



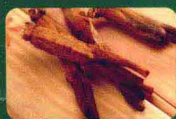
战胜肠胃病，从吃对食物开始
告诉你吃什么、怎么吃才能养护好肠胃

- 3个关键词让你充分认识肠胃病
- 20个饮食问答帮你揭开肠胃病饮食谜团
- 59种保养肠胃食材任你挑选
- 45款保养肠胃菜、汤、粥让你吃出营养和美味

“吃”掉肠胃病 吃出好身体 针对中国肠胃病患者的日常饮食全方案

本书系统介绍了关于肠胃病的基本知识，提出了防治肠胃病的营养攻略及战胜肠胃病的饮食技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。多种调养肠胃的食材和美味佳肴的详细介绍，让肠胃病患者能够吃出健康；居家保养的方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的效果。

段翠翠 编著



天津科学技术出版社

肠胃病怎么吃



中国家庭必备健康工具书

肠胃病怎么吃

段翠翠 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病怎么吃 / 段翠翠编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2012.12

ISBN 978-7-5308-7623-7

I. ①肠… II. ①段… III. ①胃肠病—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 299334 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 280 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



Foreword

过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们的饮食越来越匆忙，结果很多人深受肠胃病之害。近年来，腹痛、下痢、便秘等肠胃不适的发病人群越来越多，肠胃病已成为对人们伤害极大的一种“现代文明病”，并成为慢性病之首。

吃饭是人一生中最重要的事情之一，而肠胃病是一种由“吃”得来也需要由“吃”来治疗的疾病。为什么这么说呢？人们每天都要吃饭，饮食结构不科学以及饮食习惯不规律，肠胃病便由此引发。那么应该如何治疗呢？常言说是药三分毒，尽量少用；食疗有奇效，不妨多试。肠胃病为慢性病，一般需要很长时间去调养才会彻底康复，而调养的主要方式就是饮食。简单来讲，战胜肠胃病，从吃对食物开始！

那么应该吃什么来预防肠胃病，得了肠胃病又要吃什么，如何吃呢？空腹喝碳酸饮料对肠胃有什么影响？容易诱发胃癌的食物有哪些？牛奶对肠胃有什么影响？呵护肠胃的食物都有什么？慢性胃炎应该如何进行饮食调养？肠胃病有哪些心理调养术？《肠胃病怎么吃》将饮食方面的常见问题一一列举，并为您做出科学解答。

这是一部指导肠胃病患者如何进行食疗的营养指南，是肠胃病护理专家根据自身多年的肠胃病研究和护理经验，根据患者的需求，从食疗的各个方面对患者进行具体帮助的指导书。本书首先系统地介绍了肠胃病的类型、成因、症状、控制方法等，让人们充分地认识肠胃病、了解自身的病情；然后，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食；最后，介绍了一些生活中随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益肠胃病控制的食材，并指导广大患者利用有益护养肠胃的食材做出既营养又美味的菜肴，从而吃出健康。

希望本书能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。当然，也希望广大患者在阅读的过程中，能提出宝贵的意见，并祝愿广大患者早日康复！



目 录

CONTENTS

第1章 认识肠胃病的3大关键词

● 关键词1：症状	011
烧心	011
胃食管反流	012
食欲不振	013
心窝痛	015
恶心呕吐	016
呕血	018
便血	019
● 关键词2：检测	022
你关心你的肠胃吗	022
大便与肠胃健康有什么关系	023
● 关键词3：防治	029
急性胃炎的治疗与预防	029
慢性浅表性胃炎的治疗与预防	030
慢性萎缩性胃炎的治疗与预防	033
消化性溃疡的治疗与预防	037

胃下垂的治疗与预防	044
便秘的治疗与预防	045
腹泻的治疗与预防	048
胃癌的治疗与预防	051
急性肠炎的治疗与预防	054
溃疡性结肠炎的治疗	055
过敏性肠道综合征的治疗与预防	056

第2章 防治肠胃病的2大营养攻略

● 攻略1 合理摄取三大营养成分， 保持营养均衡	059
脂类	059
蛋白质	059
糖类	060
● 攻略2 防治肠胃病的11种 营养素	061
膳食纤维	061
维生素A	062
维生素E	063
维生素C	064
维生素B ₁	065



