

非常健康

编著 张昌欽

# 胃病

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书  
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100  
万册



编著 张昌敏

# 胃病



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃病 / 张昌歆编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7389 - 7

I. ①胃… II. ①张… III. ①胃疾病—治疗 IV.  
①R573

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第106722号

非常健康 6+1

胃病

---

编 著 张昌歆  
责任编辑 王 云  
助理编辑 王 龙  
责任校对 郝慧华  
责任监制 刘 钧

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.nspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

---

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 6.25

字 数 100 000

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7389 - 7

定 价 15.90 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士  
国家最高科学技术奖获得者

# 朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容很深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

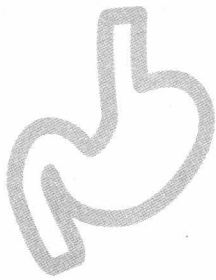
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱俊生

中华人民共和国卫生部原副部长  
中国农村卫生协会会长



## 引言

人到中年的周经理敬业、勤奋，颇有建树。正值事业拓展期，他的工作压力非常大，业务也十分繁忙，经常不能够按时吃饭。即使是在频繁商务应酬的酒宴上也是酒喝得多，话说得多，饭菜吃得少。一来二去，周经理的胃开始“闹意见”了，感到上腹部饱胀不适或疼痛，特别是餐后明显，同时还有嗝气、反酸、恶心、呕吐、胃口差的情况，并且越来越重。在妻子和同事苦口婆心地劝导下，周经理只得放下手头的工作，来到医院做了一个胃镜检查。当周经理从医生手中接过胃镜检查的报告单后，一看，顿时眉头拧成了一个疙瘩。原来报告的诊断为慢性萎缩性胃炎。此前，他曾听不少人说过萎缩性胃炎很容易转成胃癌。正值中年的他上有老，下有小，一想到“癌”那个可怕的字眼，又怎能不忧心忡忡呢？

其实，在胃镜检查的病人中，类似周经理这样，谈“萎缩”色变者大有人在。那么，萎缩性胃炎是胃癌的前兆吗？它离胃癌到底有多远呢？能治得好吗？

本书将深入浅出地向读者朋友讲述包括萎缩性胃炎在内的胃炎、胃溃疡、胃癌等各种常见胃病的临床诊断、治疗和预防医学知识，还有与之相关的生活安排、运动康复、家庭护理、营养与配餐等等生活中诸多方面的护胃、养胃保健常识，让您能够从中受益，胃口大开。

俗话说，“开卷有益”，这本书将引领您走进胃病的世界，了解胃病知识，掌握捍“胃”的本领，彻底地打赢一场漂亮的保“胃”战。我们相信从中受益的不仅是您自己，还有您的家人、同事和朋友。当然，如果您阅后有什么好的建议和想法，抑或批评和指正，都将是对我们的鞭策和鼓励，我们诚恳地期待您的回音。

文中有几组关于胃健康的自测题，如果感兴趣的话，可以做一做，了解一下自己的胃健康与否也是很有必要的。



## 自测题

---

现代人由于快节奏的生活以及强大的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康状态。下面提供1分钟的胃健康测试题，希望您忙碌之中关心一下自己的胃。

1. 您是否有过胃部反酸感觉？  
从不，0分；1~2次/月，4分；1~2次/周，8分；  
3~5次/周，12分；6次以上/周，16分。
2. 您是否有过上腹部疼痛或感到上腹部不适？  
从不，0分；1~2次/月，2分；1~2次/周，4分；  
3~5次/周，6分；6次以上/周，8分。
3. 您有无腹胀现象？  
无，0分；1~2次/月，2分；1~2次/周，4分；  
3~5次/周，6分；6次以上/周，8分。
4. 您是否经常感到心窝部有烧灼不适的感觉？  
无，0分；1~2次/月，4分；1~2次/周，8分；  
3~5次/周，12分；6次以上/周，16分。
5. 是否有咽喉炎，每年发作频率如何？  
从不，0分；偶尔，2分；经常，4分；长期，  
6分。

