



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

胃肠病 居家疗法

WEICHANGBING JIJIA LIAOFA

主编 沈冰冰 王 巍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

胃病居家疗法

WEICHANGBING JUJIA LIAOFA

主 编 沈冰冰 王 巍

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 辉 王 巍 王利民 朱晓琴

刘淑琴 刘新平 李冰琳 何 琳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病居家疗法 / 沈冰冰, 王 巍主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5091-3738-3

I. ①胃… II. ①沈… ②王… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071635 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 李 娜 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 139 千字

版、印次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

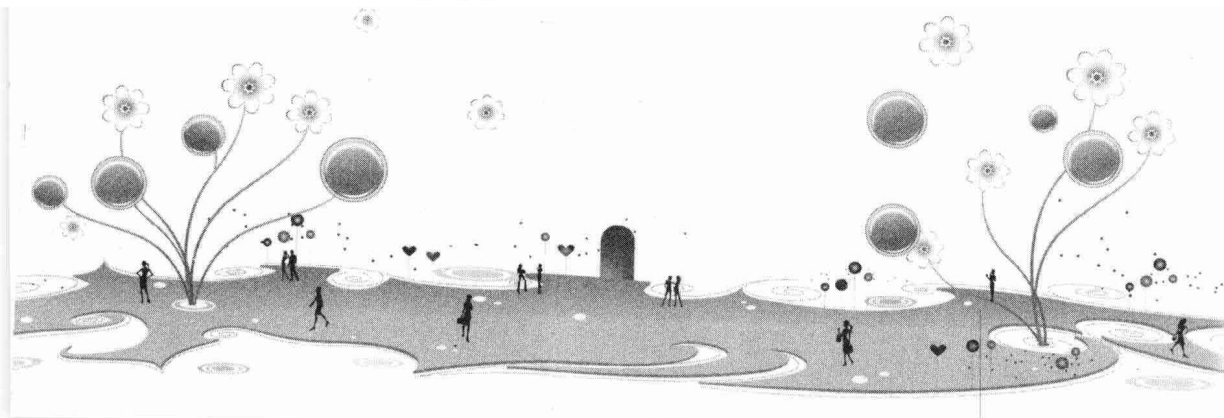
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

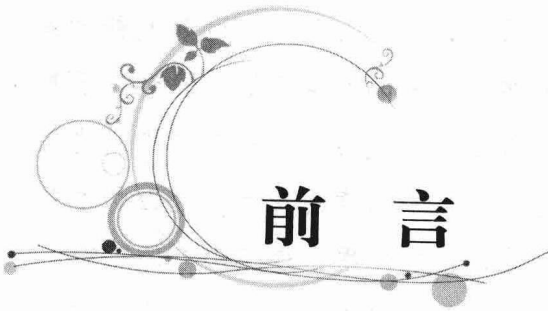


内容提要

本书将深奥的医学原理寓于生动形象的语言之中。编者从胃肠道的结构及在人体中的重要作用讲起，阐释了饮食在防治胃肠疾病方面的作用。居家调养、中药疗法、穴位疗法、运动疗法部分，讲解了如何从一年四季的衣食住行入手调养疾病，包括防治胃肠病的药茶、药酒、民间验方，读者可自行操作的按摩、足疗、手疗、敷贴、艾灸疗法，以及适合于胃肠病患者的多种运动等。附录部分简介了颐养身心的休闲疗法。

本书配有多幅插图，生动形象，内容深入浅出，使读者在轻松愉快的氛围中获得医学保健知识。本书可供关注身体保健读者、胃肠病患者及家属阅读参考。





前言

在人们的印象里，胃和肠道仅仅是食物消化和吸收的器官，胃肠病是普通的疾病，并无大碍。这种看法是错误的。除了消化和吸收，胃肠道还有着许多其他功能。以肠道为例，它不但负责有选择地吸收食物中的营养成分，将废物排出体外，而且还是人体最大的免疫器官和排毒器官。全身淋巴结的 60%~70% 分布于肠道，有 70% 以上的免疫细胞、免疫球蛋白分布于肠道，它们与肠道黏膜一起，识别来自食物中的有害物质，并尽力将其消灭，随粪便排出。