维生素B ₂	066
维生素B ₆	067
钙	068
镁	068
铜	069
烟碱酸	069

第3章 20个关于肠胃病食疗的问题

●问题1 饥饿对胃的健康有影响吗	071
●问题2 空腹喝碳酸饮料对肠胃有什么影响	071
●问题3 饮酒对肠胃的健康有影响吗	072
●问题4 吸烟对肠胃的健康有影响吗	073
●问题5 狼吞虎咽对肠胃健康有影响吗	075
●问题6 面包比米饭更容易消化吗	076
●问题7 多食醋对肠胃病患者有什么好处	076
●问题8 吃剩饭对肠胃有什么影响	077
●问题9 糖对肠胃的健康有影响吗	078
●问题10 容易诱发胃癌的食物有哪些	078
●问题11 什么时候吃晚餐最好	079

●问题12 刺激胃的食品有哪些	080
●问题13 不吃早餐对肠胃有什么影响	081
●问题14 空腹喝咖啡对肠胃有什么影响	082
●问题15 吃太烫的东西对肠胃有什么影响	082
●问题16 就寝前吃东西对肠胃有什么影响	083
●问题17 季节的变化对肠胃病患者的饮食有影响吗	084
●问题18 过量食用大蒜对肠胃有什么影响	086
●问题19 牛奶对肠胃有什么影响	086
●问题20 长期饮用绿茶对肠胃有什么影响	087

第4章 防治肠胃病的2大食疗技巧

●技巧1: 选择正确食物, 维持身体健康	089
食疗的目标	089
进食易消化的食物	091



●技巧2：10大防治肠胃病的食疗

技巧	093
普通饮食	093
软食	093
半流质饮食	094
流质饮食	094
清流食	095
低脂肪饮食	095
限糖类饮食	096
高纤维饮食	096
低纤维饮食	096
胃切除手术后的饮食	097

第5章 59种呵护肠胃的有效食材

●呵护肠胃肉类	099
田鸡	099
狗肉	101
羊肉	103
鸭肉	105
兔肉	107
鸡肉	109



猪肚	111
猪血	113
●呵护肠胃水产类	115
鲢鱼	115
鲫鱼	117
甲鱼	119
海带	121
●呵护肠胃谷薯类	123
玉米	123
山药	125
槐米	127
●呵护肠胃蔬菜类	128
胡萝卜	128
苦瓜	130
茄子	132
芹菜	134
大白菜	136
菠菜	138
西红柿	140
扁豆	142
土豆	144
苋菜	146
韭菜	148
芥菜	150
茼蒿	152
莲藕	154
冬瓜	156
黄瓜	158
南瓜	160
圆白菜	162
洋葱	164
荸荠	166

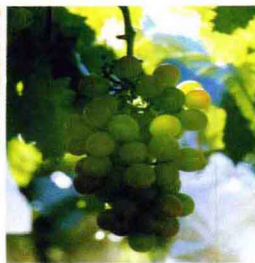
秋葵	168
竹笋	170
香椿	172
● 呵护肠胃水果类	174
西瓜	174
杨梅	176
石榴	178
苹果	180
猕猴桃	182
香蕉	184
蜜柚	186
山楂	188
大枣	190
桃子	192
葡萄	194
● 呵护肠胃菌类	196
蘑菇	196
香菇	198
黑木耳	200
金针菇	202
● 呵护肠胃豆类	204
花生	204
豆腐	206
● 呵护肠胃中草药类	208
黄芪	208
茯苓	209



佛手	211
● 呵护肠胃糖蜜饯类	212
蜂蜜	212

第6章 45道为肠胃病患者特制的美味佳肴

● 开胃凉拌菜	215
炆拌三丝	215
凉拌韭菜	215
冰镇西红柿	216
凉拌鲜榨菜	216
拌鸡胗	216
酸辣鱿鱼卷	217
拌肥肠	217
红油带鱼	217
红油鱼块	218
泡胡萝卜	218
泡辣椒	218
● 健胃主食	219
双色糯米糕	219
黑糖糕	219





