

全民保健系列丛书

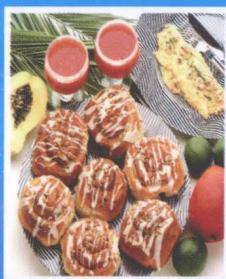
肠胃

保健手册

Chang Wei Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣

- ◎ 肠胃生病会有哪些信号
- ◎ 孩子为什么经常肚子疼
- ◎ 如何治疗吸收不良综合征
- ◎ 溃疡性结肠炎如何家庭护理
- ◎ 细菌性痢疾如何饮食治疗
- ◎ 慢性腹泻可选用哪些单验方
- ◎ 为什么中老年人易便秘
- ◎ 痔疮患者如何做康复锻炼
- ◎ 大肠癌患者宜多吃那些食物
- ◎ 急性胃炎如何敷贴治疗
- ◎ 慢性胃炎患者如何饮食调养
- ◎ 消化性溃疡如何自我按摩



中国人口出版社

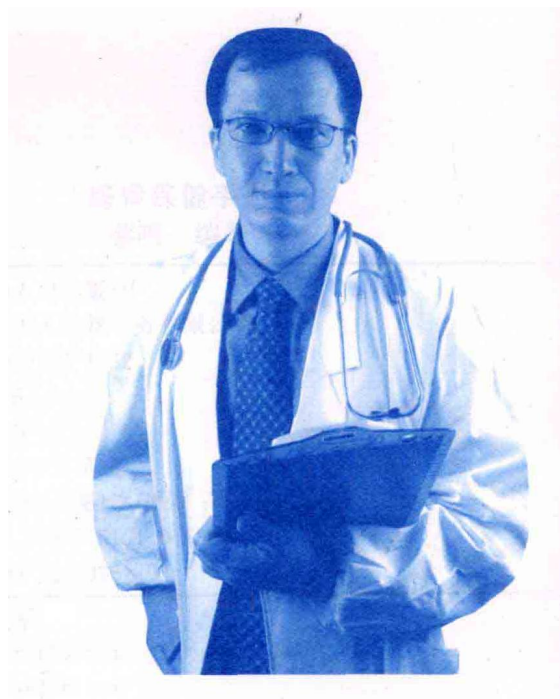
全民保健系列丛书

肠胃

Chang Wei Bao Jian Shou Ce

■编著：蔡 鸣

保	健
手	册



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠胃保健手册 / 蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2010. 6

(全民保健系列丛书)

ISBN 978-7-5101-0463-3

I. ①肠… II. ①蔡… III. ①胃肠病-防治-手册
IV. ①R57-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103487号

肠胃保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.125
字 数	90千字
版 次	2010年7月第1版
印 次	2010年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0463-3
定 价	40.00 元(共5册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第一章 肠胃的保健养生

1. 如何做好肠保健.....001
2. 肠胃生病会有哪些信号.....002
3. 天气条件与肠胃病的发生有什么关系.....004
4. 伤食会引起肠胃病吗.....005
5. 孩子为什么经常肚子疼.....006
6. 吃烤馒头有利于保护胃肠道吗.....007
7. 如何改变不良的饮食习惯.....008
8. 食欲改变是胃病吗.....009
9. 哪些吃法有害胃健康.....010
10. 如何保养脾胃.....011
11. 保护胃肠有什么方法.....012
12. 为什么空腹喝绿茶对肠胃保健不利.....014
13. 吸烟也会伤害胃吗.....014
14. 中老年人胃肠蠕动减弱怎么办.....015
15. 如何做肠胃健康操.....017
16. 活动脚趾能保肠胃健康吗.....018
17. 如何给宝宝一副好肠胃.....019

第二章 吸收不良综合征的防治

18. 什么是吸收不良综合征.....021
19. 吸收不良综合征有什么临床表现.....022
20. 如何治疗吸收不良综合征.....023
21. 消化吸收不良综合征如何调养.....024
22. 如何饮食治疗消化吸收不良综合征.....024
23. 消化吸收不良综合征如何捏脊治疗.....025
24. 吸收不良综合征如何家庭护理.....026

