

巧用药膳与食疗 调治小儿脾胃病



胡小英



*From:
God*



小儿生理病理特点

- 稚阴稚阳
- 纯阳之体

小儿五脏三不足、两有余的生理病理

肺常不足 生理：肺脏娇嫩

病理：肺易受邪，易患肺系疾病

脾常不足 生理：脾胃薄弱，运化不足

病理：为饮食所伤，易患脾胃疾病

肾脏常虚 生理：肾气未盛，气血未充

病理：易患先天不足之疾病

肝常有余 生理：肝主疏泄，升发气机

病理：肝火易炎，易动肝风

心常有余 生理：心气旺盛，生机蓬勃

病理：心火有余，引发心经疾病



小儿五脏三不足、两有余的生理病理

- “脾常不足” 占主导地位

中医对脾胃的认识

- 脾为“后天之本”，“四季脾旺不受邪”，“调理脾胃者，医中之王道也”乃医家之共识。
- 临床将补脾法列为补法中之重点。不论补肾、养心、益肺、调肝，其药物还需经过胃纳脾运才能达到病所，若脾胃虚弱，则虽为峻补之剂也不能生效。

中医对小儿脾胃的认识

- ◆ 生理上虽然小儿脾胃的组织结构及生理功能相对还不完善、不成熟，但是只要调护得当，并不阻碍小儿生长发育。
- ◆ 病理上小儿脾常不足，若调护失当，不仅易罹脾胃疾患，还可致百病蜂起，变生他疾。
- ◆ 疾病预防上，应加强科学喂养，使得脾胃健旺，生化有源，小儿健康成长。
- ◆ 疾病治疗上，应时刻顾护脾胃，以健脾和中作为治疗小儿疾病的基本原则。
- ◆ 病后调护方面，应强调补益脾胃，以助小儿体质尽快恢复。



脾胃和肝的关系

■ 小儿“肝常有余”

生理：肝主疏泄少阳生长之气，具有升发疏泄全身气机功能，促进小儿生长发育。

抑木不可太过；生长发育障碍注意疏肝。

脾胃和肝的关系

- 肝胆属木，主疏泄、调畅人体之气机。
- 肝胆与脾胃属“木土相克”。互相制约,相辅相成。
 - 1、“土得木而达”。肝胆疏泄条达正常既可助脾运化，使清阳之气生发，又可助胃受纳腐熟，使浊阴之气下降。肝胆疏泄功能直接促进脾胃的运化功能。

肝胆疏泄功能正常，肝随脾升，胆随胃降，肝木疏土，可助运化之功，使补不助郁，以防中焦壅滞。

- 2、“木植于土”。脾胃运化功能健旺，则气血生化有源，肝胆得脾胃运化之精微不断滋养，疏泄功能方可保持正常。

小儿治未病重在肝脾

- ◆ 肝为气机之主，万物生发之始，生命之源，百病之要；脾为气机之枢，气血生化之源，后天之本，诸病之源。肝脾两脏生理相关，病理互及。
- ◆ 肝脾同治。
- ◆ “醒胃必先制肝”、“培土必先制木”、“制肝木，益胃土”。厌食、积滞、腹痛等病证，治疗中加用疏肝利胆之品。

调理脾胃原则

--顾护脾胃（万全）

- “调理脾胃者，医中之王道也。”
- 调理之法，不专在医，“唯调乳母、节饮食、慎医药”，使“脾胃无伤，则根本常固矣”。



调理脾胃原则

无病食补胜于药补

添加辅食，应根据不同体质特点以食纠偏，有针对性的调摄饮食，改善体质。

调理脾胃原则

- 治病过程时时顾护脾胃，以防传变
儿童患病以后用药应谨慎，防止因用药而损伤脾胃，时时顾护中气，“保护未受邪之地”。
“虽有可攻者，尤不可犯其胃气”。

调理脾胃原则

“制方之法，宜五味相济，四气具备可也”，
“若不知中和之道，用药偏寒则伤脾，偏热则伤胃；喜补则脾胃壅滞、饮食难化，好攻则中气耗损”，故万全书中所附方药常常喜用茯苓、白术、陈皮、木香等平和健运之品以顾及脾胃。



调理脾胃的方法

脾健不在补而贵在运

- 脾以运为健，只有脾胃健运，纳化功能才能正常。
- 调理小儿脾胃切忌一味的壅补。壅补之品，油腻重滞，反易加重嫩弱的小儿脾胃负担，而影响小儿脾胃的健运。
- 运脾常用药物有陈皮、厚朴、苍术、茯苓等。



调理脾胃的方法

■ 苍术、白术

《本草崇原》：“凡欲补脾，则用白术；凡欲运脾，则用苍术；欲补运相兼，则相兼而用。补多运少，则白术多而苍术少；运多补少，则苍术多而白术少。”



