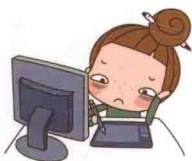




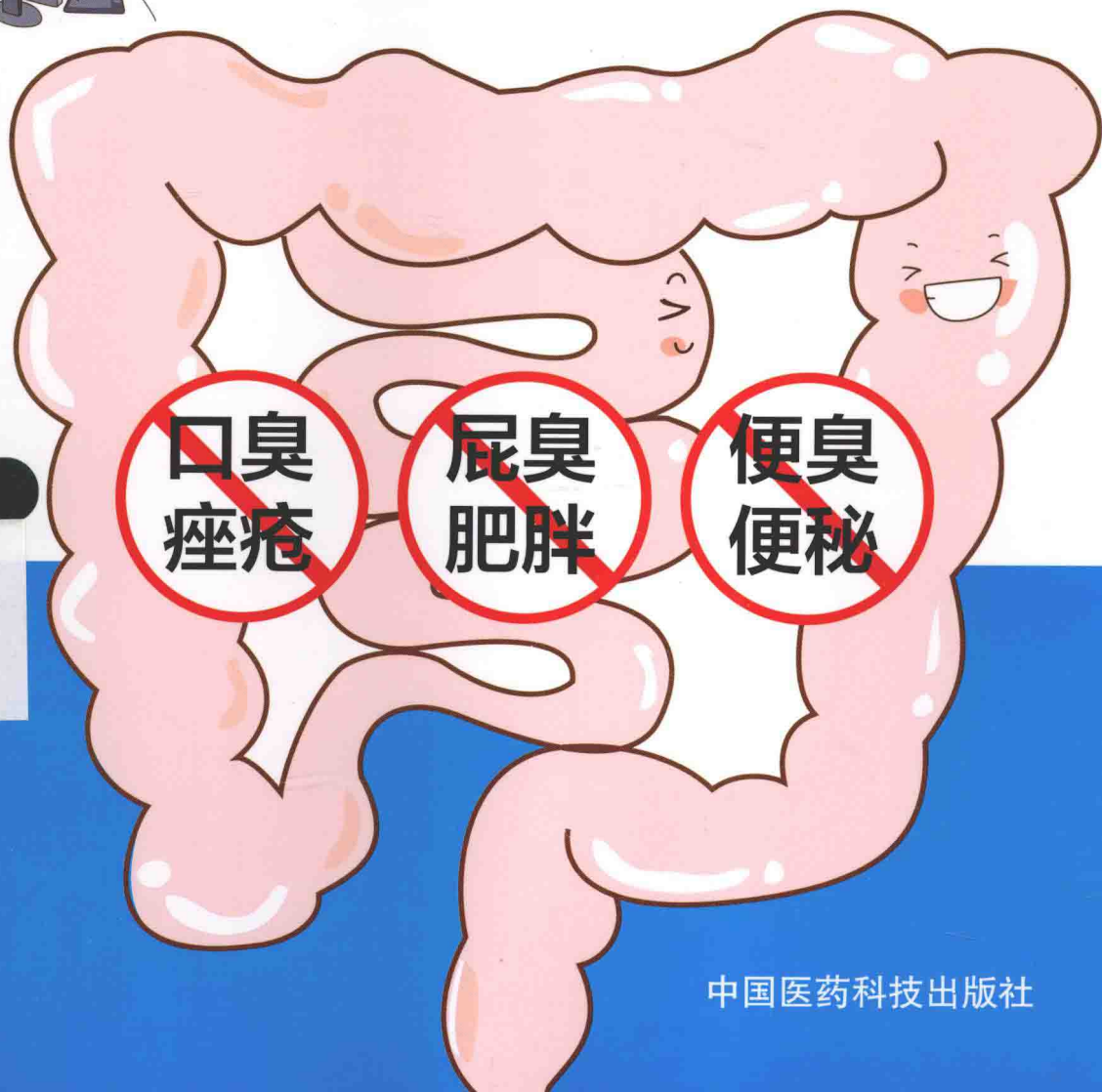
“肠”命百岁

不生病的肠道养生法



多个穴位按摩，对症饮食调养，

本书帮你唤醒“肠”动力，激活“肠”寿力！ 郭梦 编著

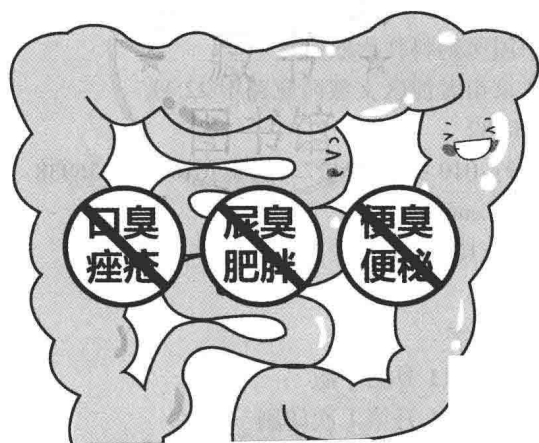


中国医药科技出版社

“肠”命百岁

不生病的肠道养生法

郭 梦 编著



中国医药科技出版社

内容提要

肠道作为人体最大的消化器官和排毒器官，对我们的健康有着极为重要的影响，因此，养护肠道刻不容缓。本书从全面解析肠道入手，以饮食为辅，肠道按摩为主，详细介绍对养护肠道起作用的多种穴位按摩方法，帮助大家养好肠胃，安享健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

“肠”命百岁 不生病的肠道养生法 / 郭梦编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7811 - 4

I. ①肠… II. ①郭… III. ①胃肠病 - 按摩疗法 (中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225880 号

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹ / 16

印张 16.5

字数 186 千字

版次 2015 年 11 月第 1 版

印次 2015 年 11 月第 1 次印刷

印刷 北京中印联印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7811 - 4

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



肠道不仅是人体最大的消化器官，还是人体最大的排毒器官，指的是从胃幽门到肛门的消化管，它是消化管中最长的一段，也是功能最重要的一段，因此，肠道的状态决定了人体的健康状况。

现代人的生活质量越来越高，罹患肠道疾病的人却逐年增多。这与现代人的生活习惯密切相关。现代人有爱吃简单却热量极高的快餐食品，三餐不定时，晚上吃宵夜等不良的饮食习惯；出门有车代步，上下楼乘坐电梯，坐在电脑前一坐就是一天等缺乏运动的不良习惯；节食、偏食、暴饮暴食等不正确的减肥方法，都直接导致肠道问题。

