

# 中医药“治未病”理论在便秘防治中特色优势探讨

白俊毅, 黄娟, 杨向东

[摘要] 目的: 探讨中医药“治未病”理论在便秘防治中的特色优势, 以期抛砖引玉为便秘的防治提出建言。方法: 查阅中医药古籍及国内外文献, 结合我院百年肛肠专科诊疗经验, 对中医药“治未病”理论, 尤其是药膳及饮食起居调理在便秘防治中的特色优势进行探讨。结果: 药膳与调节饮食起居是防治便秘的基本方法。合理的药膳及饮食起居调理, 可显著降低便秘的患病率。绝大多数慢性便秘人群通过调节饮食起居, 增加活动量和纠正依靠泻药排便的依赖性, 都能恢复正常排便, 只有极少数需要通过药物甚至手术加以治疗。结论: 应重视并着力推广中医药“治未病”理论在便秘防治中的特色优势, 以达“欲求最上之道, 莫妙于治其未病”之功。

[关键词] 治未病; 便秘; 药膳; 饮食起居调理

[中图分类号] R 211

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-926X(2015)06-016-03

**Discussion on the characteristics of “preventive treatment of disease” theory in the prevention and treatment of constipation/BAI Jun-yi, HUANG Juan, YANG Xiang-dong// (Chengdu Anorectal Hospital, Chengdu 610037, Sichuan)**

[Abstract] **Objective:** Discuss the characteristics of TCM “preventive treatment of disease” theory in the prevention and treatment of constipation, and propose some suggestions. **Method:** By referring to the ancient TCM books and domestic and foreign literature, and combining with the experience of special diagnosis and treatment of our hospital, the article discussed “preventive treatment of disease” theory, especially medicated diet and diet conditioning characteristic advantage in the prevention and treatment of constipation. **Result:** Medicated diet and regulation of daily life were the basic method in prevention and treatment of constipation, and can significantly reduce the prevalence of constipation. Most chronic constipation population can recovery to normal defecation through the regulation of daily life, increasing exercise and correcting dependence of relying on defecation laxative. Only a few patients needed to be cured by drug or surgery. **Conclusion:** The society should pay more attention to the promotion of traditional Chinese medicine “preventive treatment of disease” theory in the prevention and treatment of constipation characteristics.

[Key words] Preventive treatment of disease; constipation; medicated diet; regulation of daily life

当今社会迅猛发展, 人们生活节奏加快, 各行业竞争激烈, 人们的生活压力增大、身体过度劳累、心理焦虑、久坐、身体锻炼的时间减少, 伴随着高油、高糖、低纤维的精细化饮食模式及抽烟、酗酒等不良生活习惯等诸多因素致使便秘的人群逐年增加, 成为困扰人们健康的共性问题。随着人们对健康的日益重视, “疾病医学”逐渐向“健康医学”转变, 医学关注的对象也从“已病人群”向“未病人群”扩展。本文结合中医药典籍和我院百余年的临床经验, 就中医药“治未病”理论在便秘防治中的特色

优势予以探讨, 以期抛砖引玉为便秘的防治提出建言。

## 1 “治未病”理论的沿革及意义

“治未病”一词最早出现于春秋战国时期《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》“圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱。此之谓也。夫病已成而后药之, 乱已成而后治之, 譬犹渴而穿井, 斗而铸锥, 不亦晚乎”<sup>[1]</sup>, 之后历代医家不断对其有所扬, 丰富了对“未病”的认识。朱震亨在《丹溪心法·不治已病治未病》中指出: “今以顺四时, 调养神志, 而为治未病者, 是何意耶? 盖保身长全者, 所以为圣人之道。”<sup>[2]</sup>张介宾则指出: “祸始于微, 危因于易, 能预此者, 谓之治未病, 不能预此者, 谓之治已病。知命者, 其谨于微而已矣。”<sup>[3]</sup>而明代袁班在《证治心传·证治总纲》中说得更透彻、更贴切: “欲求最上之道, 莫妙于治其未病。”<sup>[4]</sup>历代医家亦均以“治未病”

[基金项目] 2015年度四川省中医药管理局药膳(食疗)标准方案与应用研究专项

[作者单位] 成都肛肠专科医院, 四川 成都 610037

[作者简介] 白俊毅(1984-), 男, 硕士, 主要从事院内制剂及药膳开发研究

Tel: 13541045487 Email: 472096750@qq.com

[收稿日期] 2015-06-17

为医术高明的象征。唐代孙思邈曾形象地描述道：“古之善为医者...上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”<sup>[5]</sup>”