第三章 溃疡性结肠炎的防治

- 25. 什么是溃疡性结肠炎.....027
- 26. 如何治疗溃疡性结肠炎.....028
- 27. 溃疡性结肠炎的治疗应注意些什么.....029
- 28. 溃疡性结肠炎什么情况下需要手术治疗.....030
- 29. 治疗溃疡性结肠炎有哪些单验方.....031
- 30. 溃疡性结肠炎如何家庭护理.....032

第四章 细菌性痢疾防治

- 31. 什么是细菌性痢疾.....034
- 32. 如何治疗细菌性痢疾.....035
- 33. 如何用中成药治疗细菌性痢疾.....036
- 34. 细菌性痢疾可选用哪些单验方.....036
- 35. 细菌性痢疾如何敷脐治疗.....037
- 36. 细菌性痢疾如何饮食治疗.....038

第五章 肠易激综合症的防治

- 37. 什么是肠易激综合征.....040
- 38. 如何治疗肠易激综合征.....041
- 39. 如何用中成药治疗肠易激综合征.....043
- 40. 肠易激综合征可选用哪些单验方.....044
- 41. 肠易激综合征如何灌肠治疗.....045
- 42. 肠易激综合征如何家庭护理.....045
- 43. 肠易激综合征如何预防.....046

第六章 慢性腹泻的防治

- 44. 什么是慢性腹泻.....047
- 45. 如何治疗慢性腹泻.....047
- 46. 慢性腹泻可选用哪些单验方.....048
- 47. 慢性腹泻如何饮食治疗.....049

第七章 痔疮与便秘的防治

- 48. 痔疮有何危害.....051
- 49. 便秘是病吗.....052
- 50. 什么是器质性便秘.....053
- 51. 什么是习惯性便秘.....054
- 52. 便秘有什么危害.....055
- 53. 为什么中老年人易便秘.....056
- 54. 孕妇得了痔疮怎么办.....058
- 55. 痔疮患者有哪些禁忌.....058
- 56. 为何排便后要养成坐浴的习惯.....059
- 57. 痔疮患者如何家庭康复.....060
- 58. 如何治疗痔疮.....061
- 59. 痔疮手术后要注意什么.....062
- 60. 便秘如何选用西药.....063
- 61. 为什么开塞露不能经常用.....065
- 62. 如何预防痔疮.....066
- 63. 便秘患者为什么要摄入充足的水分.....067
- 64. 肛肠病患者为何要适当运动.....068
- 65. 痔疮患者如何做康复锻炼.....069
- 66. 便秘患者如何运动.....070

第八章 大肠癌的防治

- 67. 大肠癌的发生与哪些因素有关.....071
- 68. 哪些人属于大肠癌高发人群.....072
- 69. 大肠癌有哪些高危因素.....073
- 70. 大肠癌有哪些常见的临床症状.....074
- 71. 警惕早期大肠癌的哪五种信号.....075
- 72. 大肠癌如何治疗.....076
- 73. 大肠癌患者合理膳食有哪些原则.....077
- 74. 大肠癌患者宜多吃哪些食物.....078
- 75. 大肠癌患者日常生活中应注意什么.....079
- 76. 大肠癌患者的家属应如何帮助患者康复.....080
- 77. 大肠癌患者术后的康复治疗有哪些.....081
- 78. 大肠癌手术后如何进行调养.....082
- 79. 大肠癌术后的性生活是否对身体有害.....082
- 80. 大肠癌可以预防吗.....083

第九章 急性胃炎的防治

- 81. 什么是急性胃炎.....085
- 82. 急性胃炎有什么临床表现.....085
- 83. 不同类型的急性胃炎如何治疗.....087
- 84. 如何预防急性胃炎.....087
- 85. 如何治疗急性胃炎.....089
- 86. 急性胃炎如何敷贴治疗.....089
- 87. 急性胃炎如何药浴治疗.....090
- 88. 急性胃炎剧烈疼痛时如何自我按摩.....091
- 89. 急性单纯性胃炎如何按摩治疗.....091
- 90. 急性胃炎如何饮食调养.....092
- 91. 急性胃炎如何家庭护理.....094