如果有一天，我们开始出现经常性的便秘或腹泻、口臭、腹胀、恶心呕吐、食欲不振等一系列症状，说明肠道已经在向我们发出健康警报了。如果此时还不及时养护肠道，就可能带来关乎健康的大问题。

中医学中，五脏六腑、经络气血之间联系密切，肠道的健康对身体整体的影响，让我们不得不重视保养肠道这一迫切问题。因此，本书从饮食方面入手，普及肠道饮食方面的知识并提出肠道按摩法，找到与肠道健康关系最为密切的多个穴位，详解取穴、操作方法，帮助读者解决肠道问题，恢复肠道健康，达到养生的目的。

肠道好，才能吃得进去，消化得下，吸收得了，排泄得好，身体才能棒棒的，所以从现在开始，从本书开始，经常按摩养护肠道吧！

编 者

2015 年 10 月



第一章 了解肠道，熟悉按摩

第一节 充分了解您的肠道	2
第二节 肠道按摩益处多	4
第三节 肠道按摩前的准备	7
第四节 常用的按摩手法	9
第五节 孕妇按摩讲究多，这几个穴位不能碰	20

第二章 小问题，预示肠道大问题

第一节 测试肠道是否健康	24
第二节 口臭，与肠道健康息息相关	27
第三节 大便，读出肠道健康	30
第四节 屁，与肠道健康息息相关	34
第五节 其他常见症状，预示肠道问题	36
第六节 肠镜检查简单介绍	41

第三章 巧按穴位，“肠”命百岁

第一节 常用按摩穴位的基本介绍	44
第二节 解决便秘有妙法	53
第三节 恶心呕吐怎么办	62
第四节 食欲不振好解决	67
第五节 消化不良如何好	73
第六节 肠易激该怎么办	80
第七节 缓解痤疮巧按摩	85
第八节 平小腹亦有妙招	93
第九节 迷人腰线不算难	99
第十节 腹痛亦有好办法	103
第十一节 按摩穴位缓腹泻	108
第十二节 神经性厌食，按摩有帮助	117
第十三节 按摩缓解营养不良	120
第十四节 按摩疗法缓痔疮	124
第十五节 呃逆不难办	128
第十六节 缓解暖气的按摩方法	131
第十七节 反酸，可以通过按摩缓解	133
第十八节 除口臭有妙招	136
第十九节 按摩调理缓解胃下垂	138
第二十节 胃不和则卧不安	140
第二十一节 按摩穴位巧治食物中毒	144
第二十二节 调理脾胃，按摩见效	147
第二十三节 预防癌症，简单中医按摩法	153
第二十四节 按摩还可预防心血管疾病	157
第二十五节 穴位按摩可治疗尿频	158

