

胃病自療法

尤學周新編



上海中央書店印行

大衆必備

胃病自療法

尤學周新著

1937

上海中央書店印行

民國二十六年六月初版

胃病自療法 全書一册

實價國幣三角五分

外埠酌加寄費



編輯者 尤學周

校訂者 汪漱碧

出版者 上海中央書店

發行者 上海中央書店

總發行所上海中央書店

四馬路
世界里

分發行所上海及各省各大書局

胃病自療法目錄

上篇 胃之生理與病理

第一章 胃之生理

胃之部位及形態·····	一
胃之組織·····	一
胃液及其消化·····	二
胃之消化作用·····	三

第二章 胃之病理

(一) 胃病與氣候之關係·····	四
(二) 胃病與精神之作用·····	六
(三) 胃病與飲食之關係·····	七
(四) 胃病與柔軟之食物·····	一二

(五) 胃病與睡眠之關係·····	一四
(六) 胃病與運動之關係·····	一四
(七) 胃病與吸烟之關係·····	一五
(八) 胃病與飲酒之關係·····	一六
(九) 胃病與嗜辣之關係·····	一七
(十) 胃病與牙齒之關係·····	一八
(十一) 胃病與脚氣之關係·····	二〇
(附) 小兒吐瀉與乳母脚氣之關係·····	二一

中篇 胃病之證候療法

(一) 胃呆之療法·····	二二
(附) 黃梅時節之胃病·····	二五
(二) 消化不良之療法·····	二六
(附) 小兒消化不良之症候及療法·····	三一

(三) 嘈雜之療法	三三
(四) 吞酸吐酸之療法	三六
(五) 噯氣之療法	三九
(六) 呃逆之療法	四一
(七) 痞滿之療法	四七
(八) 胃痛之療法	五一
(九) 口臭之療法	六二
(十) 嘔吐之療法	六三
(附) 小兒嘔吐證治	七〇
(十一) 惡阻之療法	七三
(十二) 反胃之療法	七七
(十三) 吐衄之療法	八〇
(十四) 吐血之療法	八二
(十五) 膈氣之療法	九一

下篇 胃病之根原療法

(一) 疰夏之療法.....	一〇一
(二) 傷食之療法.....	一〇三
(附) 小兒傷食症之治療法.....	一〇六
(三) 宿食之療法.....	一一三
(附) 金匱宿食條解.....	一一四
(四) 積聚之療法.....	一二〇
(五) 中毒之療法.....	一二六
(附) 誤吞各物之療法.....	一三五
(六) 急性胃炎之療法.....	一三六
(附) 急性腸胃炎之療法.....	一三七
(七) 慢性胃炎之療法.....	一四三
(八) 胃弱之療法.....	一四四

(九) 胃下垂之療法	一四九
(十) 胃擴張之療法	一五一
(十一) 胃酸過多或過少之療法	一五三
(十二) 胃疸之療法	一五四
(十三) 胃癱之療法	一五五
(十四) 胃痛之療法	一六七
附錄	
胃病患者的自覺症狀及診病時的問法	一七三
時代化之胃病	一八三
胃病養生法	一八六
胃病患者的溫泉療法	一九〇
余之胃病治療愈經驗談	一九七

胃病自療法

無錫尤學周著

上篇 胃之生理與病理

第一章 胃之生理

(一) 胃之部位及形態

胃爲膜質及肌肉質之囊。上連食管。下連十二指腸。自左至右。長約八寸。一部分倚腹之前壁。適在橫隔膜下。一部分橫於肝之左部下方。全體略呈梨形。其闊端曰噴門極。位於左。狹端曰幽門極。位於右。食管入胃之點。在距噴門極二三英寸處。其孔即噴門。而胃之狹端。以一孔交通於腸。孔子即名幽門。胃之上面短而凹。下面長而凸。前曰小彎。後曰大彎。胃內空虛時。大彎向下。小彎向上。充實時。大彎向前。小彎向後。胃之右上面。爲肝臟所掩蔽。肝臟在胃與橫隔膜之間。食物之來也。由食管經噴門而至胃。及其化也。經幽門而入於腸。

