

中医防治 慢性病系列

胃病

主 编 高贵峰 张悦华

中华人民共和国医师编号: 110130000700518 110130200000927

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达2.6亿人，死亡人数占总死亡人数的85%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，增加了社会和家庭的负担。

中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。



NLIC2970860826



第四军医大学出版社

国家养生保健图书出版资质出版社

中医防治 慢性病系列

胃病

大学园区图书馆
藏书
NLIC

主 编 高贵峰 张悦华
编 者 饶玉雷 肖玉安 林永奎
裴淑华 张淑霞 刘东生
马树会



NLIC2970860826

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

胃病/高贵峰,张悦华主编. —西安:第四军医大学出版社,2013.1

(中医防治慢性病系列)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0285 - 7

I. ①胃… II. ①高… ②张… III. ①胃疾病 - 中医治疗法 IV. ①R259.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310613 号

Weibing

胃 病

主 编 高贵峰 张悦华

责任编辑 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 12

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5662 - 0285 - 7/R · 1156

定 价 26.00 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

前言

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达 2.6 亿人，死亡人数占总死亡人数的 85%，疾病负担占总疾病负担的 70%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

2012 年 5 月 21 日，卫生部等 15 个部门联合发布的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》（卫疾控发〔2012〕34 号）中提出：“十二五”时期是我国加强慢性病防治的关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢性病的高发态势。

慢性病控制的关键在于防危险因素、防发病、防严重疾病、防疾病严重后果、防疾病复发，因此早诊、早治至关重要。中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。

中医在整体观念指导下，全面动态地把握人体的生理病理，注重阴阳平衡，脏腑协调，形神统一，天人相应；注重人体内部整体恒动及与自然、社会 and 环境的和谐生存状态，形成整体调节的治疗理论与实践，从而确定疾病相应的治疗原则和方法。

中医在治未病方面有其独特的特点，包括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”，倡导早期干预，截断病势，在养生、保健、治疗与康复等方面采用早期干预的理念与方法，可以有效地实现维护健康、防病治病的目的。

此外，针对慢性病病程长、多脏器损害的特点，中医药具有简、便、验、廉、安的特点，能够更好地发挥整体调节、综合干预的优势，更适合脏腑功能减退、代谢功能较差、罹患慢性病的广大人群。

总之，中医治疗慢性病理理论与实践具有一定的优势，疗效可靠，毒副作用小，费用相对低廉，特别是注重人体功能的整体调节，激发人体的抗病能力和康复能力，有利于对病因复杂的慢性病的综合治疗与康复。大力推广和应用中医防治慢性病的适宜技术和方法，对控制慢性病具有重要意义。

为此，我们组织国内多位专家编写了《中医防治慢性病系列》丛书。本套丛书从中医入手、从细节入手，用通俗易懂的语言全面揭示慢性病病人患病的秘密及防治方法。

《胃病》分册重点强调了“治养结合，养胃才是硬道理”的胃病饮食调养及相关宜忌，“动起来，养胃即刻开始”的护胃、养胃、治胃运动法，“心理疗法，心态决定胃态”的心理、精神治胃法，以及“中医治胃病，对证治疗效果好的中医艾灸、推拿、按摩、中药等治法。相信本书会成为读者了解胃病、防治胃病的良师益友。

目 录

第一章 胃病知多少

据调查,在我国每年 100 人中就可能有 25 人患有胃病,胃病已经成为影响人类健康的一大公害。然而,生活中我们对胃病又知多少呢?一些人一直都认为胃病是“小毛病”,无需管,时间一长自然就好了。其实这种想法是错误的,难道你没有听过有人因得胃癌不治身亡吗?胃病需要重视,只有了解它,进而才能找到治愈之法。

- 快速抢答:找找胃在身体的哪个位置 /3
- 胃有哪些功能 /3
- 什么叫胃病 /5
- 胃病是如何发生的 /5
- 做胃镜检查好难受 /6
- 胃癌的症状有哪些 /7
- 胃病与胃癌有怎样的联系 /8
- 青年人胃癌与老年人胃癌有什么不同 /8
- 老年性胃病有什么特点 /9
- 胃为什么没有把自己“消化掉” /10
- 胃胀、胃热、胃寒,不是小问题 /11
- 勿将“胃痛”当胃病 /12
- 什么是先天性胃病 /13
- 什么叫作胃下垂 /14
- 过瘦的人容易得胃下垂 /15

