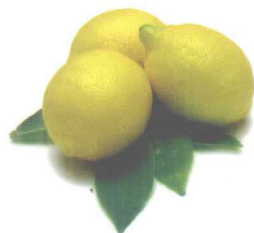


本书内容丰富、翔实，通俗易懂，是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书，多数胃肠病患者能把书中的内容运用到自己的生活中，学会自我检测，争取早发现、早治疗，减少疾病发生，提高生活质量。



■ 轩宇鹏◎编著

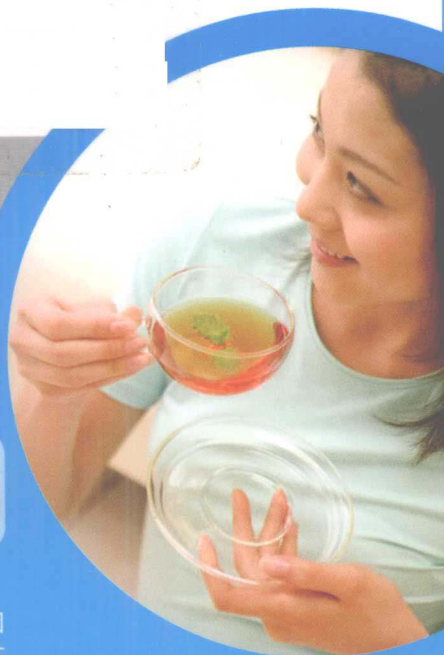
胃肠病

百 科 大 全

国内知名保健医师精心打
胃肠病日常防治养生宝典

我的健康我做主 做自己的保健医生

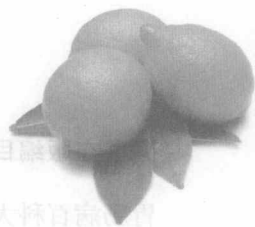
WeiChangBing
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

胃肠病患者健康生活指导

■ 轩宇鹏◎编著



胃肠病 百 科 大 全

我的健康我做主 做自己的保健医生

WeiChangBing
BaiKe DaQuan

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病百科全书/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4787 - 0

I. 胃… II. 轩… III. 胃肠病 - 防治 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 040916 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规 格 787 × 1092 毫米 16 开本

印 张 21.5

字 数 370 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



FOREWORD

前言

随着生活节奏的加快，人们面临的各种压力、危机、恐慌感正在增强，常见胃肠疾病的发病率逐年上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。

据调查统计，目前我国胃肠病患者总人数将近3亿，其中40%病情严重，长期受胃肠病折磨，许多人面临着癌变的威胁。我国每年死于胃肠病的人数就达30万。胃肠病发病率高、患者众多、患病时间长，在很大程度上影响了国民身体素质的提高和经济的发展。

俗话说，“病从口入”，胃肠病更是如此。因此，良好的生活习惯和科学的饮食习惯，是防治胃肠病的关键所在。基于此，我们特邀资深专家编撰了这本《胃肠病百科全书》。

全书共分八篇。第一篇“健康指南”，全面而重点突出地阐释了胃肠病的相关知识以及引发胃肠病的因素。让读者对胃肠病有一个科学而全面的了解。

第二篇“养生之道”，主要讲述了关爱胃肠的24小时护理方案以及四季如何保护胃肠，语言通俗易懂。

第三篇、第四篇讲述的是胃肠病的饮食调理和运动疗法，针对胃肠病患者在饮食上的宜忌和怎样运动作了详细地解答。具有切实可行的操作性。

第五篇“药物治疗”，主要是让胃肠病患者在求医问药上做到心中有数，分别介绍了胃肠病的西医治疗和中医治疗两种方案，让胃肠病患者根据自我情况做合适的选择。

第六篇、第七篇讲述的是胃肠病的心理疗法和特色疗法，让胃肠病患者学会自我管理情绪，并且采用回归自然的治病良方让患者找回曾经健康的胃肠。

第八篇“自我监护”。主要讲述的是让胃肠病患者学会给肠胃安装一个“监视器”，做到“治病于未病”，防患于未然。

本书语言通俗，深入浅出，内容新颖，重点突出，将预防与治疗有效地结合起来，可谓是一本具有权威性、系统性、实用性和可操作性为一体的工具书，对于众多的胃肠病患者来说，又犹如一位贴心的家庭健康顾问，让你一册在手，摆脱病痛不愁。