中医药“治未病”理论，主要体现在未病先防、有病早治、治病防变、已变救急防危等四个方面，而注重培扶正气以防病祛邪是各个环节中治未病的根本。“治未病”是中医药理论的重要组成部分，有其重要的科学价值和实践意义，与现代医学提倡预防为主的理念极其吻合。

## 2 药膳历史渊源

中医药是中华民族的瑰宝，数千年来，中医药以它独特的理论、良好的疗效为国人的健康作出了巨大贡献。中医药历来重视食补、药膳和食疗，我国现存最早的中医理论经典《黄帝内经》中就提出了食养的概念，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”<sup>[6]</sup>唐代孙思邈的《备急千金要方》、宋代陈直的《养老奉亲书》、元代忽思慧的《饮膳正要》等专著中都有关于食疗的记载，而《神农本草经》《本草纲目》等记载的动植物药材中，很多都是药食两用之品<sup>[7]</sup>，均彰明调和气味以养生的文化传统。药膳和食疗作为中医药“治未病”理论重要组成部分，越来越得到人们的认可与关注。

## 3 中西医对便秘的认识

便秘是人类认识最早的病症之一，《黄帝内经》称之为“大便难”、“脾约”、“秘结”、“大便涩滞”<sup>[8]</sup>等，是人体阴阳、脏腑、气血、情志失调而引起粪便滞留于肠间，排出困难的一种局部表现。现代医学认为便秘是临床常见的复杂症状，而不是一种疾病，主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。结合粪便的性状、本人平时排便习惯和排便有无困难作出有无便秘的判断。如超过6个月即为慢性便秘<sup>[9]</sup>。便秘成为困扰人们健康的共性问题，正在严重影响人们的生活质量，同时日益增加的便秘诊疗开销也正在成为当今社会严重的经济负担。

## 4 便秘防治的饮食起居调理

适当的药膳及饮食起居调理能达到防治便秘的目的。

### 4.1 药膳调理

成都肛肠专科医院是由杏林泰斗、一代宗师、我国已逝著名中医肛肠病学专家黄济川先生创办的

跨越三个世纪的公立三级中医专科医院。医院在肛肠疾病尤其是便秘专科上具有独到的诊疗特色，有着运用药膳与调节饮食起居防治便秘的悠久历史和传统。在百余年临床诊疗实践中借鉴并研究总结出大量的行之有效的用于便秘防治的药膳和食疗养生保健食谱。经我院多年推广应用，其安全、有效性得到充分验证，未见不良反应，得到一致好评。

#### 4.1.1 我院独创的药膳方

除碱魔芋粉50g，红薯粉150g，两者混匀后制成粉条服用。

释方：魔芋作为一种传统的药食两用的植物，其主要的生物活性成分是葡甘聚糖。葡甘聚糖不仅能够促进人体肠胃的蠕动，而且还能帮助人体吸收和消化各种营养物质，同时它还可以不同程度地抑制肠道对胆固醇和胆汁酸的吸收<sup>[10]</sup>。红薯富含纤维素、维生素C、胡萝卜素等成分，可用于脾虚气弱，大便秘结；肺胃有热，口渴咽干之证。

谷白皮250g粉碎成最细粉，玉米粉500g，两者混匀蒸制成馒头，做主食食用。

释方：在豆类、谷类、水果、蔬菜等四大类食物纤维中，无论是数量还是功效，谷物的纤维都占有明显的优势，因此说谷白皮是一类优良的食物纤维来源。其大量的食物纤维素，具有通利大便，增强人体新陈代谢，促进血液循环的功效。谷白皮活性多糖亦被认为具有与人参、当归等保健性中草药多糖相类似的功效。玉米含有丰富的纤维素，不但可以刺激胃肠蠕动，防止便秘，还可以促进胆固醇的代谢，加速肠内毒素的排出。玉米胚榨出的玉米油含有大量不饱和脂肪酸，其中亚油酸占60%，可清除血液中有毒的胆固醇，防止动脉硬化<sup>[11]</sup>。

