

中医食疗治疗泄泻的研究进展

★ 刘红茹 崔世奎 (云南中医学院研究生 昆明 650200)

关键词: 中医食疗; 泄泻; 综述

中图分类号: R 288 文献标识码: A

泄泻是以排便次数增多, 粪质稀溏或完谷不化, 甚至泻出如水样为主症的病证。其病因有感受外邪、饮食所伤、情志不调、禀赋不足及久病脏腑虚弱等, 主要病机是脾虚湿盛, 脾胃运化功能失调, 肠道分清泌浊、传导功能失司, 是临床常见疾病, 可见于任何年龄的人群, 但多以儿童和老人多见。泄泻轻者可以自愈, 重者可迁延不愈形成慢性泄泻, 甚者可因严重脱水、电解质紊乱而危及生命。尤其是小儿和老年体弱者的泄泻尤其要重视。中医药治疗泄泻有其独特的优势, 效果显著, 患者易接受, 而中医的食疗对一些泄泻尤其是慢性泄泻效果尤佳。兹将近年来中医食疗治疗泄泻的研究作一概述, 以期发现规律, 指导临床。

1 辨证食疗

陈士瑜^[1]采用茯苓为主根据辨证分型制成茯苓粥治疗泄泻效果明显。如脾虚型选用白茯苓粥: 白茯苓粉 15 g, 粳米 50 g。粳米加水煮粥, 待粥熬成, 入白茯苓粉, 再熬数沸即成。每日 1 剂, 连服 5~7 日。还可参苓粥、扁豆茯苓粥、茯苓山药粥等。脾肾阳虚型选用附子茯苓粥: 制附子 6 g, 茯苓 20 g, 粳米 60 g。先将附子煎取药汁, 加入茯苓、粳米煮粥, 分早晚餐食用, 还可选用桂心茯苓粥、枣栗粥等。伤食型: 山楂茯苓粥: 山楂 30 g, 茯苓 10 g, 粳米 50 g。茯苓研粉, 山楂与水煎取汁加粳米煮粥, 然后下茯苓, 调白糖食用。还可参神曲茯苓粥、麦曲茯苓粥等。风寒型: 干姜粥: 干姜 5~10 g, 茯苓 15 g, 红枣 3~5 枚, 粳米 100 g。先将干姜、茯苓煎取汁, 与红枣、粳米煮粥, 日服 1 次。或选用薤白粥、藿香粥。暑热型则用车前草粥: 车前草叶 20 g, 茯苓 15 g, 粳米 50 g。车前草叶、茯苓煎煮取汁, 加粳米煮稀粥, 日服 2 次。此外还可选用青蒿绿豆粥、芦根粥。阴阳俱伤型则用参苓粥: 人参 5 g, 茯苓 10 g, 麦冬 10 g, 粳米 50 g。将前 3 味水煎取汁, 与粳米煮粥食

之。罗丽英^[2]对泄泻患者采用辨证施食治疗 31 例, 其中寒湿型 5 例, 湿热型 6 例, 伤食型 4 例, 肝气犯胃型 4 例, 脾胃虚弱型 7 例, 肾阳虚衰型 5 例, 经过对患者进行辨证施“食”, 有效率达 98%。临床辨证为寒湿型用二姜粥、橘皮紫苏粥、肉豆蔻粥治疗; 湿热型用灯芯莲叶粥、马齿苋薏米粥; 肝气犯脾型用砂仁佛手粥、佛手郁金粥; 脾胃虚弱型用参芪薏米粥、炒扁豆山药粥; 肾阳虚衰型用山药栗子粥、羊肉虾仁羹治疗, 均取得了较好的临床效果。

