

马万千老中医基于体质辨识运用食疗方 治疗便秘临床经验总结

孙颂歌 马万千 邱新萍

(北京中医医院顺义医院,北京,101300)

摘要 便秘是临床常见病证,马万千名老中医认为便秘与体质因素关系密切,通过长期临床发现,便秘患者体质多为气虚质、阳虚质、阴虚质、气郁质和湿热质,马万千老中医根据其临床经验,运用药食同源的药物,综合考虑口味等因素,针对不同的体质制定不同的食疗方,不仅治疗便秘,同时改善患者体质,取得了良好的临床疗效,值得临床推广。

关键词 便秘;体质;食疗方;个性化;治疗效果;名老中医;临床经验;@ 马万千

Clinical Experience Summary of Ma Wanqian in Treating Constipation Using Diet Prescription Based on Physique Identification

Sun Songge, Ma Wanqian, Qiu Xinping

(Beijing Hospital Traditional Chinese Medicine Shunyi Hospital, Beijing 101300, China)

Abstract Constipation is a common clinical disease. Ma Wanqian believes that the relationship between constipation and physique is close. Through long-term clinical experiences, he finds that the physique of patients with constipation is often accompanied with qi deficiency, yang deficiency, yin deficiency, qi stagnation or dampness-heat. According to the clinical experiences of drug use, Ma Wanqian takes advantages of the homology of medicine and food, and takes the taste and other factors into consideration to develop different diets for patients with different physiques, which is not only for the treatment of constipation, but improves patients' health with good clinical efficacy, and is worthy of promotion.

Key Words Constipation; Physique; Diet prescription; Individuation; Treatment effects; Famous old doctor of traditional Chinese medicine; Clinical experiences; @ Ma Wanqian

中图分类号:R249.2/.7 文献标识码:B doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2018.10.043

马万千主任医师是全国基层名老中医药专家、北京市级名老中医、第4批北京市级名老中医药专家学术经验继承工作指导老师,临证40余年,擅长中医辨证论治脾胃病,尤其对便秘的治疗积累了丰富的临床经验。我有幸随其学习,获益良多,现将马万千老中医治疗便秘的经验介绍如下,以飨同道。

1 便秘与体质因素

便秘属临床常见病,现代人生活方式、饮食结构发生变化,同时受社会环境、精神心理等因素的影响,便秘的发病率逐年增高,严重影响人们的生命质量,便秘与乳腺疾病、结肠癌、老年痴呆等的发生相关,用力排便甚至可诱发脑血管意外、急性心肌梗死等^[1]。体质是在个体生命过程中,先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理功能和心理状态等多方面的、综合的、相对稳定的特质^[2]。体质与病因、发病、病机、辨证、治疗及养生预防有着密

切的关系。体质是稳定的,由相似的遗传背景形成,然而体质的稳定是相对的,机体在生命过程中,受到环境、精神、营养、疾病等内外环境的影响,而是体质发生一定的变化,使得体质具有相对的稳定性,同时具有动态可变性,这种特质是体质可调的理论基础^[3]。马万千老中医认为体质因素在便秘的发病过程中起着重要作用,体质差异导致个体内阴阳、气血的偏盛或偏衰,阴阳气血失衡,疾病则生。蔡珂等^[4]研究表明,中老年便秘患者以阴虚质及气虚质为主,湿热质、痰湿质及气郁质亦常见。马老根据其长期的临床经验,认为在中医九种体质分型中,便秘患者体质多为气虚质、阴虚质、阳虚质、气郁质和湿热质,基于便秘患者不同的体质给予不同的治疗,在临床上取得良好的疗效。

2 便秘的体质分型

2.1 气虚质便秘 人体的功能活动有赖于气,气是

基金项目:北京市中医药薪火传承“3+3”工程项目;马万千基层老中医传承工作室(2013-JC-02);北京市顺义区科技三项费项目(SYKW201618)——益气润肠食疗方对肺脾气虚型便秘患者的临床研究

作者简介:孙颂歌(1989.03—),女,硕士研究生,医师,研究方向:中西医结合治疗脾胃病、风湿病,E-mail:ssg310@126.com

通信作者:邱新萍(1977.11—),女,博士研究生,副主任医师,研究方向:中西医结合治疗脾胃病、风湿病,E-mail:qiu771115@sohu.com

人体内运行不息的极精微物质,气的运行推动和调控着体内的新陈代谢,维持了人体的生命过程。气的功能低下,则人体的五脏六腑和各个脏腑之气的功能也随之减弱,总体功能就不能正常发挥。马老认为,气虚体质是人体气的功能长期低下的一种状态,气虚,则脾气无力运化,肺气宣发肃降失司,大肠传导无力,饮食不能消化吸收,产生的糟粕排出不畅,从而导致便秘。气虚体质的便秘表现为大便不干不硬,虽有便意,但排便困难,用力努挣则汗出气短,便后乏力,面白神疲,肢倦懒言,舌淡苔白,脉弱。

