

医疗指南

便秘：走好，不送！

你，是否常常为此而苦恼？使尽吃奶的力气，便便就是不出来，感到很费力；便便像羊粪蛋儿似的，一颗颗，又干又硬，老有不尽感；每周不超过三次便便，揉肚子、吃泻药，便便才乖乖下来……

不仅财富自由、工作自由、车厘子自由、猪肉自由还没着落，甚至连排泄都不自由……

王老伯今年 72 岁了，40 多年来他没能痛痛快快地排过一次大便，平时都要靠服用各类泻药才能解便。王老伯跑遍了上海滩大大小小多家医院，尝试了包括中医、西医的各种通便药物、灌肠、理疗等各种方法。但随着时间的推移，这些方法都逐渐失效，通常 10 天以上不能排便，这使得王老伯痛苦不堪。



药膳三例

银耳这样煮——改善皮肤干痒燥，卷走肠道垃圾又养颜

冬天除了冷，说实话还挺“干”：肌肤起皮、嘴唇脱皮、咽喉也干干的。整个人肉眼可见的“糙”了起来，身体从内到外都觉得干燥不舒服。这个时候不如煮一碗温润可口的“养颜羹”，滋润润肺，皮肤也越喝越好。

银耳、桃胶、皂角米、雪燕都是富含植物胶质的食物，其中的多糖体成分，对皮肤有很好的保湿作用。这 4 样食材还富含膳食纤维，可以促进肠胃蠕动。而且热量低、饱腹感却很强，所以很多人夸“养颜不养膘”。再加上口感弹弹糯糯，颜色晶莹剔透，拿来煮糖水真是极好的。

**所需食材：**银耳 9 克、桃胶 15 克、雪燕 3 克、皂角米 6 克、枸杞 10 克、冰糖适量，此食材量约为 2—3 人份。

**制作步骤：**  
1.将雪燕、桃胶、皂角米提前 6 小时分开泡发；泡发后分别挑出杂质，洗净备用。  
2.将银耳提前 3 小时泡发，掰成小朵备用。  
3.在锅中加入适量清水，先放入银耳炖煮 30 分钟。  
4.再放入桃胶、皂角米，小火慢煲 30—45 分钟；最后放入雪燕、枸杞继续煮 15 分钟；出锅前，放入冰糖。



**小薇吃后感：**  
煮到完全出胶，小薇才关火出锅。吸溜一口，胶质满满，从嘴巴润到全身，又有 Q 弹的桃胶和皂角米丰富口感，喝起来特别爽口。小薇要私心的夸一夸皂角米，外层 Q 弹，咬进去却很软糯，怎么吃都吃不够！  
**皂角米桃胶雪燕羹**  
功效：滋阴润肺、益气清肠、美容养颜。  
不宜：消化不良、体质虚弱、脾胃虚寒、外感发热、肾功能异常者，以及孕期、哺乳期、3

得知上海市同仁医院开设有便秘专病门诊，王老伯抱着试一试的态度在周五下午来到同仁医院便秘与排便障碍专病门诊就诊。

专病门诊的王志强主治医师经过全面评估，初步诊断王老伯患上了结肠慢传输这一顽固型便秘。收治入院后又经过结肠镜、结肠传输实验、排粪造影、盆底 B 超、腹部 CT 等全面而细致的检查评估，最终确诊王老伯为严重的结肠慢传输型便秘。

由于患者已经经过长时间的保守治疗无效，所以最终只能选择手术治疗。经过全面的术前准备，胃肠外科全应军医生团队为王先生实施了腹腔镜下的微创手术，仅仅通过肚子上几个很小的戳孔，医生就完成了腹腔镜下结肠切除的微创手术。

术后患者进入快速康复流程，第二天即可下地活动，术后第二天晚上，王先生终于第一次不靠服用泻药排便了。目前，王先生恢复顺利，每天自行解便 5—7 次。

全应军博士介绍，腹腔镜结肠切除作为结肠慢传输型便秘、保守治疗无效的患者是一种最为有效的治疗方法。手术后由于缺乏大肠对粪便水分的吸收，术后近期会有暂时性的大便次数增多，但随着饮食结构调整和机体的代偿，一般术后半年排便次数会减少到每天 2—4 次。