第十章 慢性胃炎的防治

- 92. 慢性胃炎有什么临床表现.....095
- 93. 如何预防慢性胃炎.....096
- 94. 如何治疗慢性浅表性胃炎.....097
- 95. 慢性浅表性胃炎患者怎样调养.....097
- 96. 怎样防治胆汁反流性胃炎.....098
- 97. 慢性胃炎如何敷贴治疗.....099
- 98. 慢性胃炎如何自我按摩.....100
- 99. 慢性胃炎患者如何运动.....101
- 100. 慢性胃炎患者如何饮食调养.....102
- 101. 慢性胃炎患者有什么饮食禁忌.....103
- 102. 慢性胃炎如何饮食治疗.....104
- 103. 慢性胃炎如何家庭护理.....106

第十一章 胃黏膜脱垂的防治

- 104. 什么是胃黏膜脱垂.....107
- 105. 胃黏膜脱垂有什么临床表现.....107
- 106. 如何预防胃黏膜脱垂.....108
- 107. 如何治疗胃黏膜脱垂.....109
- 108. 胃黏膜脱垂症如何饮食治疗.....109

第十二章 消化性溃疡的防治

- 109. 什么是消化性溃疡.....111
- 110. 消化性溃疡有什么临床表现.....112
- 111. 消化性溃疡如何预防.....113
- 112. 消化性溃疡如何常规治疗.....114
- 113. 消化性溃疡如何维持治疗.....114

114. 消化性溃疡如何敷贴治疗.....	115
115. 消化性溃疡患者如何进行自我保健.....	116
116. 消化性溃疡如何自我按摩.....	117
117. 消化性溃疡患者如何运动治疗.....	118
118. 消化性溃疡患者如何饮食调养.....	119
119. 消化性溃疡患者有什么饮食误区.....	120
120. 消化性溃疡如何家庭护理.....	121

第一章 肠胃的保健养生

001



如何做好肠保健

肠胃可以说是人体中最劳累的器官之一，每天必须消化、吸收人体中进进出出的食物，以提供体内各器官与细胞足够的养分，一旦肠道开始老化，身体的细胞也将随之衰老，因此，平时注意保养自己的肠胃道，显得格外重要。

加强体内有益菌的生长，活化肠道细胞，每个人都可拥有健康的肠胃环境。随着年纪的增长，有益菌会越来越来少，有害菌则不断增加，肠道亦随之逐渐老化。若能保持肠内的有益菌数量，进一步将有害菌逐出体外，想要长命百岁绝非痴人说梦。有益菌可以在肠内产生醋酸等有机酸和乳酸，造成肠内的酸性环境，有利于自身的成长，同时控制有害菌的生长。不仅如此，这些有机酸更可以直接作为肠道表皮黏膜细胞的能源，使细胞的代谢与替换更加正常顺畅，维持肠道黏膜的完整性，有益肠道健康的保持。

其实人体中的有益菌自出生时即存在于肠道中，且在喂食母乳后成为肠内菌的优势族群，以哺喂母乳的婴儿来说，体内比菲德氏菌可占肠内细菌总数的95%以上，不过在开始喂食副食品之后即会降低。婴儿出生5天左右，肠道内的菌几乎全是有益菌。断奶后，婴儿肠内有害菌逐渐壮大，但是彼此之间尚能平衡，一旦失去平衡，疾病就会伺机而动。据了解，在感冒、腹泻、便秘、消化性溃疡、

肝硬化等病人身上，均可发现其肠内的比菲德氏菌减少而有害菌却相对增加的现象。

当一个人因疲倦而猛捶背，或是大白天打盹的人，应该警觉自己是肠胃道疾病的好发者，可能要好好补充体内的有益菌。评估肠道老化程度至于要如何知道自己肠内细菌的状态，或是肠道老化的程度，可透过大便的颜色、味道、量、形状及硬度来衡量：颜色：越近黄色越佳，越深褐色肠越老。气味：越刺鼻的酸臭味、焦臭味、腐败味，越代表肠子老化。形状：成条形，直径2~3厘米的大便形状是最正常的，软便或是兔子般颗粒的大便，代表肠子较老化。便量：每次的量以2~3条，100~300克最适宜，太多太少都不好。硬度：大便约含75%~80%的水分，排出无抵抗感或压迫感，如果干涩难排或腹泻，均是肠内失调的现象。要如何让体内的有益菌维持不减呢？最好的方法，莫过于从饮食、生活及服药习惯加以着手：①不可偏食：长期偏食蛋白质与脂肪，代谢的物质易引起肠道老化，并使肌肤粗糙、头痛、恶心、晕眩。②缓解压力：考试前腹泻、上台作报告时肠胃不适等，均是精神压力造成肠内菌失调的结果。③不可长期服用消炎抗生素：长期服用抗生素，会杀光肠内正常菌种，引起条件致病菌的侵犯。