董兰芬等^[3]根据泄泻病人的年龄、发病时间、中医证型之不同进行辨证食疗也取得了很好的效果。如湿热泄泻患者, 此证病人饮食宜清淡、易消化之品, 如烂面、米汤、绿豆汤等。蔬菜宜多食冬瓜、苦瓜等清热之品, 还可食用适量大蒜、马齿苋等。如伴身热者宜多饮淡盐水、凉开水、西瓜汁、梨汁等。忌食肥甘油腻、辛辣、煎炒等助热动火之品; 对寒湿泄泻患者此证病人各种饮食宜温热且富营养、易消化之品, 宜多食鱼汤、羊肉汤、大枣粥等。食用炒米粉、炒面粉或其制品等, 可煎生姜水温服, 以助祛寒, 忌食生冷之品。老年人泄泻因年老体弱而腹泻者易出现阴虚阳脱的症状, 要鼓励他们多饮生津止渴的饮料, 如五汁饮、藕汁等。饮食多选用羊肉、海参、山药、大枣粥等补益之品, 同时宜少食多餐。春温夏热季节阳气外泄, 阴液易伤, 加之泄泻而致, 津液丧失过多, 应多饮清水、淡盐水、茶水、果汁等。多食用绿豆粥、荷叶粥等以助清热解毒、生津止渴, 忌食油腻、辛辣、燥火之品。高莲芝等^[4]对于泄泻患者采取因证施膳、因人施膳、因时施膳, 根据患者证型、患者年龄、发病季节的不同施予不同的药膳和饮食方案, 效果明显。

2 单方食疗治疗泄泻

张家勇^[5]小儿泄泻消瘦食疗方中用茯苓鸡肝粥: 鸡肝 30 g, 茯苓 10 g, 洗净与大米 50~100 g 煮成

粥,每日食1次。治小儿疳积、身体亏虚、消化不良,有健脾生血、补肝肾、强体格之功。张金钟等^[6]采用山高红粥治疗老年脾虚泄取得了满意的临床效果。治疗方法用适量生山药切成小碎片,加适量冷水文火熬煮成粥,调入炒高粱面25~50g和红糖适量后食用。每日至少食用1次。作者认为山药补脾胃,益气阴,止泄泻;高粱可治泄泻,有益气、和中、止泻的作用。红糖温中暖胃、化痰止泻,三味煮粥调至适口,可藉粥之恋肠补脾之效,使健脾止泻功能益宏。王瑞琴等^[7]采用山药大枣粉治疗小儿泄泻辨证为脾胃虚寒、脾阳虚证的168例。治疗方法:取晒干的山药片500g、大枣100g(将成熟的果实煮熟、晒干、炒黄)共研细粉包好备用,每包2g。168例小儿腹泻患者均予山药大枣粉为主,根据具体症状的特点、病情的轻重、病程的长短调整药物剂量。一般6个月以下婴幼儿每次1/4包,每日2次;6个月~1岁者每次1/2包,每日2次;1~3岁者,每次1包,每日2次;3~5岁者每次2包,每日2次。经服用山药大枣粉治疗后,结果168例中服药1次痊愈者95例,服药2次痊愈者47例,服药3次痊愈者19例。蒲昭和^[8]采用山药苡仁粥治疗顽固性泄泻。方药:生山药500g,薏苡仁1000g,共研成细末,调匀取50g,做糊状粥,加白糖适量每日服2次,早晚各服1次,连服半月。孙远岭等^[9]总结了几种食物治疗儿童泄泻的有效方法如:(1)香蕉,可直接喂食,亦可捣烂拌入奶糕或米汤内煮熟后喂食,用量按每只香蕉为100g计算,2~3个月者,每次半只,每日服1次,3~6个月者每次半只,每日服1~2次,6~12个月者,每次2/3只,每日2次,1岁以上者,每次1只,日服1~2次,3日为一疗程,共治疗婴幼儿腹泄112例。总有效率为85%。(2)酸化牛奶,经过多次脱脂后治疗因喂养不当而致的单纯性腹泄。(3)苹果内金糊,苹果1只,连皮放在瓦片上用武火煨烂,去皮核,取果肉50g捣烂,再用鸡内金12g,另加白术20g,后二者炒黄研末过筛,与苹果糊混合成糊状,装入罐中备用,每次15g,日4次,温开水冲服,一般服用2日即可显效,治疗45例,总有效率为86%。(4)米仁粳米糊,以米仁为主,用量500g,另用炒粳米,炒芡实各250g,干姜10g,混合后碾粉,然后加水调成米糊状煮熟,放入适量糖或盐。每次服30~60g,每日3次、治疗脾虚湿盛之小儿泄泻,疗效尤佳。(5)高粱米扁豆内金粉,高粱米(炒黑)400g,扁豆、滑石各200g,鸡内金(炒)100g,诃子、黄连、木香各70g,共为细末,每次服用1~2g,每日