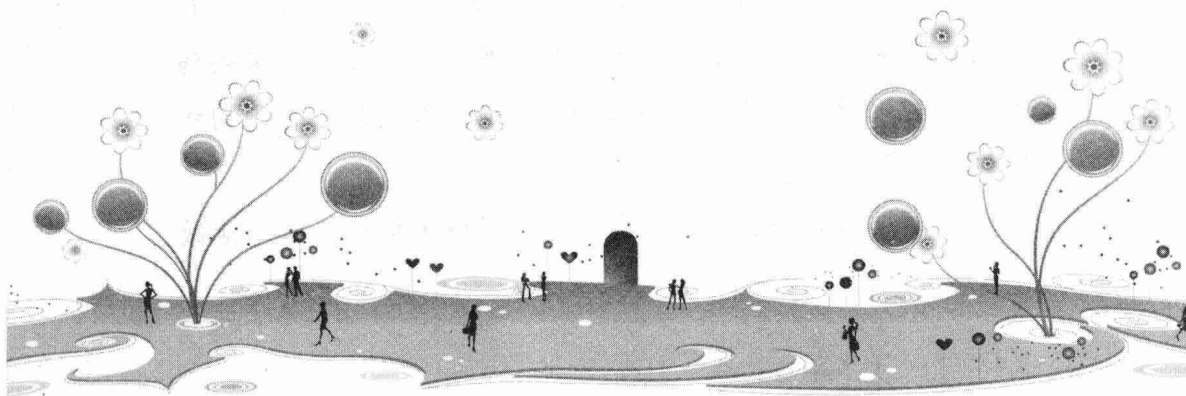
21 世纪，科技越来越发达，人们的生活越来越丰富，可是暴饮暴食、不规律饮食、不合理的饮食结构、熬夜、运动过少、生活压力大等不健康的生活方式却在伤害着肠道，肠道功能衰退，肠道相关疾病越来越严重，便秘、大肠激惹症、胃十二指肠溃疡、肠炎等疾病有低龄化的趋势。更可怕的是，肠道疾病不只会影响到肠道本身，很多疾病都与肠道健康的恶化密切相关，这一点已经被医学研究所证实。

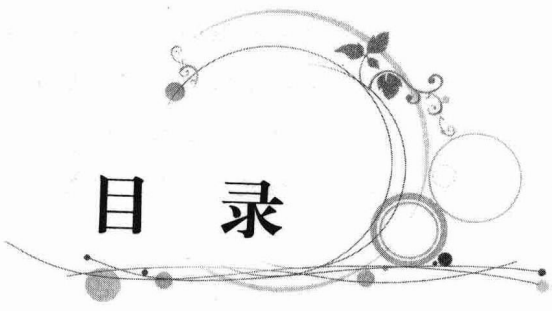
因此，我们有必要了解胃和肠道；了解如何从日常生活做

起，防治胃肠病；了解胃肠道常见症状的自我诊疗方法。但是，大多数胃肠病方面的书籍都采用教材式的写法，运用大量的医学专业名词术语，这对于医学人员来说不难理解，然而对于普通读者来说，就难免有雾里看花之感。因此，有必要将这些深奥的知识变成让人易于理解，也乐于阅读的文字，这正是本书写作的初衷。为达到这一目的，书中运用了很多形象的比喻，并配有很多插图，以帮助读者理解相关内容，增加阅读兴趣。需要特别说明的是，一旦患上胃肠系统疾病，一定要在医生指导下进行规范治疗，本书旨在明病、说理，使广大读者了解胃肠系统疾病居家调养的一些方法，决不能代替正规医院治疗。

如果本书能够对读者正确地理解胃肠和胃肠疾病有所帮助，将是我们最大的欣慰。

编 者





目 录

第1章 认识胃肠与胃肠病 / 1

第一节 关注您身体的家园 / 1

- 一、身体是家的乐园 / 1
- 二、爱护身体家园 / 2

第二节 胃的故事 / 3

- 一、胃——食物的储存及研磨车间 / 3
 - (一) 贲门——胃的入口 / 3
 - (二) 胃的形状像一个大口袋 / 4
 - (三) 胃腺的形状像细长的水井 / 5
 - (四) 胃酸的“功”与“过” / 7
 - (五) 胃不仅仅是“食物搅拌机” / 8