(二) 胃之組織

胃體分爲四層。最外爲腹膜層。此層逆圍腹部諸器官。又曰漿液膜。分泌一種水狀漿液。潤滑器官

之表面。得令器官互相膩滑。不致因相摩相擦而受傷。居漿液膜之次者為肌肉層。其上下有養血管四支。分佈小支。密纏於內。因胃接血。比他臟尤多。再次為蜂窩組織層。以縱肌。輪肌。斜肌。三纖維縱橫網羅如蜂窩而名。最內為黏膜層。分亞黏膜。尋常黏膜二種。亞黏膜與蜂窩組織層間。介無數結締組織。而黏膜內有吸液管。通常名之曰胃腺。腺內分泌一種液體。即所謂胃液者是也。

(三) 胃液及其消化

胃內空虛時。黏膜之色蒼白。僅濡以黏液。俟食物下咽。血液亦奔集於胃。黏膜之色。亦一變而為鮮紅。於是開始分泌胃液。胃液由胃腺分泌而出時。有一種嗅氣。略帶酸味。無色。或帶淡黃色。透明而不牽絲。有強酸性反應。其成分如下。

水	九九四·四	胃液素	三·二
食鹽	一·五	鹽酸	〇·二
鹽化鉀	〇·五	鹽化鈣	〇·一
磷酸鈣錳及鐵	〇·一	合計	一〇〇〇·〇

胃液之分泌。非如泉源之繼續不絕者。由機械之刺激食物之性量而分泌。且分泌之量。或多或少。亦不一定。至一日之所分泌者。諸家報告。未能一致。有云一百三十五乃至一百十瓦者。有云五百

八十瓦者。有云數十倍於此者。大約等於體重十分之一。胃液素爲胃液之主要成分。係一種含淡素物質。有溶解含淡素物質（如蛋白質）之能力。

食物入胃。與胃液相融。變蛋白質爲百布敦（卽食物中之蛋白質。爲胃液溶解。透過胃壁之黏膜。而被吸收於血液中之物。）惟澱粉與脂肪。不於此時受變化。約食後五時內外。則幽門之括約筋弛緩。凡滯留於胃中之食物。皆因受胃壁之機械作用。及胃液之化學作用。而成粥狀。謂之胃粥。又名之曰食糜。成此食糜之時間。大約需一小時以至四時。食糜成後。遂由胃之蠕動。全自胃底。漸出於幽門。至於十二指腸。合膽汁脾液腸液而分化之。其精微則吸入於內。隨血流周行。以榮養全體。

（四）胃之消化作用

胃之消化。除分泌胃液。溶解蛋白質而外。其本體又能發生兩項運化。共營消化作用。一曰環動運動。一曰蠕動運動。

環動運動者。食物入胃中。當胃壁時。固質向下。液質向上。迴轉逆流。向中心而旋繞。猶諸溪頭之水。潑洄成漩渦之形。波動成圈如環。此環動之名。所由來也。此種作用。爲混和胃液而起。蓋左右環動。胃液之和入。可以遍而勻。若運動不活潑時。則混和紆緩。胃中食物。易於腐敗。

蠕動運動者。因胃筋纖維。由縱橫斜三者而成。當其受食物之刺激時。卽收縮而起特殊運動。若蟲

行蠕蠕然。故曰蠕動運動。此種作用。爲輸食於腸而起。若其不靈便時。食物卽停留胃內。一經腐敗。遂成胃炎。語其程序。則環動在先。蠕動起於其後。蓋食物必經胃消化之後。乃始運於腸部也。

第二章 胃之病理

(一) 胃病與氣候之關係

(一) 春節多胃病。每年春初。世俗多有聚餐之舉。燻魚烤肉。燒鴨爛鷄。恣意大嚼。不飽不止。醉不休。甚至親戚朋友。互值東道。輪流不息。常見有連食十餘日之久。留連忘返者。時而滋膩雜投。時而烟酒並進。時而瓜果生冷。時而餅麵糕糰。如是循環不已。一物未消。一物又至。積習相沿。其結果或則脘痛胸悶。或則胃呆腹脹。或則口舌無味。飲食少思。或則吞酸噯腐。飲食停積。或則大便秘結。或則瀉而不暢。凡此種種。皆飲食太過之害也。

