

常见病防治丛书

CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

# 胃肠病防治 一本通

WEICHANGBING

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病防治丛书

# 胃肠病

## 防治一本通

◎静思之 主编



**图书在版编目 (CIP) 数据**

胃肠病防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010.7

(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-5132-0008-0

I. ①胃… II. ①静… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095306 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京天竺颖华印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 23.75 字数 340 千字  
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-0008-0

\*

定价 47.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

**社长热线 010 64405720**

**读者服务部电话 010 64065415 010 84042153**

**书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)**

# 《胃肠病防治一本通》

---

## 编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王少宇 | 卢中超 | 刘 勇 | 刘双喜 |
| 杨 红 | 杨 果 | 邳兰霞 | 邳智勇 |
| 肖 辉 | 肖永忠 | 张贤军 | 陈艳梅 |
| 钟发伟 | 袁爱莲 | 唐丹晖 | 曾志英 |
| 谢岚岚 | 廖学词 | 廖晓龙 |     |

## 胃肠乃健康之本

胃肠是人体消化系统中最主要的器官，是机体与外界进行物质交换的场所，人体生命活动所必须的营养物质靠胃肠来吸收，体内 90% 以上的毒素由肠道排出。由此可见，胃肠健康的重要性。

然而，由于人们的不良生活习惯，慢性结肠炎、胃病、长期腹泻、食欲不振、消化道溃疡等胃肠疾病患者越来越多，严重危害着人类健康。据世界卫生组织（WHO）统计，仅中国就有 1.2 亿胃肠病患者，其中中老年人占到了 70% 以上。世界上每年死于胃肠病的人数都在 1000 万以上，仅因腹泻死亡的人数就高达 400 多万。

值得注意的是，近些年来，处于社会中流砥柱的中青年人的胃肠病发病率也在逐年上升，身边常能见到一些年纪不大、工作繁忙的人，找医生看消化内科。一问病情，多数都有诸如“工作紧张，无法按时吃饭”；“应酬太多，想不吃都不行”；“下班晚了，从冰箱里随便抓点东西凑合”；“单位事情杂，真烦……什么都不想吃”等等类似的经历。

众所周知，饮食不当是导致胃肠病的重要原因，对于年轻人来说，胃肠病发病率高，还有一个重要的原因就是压力过大，因工作、生活繁忙，精神长期过度紧张，心理社会因素已成为导致许多胃肠道疾病的重要原因。据临床统计观察，40 岁左右的人其发病率最高，因为这个年龄段的人正处于家庭、事业、人际关系、心理及外界压力较重时期，所以，胃肠病的发病率要明显高于其他人群。

民以食为天，胃肠为后天之本，胃肠是人体最大也是最主要的营养基地，

维系人们正常生理需要的 100% 的营养几乎都靠胃肠来消化吸收。倘若维护不当，胃肠也是人体一大健康隐患来源。如果胃肠生病了，长期得不到有效治疗或久治不愈，会引起胃肠黏膜糜烂、溃疡、穿孔甚至癌变。同时，作为常见、高发病，胃肠病不仅使机体承受痛苦，而且还会在体内堆积毒素，阻断营养来源，使免疫力下降，造成严重的并发症，如肝胆疾病、贫血、糖尿病、心脑血管病、性功能减退等，正所谓“胃肠有病，百病丛生”。

然而，现实生活中，由于一些人缺乏对胃肠病的正确认识，面对胃肠病，选择能忍则忍，好一时算一时，直至造成黏膜糜烂、溃疡、出血、下垂、萎缩、增生、肠化生甚至癌变，才想到接受正规的治疗，往往是亡羊补牢，为时晚矣！

本书是关于胃肠保健的图书，最大特点是：内容翔实、通俗易懂、简单实用。结合广大读者的需要，不但讲述了胃肠的理论知识，而且从预防措施、治疗方法、注意事项等方面阐述了一系列保健知识，让读者能以最快的时间掌握好胃肠病的预防与治疗，是一本关于胃肠病的知识宝典。通过阅读本书，让大家明白一个道理：未雨绸缪比亡羊补牢好得多，这也是笔者写这本书的目的所在。