二、胃是怎样生病的 / 10

- (一) 胃功能受情绪影响 / 10
- (二) 呃逆和呕吐 / 11

第三节 肠的故事 / 12

- 一、九曲十八弯的食品加工厂——肠道 / 12
 - (一) 十二指肠容易得溃疡 / 12

- (二) 小肠工地的繁忙景象 / 13
- (三) 有关小肠的惊人数字 / 14
- 二、肠道——人体的“第二大脑” / 15
 - (一) 消化吸收是肠道的天职 / 15
 - (二) 肠道是人体最大的免疫器官 / 17
 - (三) 肠道是最大的排毒器官 / 18
- 三、肠道问题不容小看 / 19
 - (一) 肠道也是引发万病之源 / 19
 - (二) 衰老由肠道开始 / 21
- 四、话说便秘 / 22
 - (一) 便秘是生命的杀手 / 22
 - (二) 识别健康的粪便 / 24

第2章 “肠”保健康第一关——饮食 / 26

- 一、每天补充益生菌 / 26
 - (一) 肠道是细菌小宇宙 / 26
 - (二) 和益生菌有个约会 / 26
 - (三) 有益菌与有害菌的较量 / 27
 - (四) 益生菌有益健康 / 29
- 二、膳食纤维——勤劳的肠壁清洁工 / 31
- 三、清肠排毒食物大公开 / 33

第3章 “有健康的肠胃才有快乐的生活”——胃肠病居家调养 / 37

第一节 胃肠病患者的衣食住行 / 37

- 一、均衡营养，科学饮食 / 37
 - (一) 细嚼慢咽 / 37



- (二) 一定要吃早餐 / 38
- (三) 定时定量 / 39
- (四) “食饮有节, 起居有常” / 40
- (五) 少吃多餐 / 41
- (六) 稀食养人 / 41
- (七) 科学饮水 / 44
- (八) 在愉快中进餐 / 46
- (九) 适时调补 / 47
- (十) 注意饭后保健 / 47
- (十一) 饮食多样化 / 48
- (十二) 饮食应温、软、淡、素、鲜 / 50
- (十三) 饮食与四季气候相适应 / 50
- (十四) 安排好三餐 / 51
- (十五) 注意酸碱平衡 / 51
- 二、调摄情志, 缓解压力 / 51
 - (一) 压力是人的大敌 / 51
 - (二) 慢工作, 不做办公室“子弹头” / 52
- 三、生活规律, 起居有常 / 53
 - (一) 顺应人体生物钟 / 53
 - (二) 定时排便, 解除便秘 / 57
- 四、量力而行, 适当运动 / 57
- 五、食疗药膳, 适时调补 / 58
- 第二节 胃肠病患者四季保养 / 59
 - 一、春季保养 / 59
 - (一) “春潮带雨晚来急, 野渡无人舟自横” / 59
 - (二) 春季宜养阳 / 60
 - (三) 生活起居 / 60
 - (四) 春季饮食 / 61
 - 二、夏季保养 / 62



(一)“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时” / 62

(二)夏宜养阳 / 62

(三)生活起居 / 63

(四)夏季饮食 / 63

三、秋季保养 / 65

(一)“瞿塘峡口曲江头，万里风烟接素秋” / 65

(二)秋季养阴 / 65

(三)生活起居 / 66

(四)秋季饮食 / 66

四、冬季保养 / 67

(一)“六出飞花入户时，坐看青竹变琼枝” / 67

(二)冬季养阳 / 68

(三)生活起居 / 68

(四)冬季饮食 / 69

第4章 “中草药，大疗效”——防治胃肠病的中药疗法 / 70

第一节 常用养胃中药 / 70

一、化湿药 / 70

二、利水渗湿药 / 72

三、理气药 / 73

四、补气药 / 77

五、补阴药 / 79

六、补血药 / 80

七、温里药 / 81

八、消食药 / 83

九、清热解毒药 / 84

十、清热泻火药 / 85

十一、安神药 / 85





- 十二、止血药 / 86
- 第二节 药茶、药酒疗法 / 86
 - 一、药茶疗法 / 86
 - 二、药酒疗法 / 91
- 第三节 药浴、药枕疗法 / 98
 - 一、药浴疗法 / 98
 - 二、药枕疗法 / 99
- 第四节 民间验方疗法 / 100