最后，衷心地希望本书的出版，能为广大患者、众多的养生爱好者提供有益的帮助。

编者



CONTENTS

目 录

第一篇 健康指南

——胃肠病并不可怕

第一章 走进胃肠道——带你了解胃肠道的秘密

第一节 认识你的胃	3
寻找一下胃在你身体的位置	3
了解胃的组织结构	4
胃的生理功能	5
胃的排空	5
中医学对胃的认识	6
第二节 小肠——能量生产车间	7
小肠的基本结构	7
小肠的生理功能	8
小肠的运动与功能的关系	8
第三节 大肠——“任劳任怨”的代表	9
大肠的基本结构	9
大肠的生理功能	11
肠道对于人体的意义	11

第二章 危险因素——导致胃肠病的“祸首”

第一节 为什么胃肠病会“恋”上你	13
胃肠病的发生可能与遗传因素有关	13
不良饮食习惯对胃肠的影响	14
环境因素同样影响着你的胃肠	15
压力过大是胃肠病的导火索	15
口腔卫生与胃肠病的关系	16
药物因素会致胃肠病	17
胃肠病可能与免疫低下相关	17
第二节 中医眼中导致胃肠病的见解	17
情志因素与胃肠病发病	17
饮食因素与胃肠病发病	18
劳逸因素与胃肠病发病	20
六淫因素与胃肠病发病	21

第三章 红色警戒——识别胃肠病的早期症状

第一节 便秘，不得不提的伤害	23
测测你是否患了便秘	23
便秘伤害身体健康的七宗罪	24
找出引发便秘的原因	25
临床上对便秘的分类	26
哪种情况的便秘应立即就诊	26
发生便秘如何进行自我调理	27
第二节 腹泻，劳身伤胃的烦恼	28
了解一下什么是腹泻	28



腹泻对人体的危害	29
找出引发腹泻的原因	29
腹泻的分类	30
哪种情况的腹泻应立即就诊	30
发生腹泻时如何进行自我处理	31
第三节 腹痛, 疼痛背后的胃肠警告	32
认识一下什么是腹痛	32
引发腹痛的原因有哪些	32
哪种情况的腹痛应立即就诊	33
发生腹痛时如何进行自我护理	33
第四节 腹胀, 难消的胃胀之“气”	34
认识一下什么是腹胀	34
腹胀形成的原因	34
哪种情况的腹胀应立即就诊	35
发生腹胀时如何进行自我护理	36
第五节 呕吐, 肠胃的应激反射	36
了解一下什么是呕吐	37
引起呕吐的原因	37
哪种情况的呕吐需要立即就诊	38
发生呕吐时如何进行自我护理	39
第六节 食欲不振, 引发厌食的导火索	40
了解一下什么是食欲不振	40
引起食欲不振的原因	40
发生食欲不振时如何进行自我护理	42



第二篇 养生之道

——细节让胃肠得到呵护

第一章 关爱胃肠——24 小时的护理方案

第一节 防治胃肠病应从早晨开始	45
清晨宜喝一杯水	45
空腹喝牛奶不利于消化	46
不吃早餐对身体的危害	46
合理早餐的营养搭配	47
晨起空腹锻炼的危害	48
第二节 轻松度过白天八小时	48
多吃绿色蔬菜补充流失的纤维	48
身体暖，胃肠更舒服	49
劳累，胃肠健康的幕后杀手	49
空腹喝绿茶容易伤胃	50
汽水莫要当茶喝	50
肠胃不好少嚼口香糖	51
吸烟，使胃肠病“雪上加霜”	51
警惕“恶劣环境”这只黑手	52
第三节 学会给肠胃“放放假”	53
让胃充分地休息	53
给胃肠“洗洗澡”	53
瑜伽胃肠道清洗法	54
清洁胃肠道的腹部按摩	56
别让药物损伤你的胃	57
偶尔素食，给你的肠胃“放放假”	57