- 诱使胃病加重的外部因素有哪些 /16
- 胃病病人用药要小心 /17

第二章 胃病不可怕，防御记心上

胃痛、胃酸、胃消化不良，这些都是胃病的症状。胃病久治不愈，反复复。胃病病人吃不下饭，痛苦异常，更甚者引发胃癌危及生命，这些听起来着实可怕。实际上胃病并没有那么可怕，只要我们做好防御，养成良好的生活习惯，注意休息，增强体质。那么，你就容易受到胃病的侵扰。

- 幽门螺杆菌是个坏东西 /23
- 观察舌苔，胃病早发现 /23
- 别让胃病亲近你身边的人 /24
- 白领易患胃病 /24
- 久坐不动，小心胃病拜访你 /25
- 教师也是胃病高发人群 /26
- 记者要护好自己的胃 /26
- 业务员也要严防胃病 /27
- 网民更要关心你的胃 /27
- 预防胃病，牢记于心 /28
- 生活小细节，预防小儿胃病 /29
- 做好防御，远离胃癌 /30
- 精神放轻松，胃病不找你 /31
- 炎炎夏日，小心冰箱性胃炎 /31
- 胃出血，也可能是乱服感冒药惹的祸 /32
- 胃病与呼吸道疾病的亲密关系 /32
- 胃病与糖尿病有什么联系 /33

第三章 治养结合，养胃才是硬道理

胃病三分靠治，七分靠养。也就是说，胃病关键在于养。也许很多人会说：工作太忙，没时间。其实只需要你平时掌握一些养胃、健胃的方法和窍门，在日常生活中稍加留心，形成良好的生活、饮食习惯，那么你就会在不知不觉中摆脱胃病的困扰，重新拥有健康的胃，过上幸福、健康的生活。

- 要会吃，更要科学吃 /37
- 早餐要吃，还要会吃 /37
- 胃酸过多的病人饮食有讲究 /39
- 养胃护胃，不要过食辣椒 /40
- 胃病病人夏天饮食要注意 /40
- 胃溃疡出血时进食要注意什么 /41
- 胃出血病人的饮食原则 /42
- 胃癌病人术后饮食调养原则 /42
- 胃癌病人化疗期间饮食调养原则 /43
- 胃病病人应该如何分餐 /44
- 养成正确的进食顺序，身体更健康 /45
- 养胃小诀窍，站立吃饭胃会更健康 /46
- 改掉吃饭看电视的坏习惯 /46
- 生活好习惯，细嚼慢咽防胃病 /47
- 晚餐过晚进食易致胃病 /47
- 注意，午餐的坏习惯可引发胃病 /48
- 暴饮暴食，胃病找上你 /49
- “饿得胃痛”是怎么回事 /49
- 饭后不宜马上散步 /50
- 饭后马上唱歌，要不得 /50
- 餐后不妨听听音乐 /50

- 吃夜宵不是一个好习惯 /51
- 八分饱，刚刚好 /51
- 冷热混吃易患胃病 /52
- 饭后小禁忌，谨记于心里 /52
- 饱餐后不宜立即行房事 /53
- 姜对胃病病人有益无害 /54
- 在哪些环境中不宜吃东西 /55
- 胃病病人应坚持做素食主义者 /56
- 常见的抗癌食谱 /58
- 正确的勾芡也能养胃 /60
- 胃病病人饭前要注意的细节 /61
- 一边喝茶一边养胃 /62
- 养胃大学问：药疗不如食疗 /67
- 常见的养胃主食 /69
- 常见的养胃副食 /70
- 常见的养胃水果 /76

第四章 动起来，养胃即刻开始

常言道：饭后百步走，能活九十九。运动能养胃，但是不是什么时间运动都行呢？答题自然是否定的。对于胃病病人经常运动有利胃运动，能起到养胃护胃的作用，但是有时候运动不当也会伤害到我们的胃。比如：饭后不宜立即运动，吃得过饱不能立即运动，等等。所以，运动也要掌握科学的方法。

