

## 防治慢性病从肠胃出发 五大策略呵护肠胃健康

恶心呕吐、腹部胀痛、便秘腹泻、胃口不好、体质虚弱，  
赶走肠胃病就能治好！

翟煦 著

中国中医科学院助理研究员



# 肠胃健康书

肠胃决定健康，养好肠胃人不老！

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

# 肠胃健康书

翟煦 著

中国中医科学院助理研究员

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

肠胃健康书 / 翟煦著. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5576-0392-2

I. ①肠… II. ①翟… III. ①胃肠病—防治 IV.

① R57


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 241657 号

---

责任编辑: 张建锋 方 艳

---

### 天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 280 000

2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.80 元

## 前 言

俗话说：民以食为天，而肠胃是消化、吸收饮食的主要器官。肠胃无时无刻不在为人体消化、吸收饮食，责任重大。但是，肠胃本身是比较脆弱的脏器，容易劳损，风雨寒暑之邪，人的七情六欲、嗜欲无度、暴饮暴食、酗酒厚味，等等，诸多因素都可能伤害到肠胃健康。肠胃病是临床发病率最高、十分常见而且治疗比较困难的疾病之一。

我国有着几千年与疾病做斗争的经验，对肠胃病的临床诊治，具有得天独厚的优势，积累了丰富的诊疗经验和大量有效的经验方。我从学中医开始，就留意收集肠胃病的相关资料，又从张仲景的经方和各家有关肠胃病的论述中得到了不少体验和收获，经过多年的临床实践，不仅积累了不少有关肠胃病的诊治资料，还保存了大量的临床治验医案。现将有关资料和病案分门整理归纳，希望有益于解除肠胃病患者的痛苦。

本书以通俗易懂的文字，从中医和西医两方面介绍了 30 多种肠胃病的发病规律、中西医诊断治疗常识，以及调养康复的基本原则与方法，预防的主要措施等内容；还为饮食疗法单独立章，引导读者尽早树立对疾病的预防意识。书中介绍了中医药治疗的各种经验方，以及常用的中药、中成药和西药，力求深入浅出，使普通老百姓都能通过本书了解某些疾病防治调养的基本常识，懂得如何自我防护、自我调养。



# 目 录

## 第一章 肠胃是人体后天之本，是健康的起点

1. 胃，人的后天之本 ..... 002
2. 肠，是人体食品加工厂，营养吸收之所 ..... 004
3. 肠胃有问题，信号很明显，不能疏忽 ..... 006
4. 肠胃受伤，人体其他问题接踵而来 ..... 008
5. 病从口入，吃不对是伤害肠胃的最大元凶 ..... 010
6. 寒是大忌，受凉导致肠胃疾病久久不愈 ..... 011
7. 生活无规律，肠胃跟着受罪 ..... 012
8. 心情太糟糕，最先影响到的是肠胃 ..... 014
9. 哪些人最容易患肠胃病 ..... 015
10. 肠胃病需三分治，七分养，十分防 ..... 017
11. 肠胃好，整个消化系统都会好 ..... 019

## 第二章 肠胃常见症状，这么养远离肠胃大毛病

1. 口臭：一杯艾草酒解君烦忧 ..... 022
2. 口水多：胃寒脾虚，可饮乌药茶和姜糖茶 ..... 024
3. 吞咽有困难：鼓气和吮指很有效 ..... 026
4. 胃胀气：橘皮和山楂古方来消胀 ..... 028

5. 胃痛：三七蛋羹养血又止痛 .....	032
6. 恶心和呕吐：就按手三里和足三里 .....	035
7. 食欲不振：用香菜和橘皮开胃醒脾 .....	037
8. 消化不良：白参茶和按摩极泉穴可免复发 .....	039
9. 厌食：小孩用捏脊，大人吃消食片 .....	042
10. 厌油怕腻：夏喝乌梅冬吃萝卜 .....	045
11. 反酸：喝生姜普洱茶来调养 .....	048
12. 烧心：喝蒲公英茶灭菌又消炎 .....	052
13. 打嗝（呃逆）：可吃理中丸来消灭 .....	053
14. 呕血：多是消化道系统急性出血 .....	056
15. 腹痛：急性发作最需注意，热敷能缓解 .....	057
16. 腹胀：薄荷姜茶和芹菜汁来放气 .....	060
17. 腹泻：椿根皮煎水止泻快 .....	064
18. 便血、黑便：去医院看看准没错 .....	068
19. 肠鸣：艾灸神阙穴止咕咕叫 .....	070
20. 屁多、屁臭：就吃薏米红小豆粥 .....	072

