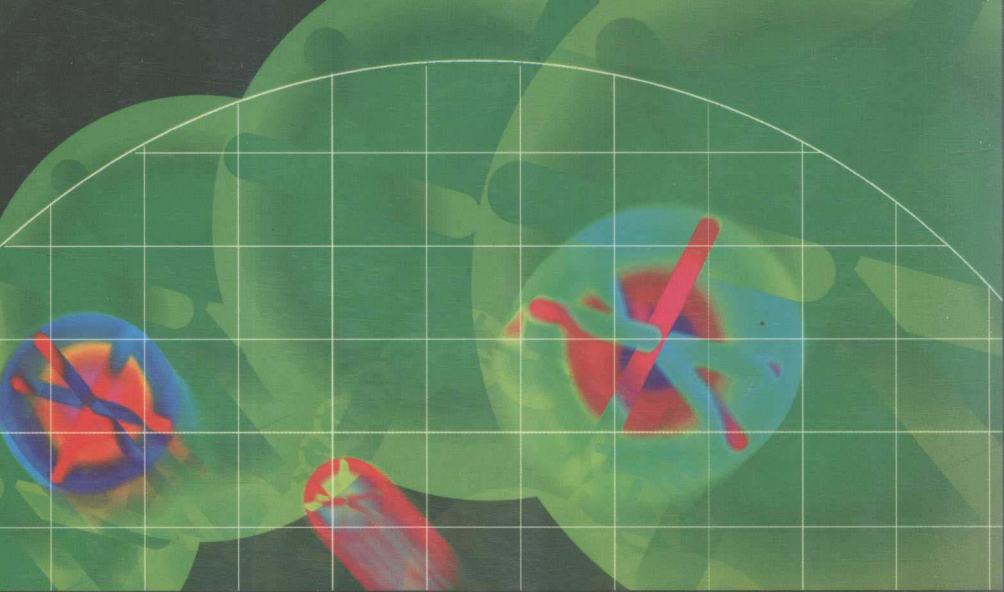


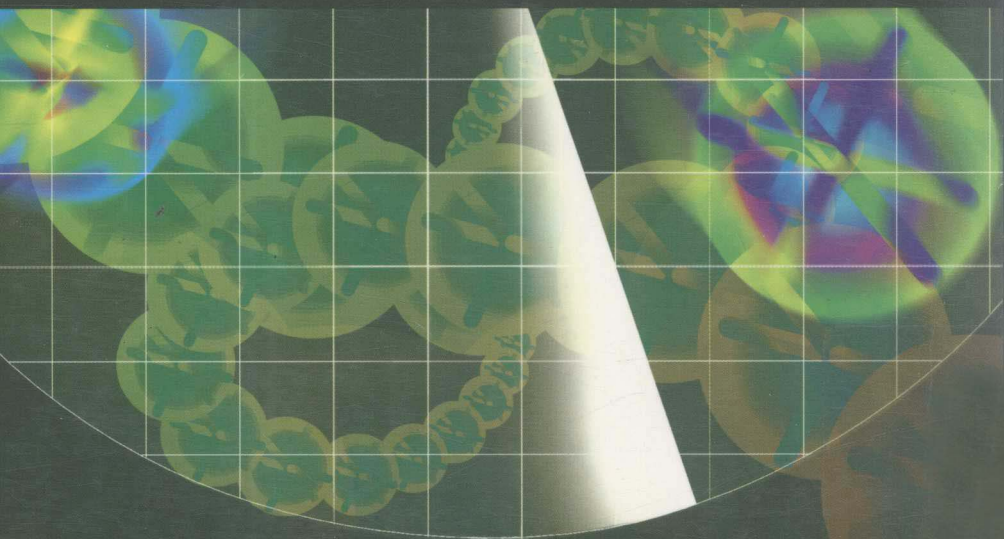


腸胃病家庭療法



日本醫科大學教授 平塚秀雄 監修

■現今社會是一個飽食的豐裕時代，也是一個壓力龐大的時代。以致罹患消化器官疾病的人數，遠遠超過了三大成人病的罹患數。據說每兩人中就有一人有腸胃不適的現象。現代人究竟要如何在目不暇給的美食中取捨拿捏？在飲食文化或心理壓力與從前截然不同的現代社會，你／妳應該擁有一本保健腸胃的貼身實用醫學書。■