(1)舌头的颜色有异样：舌头的颜色与你的饮食健康有直接的关系。健康的舌头应该是略带粉红色的，而且是形状均匀一律的，会有湿润的白色舌苔。假如舌头的颜色太过红，表示你饮酒过量，透过舌头来发出“红灯”警号，体内热度过高，必须马上停止再饮了；至于苍白的舌头，则是代表你进食了过量脂肪食物，导致消化系统运行缓慢，另一个原因是缺乏铁质；由于舌头是健康的一个指

示器，所以定期查看舌头是否有异样，从而改善一下饮食习惯。

(2)记忆力渐弱：年纪增长不是记忆力衰退的唯一原因，其实饮食习惯也能影响脑部辨识的能力。假如营养不足，脑部的能力也会随之而减慢发展，影响记忆力。进行节食的女性如果未能均衡地摄取食物中的营养，她的脑部能力会比没有进行节食的女性较弱。多种维生素均能有助人类改善衰退的记忆，特别是维生素B₁。

(3)出现口腔溃疡：假如口腔内经常出现溃疡的毛病，这表示你需要大量补充维生素A、B族维生素及铁质。建议进食黄色及深绿色的蔬果来补充维生素A，而杏脯及小麦胚芽可以补充B族维生素。由于酸性的食物会刺激口腔溃疡，因此应该尽量避免进食，如菠萝、番茄、橙等。

(4)虚胖的腹部：饭后吃水果是许多人的习惯，可是这个习惯会让你的腹部膨胀，造成讨厌的“肚臃”。由于进食水果的消化时间只需约20分钟便可到达小肠，而饭餐里肉类及淀粉质较重的食物均需要较长的时间消化。假如饭后才吃水果，水果便需要与其他食物一起混在腹部，消化时间亦会因而拉长。由于水果的消化过程造成混乱，因而产生发酵，腹部便会膨胀。所以，最适合吃水果的时候应该是在感到肚饿的时候，还要在未进食其他食物之前。

(5)眼睛发痒或出现红筋：大多数人在眼睛酸痛的时候都会去药店买药，其实改变饮食可能更有效。眼睛里面的发痒、红肿或者眼角变红、开裂可能是维生素B₂不足的征兆，要尽可能多喝牛奶，多吃谷类食物和动物内脏。或者每天喝一碗含强化维生素的麦片粥。反复发作的麦粒肿，或在睫毛附近的泪腺上长出的小水泡，一般是因为缺少B族维生素引起的，很可能是因为近期压力过大。

(6)消沉：很多人都抱怨生活环境的不佳，但伤感通常是因营养不良引起的。如果觉得情绪低落，除了缺少B族维生素和维生素C以外，可能还缺少对维



持生命至关重要的矿物元素，如钙、铜、铁、镁和钾。很明显，伙食太差会影响到人的情绪。多吃谷物和豆类食物、瘦肉、含油多的鱼、贝类食物和蛋，以获得B族维生素，人的情绪就会觉得好些了。多吃干果是因为干果里含有大量的钾和铁；芦笋、花椰菜和瓜类富含维生素C；深色的绿叶青菜含有大量的钙、镁和铁。过多的咖啡因也会使情绪更加低落，因为它会导致失眠，而睡眠不足常和情绪低落有关。还有些人有食物过敏症，这也会引起情绪低落。尝试一下不吃某些食物，看看情绪有没有变化。

003



天气条件与肠胃病的发生有什么关系

人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与季节变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。人体生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理，都有着很大的影响。有些胃痛、腹泻患者特别怕冷，遇受冷便发作，或者症状加重。还有一些人，一到夏秋季节便会食欲不振，腹泻频发。气候骤变，受凉着湿，是诱发或加重肠胃病的重要原因。