调理脾胃的方法

重视调整升降之气机

- “脾宜升则健，胃宜降则和”。应重视疏通调整脾胃升降之气机，芳香理气、升清降浊之品皆有运脾之功。
- 常用药物：苍术、厚朴、木香、枳壳、藿香、苏梗、陈皮之类。

调理脾胃的方法

宜注意润燥相济

- 脾为湿土之脏，易为湿邪所困而病湿；胃为燥土之腑，易为燥热所伤而病燥。健脾燥湿与和胃润燥要兼而顾之，使脾胃润燥相济。
- 甘凉润土助胃气之降：石斛、麦冬、玉竹、生地
温土燥土助脾气之升：黄芪、人参、白术、升麻、柴胡
醒脾：藿香、佩兰、蔻仁、砂仁、木香等。



调肝的方法

调达“肝常有余”相对偏旺之肝气

- 勿妄伐生发之肝气而使蓬勃生机受戕。
- 柔肝、疏肝、清肝三法。



调肝的方法

柔肝法--芍药甘草汤

- 白芍酸寒柔润,微苦能补阴,略酸能收敛,为养肝柔肝之要药。
- 甘草味甘性平,具有补脾益气、缓急止痛、调和诸药等功效。
- 两药配伍,酸甘化阴以缓肝之急,制肝之用,而脾有所养,肝脾功能协调则气血生化、运行正常。



调肝的方法

疏肝法

- 疏肝不可过于辛散温燥。
- 常用药有香椽、佛手、刺蒺藜、香附、薄荷等轻清气薄平和之品。

其中香椽、佛手二味入肝脾二经,既能疏肝亦能和胃理气,性质缓和而不伤正,用于儿科尤为适合。



调肝的方法

清肝法

- 小儿乃纯阳之体,有余之肝气易从阳化火。
- 常用蝉衣、钩藤、夏枯草、独脚金。



调肝的方法

清肝法

- 小儿乃纯阳之体,有余之肝气易从阳化火。
- 常用蝉衣、钩藤、夏枯草、独脚金。



常见脾胃病证临床特点

- 食欲不振、恶心呕吐、腹胀腹痛、腹泻、便秘
- 面色萎黄、困倦多睡、肌肉瘦削、睡卧露睛

常见脾胃病证临床特点

- 脾失健运：厌食，舌苔厚
- 乳食内积：厌食，嗳气酸腐，脘腹胀满，大便酸臭，舌苔厚腻
- 脾胃湿热：大便粘腻不爽，气味秽臭，或夹少许黏液，食欲不振，小便短黄，舌质红，苔黄腻。

常见脾胃病证临床特点

- 脾胃气虚：厌食，食后腹胀，大便溏烂或便秘，面色萎黄，神疲乏力
- 脾肾阳虚：久泻不止，大便清稀，澄澈清冷，完谷不化，或见脱肛，形寒肢冷，精神萎靡，寐时露睛，舌淡苔白。
- 脾胃阴虚：饥不欲食，食少饮多，便干，烦躁少寐，手足心热



预防调护

- “乳贵有时，食贵有节”
- “胃以喜为补”



药膳食疗原则

- 组方平和
- 处方轻巧灵活
- 避免大补大消之品



常用食材

- 粳米、糯米
- 猪瘦肉、猪肚、乌鸡肉、泥鳅、鲫鱼
- 苹果、雪梨、银耳

常用药材

- 清热化湿 — 火炭母、鸡蛋花、木棉花
- 理气化湿 — 陈皮、砂仁、白豆蔻
- 健脾化湿 — 白术、薏苡仁、茯苓、扁豆
- 健脾益气 — 五指毛桃、党参、山药、大枣
- 益胃养阴 — 太子参、玉竹、沙参、石斛
- 消食导滞 — 山楂、莱菔子、鸡内金、
麦芽、谷芽



厌食药膳

■ 鸭胗粥

材料：鲜鸭胗1个切碎，薏苡仁15克，粳米50克，
煮粥

适用：脾失健运证

■ 扁豆薏米汤

材料：猪肉100克，薏米15克，扁豆15克，陈皮5
克，煲汤

适用：脾失健运证



厌食药膳

■ 泥鳅粥

材料：泥鳅鱼100克，淮山药15克，红枣3枚，
粳米50克，煮粥。

适用：脾虚夹湿证

■ 鲫鱼薏米汤

材料：白鲫鱼1条，薏米15克，生姜3片

适用：脾虚夹湿证



厌食药膳

■ 银耳乌鸡汤

材料：银耳10克，乌鸡肉100克

适用：阴虚证

积滞（消化不良）药膳

- 萝卜粥：消食行气健胃
- 苹果粥：健胃消食
- 山楂粥：消食和中
- 莱菔子粥：消食化积，行气消胀
- 焦三仙散：麦芽30，山楂10，神曲10，炒焦，研成细末，每次三克：消食导滞



腹泻药膳

■ 火炭母汤

材料：火炭母15克，木棉花10克，煮汤

适用：湿热证。

■ 炒扁豆山药粥

材料：炒扁豆20克，炒山药20克，炒麦

芽15克，粳米50克，煮粥

适用：脾虚证



腹泻药膳

■ 金樱子粥

材料：金樱子30克，芡实15克，粳米50克，煮粥

适用：脾肾两虚证



感谢您的聆听