蜂巢糕	220
蜂蜜桂花糕	220
鱼翅黄金糕	220

● 开胃素菜 221

芹菜香干	221
茯苓豆腐	221
香菇炒豆芽	222
韭菜炒蚕豆	222
香菇扒百花菜	222
什锦芥菜	223
西湖藕片	223
蒜蓉茼蒿	223

● 健胃荤菜 224

蒜泥血肠白肉	224
金针黄鳝	224
海米苦瓜	225
白果支竹猪肚煲	225
干锅猪肚	225
川芎黄芪炖鱼头	226
黄瓜榄菜炒彩螺	226
黄瓜炒竹蛭	226
荷兰豆煎藕饼	227

槐米炖排骨	227
海带鸡脚煲骨头	227

● 开胃汤粥 228

猪血豆腐汤	228
苋菜肉片汤	228
火腿洋葱汤	229
秋葵番茄浓汤	229
苦瓜海带瘦肉汤	229

● 健胃蔬果汁 230

瓜菜桃子柳橙汁	230
香瓜蜂蜜汁	230
柠檬葡萄梨子牛蒡汁	231
萝卜芥菜西芹汁	231
苹果菠菜柠檬汁	231

第7章 8类常见肠胃病的对症食谱

● 急性胃炎的饮食调养 233

急性胃炎患者的饮食宜忌	233
急性胃炎患者的一日食谱	233

● 慢性胃炎的饮食调养 234

慢性胃炎患者的饮食宜忌	234
-------------	-----



慢性胃炎患者的一日食谱	234
● 消化性溃疡的饮食调养	235
消化性溃疡患者的饮食宜忌	235
消化性溃疡患者的一日食谱	236
● 胃下垂的饮食调养	237
胃下垂患者的饮食宜忌	237
胃下垂患者的一日食谱	238
● 便秘的饮食调养	239
便秘患者的饮食宜忌	239
便秘患者的一日食谱	240
● 腹泻的饮食调养	241
腹泻患者的饮食宜忌	241
腹泻患者的一日食谱	241
● 胃癌的饮食调养	242
胃癌病人的饮食宜忌	242
适宜胃癌病人吃的食物	243
● 肠道疾病的饮食调养	244
吸收不良综合征的饮食宜忌	244
麸胶敏感性肠炎的饮食宜忌	245
炎性肠炎的饮食宜忌	245

第8章 保养肠胃的3大居家疗法

● 肠胃病的日常调养	247
良好的生活习惯有益肠胃	247
顺应四时变化益肠胃	248
● 肠胃病的民间疗法	249
治疗肠胃病的草药	249
治疗肠胃病的药酒	250
● 肠胃病的心理调养术	252
肠胃病患者的负面心理	252
肠胃病患者的乐观调养	253





第

1

章

认识肠胃病的3大关键词

大量的人苦于肠胃病的困扰，吃饭肠胃疼，不吃饭肠胃还疼，有时候身体这里不舒服，那里不舒服，是不是都是由于肠胃的关系呢？对于肠胃病，你了解多少？

关键词1：症状

现代人生活节奏快，工作压力大，经常三餐不定，许多人都有或轻或重的肠胃不适症状。引起这些不适症状的原因主要是生活作息时间不正常，吃东西吃得太快，饮食不卫生，吃得太油腻，吃太多药物，生理年龄老化，饮水量太少或纤维素食物进食太少，压力过大等。

◎烧心

烧心是指胸骨后、心窝处的烧灼感或发热感，同时伴有反酸的症状，多见于反流性食管炎，亦可见于幽门不全梗阻、消化性溃疡等疾病。

注意饮食也会经常发生烧心症状，还有一些人在进食某些特定的食物后（如酒、辣椒等）会发生烧心现象。这是因为某些食物可以使你的食管下段括约肌松弛或胃酸分泌增多，进食了这样的食物，就会引起烧心。

对多数人尤其是年轻人来说，烧心的症状虽然可以很严重，但是常常是一次性的，很少反复发作。但对于很多老年人来说，由于消化系统功能的减退，即使他们非常小心，烧心这种症状也会常常伴随着他们。天气变冷，饭菜稍凉，进食不易消化的食物等，都能引起他们烧心的症状。