### 第三章 患上肠胃病，给你最优的治疗调养方案

1. 急性胃炎：山楂麦芽甘草茶防复发 .....	076
2. 慢性胃炎：日常吃茴香粳米粥调养 .....	079
3. 胃及十二指肠溃疡：蜂蜜甘草茶来帮忙 .....	083
4. 慢性浅表性胃炎：肉桂粳米粥和理中丸综合调理 .....	086
5. 慢性萎缩性胃炎：标本兼治就用香砂六君子汤 .....	089
6. 慢性腹泻：白术芍药散温和止泻 .....	092
7. 便秘：五仁方加按揉天枢穴润肠通便 .....	094
8. 细菌性痢疾：大蒜粥吃了好得快 .....	099

9. 胃下垂：人参陈皮酒加常按足三里缓解不适 .....	102
10. 急性胃扩张：治疗前先禁食 .....	105
11. 肠胃神经官能症：通过手指敲桌面来放松 .....	107
12. 反流性食管炎：多吃胡萝卜粥去病根 .....	109
13. 食管裂孔疝：山药红枣糯米粥来减压 .....	111
14. 十二指肠炎：对症治疗原发病 .....	113
15. 肠梗阻：按摩全腹通肠道 .....	113
16. 慢性结肠炎：益气汤慢治效果好 .....	116
17. 急性阑尾炎：准确判断，及时送医 .....	119
18. 肠易激综合征：分清诱因用药最有效 .....	120
19. 痔疮：垫脚走路和冷敷肛门让你无忧 .....	123
20. 胆囊炎：山楂山药饼慢治慢养出成效 .....	125
21. 胰腺炎：能要命，得了立刻去医院 .....	128
22. 胃癌：多喝蔗姜饮和防癌茶 .....	131
23. 结肠癌：肉桂芝麻煲猪大肠促恢复 .....	134
24. 直肠癌：根据病情姑息治疗 .....	138

#### 第四章 养护肠胃的黄金饮食，把肠胃疾病吃走

1. 养护肠胃的黄金饮食法则，你一定要知道 .....	142
2. 糯米：改善脾胃功能，增进食欲 .....	147
3. 黑米：暖胃滋肾，延年益寿 .....	148
4. 荞麦：消积宽肠，预防便秘 .....	149
5. 芦荟：润肠通便，抗胃损害 .....	151
6. 山药：去湿止泻，补脾胃 .....	152
7. 小米：补虚损，开肠胃 .....	154
8. 茴香：健胃，化滞，散寒 .....	155

9. 牛肉: 益脾胃, 补虚损 .....	157
10. 山楂: 开胃、生津、消食 .....	159
11. 香蕉: 健脾养胃, 促进胃动力 .....	160
12. 蜂蜜: 润滑肠胃, 通便 .....	161
13. 生姜: 健脾暖胃, 和中止呕 .....	163
14. 莴笋: 宽肠通便, 有利于消化 .....	165
15. 陈皮: 促消化, 健脾胃 .....	166
16. 竹笋: 开胃健脾, 清热化痰 .....	167
17. 莲藕: 开胃健中, 润肠通便 .....	169
18. 燕麦: 通便养胃, 补虚益气 .....	170
19. 黑芝麻: 益精血, 润肠燥 .....	171
20. 南瓜: 排肠毒, 润肠道 .....	173
21. 党参: 补胃气, 润肠肺 .....	174
22. 番茄: 振食欲, 消炎症 .....	176
23. 青菜: 促进肠胃运动 .....	177
24. 香菇: 消炎、防癌、养胃 .....	178
25. 莲子: 消渴, 涩肠止泻 .....	180
26. 红小豆: 健脾止泻, 消肿消炎 .....	181

## 第五章 养胃护肠的多方位生活疗法

1. 刺激前头点, 缓解胃炎、胃痛 .....	184
2. 按揉内关穴, 胃部不积食 .....	185
3. 仰卧静息, 有效提升胃功能 .....	186
4. 平衡操做起来, 体弱患者肠胃恢复快 .....	187
5. 情绪锻炼养胃法, 避免肝气犯肠胃 .....	188
6. 看天气调饮食, 肠胃更健康 .....	189