第四章 拒绝“肠道敌性”食物

第一节 拒绝妨碍肠道健康的食物	162
第二节 让肠道变干净的饮食	164
第三节 养成良好的生活习惯	173
第四节 错误的饮水习惯也会伤肠道	176
第五节 把甜食从食谱上划掉	180
第六节 学会正确吃肉	183
第七节 喝牛奶会使肠道变硬吗	188

第五章 “肠”寿百年，源自点滴

第一节 如何提升“肠活力”	194
第二节 “清肠”莫要总尝试	200
第三节 饮食追求多样化	207
第四节 运动适度最为宜	212
第五节 体姿亦与“肠”相关	217
第六节 节食减肥不可取	222

第六章 肠道患病，如何调养

第一节 饮食宜忌要谨记	236
第二节 缓解便秘需注意	242
第三节 肠道手术后怎么吃	245
第四节 慢性结肠炎饮食需注意	247
第五节 预防大肠癌从饮食开始	249
第六节 如何预防肠道寄生虫病	251
第七节 夏季饮食注意防霍乱	254

第一章 了解肠道，
熟悉按摩



第一节 充分了解您的肠道

在现代医学中，消化管指的是一条起自口腔，包括咽、食管、胃、小肠、大肠，终结于肛门的肌性管道。肠则指的是其中一段，即从胃幽门至肛门的消化管，它是消化管中最长的一段，也是最重要的一段。

哺乳动物的肠包括小肠、大肠和直肠三大段，大量的消化作用和几乎对全部消化产物的吸收都是在小肠内进行的，大肠主要浓缩食物残渣，形成粪便，再通过直肠经肛门排出体外。

小肠位于腹中，上端接幽门与胃相通，下端通过阑门与大肠相连，是食物消化吸收的主要场所，全长约3~5米，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。小肠内的消化功能非常重要，食物经过小肠内的胰液、胆汁和小肠液的化学性消化及小肠运动的机械性消化后，基本上完成了消化过程，与此同时小肠黏膜会吸收营养物质。

大肠也是人体消化系统的重要组成部分，是消化道的下段。成人大肠全长约1.5米。大肠起自回肠，包括盲肠、阑尾、结肠、直肠和肛管五个部分。大肠在外形上与小肠有明显的不同，口径较粗，肠壁较薄。它能吸收食物残渣中的水液，并将食物残渣形成粪便，排出体外。

人体所需要的营养几乎都需要经过肠道的吸收，所以肠道成为消化过程中最重要的器官。不过，肠道吸收营养成分，也需要肝脏、胆囊、胰腺的相互配合。

肝脏位于腹上区，是人体的内脏里最大的器官，也是人体消化系统中最大的消化腺。它具有代谢、储存糖元、解毒、分泌胆汁等重要功能。成人的肝重量相当于体重的2%。

胆囊分为胆囊底、胆囊体、胆囊颈和胆囊管四部分。由于储存胆囊汁，所以胆囊呈蓝绿色。胆囊内有螺旋皱襞，能够控制胆汁的出入。肝脏产生的稀薄胆汁通过胆囊管储存在胆囊内，而经胆囊浓缩的胆汁，再通过胆囊管排入胆总管。

胰腺是人体仅次于肝脏的大腺体，位于胃的后方，可分为胰头、胰体、胰尾三部分。胰腺分泌胰液，经胰管排入十二指肠，分解碳水化合物、蛋白质、脂肪等。此外，胰腺还有胰岛，它可以分泌激素，用来调节血糖的变化。

当食物出现时，胆汁就经过胆囊管、胆总管进入十二指肠，协助消化、吸收营养。一部分营养被肝吸收；一部分进入血液，以供人体利用；还有一部分可暂时储存在肝脏内，以备后用。

进入人体的食物被十二指肠输送到空肠和回肠。空肠占小肠全长的 $\frac{2}{5}$ ，回肠占小肠总长的 $\frac{3}{5}$ 。空肠和回肠利用各自的黏膜来吸收营养物质。

经过空肠和回肠消化吸收后的食物来到了大肠的头部——盲肠，在这里进行最后阶段的营养吸收。盲肠是食物从营养物质到废物的过渡区。盲肠内有半月形的结肠瓣，结肠瓣的作用是防止大肠内容物逆流，控制食糜不至于过快进入大肠，帮助食糜在小肠内得到充分的消化和吸收。盲肠还有一小段肠管，即阑尾，长约7~9厘米，最长有28厘米。