國家圖書館出版品預行編目資料

胃腸病家庭療法／平塚秀雄 原著，歡樂工作坊
編譯 -- 初版. -- 臺北市：桂冠，1999 [民88]
面：公分. -- (私房診所・家庭醫療)

ISBN 957-730-162-2 (平裝)

1.胃—疾病 2.腸—疾病

415.52

88010130

私房診所◆家庭醫療

胃腸病家庭療法

著者 —— 平塚秀雄
編譯 —— 歡樂工作坊

發行 —— 桂冠圖書有限公司
地址 —— 台北市106 新生南路三段96-4 號
電話 —— 02-22193338 02-23631407
購書專線 —— 02-22186492
傳真 —— 02-22182859-60
郵政劃撥 —— 0104579-2 桂冠圖書股份有限公司
登記證 —— 局版台業字第1166 號

印刷廠 —— 成陽印刷廠
裝訂廠 —— 欣亞裝訂公司

初版一刷 —— 1999 年8 月
電腦編號 —— 42962

本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換
ISBN 957-730-162-2 定價 —— 新台幣200 元

私房診所◆家庭醫療

胃腸病家庭療法

著——平塚秀雄 日本醫科大學講師

編譯——歡樂工作坊

前言

現今，真是個飽食的時代。

不知道世界上，是否還有比我們食物氾濫更嚴重的國家？在這種前提之下，國人驚人的食量，可能就見怪不怪了吧！

影響所至便導致了現在社會中，罹患消化器官疾病的人數，遠遠超過了三大成人病的罹患數。據說每兩人中就有一人有胃腸不適的現象。

胃炎、腸炎、消化性潰瘍、消化器官癌、便秘……等，甚至與其他器官所引發的併發症，不都正是飽食時代所特有的產物嗎？

第二大的原因就是心理壓力，在今日這種資訊爆炸的時代裡，不論大人、小孩都承受著許多的文化衝擊，其所造成的心理壓力也正是胃腸病的誘因之一。

現代人究竟要如何在目不暇給的美食間取捨呢？如何保持飲食生活規律正常呢？又如何才能解除各種心理壓力呢？其實自古以來，民間即流傳有許多飲食法及養生食療法，全都是很值得我們再深入探究其奧祕所在的。

在飲食文化與從前截然不同的現代，希望本書能對您的健康有所助益。

目錄

前言／3

第一章 胃腸病的構造與檢查方法／17

♥胃、十二指腸與潰瘍

- (1) 自身的消化液侵蝕胃腸壁／18
- (2) 胃與十二指腸的關係／20
- (3) 破壞因子與保護因子的平衡／22
- (4) 年齡層與潰瘍的關係／24
- (5) 壓力與潰瘍的關係／26

♥根據腹部的疼痛感來自我診斷

- (1) 不要輕視輕微的病痛／28
- (2) 依疼痛位置可分成六區／30

(3) 找出胃痛之因／32

第二章 胃腸病與日常生活之自我檢查／35

♥ 起床後的自我檢查

(1) 嘔吐感是慢性胃炎的徵兆／36

(2) 慢性下痢／38

(3) 胃部積食感可能導致的病變／40

♥ 午休時的自我檢查

(1) 主管們的工作壓力／42

(2) 宿醉後的不適感／44

(3) 三餐不正常所導致的胃痛／46

♥ 夜間的自我檢查

(1) 持續一〇年的胸口疼痛感／48

(2) 再發以外，新潰瘍的可能性／50

(3) 半夜突然吐血／52

♥ 三餐的自我檢查

胃部切除病患的飲食注意事項／54

♥胃腸病的心理因素

(1) 胃腸精神症的症狀／56

(2) 慢性身心症導致的消化性潰瘍／58

(3) 假性憂鬱症的症狀／60

(4) 自律神經失調／62

♥排便的自我檢查

(1) 養成每日檢查糞便的習慣／64

(2) 糞便中摻雜紅色異物／66

(3) 糞便形成的流程／68

(4) 從糞便的顏色做判斷／70

(5) 促進排便的八大飲食要則／72

第三章 胃腸保健的日常守則／73

♥如何預防胃、十二指腸潰瘍

(1) 避免生活步調的劇變／74

- (2) 利用人體節律來預防疾病／76
 - (3) 人體保溫的重要性／79
 - (4) 抽菸對胃部微血管的傷害／81
 - (5) 以輕鬆的心情預防身心症／83
- ♥ 排便習慣的自我檢查