## 第六章 肠胃疾病引发的其他健康问题

1. 痘痘——胃热或胃寒都会让人长痘 ..... 192
2. 色斑——白芷淡斑膏助你消除肠胃斑 ..... 193
3. 牙痛——胃火上升牙痛就按二间和内庭穴 ..... 195
4. 贫血——肠道紊乱，铁元素就缺乏 ..... 196
5. 发烧——肠胃有炎症，易发烧 ..... 197
6. 头晕——肠胃也会感冒 ..... 199
7. 失眠——养好肠胃是一个治疗途径 ..... 200
8. 体重下降过快——赶紧调理肠胃 ..... 201

## 第七章 肠胃病的中西药使用详解

1. 止泻药和止吐药 ..... 204
2. 肠胃解痉药 ..... 206
3. 促肠胃动力助消化药 ..... 207
4. 抗酸及胃黏膜保护药 ..... 208
5. 驱肠虫药 ..... 209
6. 胃炎及胃溃疡类中药 ..... 210
7. 健脾益气类中药 ..... 211
8. 消食类中药 ..... 212
9. 消化道肿瘤药 ..... 213

## 第八章 肠胃病常见检查方法

1. 粪便检查 ..... 216
2. 肠胃钡剂造影检查 ..... 216

3. 脱落细胞检查 .....	217
4. 胃镜检查 .....	218
5. 肠镜检查 .....	218
6. 幽门螺杆菌检查 .....	219
7. 腹部肠胃镜超声检查 .....	220
8. 胃电图检查 .....	222

### **附录 1:**

不同人群肠胃病调养方案.....	223
------------------	-----

### **附录 2:**

不同季节肠胃调养方案.....	228
-----------------	-----



## 第一章

### 肠胃是人体后天之本，是健康的起点

---

胃肠道是人体的加工厂，水、食物、药物等进了肠胃道，就会被分割成比原来体积小得多的物质，经过胃肠道自身一些消化酶的作用，变成人体能吸收的小分子，被胃肠道的血管吸收，这才能为身体所用。所以说，健康的起点在于肠胃。



## 1. 胃，人的后天之本

胃又称胃脘，上接食道，下连小肠，是一个由肌肉组成的中空的器官，是人体消化道的一个组成部分。人身体的发育以及正常运行所需要的基本营养物质都靠胃来转化、供给。

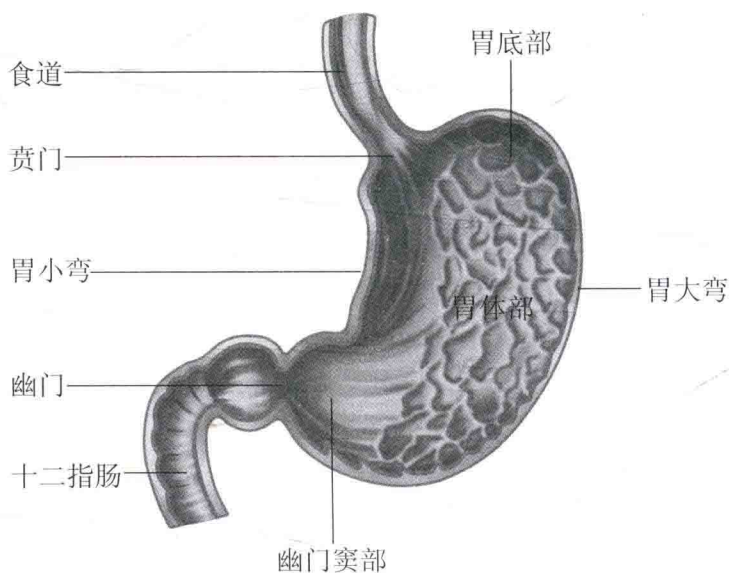


图1 胃结构示意图



## 胃是如何转化食物的

食物进到胃里，胃部通过蠕动，先把大块的食物“研磨”成小块，并将食物中的大分子分解成小分子，以便身体进一步吸收。身体在吸收的过程中，胃腺的泌酸细胞分泌出胃酸，杀死附着在食物表面的细胞。主细胞会分泌蛋白酶、凝乳酶等酶类，在这些酶的帮助下，人体摄入的蛋白质、糖分等营养物质开始分解，然后，食物进入十二指肠。