第5章 “一点穴位，胃肠健康”——防治胃肠病的穴位疗法 / 111

- 第一节 防治胃肠病的常用穴位 / 111
- 第二节 穴位疗法 / 125
 - 一、穴位按摩注意事项 / 125
 - 二、自我按摩疗法 / 126
 - 三、手穴疗法 / 128
 - 四、足穴疗法 / 132
 - 五、自我艾灸疗法 / 136
 - 六、穴位敷贴疗法 / 139
 - (一) 敷脐疗法 / 140
 - (二) 足部药疗 / 149
 - (三) 手部药疗 / 151

第6章 “小动作，大疗效”——防治胃肠病的运动疗法 / 155

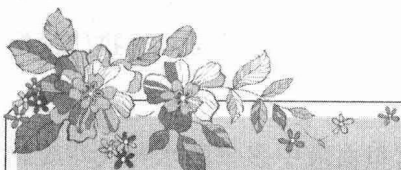
- 一、腹式呼吸 / 155
- 二、快走 / 156
- 三、慢跑 / 156

四、舞蹈 / 157

五、随时随地的运动 / 158

附录 挖掘生活乐趣，放松胃肠道 / 159





第 1 章 认识胃肠与胃肠病

第一节 关注您身体的家园

一、身体是家的乐园

有一句话说：“你的身体你的家”。仔细想想，我们的身体就像我们居住的家，结构精巧，设备齐全。

骨骼系统犹如梁和柱，支撑着整个房屋。全身大大小小的骨头共有 206 块，构成强健的身体，并且保护大脑、心、肺、子宫等内脏。人类的骨骼与房屋建筑构架最大的不同，就在于骨骼可以持续地生长，能够通过血液获取必要的养分。

脑是身体的指挥和控制中心，1 千多亿个神经元构成了无比复杂的大脑。大脑皮质是高级神经活动的中枢，运动、感觉、听觉、嗅觉、语言等中枢，它们各司其职、互不干扰，再加上小脑、丘脑、脑干，大脑就成了这栋房屋的总闸开关，一旦拉闸，房屋将一片黑暗，一切活动将会瘫痪。

心脏和血管是房屋的供水、供能系统。心脏永不停歇地跳动，将血液泵入血管。大大小小的血管密布全身，是运输能量和养分的通道，所有的器官和组织都要赖以生存。

肺脏好比排风机，排出大量污浊废气，净化血液，吸入氧气。整个呼吸系统的形态好似一棵倒置的“大树”，上面亿万片的“树叶”就是具有物质交换功能的肺泡。

肾脏是身体的血液净化机和回收装置，在这里血液中多余的水和代谢废物变成尿排出体外。

胃肠道好比厨房和下水管道，负责加工、处理食物并排出各种废物。

眼睛是房屋的窗户，是我们观察世界、认识世界的工具。它犹如一架高科技摄像机，将外界图像拍摄下来传入大脑，使人们获得大量信息。

鼻子是空调器和加湿器，对进入体内的冷热空气进行调温、润泽。

皮肤则是房屋的外墙，又如同一件高科技神奇“礼服”，是病菌入侵的第一道防线，也是房屋的散热调温系统，并具有自动修复的功能。

.....

二、爱护身体家园

身体上的各种器官日复一日、年复一年地不停运转，以维持人体的生命活动。可是，对于身体房屋，我们往往因为与之朝夕相处，太过熟悉反而很少去关注，去思考怎样维护和整修。墙皮脱落、水管生锈、电路短路、下水管道堵塞、排风机失灵等。如果我们能够及时整修这些小毛病，补刷油漆、疏通管道、清理垃圾，那么就能延长身体房屋的使用寿命。而如果让房间内的设施破损到不得不彻底翻修才能维持其正常运转的程度，那么代价往往是巨大的。未雨绸缪，总要好于亡羊补牢，预防问题的出现，及时处理一些小问题所花费的代价要小得多。

对于本书里所要介绍的胃肠道系统，可以想一想房屋的下水道，每天有
多少废物被塞入其中——污水、灰尘、泥沙、毛发、面巾纸，各种各样的剩
菜、剩饭等。一不小心，下水道堵了，就得请物业人员来维修，否则房间里