食物中的营养物质被全部吸收，进入大肠中的结肠之后，开始形成粪便。人体的结肠又分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠。结肠通过结节式的内壁，不断地蠕动，将里面的废料推向下段肠道。

废料到达最后的消化管——直肠。直肠全长约15厘米，下接肛门，肛门长约3厘米。直肠内部有黏膜，黏膜上有2~3条明显的半月形横行皱襞，目的是控制粪便的排放。肛门内有括约肌，协助排便。

以上，便是肠道的整个构成、消化和排便过程，只有充分了解肠道之后，才能更好地保护肠道。

第二节 肠道按摩益处多

按摩历史悠久，从原始社会出现至今，人们对按摩的研究和发展从来不曾停止。按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节人体生理、病理状况，达到理疗目的的一种方法。从性质上来说，按摩是一种物理治疗方法。从治疗上来说，按摩又可以分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

按摩之所以如此受欢迎，是因为按摩经济、简便，不需要特殊的医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行，且平稳可靠，易学易用，无任何副作用。

对于身体健康的人来说，按摩能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对患者来说，按摩既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。

一、按摩的作用

1. 疏通经络

《黄帝内经》中有“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”的说法，说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌等，从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢，以协调各组织、器官间的功能，使人体的新陈代谢水平有所提高。

也正是由于按摩能够疏通经络，使气血周流、保持人体的阴阳平衡，所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保

证身体健康有重要作用。

2. 调和气血

明代养生家罗洪在《万寿仙书》里提到：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”这里的运旋荣卫，就是调和气血之意。因为按摩是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强人体健康。现代医学认为，按摩手法的机械刺激，是通过将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，以此来调节全身的一种方法，并能减轻心脏负担，防治心血管疾病。

3. 提高免疫力

如小儿痢疾，经按摩后症状会减轻或消失。相关试验显示，经按摩的儿童组，发病率下降，身高、体重、食欲等皆高于对照组。以上临床实践及其他动物实验皆证明，按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体的抗病能力。

二、按摩的适用和禁用情况

1. 适用情况

(1) 腰肌劳损、扭伤、肌肉萎缩、关节脱位。

(2) 偏头痛、前头后头痛、三叉神经痛。

(3) 肋间神经痛、股神经痛、坐骨神经痛、腰背神经痛、四肢关节痛。

(4) 颜面神经麻痹、颜面肌肉痉挛、腓肠肌痉挛。

(5) 风湿引起的肩、背、腰、膝等部的肌肉疼痛以及急性或慢性风湿性关节炎、关节滑囊肿痛和关节强直等。

(6) 其他如神经性呕吐、消化不良、习惯性便秘、胃下垂、慢性胃炎、失眠、遗精、慢性腹泻、遗尿以及女性痛经与神经官能症等。

2. 禁用情况

(1) 诊断不明的急性脊髓损伤或伴有脊髓症状的患者，在未排除脊椎骨折时切忌按摩。

(2) 各种骨折、骨关节结核、骨髓炎、骨肿瘤以及严重的老年性骨质疏松症患者，推拿可能引起病理性骨折，肿瘤扩散转移或炎症发展扩散，因此这些也属于按摩禁忌证。

(3) 严重的心、肺、肝、肾功能衰竭的病人或身体过于虚弱者，由于不能承受强刺激，因此一般不宜接受按摩治疗。

(4) 各种急性传染病、急性腹膜炎包括胃、十二指肠溃疡穿孔者，禁忌按摩治疗。

(5) 有出血倾向或有血液病的患者，按摩可能引起局部皮下出血，故不宜按摩治疗。

(6) 避免在有皮肤损伤的部位施手法，但在有褥疮的周围施轻手法改善局部血液循环，可使缺血性坏死的创面逐渐愈合。

(7) 妊娠3个月以上的女性，其腹部、臀部、腰骶部均不宜按摩，以防止流产。

(8) 精神病患者或精神过度紧张时不宜按摩治疗。

第三节 肠道按摩前的准备

肠道按摩，简单来说就是一种以维持肠道正常生理功能，调理肠道，保持健康的按摩方法。虽说是肠道按摩，但所选的穴位并不局限于腹部。如果懂得基本的肠道按摩，不仅可以减轻便秘、排毒养颜、缓解压力，还能消除一些简单的病痛，达到延年益寿的目的。

