑数或弦数。

取马蹄(即荸荠)10个,新鲜雍菜250克,食盐适量;将雍菜洗净,马蹄洗净去皮,一同放入锅内,加适量清水,武火煮开后,改用文火继续煮15分钟;调入食盐,拌匀即成。本品佐餐食用,可清热通便。

2. 气机郁滞: 症见大便干结、欲便不出、腹胀满、胸胁满闷、暖气呃逆、食欲不振、肠鸣矢气、便后不畅,舌苔薄白或薄黄,脉弦。

取橘皮120克,杏仁30克,蜂蜜适量;将橘皮、杏仁研为细末,炼蜜为丸,如绿豆大小。每次服用6丸,每日2次。本品可疏肝理气、润肠通便。

3. 气虚便秘: 症见虽有便意,但临厕努挣乏力,难以排出;或便后乏力、汗出气短、面白神疲、肢倦懒言;舌淡胖有齿痕、苔薄白,脉细弱。

取新鲜红薯100克,粳米100克,白糖适量;将红薯洗净,连皮切成小块,与洗净的粳米一同放入锅内,加适量清水,武火煮开后,改用文火继续煮至米熟;调入白糖,拌匀即成。空腹食用,每日2次。本品可健脾养胃、益气通便。

4. 血(阴)虚便秘: 症见大便干结,努挣难下;面色苍白、头晕目眩、心悸气短、失眠健忘;或口干心烦、潮热盗汗、耳鸣、腰膝酸软;舌淡苔白或舌红少苔,脉细数。

取菠菜150克,粳米100克,食盐适量;将菠菜焯水,切段备用;再将粳米淘净,放入锅内,加适量清水,米将熟时,放入菠菜,继续煮至米熟烂;调入食盐,拌匀即成。空腹食用,每日2次。本品可生津润燥、养血通便。

5. 阳虚便秘: 症见大便排出困难、面色白、四肢不温、喜热怕冷、小便清长,或腹中冷痛、拘急拒按,或腰膝酸冷,舌淡苔白,脉沉迟或弦。

取核桃仁5枚,黄酒、白糖适量;将核桃仁捣碎成泥,放入锅中,加适量白糖、黄酒和清水,武火煮开后,改用文火继续煎煮10分钟,拌匀即成。温热食用,每日2次。本品可温补肾阳、润肠通便。(娜娜)



白扁豆自古以来就是药食两用的佳品,《中华本草》认为:白扁豆味甘,性微温。归脾、胃经,能健脾化湿,和中消暑。用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻、白带过多、暑湿吐泻、胸闷腹胀,小儿疳积等。

《名医别录》记载白扁豆能“和中,下气”,其食疗价值早在元代·孟诜《食疗本草》中即有详细的记载,认为“久食头不白”。明·李时珍所著的《本草纲目》说:“硬壳白扁豆,其子充实,白而微黄,其气腥香,其性温

平,得乎中和,脾之谷也。入太阴气分,通利三焦,能化清降浊,故专治中宫之病,消暑除湿而解毒也。”

白扁豆性温味甘,甘能补、能缓、能和,也就是甘味有补益、缓急、和中的作用特征,这里的“中和”就是指通过帮助消化,调和中焦,从而消除饮食积滞。白扁豆又归经于脾、胃经,因此首先就作用于脾胃从而达到健脾、和中的作用。白扁豆微温,温能化湿,很多人都知道,湿气重的人可以常吃些薏苡仁,薏苡仁有排湿的作用,但薏苡仁性寒,不适合脾胃虚寒人群和月经女性食用。白扁豆就不一样,祛湿的同时不伤脾胃。

白扁豆可以炒着吃,也可以打成粉冲服,通常比较多的吃法是煮粥、煲汤或者水。但是要记得白扁豆要先浸泡。

白扁豆水: 带壳的白扁豆30克,炒焦。敲碎以后加上水,煎煮30分钟左右,最后再加上红糖来调味。白扁豆可健脾化湿,并具消暑的功效。烧焦后煮水可用于暑湿吐泻,适用于消化不良、腹泻、大便溏稀等症状的人食用。

白扁豆山药粥: 白扁豆30克,新鲜铁棍山药30克,大米100克,红枣3颗。将白扁豆洗净后,加入适量的水浸泡,时间最好4小时以上。将铁棍山药洗净、

去皮、切丁备用。把白扁豆与之前浸泡的水武火烧开,转文火30分钟,再加入铁棍山药丁、大米、红枣。武火煮沸,转文火直至粥熟。这道粥晶莹剔透,口感爽滑,具有补益脾胃、和中止泻功效,适用于脾胃虚弱、慢性腹泻、胃口不开人群食用。