每逢春節。各業休暇。無所事事。則爲賭博之戲。呼朋引類。或遊竹林。或玩紙牌。或推牌九。或呼盧喝雉。日夜不厭。或則闢室旅館。終日與友人雀戰。日夜留連。連日不輟。失眠既足以影響於消化。賭博無節。晝夜不得休息睡眠。精力爲之減退。消化亦爲之不健。故此時往往有納食無味之傾向。胃痛。俗稱肝氣痛。逢春則其發必甚。說者謂肝屬木。木旺於春。以氣相應。故頻頻發作。實則「一歲

之計在於春。」因此操作不免有過度之虞。故病象較爲顯著。而春節之多食少眠。加以應酬之忙碌。心力交瘁。實爲發動之機也。

善養生者。對於無謂之酬酢。一律屏絕。飲食以適宜爲主。膏粱美味。少食足以養胃。多食則反傷腸胃。故不使過度。賭博之事。悖入悖出。既耗錢財。卜晝卜夜。又傷身體。且爲法律所不許。語云。明哲保身。防生胃病者。宜屏絕一切惡習。更當效法明哲。以保其身。

(二)夏令易於發生胃腸病。時至夏令。氣候炎熱。吾人之食量。往往爲之減退。說者謂人類之體溫之產生。其量之多少。隨氣候而異。冬日天寒。體溫之產生增多。夏日天熱。體溫之產生。因之減少。乃機能之自然調節法也。而熱之產生。由於榮養之食物。冬季胃納增進。食多。體溫自增。夏季之體溫。不必十分增多。故食量亦爲之減少。此說雖不免有一部分之理由。然並不十分確當。夏季食量之減少。實由天時之影響。非人體之能應乎天時也。蓋天氣炎熱。人體水份之蒸發過多。致各種液泌。亦受其影響。消化液之分泌量減少。食量亦因之而減少矣。

消化液之功用。不僅消化食物而已。據微生物家之報告。人類消化液有撲滅飲食中所含微生物之能力。夏季消化液之分泌。既形減少。則胃腸撲滅微生物之能力。亦爲之減弱。故易發生胃腸病。夏季最合於微生物之發育。各種病菌。亦於是繁殖。而不潔之蒼蠅。亦飛舞往來於各處。爲傳染疾

病之媒介。蓋此蟲性喜垢汙。糞廁與垃圾堆積之所。卽爲此輩叢集之場。且有貪食之特性。故時復飛集於食物之上。其口與足生有絨毛。最易附着微菌。往來之間。病菌由是傳佈。侵入於胃。胃部發炎而嘔吐。延及於腸。泄瀉復起。夏季之所以多吐瀉之疾也。且夏季以天熱之故。清涼食品如汽水。涼粉。菘苳湯。冰淇淋等。銷路頗廣。可見嗜食者之衆。惟以適宜爲主。多食亦易引起胃腸病。且此種清涼食品。皆投機之商人爲之。大多以金錢爲目的。不知講求衛生。食之尤易致疾。

(三) 秋冬之胃病 秋冬之氣候轉寒。人體之蒸發減少。消化液增多。故胃納亦加增。且微菌之增殖率亦減。或已消滅。傳染病既少。食物又不易腐敗。胃腸炎之症候。或吐或瀉者。亦漸趨平靜矣。惟秋冬肅殺。萬類收藏。人體之機能。亦不若春夏之活潑而發旺。各種慢性病。其情勢因之而增進。如原有慢性胃病者。如胃弱。慢性胃炎。胃癌。神經性之胃痛等等。證狀必較過去爲顯著也。

(二) 胃病與精神之作用

人身血液。爲全體營養之要素。目得之而能視。耳得之而能聞。鼻得之而能嗅。舌得之而知味。胃得之而能消化。血液之循環周身。灌溉百骸。全由於神經主宰。如人之恐怖者。顏色蒼白。激怒羞恥者。顏色紅漲。是皆精神支配血行之顯證也。是故精神所集注之地。血液亦不集於胃內而輸于頭部。故食時不可讀書閱報。蓋有妨於胃之消化也。