## 后天之本取决于胃气

中医素有“胃乃后天之本”的说法。那么，这种说法从何而来呢？我国传统医学经典《黄帝内经》记载：“胃为仓廩之官，五味出焉。”仓廩之官，即管理并按时发放财物的官员。这句话的意思是通过胃的管理，人的五味才会出现。由此，也印证了西医所说的人体所需要的全部能量，都来自胃的提炼、转化这一观点。

中医认为肾是先天之本，好比树根，脾胃为后天之本，“胃气一败，百药难施”，有胃气则生，无胃气则死。

这种说法很好理解，因为人在生命之初，在母亲肚子里时最先形成两肾，所以将肾脏称为先天之本，然后，经过母亲十月怀胎出生后，人首先要解决的问题就是吃。新生儿一天不进食就会感觉饥饿，一周不进食便会胃涸而死。所以，孩子一出生就要吃，要想吃得好首先就得胃能消化得了。所以，便有了“胃乃后天之本”的说法。

由此可见，胃气决定着人的生与死。对正常人来说，胃气充足是机体健康的体现；对病人而言，胃气则影响康复能力。

## 2. 肠，是人体食品加工厂，营养吸收之所

人们一说起胃，总是不免要提起肠，肠胃，肠胃，这都是常见的说法。胃是后天之本，那与它关联紧密的肠道呢？

肠道的主要家庭成员是小肠和大肠。小肠包括十二指肠、空肠及回肠三部分。大肠位于消化道的下段，包括盲肠（包括阑尾）、升结肠、结肠右曲、横结肠、结肠左曲、降结肠、乙状结肠、直肠几部分。

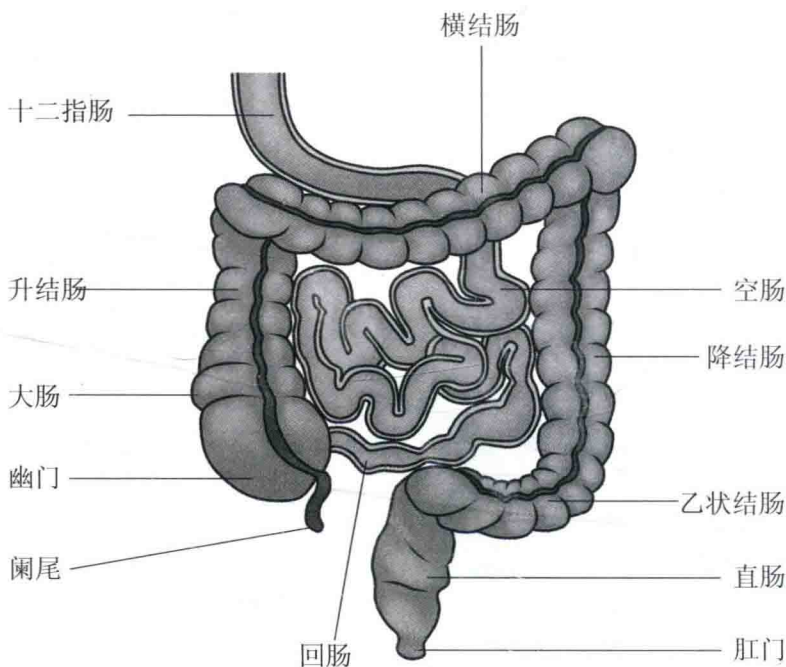


图2 小肠和大肠结构示意图

### 小肠主吸收，大肠主排毒

小肠主要负责消化、吸收和分泌。小肠具有泌别清浊的功能，能对胃初步消化的食物进行进一步的消化，随后进行的分清别浊。大肠的功能是将体内的垃圾排出体外。如果大肠在排除垃圾的过程中，不能充分发挥自



己的功能，那么滞留在肠内的垃圾就会腐烂、发臭，制造出大量的有害物质、有害气体和毒素。与此同时，大肠还有一定的分泌功能，能够分泌出一些物质，起到保护黏膜和润滑粪便的作用。