- 经常运动，远离胃病 /81
- 胃病病人运动要注意的原则 /81
- 慢跑健胃法 /82
- 风摆头健胃法 /83

- 捧气灌顶健胃法 /83
- 转腰画圆养胃法 /83
- 光脚走路健胃法 /84
- 跳跃运动养胃法 /84
- 体侧运动养胃法 /85
- 倒立放松健胃法 /86
- 扭腰叩穴护胃法 /86
- 五禽戏运动法 /87
- 气功健胃法 /89
- 老年人经常动一动，可防胃出血 /93
- 学会这些运动，增进消化功能 /94
- 胃病病人，饭后不宜剧烈运动 /94
- 饭前运动可以治疗胃下垂 /95
- 仰卧运动亦可预防胃下垂 /96
- 结合音乐做运动 /97
- 冬季锻炼要科学 /97
- 散步促进胃溃疡愈合 /98
- 活动脚趾也能健胃 /98
- 快步走治胃溃疡 /99
- 扩胸运动治胃病 /99
- “坐式八段锦”，动动更健康 /100
- 胃寒病人可采取坐姿练瑜伽 /102
- 慢性胃炎病人，不妨做做室内保健操 /103
- 消化性溃疡病人应该多练太极 /103
- 练练气功慢跑，肠胃更健康 /104
- 经络锻炼法 /106

第五章 心理疗法，心态决定胃态

俗话说得好“身体健康是本钱，心理健康是关键。”实际上胃病是与人的心理因素紧密相连的。当人处在紧张、焦虑、恐惧、愤怒状态时，大脑皮质就会高度集中，对周围神经的反射不敏感，对周围神经的控制、调节能力下降，使胃肠道的分泌、运动功能紊乱，很容易患上或加重胃病。所以，对于胃病病人一定要卸掉思想包袱，保持乐观的情绪，树立信心。

- 胃病受心理因素影响 /111
- 别让压力压坏了你的胃 /113
- 胃也是有感情的 /114
- 莫生气，胃痛时无人替 /115
- “心病”让胃病的治疗难上加难 /116
- 紧张易致应激性溃疡 /117
- 谨防孩子患上“学习性胃病” /117
- 小心，嫉妒也可引发胃溃疡 /119
- 被吓出来的胃溃疡 /119
- 不良的情绪亦可引发胃病 /120
- 适当的哭泣也能减少胃损伤 /121
- 陶冶情操养胃法——欣赏书画 /121
- 听歌也可治胃病 /122
- 精神法治胃病，益处多多 /123

第六章 中医治胃病，对证治疗效果好

中医药具有治疗与调理的双层作用。独到组方能够直击病灶，驱除病气。中药天然成分含有丰富的营养物质，所以能修复破损的胃黏膜，消除胃病反复发作根源，进而达到根治胃病的目的。

- 独特视角：中医观胃病 /127
- 中医治疗胃病的原则 /127

- 中药泡脚治胃炎 /128
- 经济、方便的治胃法——针灸 /129
- 常见的治胃病艾灸疗法 /133
- 刮痧疗法治胃病 /136
- 拔罐帮你治胃病 /143
- 中药外敷法治胃痛 /148
- 按摩法治胃病 /157
- 推拿法治胃法 /162
- 用内养功来治疗慢性胃炎 /168
- 捏脊法治胃溃疡 /169
- 足疗治胃病 /170
- 中医治疗消化不良 /172
- 中药治疗慢性浅表性胃炎 /176

第一章

胃病知多少

据调查，在我国，每 100 人中就有 25 人可能患有胃病，胃病已经成为影响人类健康的一大公害。然而，生活中我们对胃病又知多少呢？一些人一直都认为胃病是“小毛病”，无需管，时间一长自然就好了。其实这种想法是错误的，难道你没有听过有人因得胃癌不治身亡吗？胃病需要重视，只有了解它，进而才能找到治愈之法。