第二章 日常生活——小细节造就大健康

第一节 别让坏习惯损伤了你的肠胃 59

进食早餐不宜过早 59

早餐只吃干食的危害 60

吃饭时不宜喝水 60

不宜边吃饭边看书 61

不宜边看电视边吃饭 61

饭后马上游泳对胃肠的伤害 62

饭前不宜先喝酒 62

剧烈运动后不宜喝冷饮 63

冰冻西瓜不宜多吃 63

不宜喝现炒茶 64

喝啤酒不宜对汽水 64

不宜直接食用冰箱里的饭菜 65

性生活后不宜喝冷饮 65

饭后不宜立即参加剧烈运动 66

第二节 出行在外的自我护理 66

吃饭不宜太快 66

出外就餐别“活吃鲤鱼” 67

香肠虽然好吃但不可过食 67

吃涮羊肉时别让肉“太嫩” 68

天天“饭局”对身体的危害 69

啤酒好喝但不宜过量 69

只吃菜不吃主食行吗 70

当心自助餐后遗症 70

临睡前不宜进食 71

小心鲜黄花菜有毒 71



第三章 顺时养生——肠胃四时保养全方针

第一节 生发之春，饮食养胃要有“节”	72
春季气候对人体的生理影响	72
谨防春寒伤害	73
胃肠病患者春季应注意的事项	74
慢性胃肠病患者春季饮食调养	74
多吃水果平衡消化	75
春季饮食保健四“宜”	75
第二节 养长之夏，小心贪凉带来的伤害	77
夏季气候对人体的生理影响	77
夏日炎炎，贪凉惹害	78
夏季宜喝姜汤保肠胃	78
盛夏皮肤须保护	79
少吃生冷，适当进温食	79
胃肠病患者应注意的事项	80
夏季饮食保健六“宜”	80
第三节 内收之秋，谨防“坏肚”之物	81
秋季气候对人体生理的影响	82
秋凉注意胃部保暖	82
老人防治便秘有良方	83
秋季饮食原则	84
莲藕养脾健胃	85
秋季饮食保健四“宜”	85
第四节 藏伏之冬，要学会温暖你的胃	86
冬季气候对人体生理的影响	86
冬季护胃需防寒	87
冬饮黄酒养胃健肾	88
天冷也应适当吃冷食	88
冬季饮食原则	89
冬季饮食保健五“宜”	89



第三篇 饮食调理

——教你吃出健康肠胃

第一章 慎防病从口入——吃对食物才健康

第一节 对胃有益的科学饮食	93
平衡膳食是健康的基础	93
胃肠病患者的膳食种类	94
走出胃肠病患者的饮食误区	95
饮食清淡勿嗜咸	96
胃肠病患者的膳食应合理烹调	97
胃肠病患者合理的食物搭配方法	98
胃肠病患者各种食物的互换	98
蔬菜水果与胃肠道疾病的关系	99
谷物米粮与胃肠道疾病的关系	100
宜知补气、补血、止血的食物	101
认识食物的寒热性	101
认识破坏胃肠的食品“杀手”	102
第二节 餐桌上的护胃“灵药”	103
胃肠病患者饮食营养治疗的目的	103
胃肠病患者的营养需求	104
胃肠病患者科学的食物搭配原则	106
适宜胃肠病患者食用的粮食类	107
适宜胃肠病患者食用的蔬菜类	107
适宜胃肠病患者食用的肉蛋类	110
适宜胃肠病患者食用的水果类	111
适宜胃肠病患者食用的其他食物	113
胃酸老人巧吃水果	113
吃木瓜可增加胃肠动力	114

第二章 药疗不如食疗——食物是最好的医药

第一节 胃肠病患者饮食攻略	115
急性胃肠炎的饮食原则	115
适宜急性胃肠炎患者的粥谱	116
适宜急性胃肠炎患者的面食	117
适宜急性胃肠炎患者的菜谱	118
适宜急性胃肠炎患者的汤谱	119
适宜急性胃肠炎患者的茶饮	121
慢性胃肠炎的饮食原则	121
适宜慢性胃肠炎患者的粥谱	122
适宜慢性胃肠炎患者的面食	123
适宜慢性胃肠炎患者的菜谱	124
适宜慢性胃肠炎患者的汤谱	126
适宜慢性胃肠炎患者的茶饮	128
消化性溃疡患者的饮食原则	129
适宜消化性溃疡患者的粥谱	130
适宜消化性溃疡患者的面食	131
适宜消化性溃疡患者的菜谱	132
适宜消化性溃疡患者的汤谱	133
适宜消化性溃疡患者的茶饮	135
肠易激综合征患者的饮食原则	136
适宜肠易激综合征患者的粥谱	136
适宜肠易激综合征患者的面食	138
适宜肠易激综合征患者的菜谱	139
适宜肠易激综合征患者的汤谱	140
适宜肠易激综合征患者的茶饮	142
功能性消化不良患者的饮食原则	142