《胃肠病防治一本通》编委会

2010 年 5 月

# 目录

## Contents

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 胃肠病基础知识 .....  | 1  |
| 如何保养脾胃 .....       | 3  |
| 胃病会传染吗 .....       | 5  |
| 吸烟也会伤害胃 .....      | 7  |
| 饮食不当亦中毒 .....      | 9  |
| 胃肠病的早期信号 .....     | 11 |
| 伤食引起的胃肠病 .....     | 13 |
| 治疗胃炎常用中药 .....     | 15 |
| 胃病常用的检查方法 .....    | 18 |
| 胃肠功能影响补品吸收 .....   | 20 |
| 脾胃虚弱有哪些表现 .....    | 21 |
| 胃病患者的自我调理 .....    | 23 |
| 炎热夏季,谨防胃肠病侵袭 ..... | 25 |
| 影响胃肠健康的心理因素 .....  | 27 |
| 哪些吃法有害于胃的健康 .....  | 29 |
| 良好的饮食习惯保护你的胃 ..... | 31 |
| 第二章 腹泻、便秘 .....    | 35 |
| 什么是腹泻 .....        | 37 |
| 老人腹泻食疗方 .....      | 39 |
| 幼儿为何易患腹泻 .....     | 41 |
| 治幼儿腹泻中药方剂 .....    | 43 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 具有止泻作用的水果 .....       | 46  |
| 幼儿腹泻有何表现 .....        | 48  |
| 腹泻幼儿的家庭护理 .....       | 50  |
| 引起幼儿腹泻的原因 .....       | 53  |
| 治腹泻不要用饥饿疗法 .....      | 55  |
| 幼儿腹泻的药膳食疗 .....       | 57  |
| 情绪与便秘、腹泻的关系 .....     | 60  |
| 糖尿病性腹泻的中医治疗 .....     | 62  |
| 什么样的腹泻应立即就医 .....     | 64  |
| 幼儿腹泻常见哪些并发症 .....     | 66  |
| 幼儿腹泻的非处方中成药 .....     | 69  |
| 夏日腹泻应防“肠易激综合征” .....  | 71  |
| 幼儿秋季腹泻勿滥用抗菌药 .....    | 73  |
| 父母护理腹泻幼儿常犯的错误 .....   | 75  |
| 幼儿腹泻时喝奶有讲究 .....      | 77  |
| 幼儿腹泻的饮食注意事项 .....     | 79  |
| 什么是便秘 .....           | 81  |
| 便秘的食疗方 .....          | 84  |
| 形成便秘的原因 .....         | 86  |
| 便秘的按摩疗法 .....         | 88  |
| 中药治疗便秘 .....          | 90  |
| 便秘的常用药物 .....         | 93  |
| 老年人便秘时可掏便 .....       | 95  |
| 老年人便秘的主要原因 .....      | 97  |
| <b>第三章 急性胃炎</b> ..... | 101 |
| 什么是急性胃炎 .....         | 103 |
| 急性胃炎的病因 .....         | 105 |
| 急性胃炎的保健 .....         | 107 |
| 急性胃炎补水须知 .....        | 109 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 急性胃炎的类型及症状 .....      | 111 |
| 急性单纯性胃炎的病因 .....      | 113 |
| 急性胃肠炎中医食疗方 .....      | 115 |
| 急性胃炎怎样鉴别诊断 .....      | 117 |
| 急性胃炎中西医治疗 .....       | 119 |
| 把紧药物性胃炎这一关 .....      | 122 |
| 急性胃炎紧急救护的措施 .....     | 124 |
| 急性胃炎的饮食注意事项 .....     | 127 |
| <b>第四章 慢性胃炎</b> ..... | 129 |
| 慢性胃炎你了解吗 .....        | 131 |
| 慢性胃炎的诱因 .....         | 133 |
| 慢性胃炎的预防 .....         | 135 |
| 慢性胃炎的食疗法 .....        | 137 |
| 慢性胃炎的按摩法 .....        | 139 |
| 不同胃炎的用药之道 .....       | 142 |
| 慢性胃炎患者的养胃菜 .....      | 144 |
| 多喝酸奶能治慢性胃炎 .....      | 147 |
| 慢性胃炎巧选中成药 .....       | 149 |
| 不良饮食习惯导致小孩胃炎 .....    | 151 |
| 慢性胃炎针灸治疗效果也不错 .....   | 153 |
| 药物治疗时, 如何进行食疗 .....   | 155 |
| 慢性胃炎为何会使人恶心 .....     | 157 |
| 慢性胃炎的常规检查项目 .....     | 159 |
| 慢性胃炎保健的“八宜” .....     | 161 |
| 慢性胃炎患者如何运用心理疗法 .....  | 163 |
| <b>第五章 胃下垂</b> .....  | 165 |
| 什么是胃下垂 .....          | 167 |
| 胃下垂的自疗法 .....         | 169 |
| 胃下垂的茶疗法 .....         | 171 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 胃下垂的汤疗法 .....           | 173        |
| 胃下垂的粥疗法 .....           | 175        |
| 胃下垂的中医食疗 .....          | 177        |
| 胃下垂的锻炼招数 .....          | 180        |