春季是常见疾病的高发期，这与一定的气象条件有关。上呼吸道感染、急慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、高血压、心肌炎等，均与春天天气条件关系密切。对肠胃病说来，胃炎、肠炎、胃肠炎的高发期，其前期气象条件是气温持续偏高，或气温上升过快，或长期低温转为高温，或气压增加过大。

炎热的夏季，酷暑难当，老人常有头昏、心烦、食欲不振等不适。在高温环境下，为了散热，心脏就要增加搏出量，以使血液能流向体表的皮下血管网中，而有限的血液向体表分流较多，大脑血

流自然相应减少，便出现头昏、头痛；胃肠道血流不足，会出现腹胀，消化不良，食欲不振。

当气温降至 0°C 以下时，冠心病、高血压、脑血管病及中风等很容易发作，也是胃及十二指肠溃疡的高发病期。急剧的天气变化，如一次寒潮过后，气温急降 10°C 以上，心脑血管病、哮喘病、胃痛病就会加重，胃肠出血患者也会大大增加。寒冷的刺激使大脑皮质功能紊乱，胃、十二指肠黏膜血管痉挛，促使胃、十二指肠黏膜受酸性消化酶侵蚀而形成溃疡。

004



伤食会引起肠胃病吗

伤于饮食而出现的胃痛，叫做饮食停积胃痛。它的主要症状是胃脘胀痛，暖腐吐酸，呕恶厌食。除此之外，还常有脘腹胀满、按之痛甚或呕吐不消化食物、吐后胀痛得减、大便溏烂、恶臭难闻或大便秘结。伤食者的舌苔厚腻，脉多滑象。

胃主受纳水谷，但一次的摄入量有个限度，假如饮食不节，暴饮暴食，超过了胃的承受能力，便会导致饮食停积难化，阻塞气机，出现胃脘胀闷，甚至疼痛。由于胃中有饮食停积，气机壅滞，病症属实，所以往往疼痛按之更加厉害。

饮食进入胃以后，在胃气的作用下，形成食糜，向下传送为顺，也即通常说的“胃以降为顺”。饮食停积，气机壅阻，胃失去和降的作用，反致上逆，胃中腐败谷物挟腐蚀之气，随之上泛，也就出现了暖腐吞酸，或呕吐不消化食物。呕吐后食积可减轻几分，气机可得通畅，所以一般呕吐后胀痛会减轻。

伤于食必厌恶食物，故出现厌食现象，怕闻到饮食气味。食积气滞，湿食下移，故大便溏泻，味臭难闻；如果食积已经化热，会导致肠燥津亏，出现大便秘结。

引起胃痛的饮食因素，除饮食不节，进食过量外，还有饮食偏嗜、饮食不洁、烟酒的伤害等。① 饮食偏嗜：过食辛热食物如姜葱蒜等，强烈刺激胃肠，会损伤阴津，伤及胃络，出现胃痛、腹痛、胃肠出血等病症。过食寒凉生冷食物，会使寒从内生，除出现胃中冷痛外，还会出现呕恶、腹中绞痛、大便溏泻症状。亦有过服寒凉药物而导致脾胃虚寒，出现胃痛、腹痛、腹泻等。② 饮食不洁：病菌从口随饮食进入胃肠，会直接损伤胃肠，扰乱气机，出现胃中剧痛，急性胃炎、急性肠炎等肠胃病大都由此而引起。③ 烟酒伤害：大量吸烟可使幽门括约肌舒缩功能失调，引起胆汁反流，损害胃黏膜屏障，导致胃中隐痛。大量饮酒会抑制消化功能，还会刺激胃黏膜，使之产生炎症，甚者可引起呕血、便血。

饮食不节及嗜好烟酒是胃脘痛发病的重要原因，饮食稍多、晚餐多吃及进食粗硬、肥甘厚腻是胃脘痛复发或加重的重要诱因。饮食方面的因素在胃脘痛发病中的影响不可小视。

005



孩子为什么经常肚子疼

孩子肚子痛有很多原因，如学龄期的孩子常常会偏食或爱吃零食，这样容易导致纤维摄取不够，营养不均衡；也有些孩子肠胃功能不好，常常便秘造成长期肚子痛。如果超过一个小时，就该让医生看看了，确定一下是什么问题。先量一下体温，看看有没有发烧？流行性感、一般传染病都可能会引起肠胃的不舒服；像是腹泻、便秘或是恶心想吐，因为病菌会扰乱消化系统的功能，尤其是刚开始生病的时候。少数儿童会因为腹内器官有组织病理上的异常，例如，肿瘤、肠道阻塞、发炎、感染、先天