有资料显示，44%的成年人每月至少有一次烧心，经常烧心的人患食道腺癌的概率比一般人高出近8倍。所以一旦你经常烧心，就应引起警惕，及时就医。

（2）应对措施

烧心虽然不像心脏病那样会威胁到你的生命，但是当你吃完晚饭，想舒舒服服地斜卧在沙发上看自己喜欢的电视节目

（1）产生原因

烧心是消化系统最常见的不适症状之一，对于多数人来说，产生的原因是由于进食过快或过多，但是，有些人即使非常



目时，上腹部那烧灼的感觉和那一股股往上涌的酸水，使你不得不挺直着身子端坐起来，这样，即使面对再有趣的电视节目，相信你会觉得索然无味。

要想避免烧心，首先要注意日常饮食，吃东西不要太快，还要尽量少吃或不吃某些特定食物，如茶、咖啡、油炸食品、糖果、辣椒、烈性酒等，这些食物并非都会引起烧心，但它们的刺激性太强，也应当尽量少吃。

其次，在饭后不要立刻卧床或弯腰，也不要做剧烈的运动，最好是进行一次30分钟的轻松散步，既可帮助消化，又可减轻烧心的症状。

在绝大多数情况下，烧心都是因胃内容物向食管反流而导致的一种刺激性症状，所以在发生烧心的时候，可采取头高脚低的体位，使上半身抬高10~20厘米（一般是两个枕头的高度），借助重力的作用，使返回到食道里的胃内容物再回到胃内，这样有助于缓解烧心的症状。要特别注意，烧心时应该把上半身全部垫高，仅垫高头部是无效的。

如果上面的办法对你还不起作用的话，你还可以选用一些抗酸药物，如碳酸钙片、氢氧化铝凝胶等，这些药物可以中和胃酸，很快就能消除烧心的症状。但是，如果长期服用这些药物，又会造成便秘或腹泻。

如果你经常有严重的烧心，或症状严重且持续时间长的话，不要单纯地认为是上了年纪或饮食不当造成的，去接受医生

的检查才是你最明智的选择。

◎胃食管反流

胃食管反流是指胃内容物反流入食管，这是由于胃与食管之间起屏障作用的肌肉功能减弱，食管自身清除功能异常所导致的酸性胃内容物反流入食管而引起的。一般来说，反流发生时常伴有不同程度的烧心、反胃、反酸、打嗝、嗝气、胸部不适或胸痛、咽部不适、咽部及口腔有酸苦或臭味、声音嘶哑等症状，且这些症状在某些体位，如低头或平卧时更容易出现，服用中和胃酸的药物可使症状缓解。反流严重者还会出现吞咽困难、食管出血等症状。

（1）产生原因

下食道括约肌是食管与胃连接部的闸门，其张力的正常在防止胃食管反流中起着重要作用。下食管括约肌张力小，或在没有吞咽时频频自发松弛，使胃酸易于反



流入食管，这是引起反流的一种原因。食管位置大部分在胸腔内，其下端通过横膈的空隙进入腹腔与胃连接，横膈的这一空隙称“食管裂孔”，通常紧包着食管下端。当裂孔过松时，部分胃移入胸腔，称为“食管裂孔疝”，此时也易引起食管反流。胃排空减慢或上消化道梗阻使胃内容物滞留时，由于胃内压的增高，反流的机会也会增加。正常人虽然偶尔也有反流，但由于食管的蠕动能及时清除反流物，因此不出现症状。有以上发病因素的病人如在睡前进食、喝茶水，就会使胃腔充盈，在夜间则容易出现反流症状，还可能伴有胸痛。反流物如进入咽喉部或气管，则可引起喉炎、气管炎、咳喘等。

（2）应对措施

预防胃食管反流是十分重要的，改变生活方式是最好的办法。不吃酸辣食品，尽量少吃高脂肪餐、巧克力、咖啡、糖果、红薯、土豆、芋头，多吃高纤维素食物；严格戒烟和停止饮酒；三餐不过饱，少吃多餐，餐后不宜立刻躺下，保持直立体位；睡前2~3小时最好不要进食；如果晚上容易反酸，最好在睡眠时把枕头垫高10~20厘米；不穿紧身衣，肥胖者应减肥。另外，我们认为心理因素也十分重要。心理因素对消化系统的影响十分大，像焦虑、抑郁都会让消化系统出现不良反应，所以在紧张的时候注意缓解压力，这对预防胃食管反流也很有帮助。