在工作学习之余，我们可以选择肠道按摩，这样既能放松心情，也能保健治疗，一举两得。不过，在按摩之前，想要让按摩的功效发挥到最好，那就需要做好准备工作。

1. 环境准备

温馨、舒适、整洁、安静的环境可以让我们身心都得到最好的放松。除了这四个要求，也要注意室内温度以适宜为度，不要过高，更不可太低，以免受凉受风，引起其他疾病。

我们也可以放些舒缓、平静的音乐，让心静下来，当然这个要看个人喜好，可以选择不用。

按摩期间，如果被分散注意力，按摩带来的舒适感和作用也会打折。因此，建议大家在按摩的时候关闭会干扰到自己心绪的电子设备。

2. 物品准备

(1) 按摩床。有些肠道按摩的方式，需要选择合适的卧位，因此有一张高低、软硬度均适中的床至关重要。

(2) 枕头。如果按摩时间偏长，可以用软枕缓解因长时间固定体位带来的不适，比如仰卧时可以在颈下放软枕，俯卧时可以在胸前、小腿下面放软枕。

(3) 精油或乳液。为了减轻按摩时对皮肤的损伤，可以适当涂一些精油或者乳液在按摩处的皮肤上。

3. 全身放松

在进行肠道按摩之前，首先要先让全身放松。

(1) 深呼吸。仰卧，慢慢地用鼻子吸气，感受到肚子鼓起来，然后用嘴巴深呼气。重复五次让身体彻底进入放松状态。

(2) 摇摆身体矫正骨盆。深呼吸之后保持仰卧姿势，膝盖并拢；深吸一口气，然后慢慢吐气，转动腰部，双膝向左侧放倒；边吸气，边慢慢地将膝盖回到原来位置；然后吐气，转动腰部，双膝向右侧放倒。重复四次之后，肠道按摩前的准备工作就算是完成了。

第四节 常用的按摩手法

按摩疗法大致可以分两种，一种是主动按摩，又叫自我按摩，是自己给自己按摩的一种保健方法。另一种是被动按摩，是医生用于患者的按摩疗法。在这两种疗法的大前提下，按摩又有多种不同的手法，其中最为常用的按摩手法有以下几种。

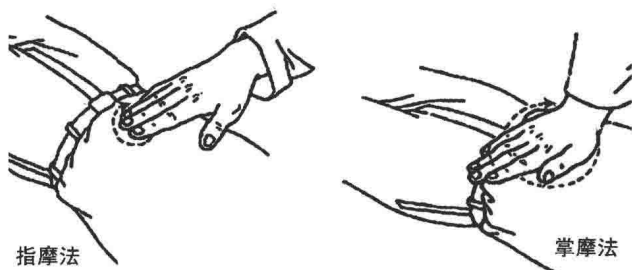
1. 按法



按法为镇静止痛之法。按是压抑的意思，用手指、手掌或肘部在体表的特定部位或穴位上停留一定时间，逐渐用力深压，称为按法。

按法分为指按法、掌按法和肘按法。指按法是用拇指指面或以指端按压体表的一种手法，适合全身各经络穴位使用；掌按法是用掌根或全掌着力按压体表的一种方法，只适合腰背部、腹部等体表面积大而又较为平坦的部位；肘按法是以肘尖代替指和掌，着力于施术部位进行按压，适合部位同掌按法相同。使用按法时，应根据病变部位的深浅及病人的耐受程度，以不使局部剧痛，有得气感为宜。临床常用于损伤引起的疼痛等。

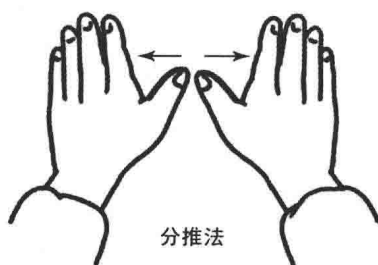
2. 摩法



摩法为散瘀消肿之法。摩是抚摩的意思，用手掌或多指掌面附着于一定的部位上，以腕关节连同前臂作环行有节律的轻快抚摩动作，称为摩法。

摩法分为指摩法和掌摩法，前者是用中指、无名指、小指指面附着在治疗部位上，做环形而有节律的抚摩，适用于面部、胸部或某些其他穴位。掌摩法是做环形而有节律地抚摩，常用于按摩腹部。

3. 推法



推法为疏通复位手法。推者，是以手向前或向外用力，使物体移动之意。作为一种手法，则是以手指或手掌的某一部位着力，在人体一定部位或穴位上作单方向的直线或弧线移动，称为推法。

推法分为掌推法、指推法、肘推法、拇指分推法、十指分推法、鱼际