适宜功能性消化不良患者的粥谱	143
适宜功能性消化不良患者的菜谱	145
适宜功能性消化不良患者的汤谱	146
适宜功能性消化不良患者的茶饮	148
第二节 顺应天时的饮食养生食谱	149
胃肠病患者春季养生食谱	149
胃肠病患者夏季养生食谱	150
胃肠病患者秋季养生食谱	152
胃肠病患者冬季养生食谱	153

第四篇 适当运动

——寻找健胃的法宝

第一章 合理运动——让“胃肠充满活力”

第一节 运动可调理肠胃	157
运动对机体健康的意义	157
适量运动是胃肠病患者的健康基石	158
快来运动养胃吧	158
让运动成为习惯	159
第二节 胃肠病患者如何正确运动	160
胃肠病患者运动疗法的原则	160
胃肠病患者的运动细节	161
选择科学的运动时间	162
选好运动时机则事半功倍	162
走出运动的误区	163

第二章 运动处方——选对运动好健康

第一节 适宜胃肠病患者的运动方式	166
提高机体健康的运动处方	166
运动处方的重要性	167
散步是胃肠病患者最好的运动	169
跑步是胃肠病患者最经济简单的疗法	169
胃病患者的呼吸体操	170
胃病患者宜进行腹壁肌运动	171
健步走有益于胃肠的按摩	171
叫化功疗法是胃肠病患者最有益的方法	172
胃肠病患者的脚趾活动方法	173
胃肠病患者宜勤练习缩肛运动	174
摩腹有助于胃肠保健	174
胃肠病患者宜常叩齿咽津	176
慢性胃炎患者宜做的室内保健操	176
用推拿法治疗胃脘痛	177
适宜胃下垂的医疗体操	177
第二节 胃肠病患者的古老传统运动	178
胃肠病患者宜勤练五禽戏	178
八段锦——传统文化的魅力	180
做做延年九转法	184
胃肠病患者宜练太极拳	186
气功调理肠胃的方法	187
胃肠患者宜练瑜伽	189
有益于胃肠健康的医疗体操	193



第五篇 药物治疗

——求医问药做到心中有数

第一章 西医治疗——药到病除还需对症下药

第一节 常见胃肠病的西医治疗	197
急性胃炎的西医治疗	197
慢性胃炎的西医治疗	198
消化性溃疡的西医治疗	199
胃下垂的西医治疗	199
功能性消化不良的西医治疗	200
胃黏膜脱垂症的西医治疗	200
溃疡性结肠炎的西医治疗	200
肠易激综合征的西医治疗	202
第二节 胃肠病患者常用的药物	203
急性胃炎常用的西药	203
慢性胃炎常用的西药	206
功能性消化不良常用的西药	207
消化性溃疡常用的西药	208
肠易激综合征常用的西药	210
溃疡性结肠炎常用的西药	211
第三节 胃肠病患者健康用药常识	213
胃肠病患者应在医生指导下用药	213
根据胃肠病的不同情况选择药物	214
胃肠病患者的用药时间	215
胃肠病患者的用药姿势	216
胃肠病患者的用药剂量	217
治疗胃肠病的胶囊不能掰开服用	218

溃疡病患者宜在睡前服药	218
打针不能代替吃药	219

第二章 中医治疗——辨证论治的治胃妙方

第一节 常见胃肠病的中医治疗	220
中医眼中的胃肠病	220
胃肠病中医辨证治疗特点	222
急性胃炎的中医治疗	223
慢性胃炎的中医治疗	224
消化性溃疡的中医治疗	226
上消化道出血的中医治疗	227
胃下垂的中医治疗	229
溃疡性结肠炎的中医治疗	230
肠易激综合征的中医治疗	231
第二节 中药治疗胃肠病的合理应用	234
胃肠病患者宜用的中草药	234
常用于治疗急性胃炎的中成药	238
常用于治疗慢性胃炎的中成药	238
常用于治疗消化性溃疡的中成药	239
常用于治疗胃下垂的中成药	240
常用于治疗便秘的中成药	241
常用于治疗腹泻的中成药	242
常用于治疗溃疡性结肠炎的中成药	243
常用于治疗功能性消化不良的中成药	243
第三节 常见胃肠病治疗的中药复方	244
治疗急性胃炎的常用中药复方	244
治疗慢性胃炎的常用中药复方	245
治疗消化性溃疡的常用中药复方	246
治疗胃下垂的中药复方	247
治疗便秘的中药复方	248