胃食管反流的治疗是一个长期的、

系统的过程，最好通过改变生活习惯来治疗，如果效果不好或症状严重时则需要药物治疗。西医治疗胃食管反流，短期疗效还是可以的，但是停药后容易反复，而且，长期服用某药物其副作用也不小。中医中药在治疗胃食管反流方面也有不少独到之处，对反复发病者不妨采用中西医结合进行治疗。

肝胃不和型：①服用开胸顺气丸。每次3~9克，一日1~2次，用温开水送服。②服用宽胸利膈丸。大蜜丸每次1丸，或水丸每次6克，均为一日2次，温开水送服，小儿酌减。③服用气滞胃痛片冲剂。每次1袋，一日2~3次，开水冲化服。

痰湿郁阻型：①服用清涎快膈丸。每次1.5~3克，一日3次，温开水送服。②服用沉香利气丸。每次2丸，一日2次，温开水送服。

胃虚气逆型：①服用香砂养胃丸。水丸型每次9克，浓缩丸剂每次1.2克，均为一日2次。②服用香砂养胃冲剂。每次1袋，一日2次，开水冲服。③服用香砂养胃口服液。每次1支，一日2次。

◎食欲不振

所谓“食欲”，是人体一种想要进食的生理需求，俗称“胃口”。一旦这种需求低落甚至消失，即称为食欲不振，简单地说，就是没有想吃东西的欲望。

（1）产生原因

引起食欲不振的原因有很多，综合起

来讲，有以下几大类：

①疲劳或紧张。上班族由于疲劳或精神紧张，可能导致暂时性食欲不振，这是属于比较轻微的“异常现象”，稍事调整即可恢复。

②过食、过饮、运动量不足、慢性便秘，都是引起食欲不振的因素。

③精神因素。想要维持苗条的身材，强迫自己不吃东西，体重大幅度减轻了，但食欲也因此减退了。

④怀孕。女性在怀孕初期或由于口服避孕药的副作用，也可能导致食欲不振或呕吐。

⑤疾病因素。食欲不振通常会让人联想到肠胃问题，如慢性胃炎、胃癌等，这些肠胃病症都有可能引起食欲不振。肝病的初期症状也是食欲不振，因肝病而引发的食欲不振通常呈极端化，强烈时根本没有食欲，患者的亲朋好友只要稍加注意，即可看出病人对食物的严重排斥。

此外，像肾脏病、甲状腺机能不足等内分泌疾病，痢疾、霍乱等感染性疾病，以及心脏病、脑肿瘤等，都可能导致食欲不振。忧郁症患者对周围的事物显得没有兴趣，无法将注意力放在基本的生理需求上，而只集中于负面或困扰自己的想法，也会出现食欲不振。

精神分裂症患者可能是因为妄想食物被下毒而不想进食，也可能由于属于紧张型的精神分裂，会持续专注或保持固定的姿势动作，对外界食物似乎也没有任何兴趣。

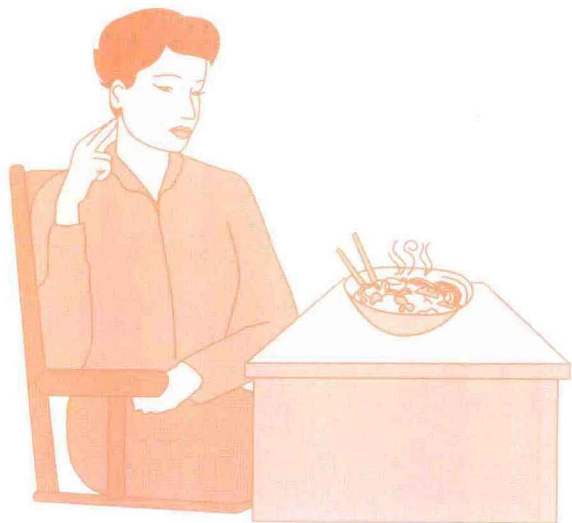
有时，不想吃饭并非小问题，如果你发现自己或身边的家人有食欲不振的现象，可利用具有香味、辣味、苦味的食物来刺激提高其胃液的分泌，以便增进食欲，若这样仍然无法提高食欲，最好到医院做一下检查。