- (1) 健康的排便應為黃色／85
- (2) 肝、膽、胰臟的自我檢查法／87
- (3) 排出綠色的糞便／89
- (4) 排出黑色的糞便／91
- (5) 危險信號的紅色糞便／93

♥ 保健胃腸的沐浴法

- (1) 解除壓力保護腸胃／95
- (2) 溫泉浴療法／97
- (3) 酒精浴疏通血氣／99
- (4) 配合腹部按摩的沐浴法／101

♥ 胃腸病的食療法

- (1) 不吃早餐容易造成胃潰瘍／103
 - (2) 理想的進餐次數爲一天六回／105
 - (3) 適量飲酒的好處／107
 - (4) 不規律的飲食習慣易導致胃潰瘍／109
 - (5) 維他命增強胃部功能／111
 - (6) 飲用牛乳可預防胃癌／113
 - (7) 粗茶淡飯最健康／115
 - (8) 進餐時應細嚼慢嚥／117
 - (9) 熱食真的會導致潰瘍嗎？／119
 - (10) 預防的食療法／121
 - (11) 如何進行食療法／123
 - (12) 潰瘍的預防與治療／127
- ♥ 飲食的注意事項
- (1) 消化器官病患三餐的注意事項／129
 - (2) 急性胃炎患者／131
 - (3) 慢性胃炎患者／137

(4) 充足均衡的營養／141

第四章 胃腸病的運動與穴道治療法／147

♥ 增進胃腸健康的穴道

(1) 中醫與消化器官的穴道／148

(2) 治療腹瀉與便秘的穴道／150

(3) 治療便秘與腹瀉的指壓法／152

(4) 母子丘按摩法／154

(5) 胃潰瘍的治療法／156

(6) 便秘的治療法／158

(7) 慢性腹瀉的針灸療法／160

♥ 整腸健胃的訓練法

(1) 安定身心的健康法／162

(2) 脊椎骨運動法／164

(3) 刺激腳掌促進血液循環／166

(4) 正向法／169

第五章

改善胃腸病的草藥、藥酒及食物／191

♥ 草藥

- (1) 牻牛兒苗及大車前草／192
- (2) 當藥與蒲公英／194
- (3) 蘆薈／196
- (4) 黃連／198

♥ 清晨的運動

- (1) 慢跑／181
- (2) 腹式呼吸法／183
- (3) 坐禪健康法／185
- (4) 瑜珈術／187
- (5) 肌肉伸展操／171
- (6) 每日的大笑健身法／175
- (7) 酒瓶按摩法／177
- (8) 潰瘍病患的運動法／179

(5) 延壽草／200

(6) 夷草／202

(7) 黃檗草／204

(8) 人參／206

(9) 山椒／208

(10) 生薑／210

♥ 增進腸胃健康的藥酒、藥茶

(1) 增進食欲、幫助消化／212

(2) 消除疲勞、增強體力／215

(3) 綠茶／218

(4) 自製的健康茶／221

♥ 最佳的保健食品

(1) 香菇有降低血壓的功效／226

(2) 梅乾能促進新陳代謝／229

(3) 海藻能預防癌症、成人病／233

(4) 糙米愈嚼愈健康／235

(5) 雞蛋為營養食品之王／237

♥ 其他

(1) 促進頭腦清醒——青汁健康法／239

(2) 含豐富的維他命C——柿葉／242

(3) 含豐富的維他命A——鹹草／244

(4) 為「第六營養素」——小球藻的高蛋白／246

(5) 促使細胞活性化——酵素食品／248

(6) 保護消化器官黏膜——維他命A／250

(7) 預防胃潰瘍——維他命B群／253

(8) 解除壓力——維他命C／254

胃腸病家庭療法