2.2 阳虚质便秘 《素问·生气通天论》云“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰;故天运当以日光明,是故阳因而上卫外者也”。天地的运行必须要有太阳,人体脏腑功能的正常发挥也有赖阳气的温煦和推动。阳虚体质,就是由于先后天因素导致的体内阳气不足,失于温煦,以形寒肢冷等虚寒现象为主的体质状态。马老认为,阳虚体质的患者,阳气亏虚,不能温煦脾胃,脾胃运化失常,寒凝胃肠,传导功能失常,糟粕排出困难,从而导致便秘。阳虚体质的便秘表现为大便干或不干,排出困难,小便清长,面色晄白,四肢发凉,腹中冷痛,或腰膝酸冷,舌淡苔白,脉沉迟。

2.3 阴虚质便秘 阴液是指脏腑的阴精,或是泛指体内一切富有营养的液体,阴液对机体具有滋润濡养的作用,心、肝、肾等脏腑,耳、眼、鼻等孔窍都有赖于阴液的滋润濡养等发挥自身的功能。阴虚体质,主要是指体内的津液精血等阴液亏少,濡养和滋润等功能减退,以阴虚内热等为主要特征的体质状态。马老认为,阴液亏虚,不能向下滋润大肠,肠道枯燥,传送功能失常,导致大便干燥,排出困难。阴虚体质患者的便秘可见大便干结,如硬球状,排出困难,形体消瘦,头晕耳鸣,两颧红赤,心烦少眠,潮热盗汗,腰膝酸软,舌红少苔,脉细数。

2.4 气郁质便秘 气在体内不断运行,流动于全身各脏腑、经络等组织器官,无处不到,推动和激发着人体的功能活动。气的升降出入运动是人体生命活动的根本,气的升降出入平衡失调,受到阻碍,阻滞不通,则为气郁。气郁体质是由于长期的情志不畅,气机郁滞而形成的以性格内向、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。马老认为,气郁体质的患者,体内气机郁滞,不能宣达,通降失常,传导失司,糟粕在体内停积,不能向下运行,而致大便秘结。气郁体质的便秘与情绪的变化有密切关系,表现为大

便干结,或不甚干结,欲便不得出,或便而不爽,肠鸣矢气,腹中胀痛,暖气频作,饮食减少,胸胁痞满,舌苔薄腻,脉弦。

2.5 湿热质便秘 人体感受外界的湿邪或者体内的水液运化失常则形成湿浊,湿浊内蕴又易化热,湿热胶着,蕴积体内,则会出现胸腹胀满、两胁胀满不适、小便次数多、排尿困难等一系列表现。湿热体质是以胸满痞闷、身体沉重、精神倦怠、小便短赤等临床表现为主,患病后以疾病缠绵难愈、容易发生相关疾病的体质特性。马老认为,湿热体质的患者,体内湿热困阻,蕴结肠道,影响肠道的传导,传导失常,糟粕排出困难,从而导致便秘。湿热体质患者多表现为大便黏滞,欲便不得出,或排便而不爽快,口苦或口干,口中有异味,胃胀,呃逆,反酸,小便短赤,色黄,舌红,苔黄腻,脉滑数。

3 不同体质便秘的食疗方治疗

中医食疗学是中医学的重要组成部分。饮食疗法治病,最早出现在《黄帝内经》,《素问·脏气法时论》中有“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气”。《伤寒杂病论》丰富和发展了食疗内容,书中有我国最早的食疗学专篇,而且在治病方中,主治各种病证的食疗方就有半数以上,饮食药物达到40种以上^[5]。据有关资料统计,在中医药典籍中,有效的药食秘方达30万余首,被国际医学界誉为“人类药理学的原始资料”^[6]。饮食疗法是辅助药力治疗疾病的重要方法,梁莹^[7]采用平行对照的方法,将100例便秘患者按照体质分为5组进行饮食调护,研究结果显示体质组便秘患者的症状改善明显优于对照组,疗效满意且无不良反应。屈玉华等^[8]对不同体质的便秘患者进行饮食指导,观察得出进行饮食干预的患者相对于无干预者明显改善便秘症状。马老认为,对于有些慢性病证,体质较弱或者大病初愈的患者,食疗比药疗效果更好,也更易被患者接受,且食疗能够长期服用。运用食疗方治疗便秘,不仅可改善便秘症状,还可改善其体质,预防其他疾病的发生。在临床上便秘的治疗中,马老根据其临床经验,运用药食同源的药物,综合考虑口味等因素,针对不同的体质制定不同的食疗方进行治疗,取得了良好的临床疗效。