异常等造成腹痛。通过医师问诊，才能对症下药。

小儿习惯性便秘也是造成肚子痛的常见原因，父母如果不注意的话，孩子可能好几天排不出来。如果存在吃一点固体食物就饱的现象，极可能是便秘，因为便秘会影响胃的排空。最好是养成良好的饮食与排便习惯，必要时喝些酸奶或乳酸菌类食品。当然，除了青菜吃得太少、肉吃太多、水喝太少，生活作息不规律之外，某些药物的不良反应、甲状腺功能不全、肠胃蠕动异常等，也可能是引发的原因。

另外，很可能换了新学校、搬了新家，没有较亲近的朋友可以玩耍，只能每天看电视或玩电子游戏；或是学校功课压力、同学相处问题、家庭及人事变故等心理因素，孩子不知如何面对与处理压力的情况下，转移成身体的症状表现出来。

孩子肚子痛的因素大部分是官能性的，通常起因于发育期间的肠胃功能问题、经常便秘或心理因素，常常过了一段时间就好了，痛的部位也比较分散不固定。如果孩子没有因此看来瘦弱发育不良、睡眠中因痛惊醒，父母就不用太紧张，但若持续疼痛有一段时间的话，还是要去看医生。

006



吃烤馒头有利于保护胃肠道吗

人们吃下去的食物淀粉，在淀粉酶的作用下，首先被分解成糊精，糊精再进一步分解成麦芽糖，麦芽糖进一步分解为人体可以吸收利用的葡萄糖。可见糊精是消化分解淀粉的首要步骤。

而淀粉在 $180^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ 的高温下，它的分子链会断裂成“碎片”，即变成糊精。馒头烤后形成的焦黄部分就是由大量的糊精构成的。同样，焦黄的面包皮、焦黄的炒面、烤黄的窝头等也都含大量糊精，所以也都容易消化。

烤馒头中还夹杂着不少的黑点，这是淀粉受热过度形成的炭。这些细小炭粒其中充满了空隙。人吃了以后，它们能在胃肠里吸附大量水分、气体、胃酸、细菌和毒素，最后随同粪便一道排出体外。这样一来，胃酸过多的人吃了烤馒头，就会因过多的胃酸被吸附掉而感到舒服；胀肚的人就会因肠中过多的气体被部分吸附掉而感到轻松；消化不良而致腹泻的人，就会因有害细菌和毒素被吸附掉而减轻症状或获得痊愈。

007



如何改变不良的饮食习惯

食物摄入后，首先进入胃部，经胃的初步消化，形成食糜，进入肠中，由肠吸收食物中的营养成分，排泄代谢产物。所以，不良的饮食习惯所损伤的是胃和肠。饮食无节制，时饥时饱，过饥过饱，或偏食，或吃不洁食物，都是各种肠胃病发生或加重的重要原因。而其中尤以胃的伤害为甚。欲使肠胃病康复，改变不良的饮食习惯十分重要。

胃的容纳量是有一定限度的，如一次大量进食，超过胃的承受能力，会导致饮食停积难化，壅滞气机，伤害胃肠，通常表现为胃中胀满、疼痛，以及嗝腐泛酸，甚则还会导致胃穿孔出血。

有些人习惯于快饮快食，狼吞虎咽，这是有损胃肠的不良行为。食物没有经过细嚼即咽下，加重了胃的负担，粗糙的食物还会使胃黏膜受损，对炎症病灶、溃疡面造成伤害，加重病症，或使稳定的病情复发。因此，一定要细嚼慢咽，使食物在进入胃之前得到充分的糜烂。食物经过充分咀嚼，有助于唾液、胃液分泌，增强胃黏膜的抗酸能力，缓解和治愈因胃酸过多而导致的胃部溃疡。此外，唾液是天然的防癌剂，细嚼慢咽还有助于防治消化道癌症。

人体需要多方面的营养成分，这就要求食物的种类要丰富，菜