岁以下婴幼儿建议少吃或不吃。

我猜很多厨友又要留言问我“哪儿能买到品质好的桃胶、雪燕、皂角米？”所以小薇这次按照上面的食谱，特意定制了一模一样的“养颜四宝羹”

用料是真心讲究的：双荚皂角米（价格是单荚的 2 倍，泡发率高，口感外 Q 里糯）、雪花银耳（容易出胶、口感软糯），以及色泽通透、易泡发、杂质少的桃胶和雪燕。每样食材都是胖乎乎，通透饱满的。而且这碗养颜羹真的很百搭，炖煮的时候可以再加入牛奶、紫薯、莲子、百合、芋圆、水果……又是另一番风味，随你创新！当然，每样食材单独拆出来煮甜汤也完全 OK！

养肾汤，补肾强腰气色好

有句俗话说叫“十肾九虚”，其实并不夸张。扪心自问一下：熬夜、饮酒、憋尿、饮食偏咸、喝水少……这些伤肾行为，你是不是或多或少也中招？

而中医认为，寒冷的冬季，既是伤肾季节，也是“补肾黄金期”。所以入冬后，要多吃点补肾的食物，比如今天推荐的这道“补肾汤”

“鸽子”的营养价值很高，它所含的营养物质远超鸡鱼牛羊肉，民间素有“一鸽胜九鸡”的说法。“杜仲”则是补益肾脏、强健腰膝的常用药材。冬季很多人容易气虚，所以这道汤还搭配了补气的“黄芪”和“党参”。

将它们慢慢煲成汤，补肾补肝又益气，不论男女都适合喝。

小薇还要夸一夸这次的食材用量配比，真的刚～刚～好：药香驱散了鸽肉的腥，鸽肉的清甜又让药味不会太重，喝起来清甜中带着丝丝醇厚……

说着说着都饿了，还是来看看详细做法吧——

**所需食材：**鸽子 1 只，杜仲、黄芪、党参各 5 克，生姜、盐、枸杞适量，此食材量约为 2 人份。

**制作步骤：**  
1.将杜仲、黄芪、党参装入干净纱布袋，用清水浸泡 30 分钟。  
2.锅中放入处理干净的鸽子、姜片、杜仲、黄芪、党参和它们的浸泡水，如果水量不够可以再加入少量清水。

便秘科普小贴士

**便秘的程度**  
轻度：症状轻，不影响生活，经一般治疗能好转，无需药物或少用药。  
中度：介于两者之间。  
重度：便秘症状持续，患者异常痛苦，严重影响生活，不能停药或治疗无效。

**便秘的类型**  
1.结肠慢传输型便秘  
结肠慢传输型便秘是一类以结肠传输减慢为主要特点，以排便困难或排便时间延长、粪质干结、依赖药物排便为主要表现的功能性便秘。整个结肠蠕动能力减弱，内容物从小肠进入结肠后不能继续向远端传输，引起顽固性便秘。

一般可通过腹腔镜微创手术行结肠切除，包括全结肠切除、回直肠吻合术和结肠次全切除术。

2.出口梗阻型便秘（最常见）  
又称直肠型便秘或盆底肌功能不良，是指排便出口附近组织、器官的改变，导致排便困难或羁留性便秘的一种综合征，占到慢性便秘的 60% 左右。

治疗方式包括经肛门手术（经肛吻合器直肠切除术、吻合器痔上黏膜环切钉合术等）和经腹手术（各种直肠悬吊固定手术等）。

3.大火煮沸后，转小火煮 3 个小时左右；出锅前 10 分钟加入枸杞、食盐。



**小薇吃后感：**  
揭开锅盖，热气带着药香、肉香直冲往脸上扑，勾得肚子咕咕叫唤。一喝汤头：清甜！一尝鸽肉：酥烂！再配上热腾腾的米饭和现炒的时蔬，就是一桌制作简单又丰盛的饭菜了！  
功效：滋补肝肾、补中益气、强健筋骨、增加抵抗力、辅助降血压。