3.1 气虚质便秘食疗方 对气虚体质便秘患者,马老制定益气润肠食疗方,组方为茯苓10g、山药10g、杏仁6g、郁李仁10g、大枣4颗、粳米50g,以上药材同煮熬粥,加适量蜂蜜,嘱患者每日食用。方

中,茯苓、山药、大枣益气健脾,郁李仁润燥滑肠,肺与大肠相表里,杏仁宣降肺气以通便,粳米健脾益气,蜂蜜补中益气、润肠通便,并能调和味道,全方共奏益气补肺脾、润肠通便之效。

3.2 阳虚质便秘食疗方 对阳虚体质便秘患者,马老制定温阳润肠食疗方,组方为桂圆肉 10 g、韭菜子 5 g、山药 10 g、核桃仁 10 g、郁李仁 10 g、粳米 50 g,以上药材同煮熬粥,加适量蜂蜜,嘱患者每日食用。方中,桂圆肉温补心脾,韭菜子温肾壮阳,山药益气健脾、补益肺肾,核桃仁补肾温阳,核桃仁和郁李仁均有润燥滑肠之功,加粳米和蜂蜜,共奏温阳补脾肾、润肠通便之效。

3.3 阴虚质便秘食疗方 对阴虚体质便秘患者,马老制定滋阴润肠食疗方,组方为麦冬 6 g、桑葚 10 g、杏仁 4 g、枸杞子 10 g、黑芝麻 10 g、粳米 50 g,以上药材同煮熬粥,加适量蜂蜜,嘱患者每日食用。方中,麦冬、桑葚滋阴生津润肠,枸杞滋阴补肝肾,黑芝麻、杏仁润肠通便,加粳米、蜂蜜熬粥每日食用,全方共奏滋阴生津、润燥通便之效。

3.4 气郁质便秘食疗方 对气郁体质便秘患者,马老制定理气解郁通便食疗方,组方为玫瑰花 3 g、陈皮 6 g、核桃仁 10 g、郁李仁 10 g、紫薯 100 g、粳米 50 g,以上药材同煮熬粥,加适量蜂蜜,嘱患者每日食用。玫瑰花疏肝理气解郁,陈皮理气健脾,核桃仁、郁李仁润肠通便,紫薯富含淀粉和纤维素,具有理气和胃、润肠通便之效,加粳米健脾益气,蜂蜜润燥滑肠,全方共奏理气解郁、润肠通便之效。

3.5 湿热质便秘食疗方 对湿热体质便秘患者,马老制定清热祛湿通便食疗方,组方为车前草 3 g、白茅根 6 g、薏苡仁 10 g、郁李仁 10 g、粳米 50 g,以上药材同煮熬粥,嘱患者每日食用。方中车前草清热祛湿,白茅根清热利湿通淋,薏苡仁健脾祛湿,郁李仁润肠通便,全方共奏清热祛湿、润肠通便之效。

4 病案分析

病案一:某,女,56岁,2017年3月6日初诊。患者诉近1个月来便秘症状明显,时有便意,但排便困难,需服用当归龙荟丸或借助开塞露排便,便后乏力,平素精神倦怠,汗出气短,舌淡红,苔薄白,脉细弱。根据患者症状表现,马老认为患者为气虚体质,中医诊断为便秘 肺脾气虚型,治疗以益气健脾,润肠通便。选用茯苓 10 g、山药 10 g、杏仁 6 g、大枣 4 枚、郁李仁 10 g、粳米 50 g、蜂蜜适量,将以上各味洗净,同煮熬粥,每天食用 1 次,食用 4 周。2017 年 4 月 3 日二诊,患者每日服用前方熬粥食用后,便秘稍

有减轻,服用当归龙荟丸及借助开塞露次数减少,汗出气短缓解,精神好转,舌淡红,苔薄白,脉沉细。在前方的基础上,茯苓加量至 15 g,山药加量至 20 g,熬粥,食用 1 次/d。2017 年 4 月 23 日三诊,患者来诊诉便秘较前明显好转,停用口服和外用通便药物,大便 2 天 1 次,便质正常,汗出气短明显减轻,精神明显好转。嘱患者可继服此方,长期熬粥食用以补益肺脾,增强体质。