| 体操治疗之胃下垂 .....          | 181        |
| 胃下垂的医疗体操 .....          | 184        |
| 倒立治胃下垂危险 .....          | 186        |
| 深呼吸防治胃下垂 .....          | 188        |
| 胃下垂按摩治疗法 .....          | 191        |
| 胃下垂适合哪些运动 .....         | 193        |
| 饮食加锻炼治疗胃下垂 .....        | 196        |
| 哪些人应谨防胃下垂 .....         | 198        |
| 胃下垂的中西医治疗法 .....        | 200        |
| 防治胃下垂其实很简单 .....        | 202        |
| 胃下垂的简易锻炼方法 .....        | 204        |
| 老年人胃下垂体育疗法 .....        | 207        |
| <b>第六章 溃疡病 .....</b>    | <b>209</b> |
| 什么是溃疡病 .....            | 211        |
| 溃疡病的食疗 .....            | 213        |
| 溃疡病有哪些症状 .....          | 216        |
| 溃疡病的高发人群 .....          | 218        |
| 儿童溃疡病有什么特点 .....        | 220        |
| 老年人溃疡病有什么特点 .....       | 223        |
| 溃疡病的并发症有哪些 .....        | 225        |
| 溃疡病患者应注意什么 .....        | 228        |
| 治疗溃疡病的药物有几类 .....       | 230        |
| 溃疡的活动期、愈合期和瘢痕期 .....    | 233        |
| <b>第七章 溃疡性结肠炎 .....</b> | <b>237</b> |
| 什么是溃疡性结肠炎 .....         | 239        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 溃疡性结肠炎的食疗 .....       | 241 |
| 溃疡性结肠炎用药指南 .....      | 244 |
| 溃疡性结肠炎有些什么表现 .....    | 246 |
| 溃疡性结肠炎应做哪些检查 .....    | 249 |
| 什么原因引起溃疡性结肠炎 .....    | 251 |
| 溃疡性结肠炎患者应注意什么 .....   | 253 |
| 溃疡性结肠炎容易与哪些疾病混淆 ..... | 256 |
| <b>第八章 阑尾炎</b> .....  | 259 |
| 什么是阑尾炎 .....          | 261 |
| 如何预防阑尾炎 .....         | 263 |
| 什么原因引起阑尾炎 .....       | 265 |
| 阑尾炎也和情绪有关 .....       | 267 |
| 小小阑尾“耍花样” .....       | 269 |
| 阑尾炎的饮食防治 .....        | 271 |
| 认识幼儿急性阑尾炎 .....       | 273 |
| 隐匿型的老年阑尾炎 .....       | 275 |
| 老年朋友易患阑尾炎 .....       | 277 |
| 饭后运动会和阑尾炎有关吗 .....    | 280 |
| <b>第九章 肠梗阻</b> .....  | 283 |
| 肠梗阻的食疗 .....          | 285 |
| 什么原因引起肠梗阻 .....       | 287 |
| 肠梗阻应如何防治 .....        | 289 |
| 什么是麻痹性肠梗阻 .....       | 291 |
| 什么是幼儿肠梗阻 .....        | 294 |
| 慢性假性肠梗阻 .....         | 296 |
| 什么是胆石性肠梗阻 .....       | 298 |
| 老人要防食物性肠梗阻 .....      | 300 |
| <b>第十章 胰腺炎</b> .....  | 303 |
| 什么是胰腺炎 .....          | 305 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 胰腺炎的食疗 .....          | 307 |
| 胰腺炎的发病原因是什么 .....     | 310 |
| 急性胰腺炎有哪些症状 .....      | 312 |
| 慢性胰腺炎有哪些症状 .....      | 314 |
| 胰腺炎的治疗原则是什么 .....     | 317 |
| 幼儿急性胰腺炎有哪些症状 .....    | 319 |
| 慢性胰腺炎的治疗原则是什么 .....   | 322 |
| <b>第十一章 胃癌</b> .....  | 325 |
| 什么是胃癌 .....           | 327 |
| 如何预防胃癌 .....          | 329 |
| 胃癌的食疗法 .....          | 332 |
| 胃癌有什么症状 .....         | 334 |
| 你是否容易得胃癌 .....        | 337 |
| 胃癌的发生与哪些因素有关 .....    | 339 |
| 哪些慢性胃病易转化为胃癌 .....    | 341 |
| 什么是早期胃癌和进展期胃癌 .....   | 344 |
| <b>第十二章 大肠癌</b> ..... | 347 |
| 什么是大肠癌 .....          | 349 |
| 如何预防大肠癌 .....         | 351 |
| 大肠癌的食疗方 .....         | 353 |
| 大肠癌的早期信号 .....        | 355 |
| 如何早期发现大肠癌 .....       | 357 |
| 数数大肠癌的危险人群 .....      | 359 |
| 大肠癌的病因有哪些 .....       | 361 |
| 远离癌症的生活习惯 .....       | 363 |