## 中医：小肠受盛，大肠传道

中医认为小肠为受盛之官，大肠为传道之官。《黄帝内经》说：“大肠者，传道之官，变化出焉。”大肠的这一功能是胃的降浊功能的延伸，同时与肺的肃降有关。

受盛就是“承受和兴盛”，是指小肠接受由胃传送下来的水谷，将其分解成精微物质，并大量吸收，使体内的精微物质非常富足，故称“兴盛”。这些精微物质就是“精”，精就是能兴盛人体脏腑功能和真阳元气最基本的物质。

为什么说大肠是“传道之官”呢？这是因为，大肠是主传道的，水谷被小肠吸收后，那些糟粕和没有被吸收的少量水谷精微仍然是清浊混杂的，但是浊的多清的少，这时就需要大肠的道路来传输。传输的过程就是在大肠中进行最后的过滤以分别清浊。清者，包括一些营养和水，最后被彻底地吸收和利用；浊者，也就是那些糟粕，就会被传送到魄门，也就是肛门，最后被排出体外。

## 纤维吃得少，肠道多受罪

现代人一些不良的生活方式对肠道健康的影响是巨大的。纤维的不足，大大减少了肠的蠕动，使肠运动低下，生出便秘。如果体内产生毒素物质，就会在大肠壁上引发大肠炎等各种疾病。

另外，由于现代人的饮食在加工过程中，营养大量流失，使得机体免疫力下降，有害细菌、病毒等就会感染大肠，也会引发肠炎、肠无力等各种疾病。

在临床治疗中，越来越多的肠道疾病都是因为饮食不当引发的。这告诉我们，了解肠胃构造及原理只是第一步，懂得照顾好自己的肠胃才是最关键的。

### 3. 肠胃有问题，信号很明显，不能疏忽

既然肠胃健康这么重要，那么怎样才能第一时间发现它不舒服呢？有没有哪些信号可以提醒我们尽早关注呢？下面我将告诉大家肠胃病的一些典型信号，如出现以下情况，就应该及时去医院检查，做到有病早治，早治早好。

#### 信号一，腹痛

如果在行走或跑步时会有一边肚子痛，放屁后或者轻揉肚子时会感觉疼痛减轻了一点，且能在腹部摸到小的包块，这种状态多是结肠痉挛。

如果腹痛的同时还出现恶心、呕吐、积食的现象，并且在秋季时表现更明显，就可以进一步确认是结肠痉挛了。

如果疼痛有一定的节律性，而且常常是因为受凉、上火，或者吃辛辣食物刺激而诱发，这种情况则应是胃溃疡。

如果腹部的疼痛是隐隐地胀痛，并且位置是在左腹部位置，还经常受到便秘困扰，而且腹痛后大便时还出现便血，身体也明显消瘦，这就要考虑直肠癌或结肠癌的可能。

#### 信号二，进食后胃痛

如果常在饭后两小时开始胃痛，有时候发生在半夜，痛感明显时甚至





会痛醒，且在秋季和冬季还常有泛酸现象，吃点温热的东西痛感减轻，这是十二指肠溃疡或发炎的表现。

### 信号三，面部生痘痘，多斑

《黄帝内经》讲述了胃经在面部的循行路线，大致起于鼻翼两侧，上下延行，总体沿着面部轮廓走行，上方到左右发际处，再沿着发际继续往上。了解了这些，在照镜子的时候注意观察，如果顺着胃经的路线上有新生的斑点、痘痘等，这很可能是胃病早期的预警。

### 信号四，舌边齿痕，舌中有裂痕

观舌诊病是中医看诊的一绝。针对胃病，我们可以观察舌头的形态。如果你发现自己舌头边缘有被牙齿咯的印子，也就是齿痕，这是身体在提醒我们，健康可能出现问题了，脾胃已经变得虚弱了。

### 信号五，饱胀感强烈

饭后感觉饱胀或整天都感觉肚子胀，口气重，体重下降，面色轻度苍白或发灰，中老年人要想到慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。

### 信号六，饭后腹泻

刚吃完一顿饭，肚子就难受、腹泻，基本上吃一顿泻一次。不吃东西的时候，稍微受凉就会发作。腹泻的排泄物为水样。虽然腹泻，但不见消瘦，这有可能是慢性过敏性肠炎。