不宜：饮食停滞者（容易消化不良、腹胀、呕吐）等，以及风热咳嗽、感冒时不宜食用；阴虚火旺者少吃或者不吃；1 岁以下婴幼儿不宜食用，1—3 岁幼儿减量食用。

黄芪、党参和鸽肉相信大家都很熟悉了，唯独不太了解“杜仲”所以小薇就来和大家简单科普一下。

**杜仲小百科**  
杜仲，为植物杜仲的干燥树皮，味甘性温，归肝、肾经。有补益肝肾、强筋壮骨、固经安胎的作用。适合肾气不足、腰膝疼痛、腿脚无力的中老年人，以及肾虚、体质虚弱的女性。

现代研究表明：杜仲还有防止肌肉骨骼老化、辅助降压、抗菌消炎、分解体内胆固醇等作用。对防治肾脏、慢性腰部疾病有一定作用。

需要提醒的是：阴虚火旺者（容易出现心烦易怒、口燥咽干、眩晕、耳鸣、面红、目干涩痛等症状）建议在医生指导下服用。

时逢寒冬腊月，这道“补肾汤”该安排上了！冬季补补肾，为来年打好基础哦！

一碗五红汤赶走手脚冰凉！

天一冷，手脚冰凉、脸色蜡黄、体虚乏力就找上了门，这些都在提醒你：该补气血啦！小薇今天就教大家一道非常经典的补气养血汤——五红汤。

3.混合型便秘  
结肠慢传输型便秘和出口梗阻型便秘同时存在的情况。

**医生提醒：**  
每种便秘治疗方法不同，具体是哪一型便秘，需到正规医院便秘专病门诊进行专业评估。评估手段包括结肠传输试验、排粪造影、肛门超声内镜检查、直肠测压、结肠镜检查等。

便秘不是小毛病，需要认真对待，规范治疗，切忌乱服各种泻药或清肠茶。便秘患者日常要注意饮食和运动，并培养良好的排便习惯。治疗便秘有时候不仅仅是吃些药就能治疗的，当然也不是所有病人都需要手术治疗。口服药物需要规律、个体化，手术治疗也需要在严格的适应症下执行。

同仁医院针对不同类型的便秘因症施治，拥有包括饮食和生活方式指导、药物、盆底生物反馈以及中医药等各种方法在内的治疗手段，当然胃肠外科更有微创手术这一“杀手锏”，可为顽固便秘患者彻底解除病痛。

**便秘及排便障碍专病门诊时间：**周五下午  
**普外科 全应军 副主任医师**  
**专家门诊时间：**周三下午、周六上午  
（来源：上海市同仁医院）

“五红汤”顾名思义，就是 5 种红色食材煮成的汤：

- ①红枣：富含蛋白质、维 C 维 A 等，能益气养血，改善血虚、贫血。
- ②枸杞：养肝明目又润肺，还能帮助增强造血功能、提高免疫力。
- ③赤小豆：能祛湿、消肿，还能清热退黄。
- ④红皮花生：富含铁元素，能补气养血。
- ⑤红糖：有健脾暖胃、益气补血、活血止痛等作用。

几种补血养血的食材“强强联手”，熬成一碗滋补甜汤，效果自然翻好几倍！关键是口感还很清甜，天冷了热乎乎的来一碗，从内到外都温暖了起来。气血不足、手脚冰凉、痛经的女性更适合多喝！

**所需食材：**赤小豆、红皮花生、红枣各 50 克，枸杞 10 克，红糖适量，以上食材量约为 2—3 人份

**制作步骤：**  
1.赤小豆提前一晚用清水浸泡，红皮花生提前 2 小时浸泡，红枣洗净去核。  
2.将赤小豆、花生、红枣放入锅中，加入适量清水；大火煮开后转小火，盖上锅盖煮 40~60 分钟。  
3.再放入枸杞、红糖，继续煮 10 分钟，即可出锅。



**小薇吃后感：**  
这碗没啥难度的甜汤，光看着就让人食指大动！经过慢慢煲煮，花生、豆子都已软烂，还带着枸杞和红枣的甜香。煮好的汤汁呈现红褐色，喝起来非常清甜可口！慢慢吃着喝着，感觉整个身心都温暖起来。

“五红汤”功效：益气补血、调经止痛、滋补肝肾、利水消肿。对女性气血不足、手脚冰凉、痛经有很好的调节效果。

不宜：高血糖少吃或者不吃，2 岁以下婴幼儿不宜食用，2 岁以上少量食用（需仔细咀嚼）  
（来源：小薇健康）