就会臭不可闻。那么，胃肠道系统发生问题，身体内部将会是一副什么样的情形呢？

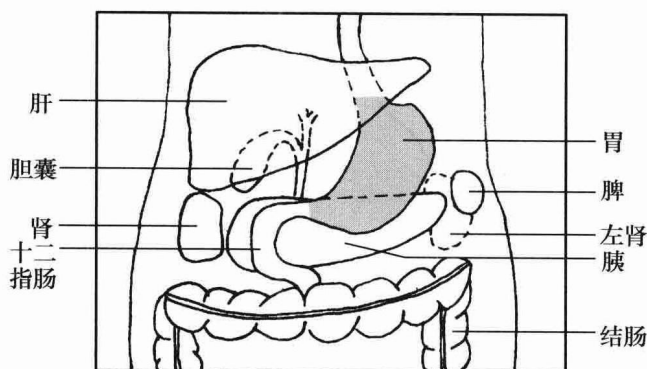
第二节 胃的故事

一、胃——食物的储存及研磨车间

（一）贲门——胃的入口

口腔是消化过程的起点，也是食物的粗加工车间。在所有动物中，人类从食物中获得的能量是最多的，这是因为人类拥有上下牙沟槽紧密咬合的完美牙齿。在这里，食物被咀嚼成碎片，然后进入食管，接着通过食管和胃相结合的部位——解剖学上叫做“贲门”的地方。

需要注意的是，食管并不是直直地下到胃部，而是有几个狭窄部分，同时食管与胃相交成锐角，这种结构能够阻止胃液向上回流。



胃及相邻器官



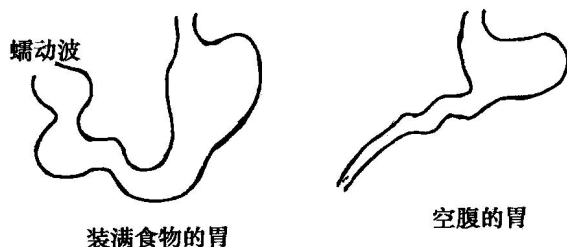
贲门像一个守卫险要部位的士兵，食物通过后就会收缩，而且只允许食物流向胃内而不能反流。在某些情况下，例如食管裂孔疝时，贲门处的结构被破坏，胃酸就会回流到食管。由于食管内壁缺乏胃壁表面那层厚厚的黏液，所以对胃酸的刺激非常敏感，这就是胃食管反流时的症状。

（二）胃的形状像一个大口袋

胃是名副其实的袋装器官。这是为了给食物提供一个短暂停留的地方，进而缓缓进入小肠，否则食物就会一口气全部通过，结果是：你就得一天吃六顿饭，或者更多。

胃的大小因人而异，胃扩张者胃大而膨胀，胃下垂的人胃则下垂。即使是同一个胃，形状也会时常改变。没有食物时胃就像一个瘪了的气球，容积只有 50 毫升，比一只小酒盅大不了多少。

一旦食物进入，胃就像气球被吹起来一样，可以膨胀到数十倍大。成年男性的胃容积约为 1400 毫升，成年女性约 1200 毫升，相当于两大瓶啤酒的量。扩张到最大时，男性可达 2400 毫升，女性可达 2000 毫升，所以一次喝下 1000 毫升的水，胃也不会有问题。



胃的形状

那么，在堆积了食物的胃里，将会发生些什么事情呢？

胃的内壁是覆盖着黏膜的皱襞，当食物来到胃内时，这层皱襞就会伸展变平。这时一种名为促胃液素的激素分泌到血液中。促胃液素经由血液运行至全



身，到达胃的时候就会促进胃液分泌。除此以外，眼睛看到食物，鼻子闻到香味，也会促进胃液的分泌。



食物的色香味会促进胃液分泌

（三）胃腺的形状像细长的水井

胃液由胃壁上的胃腺分泌，成年人的胃液一天分泌量约为 2000 毫升，空腹时也会少许分泌。胃液的主要成分是水、盐酸、胃蛋白酶原、黏液等。胃腺的构造像细长的水井，井壁上密密麻麻地并排着的三种分泌胃液的细胞：井口是黏液细胞，井底是主细胞，壁细胞则四处散在。

三种细胞这样排列，当然有它的道理。黏液细胞守在井口，分泌出黏液涂满胃壁，以保护胃壁；壁细胞各处都有，能分泌大量的胃酸，最大程度地消化食物；主细胞住在井底，分泌胃液中一种重要的物质——胃蛋白酶原，这种酶原并没有活性，它一路前行，在井壁以及进入胃内以后遇到了壁细胞分泌的盐酸，于是被激活，转变为有活性的胃蛋白酶，能够分解蛋白质。否则，你的胃就无法处理你午餐时吃掉的红烧排骨。