病案二:某,男,68岁,2017年4月12日初诊。患者诉大便干结,如硬球状,排便困难,3~4日一行,平素时有耳鸣,手脚心烦热,夜间汗出,腰膝酸软,患者形体消瘦,两颧红赤,舌红,苔薄白,脉细。根据患者临床表现,马老认为患者为阴虚体质,中医诊断:便秘 阴虚内热型,治疗以滋阴清热、润肠通便,选用麦冬 6 g、桑葚 10 g、杏仁 4 g、枸杞子 10 g、黑芝麻 10 g、粳米 50 g,将以上各味洗净,同煮熬粥,加适量蜂蜜,食用 1 次/d,食用 4 周。2017 年 5 月 10 日二诊,患者诉排便困难较前有所减轻,五心烦热有所缓解,纳食较前增多,在前方基础上加玉竹 10 g、山药 10 g,以增加滋阴润肠之效,继服 4 周。2017 年 6 月 7 日三诊,患者诉大便 2 日一行,稍偏干,呈条状,五心烦热及盗汗明显缓解,纳眠可。嘱患者继服此方,此后随访,患者诉大便通便。

5 按语

便秘是当今社会常见的困扰问题之一,既是一种独立的疾病,也是多种急慢性疾病的一种症状。便秘严重影响人们的生命质量,甚至诱发心脑血管疾病,威胁生命。因此,积极防治便秘是当务之急。目前,西医治疗便秘以对症为主,多用泻药,在短期内虽能达到通便目的,但该法治标不治本,易出现药物依赖性,不良反应较多,损伤脾胃,停药后病情多复发。便秘的非药物治疗越来越受到重视,在 2004 年便秘的指南中对一般治疗(即饮食调理、生活习惯等方面)进行简单描述,在 2013 年指南^[9]对饮食、生活的调适、心理反馈等方面进行了更加详细的描述,在 2016 年美国便秘临床诊治指南^[10]中,首次明确提出了将饮食调整、生物反馈等作为 1B 类中等质量的强推荐。可见,西医在便秘的治疗中也逐渐增强了非药物治疗的重视和肯定。

马万千老中医认为,便秘属慢性病,对便秘的治疗不可急而攻之,应是一个长期的治本的过程,应根据个人体质不同,因人制宜,给予个体化的食疗方,长期服用,以改善便秘的症状,同时改善患者的体

(下接第 2546 页)

研究发现,变态反应是“喉咳”的重要病因^[8],“喉咳”以禀质过敏者最为多见^[9],故抗过敏是治疗“喉咳”的重要原则。因此蒋健教授多以过敏煎为基本方进行治疗。过敏煎可用于各类过敏性疾病^[10],过敏所致的“喉咳”亦不例外。文献报道有多种“过敏煎”,其药物组成同中有异。蒋健教授所用之过敏煎包括柴胡、防风、甘草、蝉蜕、土茯苓、白鲜皮、乌梅、五味子等药物,处方时不必悉用。这些药物均具有不同程度抗过敏作用^[11],可消除引起咳嗽的刺激源,从而达到止咳的目的(如上述5案)。对于久治不愈的严重“喉咳”者还可加用阿斯美、酮替芬等含有抗过敏成分的西药,以提高疗效(如案5);2)养阴利咽:“喉咳”者大部分伴有慢性咽喉炎病史^[5],多与外感失治、多食辛辣刺激、或劳累多语导致阴液不足,虚火上炎有关。故对于素有慢性咽喉炎病史者(如案2、案3),或外感失治、久咳不愈者(如案1),需要配合使用养阴利咽法,养阴常用生地黄、玄参、沙参、麦冬之品;利咽常用胖大海、白僵蚕、挂金灯及桔梗汤等药物。除养阴利咽外,解毒解毒也有利咽作用;3)清热解毒:慢性咽喉炎如咽红肿疼痛,或有舌扁桃体炎,或上呼吸道感染等^[5]继发“喉咳”,可用清热解毒药如金银花、连翘、板蓝根、黄芩等,也可用清热解毒同时具有利咽作用的药物,如射干、山豆根、牛蒡子等(如案1、案2、案3、案5);4)宣肺止咳:伴随上呼吸道感染(包括感冒、急慢性支气管炎)、哮喘以及咳嗽变异性哮喘之“喉咳”,根据需也要可运用宣肺止咳方药。常用止嗽散(如案2、案5)、苏沈九宝汤^[3]或三拗汤(如案4)之类。