白扁豆栗子粥: 白扁豆12克,栗子10克,粳米24克,红糖适量。同煮粥,待粥熟时加入适量红糖。《本草求真》记载栗子可用于“腰脚软弱,并胃气不充而见肠鸣泄泻”。白扁豆、栗子同用,适用于脾虚泄泻、形瘦乏力人群。

(亦菲)

痛风患者吃肉大有讲究

对于痛风患者来说,吃肉可是大有讲究的,尤其是要把握好摄入的总量,过过嘴瘾就好了。

无论急性期还是缓解期的痛风病人都应禁食的肉有:家畜的内脏、肉脯、浓肉汁、肉馅等。可少量食用低嘌呤的肉有:如猪血、鸡鸭血等,量控制在50克(1两)。

如果处于缓解期,家禽、家畜肉或者水产品的草鱼、鲤鱼、鳕鱼、鲈鱼、鳗鱼是可以吃的,建议每日食用肉量在80~120克之间(大约1巴掌大小),尽量分开两顿吃。最好是吃“回锅肉”,肉类经过第一遍水煮后嘌呤多已溶解到汤汁中,肉中的嘌呤含量大为减少,如此操作还可适当增加肉类的食入量,可增加20~30克左右。同时选择“瘦肉”,不要食用肥肉,因脂肪可减少尿酸排出。

除了吃的肉的种类和数量以外,为了我们的关节吃肉也不

痛,烹调中的问题也需要注意:由于肉制品在烹饪加工的过程中,肉中的嘌呤易溶于水,因此我们在把肉用水煮一下,避免放辣椒、生姜、芥末、孜然等易诱发痛风的调料。然后将汤倒掉,只吃肉,不喝汤。建议清炖肉,可适当放置一些中药材,如薏苡仁、车前子、茯苓、猪苓等,可促进尿酸的代谢。不要使用滋补类的中药,如党参、黄芪、当归等,从中医角度来说,痛风是属于“风湿热痹”,食用滋补类中药如火上浇油。

如果一时吃肉多了,可以用玉米的苞叶和玉米须煮水喝,这都是降尿酸的好东西,玉米须可以利尿泄热、平肝利胆。而苞叶,根据本草纲目记载,可以治疗砂淋,就是泌尿系统的结石。一般情况下,可以用它们煮水。玉米须、玉米苞叶各30克,同时煮水代茶饮,有利于尿酸的排泄。(正云)

很多人认为食补不同于药补,可以随意一些,实际并非如此,食补同样大有讲究,尤其在一年四季中,不同季节食补的原则大相径庭。作为比较重视食补的中老年人特别是体弱多病者,不能不了解四时食补应取的原则。

春天气候温和,万物生长向上,五脏属肝,应以升发肝气为主,需要补肝,称为升补,此时不宜食油腻辛辣之物,以免助阳外泄,应多食清淡的蔬菜、豆类制品。

何为四时食补

夏季气候炎热,人体喜凉,五脏属心,需要清补,且夏天多雨,脾胃易受湿困,饮食应以甘寒、清淡、少油为好。

秋季气候凉爽,五脏属肺,需要平补,此时万物收敛,气候干燥,可吃一些能润燥生津的食品。

冬季气候寒冷,阳气深藏,五脏属肾,寒邪易伤肾阳,需要温补,可吃温热食物。

此外,中医还有“长夏”,认为长夏湿气偏盛,脾气易被困遏,采用甘淡渗湿的食物对脾胃多有补益。用味淡而且具有利湿作用的食物来补益身体,这叫淡补法。可选用食物如西瓜、茯苓、薏苡仁、赤小豆、乌梅、苦瓜、黄瓜、西红柿、黄豆、稻米等。(秋水)

胃癌的中医诊疗:传统智慧与现代方药的交融

胃癌,作为一种起源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤,其发病率在全球范围内居高不下,尤其在在我国更是居于各类恶性肿瘤之首。面对这一严峻的健康挑战,中医作为中华民族的瑰宝,在胃癌的诊疗中发挥着独特的作用。

一、胃癌的中医病因病机

中医对胃癌的认识,虽无直接对应的病名,但根据其临床表现,多将其归属于“胃脘痛”“积聚”“噎膈”等范畴。中医认为,胃癌的发生与多种内外因素密切相关,主要包括:

饮食不节: 长期过食辛辣、油腻、腌制、烧烤等刺激性食物,损伤脾胃,导致湿热内蕴,痰瘀互结,久而形成肿瘤。

情志失调: 长期情志不畅,如忧郁、愤怒、焦虑等,导致肝气郁结,横逆犯胃,胃气失和,气血运行不畅,最终形成癌肿。

正气虚弱: 素体脾胃虚弱,或久病耗伤正气,导致机体抗病能力下降,外邪乘虚而入,客于胃脘,形成肿瘤。

外邪侵袭: 寒邪、湿邪等外邪侵袭胃脘,导致胃阳被遏,胃

气失和,气血瘀滞,最终形成癌肿。

二、胃癌的中医辨证分型

中医对胃癌的治疗强调辨证施治,即根据患者的具体症状、体质及病因病机进行分型论治。常见的胃癌辨证分型包括:

肝胃不和型: 表现为胃脘痞闷或胀满,脘痛连及两胁,暖气频繁,食后饱胀甚或呕吐,苔薄白或薄黄,脉弦。治疗以疏肝和胃、理气止痛为主,可选用柴胡疏肝散加减。

胃热伤阴型: 表现为胃脘灼热疼痛,嘈杂易饥,口干咽燥,大便干结,舌红少苔,脉细数。治疗以清热养阴、和胃止痛为主,可选用玉女煎加减。

痰湿凝结型: 表现为胃脘痞满胀痛,食少纳呆,恶心呕吐,身重倦怠,苔白腻,脉滑。治疗以燥湿化痰、理气散结为主,可选用二陈汤合平胃散加减。

脾胃虚寒型: 表现为胃脘隐痛,喜温喜按,遇冷痛甚,食少便溏,神疲乏力,舌淡苔白,脉细弱。治疗以温中健脾、和胃止痛为主,可选用黄芪建中汤加减。

三、胃癌的中医治疗方法

中医对胃癌的治疗方法多样,主要包括口服汤药、针灸推拿、食疗及外治法等。

口服汤药: 根据患者的辨证分型,选用相应的中药方剂进行治疗。中药治疗强调扶正祛邪、标本兼治,旨在增强机体抗病能力,抑制肿瘤生长,缓解症状,提高生活质量。

针灸推拿: 针灸推拿通过刺激经络穴位,调整脏腑功能,促进气血运行,达到治疗胃癌的目的。常用的针灸穴位包括足三里、内关、中脘等,推拿则可采用

腹部按摩等方法,促进肠胃蠕动,帮助消化。

食疗: 食疗作为中医的重要组成部分,应根据自身情况,选择清淡易消化、富含营养的食物,避免食用辛辣刺激、生冷油腻及腌制烧烤等食物。同时,可根据辨证分型选用具有养胃健脾、清热解毒等功效的食材进行食疗。

外治法: 外治法包括中药外敷、灌肠疗法等。中药外敷可通过药物直接作用于患处,达到消肿散结、缓解疼痛的目的;灌肠疗法则适用于胃癌并发肠转移或伴有肠梗阻的患者,通过灌肠给药,通腑泻热、解毒祛瘀。

四、胃癌的中医预防策略

中医在胃癌的预防方面也有着独特的见解和方法。通过调整饮食结构、保持情志舒畅、适度运动及定期体检等措施,可以有效降低胃癌的发病风险。

调整饮食结构: 避免过食辛辣、油腻、腌制、烧烤等刺激性食

物,增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,这些食物富含维生素和矿物质,有助于保护胃黏膜,减少胃癌的发生。

保持情志舒畅: 中医认为情志不畅是胃癌的重要诱因之一。因此,保持良好的心态,避免长期忧郁、愤怒、焦虑等情绪,对预防胃癌至关重要。

适度运动: 适度的运动可以增强体质,提高免疫力,有助于预防胃癌。中医推荐的运动包括散步、慢跑、游泳、打太极等,这些运动有助于促进气血流通,增强脾胃功能。

定期体检: 定期进行体检,尤其是对有胃癌家族史或胃部不适的人群更为重要。早期发现和治疗胃部疾病,如慢性胃炎、胃溃疡等,可以有效降低胃癌的发病风险。

(广西国际壮医医院 黄祖美)
基金项目:广西中医药重点学科中医肝胆病学学科项目(GZXK-Z-20-06)