# 第一章

---

## 胃肠病基础知识

俗话说：“民以食为天”，脾胃为人体后天之本，长期消化吸收不良或消化受阻，人体营养、气血供给不足，严重危害人体各个脏器的正常运转，可导致病变及癌变，因此，对待胃肠，我们千万不可掉以轻心，要善待它，它才会善待你。



## 如何保养脾胃



### 小故事

李女士的妈妈一直很注重保养胃。退休前从不吃凉食，退休后一直按时吃饭，早晨散步、慢跑、打太极拳、练气功，经常喝姜茶，晚上睡觉时，还躺在床上用两手按摩上下腹部。也正因为如此，胃从没犯过毛病。

她时常要求李女士，趁年轻也要适当作些锻炼，促进食物消化和营养成分吸收，改善胃肠道本身血液循环，促进其新陈代谢。



### 专家解答

**保养脾胃，还需要治疗吗？**

是的，七分养应该在三分治的基础上进行，经全面检查确诊后进行系统治疗，并配合精神和饮食方面的调养，才能达到理想的治疗效果。



### 医生支招

**保养脾胃的“五大要诀”**

要预防脾胃疾病，关键在于保护脾胃正常功能的运转。因此，平时就应注意保养脾胃，“动为纲、素为常、酒少量、知冷暖、莫愁肠”是保养脾胃的五大要诀：

#### 1. 动为纲

指适当运动可促进消化，增进食欲，使气血化源充足，精、气、神旺盛，脏腑功能不衰。适当的体育锻炼能增加人体的胃肠功能，使胃肠蠕动加强，消化液分泌增加，促进食物的消化和营养成分的吸收，并能改善胃肠道本身的血液循环，促进其新陈代谢，推迟消化系统的老化。还可在晚间睡觉之前，躺在床上用两手按摩上下腹部，来回往复约 40~50 遍，可以助脾运，去积滞，通移气，对脾胃有良好的保健作用。