以上4种治疗原则在具体运用上也与干老所提有所不同,干老七原则基本是独立的、并行的;蒋健教授治病的4个原则多是混合应用的,即既可以单

独使用其中的一个治疗原则,也可以联合运用其中的2个、3个甚或4个治疗原则;在联合运用数个治疗原则时,往往以过敏煎抗过敏作为基础治疗原则,最为多用。蒋健教授治疗四原则所用方药似更加聚焦于咽喉之疾。

综上所述,“喉咳”是一种越来越多见的独立疾病,有其特殊的病因病机、临床表现和治疗用药规律,其病脉症治与一般的外感内伤之咳嗽有所不同,不可不知。蒋健教授诊治“喉咳”的学术见解进一步丰富了干老提出的“喉咳”的病脉症治。

参考文献

[1] 干千,俞无名,干祖望. 中国名老中医药专家经验集[M]. 贵阳:贵州科学技术出版社,1995:183.
 [2] 吴雨,胡琪祥,崔晨,等. 蒋健教授运用过敏煎治疗咽痒咳嗽验案分析[J]. 中华中医药杂志,2015,26(6):1498-1500.
 [3] 耿琦,崔晨,陈文文,等. 蒋健运用苏沈九宝汤治咳嗽喘案分析[J]. 中医杂志,2014,41(8):1742-1744.
 [4] 盛风,蒋健,郑鑫,等. 中医辨证论治及个体化治疗的临床研究方法[J]. 中华中医药杂志,2011,26(1):115-118.
 [5] 王东方,干祖望,覃都安. 喉源性咳嗽病因学调查及其病理生理学基础[J]. 中医杂志,1995,22(4):145-146.
 [6] 王俊杰,安杨. 喉源性咳嗽的局部病理改变与中医辨证的相关性[J]. 陕西中医,2010,31(6):690-691.
 [7] 张宝文,陈晓云,姜松鹤. 姜松鹤应用宣肺止咳法治疗喉源性咳嗽经验[J]. 中医临床研究,2012,4(10):74-76.
 [8] 沈莉莉,徐洁洁,陈曦,等. 喉源性咳嗽患者的吸入性变应原及血清特异性IgE检测[J]. 江苏医药,2008(346):583-585.
 [9] 张勉,冯纬纭,黄卓燕,等. 800例喉源性可呕宿中医证候分型的研究[J]. 北京中医药,2008,27(12):923-924.
 [10] 崔晨,耿琦,蒋健,等. 蒋健教授运用过敏煎经验探讨[J]. 四川中医,2014(32)5:136-139.
 [11] 耿琦,崔晨,陈文文,等. 辨病论治为主——过敏煎临床应用现状分析[J]. 中国实验方剂学杂志,2014,20(11):222-225.

(2016-09-18 收稿 责任编辑:张文婷)

(上接第2542页)

质,预防其他疾病的发生。马万千老中医在临床上基于体质辨识,运用食疗方治疗便秘取得了良好的疗效,发挥了中医药简、便、验、廉的优势,标本兼顾,体现了中医“因人制宜”个体化诊疗思想,值得临床推广应用。

参考文献

[1] 中华医学会消化病学分会. 慢性便秘的诊治指南[J]. 中华消化杂志,2004,24(1):39-40.
 [2] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:人民卫生出版社,2008:286-293.
 [3] 王琦. 中医体质三论[J]. 北京中医药大学学报,2008,31(10):653-655.
 [4] 蔡珂,崔俊辉,沈锋,等. 老年人慢性便秘中医体质的观察研究

[J]. 浙江中医杂志,2016,51(12):874-875.
 [5] 王孝康,刘林利.《伤寒杂病论》食疗法探讨[J]. 中国中医药现代远程教育,2015,13(5):6-7,12.
 [6] 王会梅,徐桂华,王丹文. 中医食疗的理论与应用[J]. 辽宁中医药大学学报,2008,10(4):69-71.
 [7] 梁莹. 按中医体质饮食调护老年便秘平行对照研究[J]. 实用中医内科杂志,2015,29(11):165-168.
 [8] 屈玉华,陈凤鸣,黎胜春. 根据中医体质学对功能性便秘者行中医食疗效果研究[J]. 四川中医,2016,35(5):144-145.
 [9] 中华医学会消化病学分会胃肠动力学组. 中国慢性便秘的诊疗指南[J]. 胃肠病学,2013,33(10):605-612.
 [10] 邵万金. 美国结直肠外科医师学会便秘临床诊疗指南[J]. 中华胃肠外科杂志,2016,19(12):1436-1441.

(2017-09-13 收稿 责任编辑:芮莉莉)