3次,3日为一疗程,治疗85例,总有效率为94.3%。周盈^[10]采用小儿腹泄食疗方,方药为药物由草果、丁香组成,研末炒黄,面粉炒至微黄有香味,与上药混匀,1日3次,治疗3天为一个疗程。共治疗100例,结果治愈40例,好转54例,无效6例,总有效率94%。张鼎声^[11]采用姜汁鸡子黄饮治疗小儿慢性泄泻300例,本方温阳散寒,补气养阴,健脾固肾止泻。用于小儿泄泻日久,病程在2个月以上者;泄泻每天5~10余次,呈黄绿色水样或蛋花样,或夹有泡沫,伴有乏力或纳差食少,或能食但泄泻者。治疗方法:取鲜姜1块,1岁以内用6g,1岁以上用10g,洗净去皮,捣烂如泥状,用洗净的纱布绞出姜汁(现用现绞),取煮熟鸡子黄1枚,乘热投入姜汁中,拌匀,兑入少许米汤,令患儿服下。每天清晨空腹服1次,连服5天。结果:治愈270例;好转15例;无效15例,总有效率为95%。

3 小结

在对泄泻患者的食疗中无论是单方还是辨证施食,诸医家都注意患者的证型,根据不同的证型采用不同的食疗方法,而且还注意患者的年龄和发病节气不同采用不同的饮食。中医认为无湿不成泻,脾肾亏虚在泄泻中起主要作用,而食疗方中普遍重视具有调补脾肾及燥湿作用的食物和药物,也支持这一点,并在生活及临床上运用上取得一定疗效。我们应该充分利用中医学这个伟大宝库,依据整体观念、辨证论治、三因制宜等原则,发挥中医药的优势,探索出更实用更有效的药膳治疗泄泻,是我们长期而艰巨的任务。

参考文献

- [1]陈士瑜.茯苓粥治泄泻食疗方[J].食用菌,1999,(3):42.
- [2]罗丽英.泄泻的辨证施食[J].中医药信息,1999,(4):29.
- [3]董兰芬.泄泻患者的辨证食疗[J].时珍国医国药,2003,14(9):567.
- [4]高莲芝.泄泻食宜探讨[J].中医药学报,1993,(3):8.
- [5]张家勇.小儿泄泻消瘦食疗方[J].妇幼医药经济报,2003,(10).
- [6]张金钟.山高红粥治疗老年脾虚泄泻[J].中国民间疗法,2001,9(2):61.
- [7]王瑞琴.山药大枣粉治疗小儿泄泻168例[J].中国民间疗法,2001,9(12):58.
- [8]蒲昭和.山药苡仁粥治顽固性泄泻[J].民族医药报,2006,(7).
- [9]孙远岭.食疗治验儿童泄泻[J].陕西中医函授,1996,(5):33.
- [10]周盈.小儿腹泄食疗方治疗小儿泄泻100例[J].新疆中医药,2005,23(4):20.
- [11]张鼎声.姜汁鸡子黄饮治疗小儿慢性泄泻[J].江西中医药,1998,29(2):10.

(收稿日期:2008-05-13)