消化食物。雖爲胃之天職。然非有精神作用以助之。則胃將失其消化之機能。凡人當心地愉快之時。其所食雖粗糲惡雜。亦甘之如飴。若心胸煩悶。雖膏粱珍饈。終覺食難下咽。是蓋胃以承受食物。其消化機能之靈活與否。全視精神力爲左右者也。

各種胃病。大多由消化不良而起。蓋消化不良。食物不易運行。往往積聚爲患。同時抵抗病菌之力亦大減。易於受傳染病之侵襲。精神之作用。直接影響於胃之消化。間接則爲發生胃病之大原因也。

胃病與精神作用最顯著之證候。卽爲胃氣痛。俗又名之爲肝氣病。此症以婦人爲最多。婦人最易憂怒。精神方面。趨於消極之境。久而久之。積爲胃氣痛症。此時若更逞飲食。脹痛更甚。

精神作用。不特足以發生胃病。患胃病者。能從精神方面注意。亦能漸趨佳境。如用藥石調理。病已輕減。忽然憂怒。舊病復發。等於未治。故平日須五行皆空。常抱樂觀。弗憂鬱。弗恚怒。再用藥石佐之。可以永不復發。

(三) 胃病與飲食之關係

(一) 食物中之榮養素 食物中所含之營養素。大約有蛋白質。脂肪。炭水化合物。礦物質。水。及維他命六種。試分述於下。

(1) 蛋白質——爲有機化合物之最複雜者。爲炭、氫、氮、硫四種原素所化合之一種物體。間有含磷、鐵。或造鹽素者。普通多爲膠狀物。惟在血液中亦有成結晶形者。無一定之融點及沸點。生時爲透明液體。熟則爲白色不透明固體。燒之則殘留灰分。

(2) 脂肪——爲炭、氫、氧之化合物。於動植物界分布甚廣。有液體固體二種。皆因脂肪酸之種類而不同。通常稱液體者曰油。稱固體者曰脂。皆不溶於水。而溶於酒精、醚。二硫化炭、四氯化炭、安息油等質內。

(3) 炭水化合物——植物體中。以上爲主要成分。乃植物藉日光與葉綠素之作用。將吸收之二氧化碳。與水化合而成此物。含炭、氫、氧三種原素。其氫、氧之成分。適與水之組織相同。(即氫二成、氧一成)故稱爲炭水化合物。

(4) 礦物質——又稱無機鹽。灰分。爲食物完全燃燒後所餘之灰分。大概爲鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、硫等之炭酸鹽、磷酸鹽、硫酸鹽及氯化物而存於體內。

(5) 水——爲氫二成與氧一成所化合。乃無色而透明之液體。

(6) 維他命——此種要素現已發明者有五種。前三種已確定其功用。後二種尙在進行研究。另有一種尙未證實。其性質暫略述。

(二) 榮養素之功用 一切食物對於人體之功用不外下列四種。(甲) 構成體內之組織。(乙) 補給排泄體外之廢物。(丙) 節約體內物質之消耗量。(丁) 供體溫及工作之精力。上述之六種榮養素對於此四種作用貢獻各異。

(1) 蛋白質——在人體內為細胞之基質。一克之蛋白質普通在體內能發四·一大加路里熱量。惟不能完全燃燒。所留臍之部分或變為排泄物排出體外。或留於體內為組成肌肉之必要品。以及消化系及他種之液體質。故蛋白質如不源源供給。即不能營其生活。惟多食脂肪及炭水化合物者。蛋白質之物品亦不妨減少。

(2) 脂肪——每克脂肪普通能產生九·三大加路里熱量。如有所餘。則存貯體內。作為體脂。用以保護重要器官。及潤澤皮膚。一部分以備後用。或代行炭水化合物之職務。

(3) 炭水化合物——產生之熱量與蛋白質類似。又能助體脂之構成。及筋肉之增加。如有盈餘。以一部分化為臟粉。貯於肝臟中。一部則與別種成分綜合為脂肪。藏於體內。使身體肥胖。以備不時之需。

(4) 礦物質——吾人體內所需要者。為鐵。鈣。鎂。鈉。鉀。與炭酸。磷酸。綠素等鹽類。此等鹽類可調和由蛋白質分解時所生之過剩酸類。以避免中毒。而磷又為細胞核中之重要成分。凡細胞之繁殖。