快速抢答：找找胃在身体的哪个位置

胃位于腹腔左上方，呈两头通的囊状。胃大部分在左季肋区，小部分在腹上区。上与食管下端相接，下与十二指肠壶腹（十二指肠球部）相连。胃一次能容纳很多的食物，主要功劳在于胃壁的肌肉特别发达。人在饥饿时，胃可缩成管状，但在饱餐之后，容量可达3升，可见胃伸缩性有多强。在解剖学上，胃有两口、两壁、两缘和三部。所谓两口，上面连接食管的入口称贲门，下面连接十二指肠的出口称幽门；所谓两壁，朝向前上方的是胃前壁，朝向后下方的为胃后壁；两缘者，上方的弓状凹缘为胃小弯，左下方的凸缘为胃大弯；三部包括，由贲门向左上方膨起的部分称为胃底（但不是指胃的最底处），胃的中间广大部分称为胃体，靠近幽门的部位称幽门部，幽门部又被一条中间沟分为幽门窦和幽门管。

胃有哪些功能

搅拌功能

胃是我们人体不可缺少的器官，它就像一台不知疲倦的搅拌机，借助自身特有的三层肌肉，有规律的收缩，将人体摄入的食物进行进一步的搅拌、挤压、研磨，使之成为较为浓稠的食糜，当食物离开胃部时，几乎都已转变成为直径小于1毫米的微小颗粒。

消化功能

胃还有些消化功能，这一作用是磨碎的食物与胃液混合时，与胃液中的酶作用而完成的，由于胃液中只有胃蛋白酶，所以胃内的消化作用仅指一些食物中的蛋白质初步消化水解。

储藏功能

胃还是暂时储藏食物的场所，它是一个大的容器，可以将人体摄入的食物暂时保存在胃中进行消化吸收，胃还可以对食物中所含的蛋白质进行初步地消化，有利于蛋白质的高效吸收。

消化吸收功能

胃存在于我们的身体中主要是负责我们一日三餐的消化和吸收。胃部通过蠕动及胃酸、胃蛋白酶的分泌对食物进行消化。胃能够吸收酒精和少量的水分，但人们吃进去的绝大部分食物都在小肠中吸收，胃不能掌管全部的吸收工作。

分泌功能

胃还有分泌功能。它能分泌出胃液、胃泌素、胃动素、生长抑素等等，只有胃的分泌功能没有障碍，人们才能顺利地完成日常生活。

消毒功能

此外，胃酸还可起到一定的杀菌作用，能对人体摄入的食物进行初步的消毒。

保护功能

胃部还有一种不可忽视的功能，胃黏膜可以屏障胃酸、分泌型免疫球蛋白 IgG、IgA 以及淋巴组织。如果胃黏膜的防御功能受到了遏制，病原微生物及异物就会侵入到人们的体内，损害人们的健康。



什么叫胃病

我们通常所说的胃病，其实是许多种胃部疾病的统称。它们通常都有相似的症状，如胃部不适、疼痛、饭后饱胀、打嗝儿、泛酸，甚至恶心、呕吐等。胃病可分为官能性胃病和器质性胃病。官能性胃病包括胃功能紊乱、胃神经官能症、胃运动过快、胃运动过缓、胃运动无力、胃瘫、胃下垂、胃黏膜脱垂、胃酸过多、胃酸不足等。器质性胃病包括胃炎、胃溃疡（含十二指肠溃疡）、胃息肉、胃癌等。临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、胆汁反流性胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良（恶）性肿瘤，还有胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。



胃病是如何发生的

现代社会，随着人们生活节奏的不断加快，很多年轻人因为工作压力大、应酬多，饮食不规律等原因不幸患上了胃病。

虽然这些胃病病人的发病原因各不相同，但究其主因还是因为生活作息比较紊乱，胃部长期得不到正常休息而造成的。胃部长期处于工作状态，压力过大后很容易引起消化系统问题，胃酸分泌出现异常，胃内黏膜造成损伤，将严重影响人体的身体健康。因此，无论日常工作、生活多么紧张，为了您的胃部健康，请保持规律的作息习惯。

胃病的发生还要另一个因素，那就是心情因素。在生活中保持良好的心情，工作再忙，也要多与朋友交往，沟通宣泄不顺心的事情，时刻调整心态，保证心情的舒畅。养成规律的生活习惯。人们在忙碌一天后常感到身心疲惫，甚至回到家后饭也懒得做，也不想运动，使生活处于没有规律的状态，长此下去自然就很容易引发胃病了。