#### 4.1.2 借鉴中医药典籍及民间的经典药膳方

黄芪8g，党参、黑芝麻(打碎用布包)各10g，生鱼(乌鱼)100~150g，煲汤。

牛奶250ml，蜂蜜10g，大葱汁少许，每日早晚煮沸后，饮服。

黑芝麻、粳米各200g，甜杏仁100g，浸泡后磨烂，煮粥。

鲜鸡屎藤15~30g，番薯80g，煎水加适量冰糖，饮服。

黑芝麻50g，核桃仁10g，混匀捣烂，早晚各服2匙。

韭菜籽，炒后磨成粉末，用水冲服，每次5g每日3次。

## 4.2 饮食起居调理

4.2.1 日常饮食调理 现代饮食日益精细,加之五味偏嗜、过食肥甘厚味,导致脾胃功能损伤,胃肠功能紊乱,亦使胃肠积热,耗伤津液而大便干燥硬结。一些不良生活习惯,如嗜烟酒,可耗伤津液,使肠道难于传送而便秘。故应五味皆食,杜绝不良嗜好,以达阴平阳秘,气机通畅,腑气顺达之目的<sup>[12]</sup>。可多食通便食物如黑芝麻、胡桃仁、大麻仁、柏子仁、松子仁、郁李仁、杏仁、土瓜根汁、葵子、阿胶、蜂蜜、牛奶、牛酥、羊酥、红薯等,这些食物性滑质润,营养丰富,尤适合于老人、产妇、儿童的便秘;芹菜、菠菜、大白菜、韭菜等蔬菜,纤维长,消化后残渣较多,可明显改变粪便的成分,使粪便易于排出体外。

4.2.2 起居调理 养成良好的排便习惯,每日定时排便,有便意时不要忽视,及时排便,形成条件反射,建立良好的排便规律,避免因精神原因、生活规律改变、过度疲劳等因素而导致未能及时排便。同时排便的环境和姿势尽量方便,免得抑制便意。合理安排生活和工作,做到劳逸结合,精神恬适。开展适当的文体活动,特别是腹肌的锻炼有利于胃肠功能的改善,对于久坐少动和精神高度集中的脑力劳动者尤为重要。

## 5 结语

药膳与调节饮食起居是防治便秘的基本方法。绝大多数慢性便秘人群通过调节饮食起居,增加活动量和纠正依靠泻药排便的依赖性,都能恢复正常排便,只有极少数需要通过药物甚至手术加以治疗。“治未病”是数千年来中医药治疗原则的重要精华之一,这种“未雨绸缪”、防重于治的理念与现代预防医学

观是不谋而合的,这也与我国当前的社会结构、经济基础、医疗水平相适应。构建具有中国特色的“未病”防治体系,满足新健康标准下对于医疗卫生重心前移的要求,切实发挥中医在防治生活习惯病方面的特殊优势,减轻医药卫生负担,提高人民健康水平具有深远的意义。

### [参考文献]

- [1] 秦越人.黄帝八十一难经.黄帝内经灵枢(附)[M].北京:中医古籍出版社,1997.
- [2] 靳琦,王琦.中医“治未病”说略[J].北京中医药大学学报,2007,30(11):725.
- [3] 倪红梅.亚健康与中医“治未病”[J].中国中西医结合,2009,29(8):750.
- [4] 张志斌,王永炎.试论中医“治未病”之概念及其科学内容[J].北京中医药大学学报,2007,30(7):440.
- [5] 朱红英.传统中医文化的现代价值[J].医学与社会,2009,22(11):24.
- [6] 南京中医学院医经教研组.皇帝内经素问译释-宝命全彩论[M].上海:上海科技出版社,1959.
- [7] 陈大舜.中医各家学说[M].长沙:湖南科技出版社,1985,185-189.
- [8] 南京中医学院医经教研组.皇帝内经素问译释-痿论[M].上海:上海科技出版社,1959,332.
- [9] 赵宪琪,邹亚男.论生活习惯病[J].医学与社会,2004,17(5):16.
- [10] 黄琼,陈龙全.魔芋的保健功能及其加工[J].保健医学研究与实践,2008,5(2):55.
- [11] 周惠明.谷物科学原理[M].北京:中国轻工业出版社,2003.
- [12] 朱红英.传统中医文化的现代价值[J].医学与社会,2009,22(11):24.
- [13] 戴霞.中医“治未病”与生活方式病的防治[J].江苏中医药,2008,40(12):99.

(责任编辑:蒋淼)

(上接第46页)

- 我国的启示[J].中国职业药师,2013,10(4):39.
- [7] 肖露,王晶.一种基于Hadoop的大数据流量经营系统解决方案[J].电信工程技术与标准化,2015,28(2):87.
  - [8] Dean J, Ghemawat S. MapReduce:Simplified data processing on large clusters. In: Proc. of the 6th Symp. on Operating System Design and Implementation[J]. Berkeley: USENIX Association, 2004. 137.

- [9] 黄伟建,周鸣爱. MapReduce高可用性的研究与优化[J].计算机工程与设计,2014,35(11):4044.
- [10] 黄斌,彭宇行,彭小宁.云计算环境中高效分布式索引技术[J].武汉大学学报:信息科学版,2014,39(11):1375.

(责任编辑:蒋淼)