- .....
6. 您的慢性咳嗽经药物治疗后是否有所缓解？  
疗效很好或无此症，0分；尚可，2分；一般，4分；差，6分；6次以上/周，8分。
  7. 您有胃部气体不顺而后返升的现象吗？这种气体常伴有不消化的异味和一定闷浊的声音，医生称为嗝气。  
无，0分；1~2次/月，2分；1~2次/周，4分；3~5次/周，6分；6次以上/周，8分。
  8. 您是否抽烟？  
从不，0分；偶尔，2分；经常，4分；长期，6分。
  9. 您是否饮酒？  
从不，0分；偶尔，2分；经常，4分；长期，6分。
  10. 您是否经常三餐不规律？  
非常规律，0分；比较规律，2分；不太规律，4分；通常不规律，6分。
  11. 胃部感到不适时，您会怎么做？  
根据医生建议选择适合自己的胃药，0分；不

采取特别措施，但会比较注意良好的护胃习惯，2分；有自己的秘方，比如一些食疗的方法，或忍住，严重了再吃药，4分；随便吃药或不管它，习惯了，6分。

12. 您是否定期进行健康体检？

1次/年，0分；1次/2年，2分；1次/3年，4分；1次/3年以上，6分。

分数评定及相应结果：

0~8分：恭喜！您的胃基本健康。

特别提醒：您的胃酸指数为“1级”。您的胃酸不多不少刚刚好。唯一的建议就是保持您良好的护胃习惯，保持您胃的健康。以下事项请您千万别忽视：第一，避免刺激性食物。第二，避免暴饮暴食。第三，保持充足的睡眠。第四，注意适度的运动。第五，避免过度紧张。

10~28分：小心，您的胃有点小麻烦啦！

特别提醒：您的胃酸指数为：2级。您的胃酸多了点，但还在生理性反酸范围之内。生理性反酸不需要特


.....

殊治疗，只要消除诱发的因素即可解决。也就是说，您需要注意日常的饮食，避免刺激性物质、限制烟酒、保持充足的睡眠、适度的运动及消除过度的紧张，这些都是基本有效的方法。建议：赶快多关心关心您的胃吧，学习些护胃知识，培养起良好的护胃习惯啦！第一，尽量少抽烟甚至戒烟，节制饮酒。第二，避免刺激性食物。第三，避免暴饮暴食。第四，保持充足的睡眠。第五，注意适度的运动。第六，避免过度紧张。

30分以上：您的胃让人有点担心。

特别提醒您的胃酸指数为：3级。您的胃酸明显过多，属于病理性反酸。病理性反酸除了要寻找病因外，请照医生指示服用制酸的药物，以抑制胃酸分泌过多，从而促使胃肠功能趋于正常。同时也请培养良好的护胃习惯，以配合治疗。建议：立即去医院看医生，千万别再大意。今天开始，您要立即行动起来，以免胃健康状况进一步恶化：第一，戒烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒和咖喱。第二，忌食酸性食物，少吃糖类，少用肉汤、鸡汤以及过多的鲜味食品。第三，禁止刺激性食物，禁止暴饮暴食。第四，保证充足的睡眠。第五，保证适度的运动。第六，忌过度紧张。

# 目 录



第一部分  
胃病，您知多少

P001

## 一、胃的自白 / 004

- (一) 有用的“酒囊饭袋” / 006
- (二) 打开胃病家族的档案 / 008

## 二、明察秋毫识病灶 / 018

- (一) 胃病常用检查有哪些 / 019
- (二) 胃镜检查，合作好受罪少 / 021
- (三) 不要小瞧胃黏膜活检 / 024
- (四) 胃癌早期有信号 / 026
- (五) 萎缩性胃炎离胃癌到底有多远 / 027