#### 2. 素为常

素食主要包括植物蛋白、植物油及维生素多的食物，如面粉、大米、五

谷、杂粮、豆类及其制品、蔬菜、瓜果等。日常饮食应以淡食为主，以便清理胃肠。进食温凉适当，少食质硬、质黏、煎炸、辛辣性食品。

#### 3. 酒少量

不要嗜酒无度以损伤脾胃。少量饮酒能刺激胃肠蠕动，以利消化，亦可畅通血脉，振奋精神，消除疲劳，除风散寒，但过量饮酒，脾胃必受其害，轻则腹胀不消，不思饮食，重则呕吐不止。老年人酗酒或长期大量饮烈性酒，更易导致脑出血、胃出血或肝坏死而损寿。

#### 4. 知冷暖

在春秋气候变化无常时，有虚寒胃痛的患者要注意保暖，避免受凉；有虚寒泄泄的，可在脐中贴暖脐膏药，同时还应少吃生冷瓜果等，如感到胃脘部发冷，可及时服用生姜茶。

#### 5. 莫愁肠

指人的精神状况、情绪变化对脾胃亦有一定影响。所以，必须注意性格、情操及道德的修养，做到心胸豁达，待人和善，遇事不要斤斤计较、冥思苦想，更不要对身外之物多费心思。尽量避免不良情绪的刺激和干扰，保持稳定的心境和乐观的心态，这也是保养脾胃、祛病延年的妙方之一。

### 科普小课堂

#### 多动脚趾可以养脾胃

日本一项最新研究表明，多动脚趾可以养脾胃。其实，这个观点在我国传统医学中很早就有论述。脾胃虚弱的人经常活动脚趾，可使体内气血通畅、阴阳平衡、扶正祛邪。如特别注意对脚趾的保健，就能起到调养脾胃的作用。

有效的动作包括：用脚趾抓地、抓鞋底，一次抓5分钟左右，两只脚可分别进行，也可同时进行，一天2~3次；或者按捏脚趾，时间最好控制在15分钟左右，睡前进行最为方便。对于长期坐办公室，缺乏运动的白领来说，尤其具有积极的作用。冬天天气寒冷，气血运行不畅，则更有意义。

另外，多走路也有同样的效果。因为一个人在行走时人体近一半的重量是由脚趾来承担的，走路将促进脚趾的血液循环和经络运行，能起到一定的保健作用。



### 贴心小提示

了解胃肠病的基础知识，一旦发现病症及时就医检查，遵医嘱配合治疗，胃的日常养护是关键，胃养好了，你将受益无穷，这方面你做得怎样？

## 胃病会传染吗



### 小故事

小李，是我大学时候的舍友，很早时她就患有胃病！疼的时候她都会直掉眼泪，她爷爷是胃癌去世的，她爸爸也有胃病，她也不去医院检查，说反正疼不死人！每次和她出去吃饭她使劲给我夹菜，吃饺子她用我吃的调味碟，平时经常拿我的杯子喝水！

我在网上查了说胃病会被传染！我害怕极了，但又怕表现出来伤害了我们的感情，到底胃病会被传染吗？



### 专家解答

#### 胃病会传染吗？

是的，幽门螺杆菌可致溃疡病和胃炎，实验证明，人与人之间有传播此种病菌的可能，患者牙垢中存在着大量的幽门螺杆菌，可以通过唾液或飞沫感染他人。



### 医生支招

#### 哪种胃病会传染

不是所有的胃病都会传染，如功能性消化不良、胆汁反流性胃炎、贲门失弛症、药物酒精损伤性胃炎、应激性胃炎等，都是非传染性的；只有是幽门螺杆菌感染导致的胃部疾患，才会传染给他人。

幽门螺杆菌（一种寄生在消化道的细菌）存在于胃黏膜上，是引发慢性胃炎和胃、十二指肠球部溃疡等疾病的罪魁祸首。其对胃的长期侵袭，甚至还可能导致胃癌。