## 三、胃病治疗讲究多 / 029

- (一) 哪些药物会伤害胃 / 030
- (二) 胃痛可不能乱用镇痛药 / 031
- (三) “心病”缘何用胃药 / 032
- (四) 能口服庆大霉素治疗胃病吗 / 034

(五) 胃病能够一切了之吗 / 035

(六) 胃镜治疗, 您知多少 / 037

#### 四、胃病治疗须用药 / 039

(一) 常见胃药 / 041

(二) 常用胃药的正确服药方法 / 043

(三) 胃病治疗的用药问题 / 044



#### 一、三餐保“胃”战 / 054

(一) 早、晚餐都要吃的重要性 / 055

(二) 莫让病从口入 / 058

(三) 胃病的饮食调理 / 059

(四) 建立优质的饮食习惯 / 060

#### 二、如何看待胃的“七分养” / 062

(一) 中医提倡护养脾胃的好方法 / 063

(二) 历数伤胃的种种恶习 / 064

(三) 高盐易致胃炎或胃癌 / 066


(四) 睡眠与胃病 / 067

### 三、四季养胃皆重要 / 068

- (一) 春季养胃 / 068
- (二) 夏季保胃 / 071
- (三) 秋季护胃 / 072
- (四) 冬季补胃 / 074

### 四、心情好，胃自然好 / 075

- (一) 胃也害怕情绪的“阴天” / 076
- (二) 心情不爽，病上加病 / 077
- (三) 奔事业，可别委屈了胃 / 078



第三部分  
家是胃温暖的港湾

P085

#### 一、护胃知识要记牢 / 089

- (一) 家中养胃学问多 / 090
- (二) 谈谈老年人的胃护理 / 091

#### 二、胃病的自我护理 / 093

- (一) 呵护不周，胃病丛生 / 094
- (二) 胃出血了怎么办 / 094
- (三) 胃切除术后如何护理 / 095
- (四) 慢性胃炎的饮食护理 / 097
- (五) 急性胃炎的饮食护理 / 099
- (六) 如何在家中照顾胃癌病人 / 099


第四部分 P101  
一粥一饭关乎健康

- 一、想说爱胃不容易 / 106
  - (一) 如何提高胃的消化效能 / 108
  - (二) 食疗禁忌指导原则 / 110
  - (三) 养生药膳黄金法则 / 113
  - (四) 巧用膳食护理胃 / 115
- 二、治养结合，事半功倍 / 116
  - (一) 慢性胃炎要会吃 / 117
  - (二) 慢性胃炎的食疗选方 / 119
  - (三) 胃溃疡的饮食疗法 / 121
  - (四) 饮食也能调节胃动力 / 124
  - (五) 食疗治好了胃下垂 / 126
  - (六) 胃癌病人的药膳选用 / 127

第五部分 P133  
健胃之道不可小瞧

- 一、胃的瑜伽操 / 138
- 二、健胃运动宝典 / 140
- 三、护胃强体健身操 / 143
- 四、体育康复治胃病 / 145
  - (一) 胃病的运动疗法 / 146
  - (二) 胃下垂的医疗体操 / 147
  - (三) 推拿按摩去顽疾 / 149
  - (四) 胃痉挛的穴位刺激法 / 149





第六部分  
运筹帷幄，决胜千里

P153

- 一、胃病预防当未雨绸缪 / 160
  - (一) 胃炎病人如何远离并发症 / 160
  - (二) 胃溃疡后继有恶魔 / 162
  - (三) 胃溃疡病的预防和治疗 / 163
  - (四) 要人命的胃穿孔 / 165
- 二、预防胃癌的话题不轻松 / 167
  - (一) 要想防癌先管嘴 / 168
  - (二) 四类胃病可通往癌变路 / 169
  - (三) 警惕“不安分”的胃溃疡 / 170
  - (四) 青年人要当心胃癌偷袭 / 172
  - (五) 挡住胃癌并发症的脚步 / 175
- 三、当心，胃里也会“长”出石头来 / 177