（2）应对措施

睡觉锻炼

仰卧，全身放松，两手置于身体两侧，进行深呼吸。吸气时，想象宇宙间的真气通过全身的毛孔被吸进来，呼气时，想象全身的病气、浊气通过毛孔射出去。做一阵以后，放弃吸射的意念，一切顺其自然，只要知道自己还在练就足够了。

也可用侧卧方式练习。身体向右侧卧，右手心向上，置于头侧，左手放在左胯上，两腿自然弯曲，进行深呼吸，意念同上。可在练习状态中入睡，睡醒时不要急于起床，可在床上闭目练习深呼吸，待全身有了气感后，再起床。这种在练习状



态中睡着又在练习后起床的功法，等于一宿都在练，此类情况属于好现象，对此不必惊慌害怕，也不必欣喜，要注意保持平静，一切顺其自然。

功效：对神经衰弱、失眠、多梦等有特殊疗效，长期练习易入定。

行走锻炼

行走时脚跟先落地，要一步一个脚印地走，呼吸时采用深呼吸，即吸气时想象宇宙中的真气通过全身的毛孔被吸入体内，呼气时想象全身的病气、浊气、疲劳之气通过毛孔射出去。呼吸要与走路的速度相结合，不宜快行。由于这种行走类似于竞走，对于老年人不太适合，容易跌倒，所以不适合老年人锻炼，其余年龄段的人都可采用此法。

功效：练出自然换气的功能，脚跟先落地，可以调动肾经，故有强肾固本的作用。

跑步锻炼

慢跑，深呼吸，即吸气时想象宇宙中的真气通过全身的毛孔被吸入体内，呼气时，想象全身的病气、浊气、疲劳之气通过毛孔射出去。呼吸要与跑步的速度相结合，不宜太快。

功效：主治干燥综合征，加强内分泌系统功能，全身性调理。

注意事项：练跑时，舌尖应始终抵住上齿龈，口中出现口水时，表明内分泌系统已经活跃，可将口水分几口咽入肚内。慢跑时，身体上下起伏不要太大，注意保持平缓。



◎心窝痛

心窝在胸骨剑突（护心骨）下1.5厘米处，任脉巨阙穴部位，以此穴为核心的范围就是心窝部，实际上就是胃的位置所在。心窝是指一个部位而不是指某一点。所谓心窝痛，是指上腹中部剑突以下区域的疼痛，胃病、十二指肠疾病、胆囊疾病、胰腺疾病、心脏病、呼吸系统疾病、脊椎病等都可引起心窝痛。

（1）产生原因

胃病、十二指肠溃疡等病症有时可引起心窝痛，但不能把心窝痛都归因为胃部出了毛病，因为有些胃的邻近器官感受到刺激时，也可通过同一神经通路表现为心窝痛，例如冠心病、心肌缺血所引起的心绞痛等。食管下段病变引起的疼痛也可反映在心窝。此外，

胆道疾病如总胆管下端结石、胆道蛔虫等，也都可能导致剑突下痛。

胆道的疼痛也会表现在上腹中部剑突以下区域，即所谓的心窝部，但当蛔虫钻入胆道时，虫体会引起总胆管下端的闸门——增厚的环形肌强烈地收缩和痉挛，心窝部就会产生阵发性的钻心痛，“钻心”二字是形容该部位疼痛的尖锐和剧烈，多见于胆道蛔虫。

（2）应对措施

心窝痛的时候，应尽量把皮带松开，这样可以使腹部舒服一点。平常要尽量穿舒适宽松的衣服，以避免腹部受压。

经常在晚上出现胃酸逆流的人，最好采用右侧在上、左侧在下的睡姿，同时把头部垫高，这样就可以防止胃酸逆流。

平时被人们当做废物扔掉的鸡蛋皮，其实是一味对很多胃病都有很好疗效的药

物，它对胃弱、饮酒过多引起的胃痛以及夜间突发的胃痛等都有一定疗效。

先把蛋皮用水洗净、甩干、掰碎，再放进大勺里用文火炒至全部呈黄色为止，然后取出捣成粉末，包好备用。注意炒时不能炒焦，粉研得越细越好。

每次取半羹匙粉末，温水送服，一日两次，饭前服。如果是连续服用，每次的用量可减至 1/3 或 1/4 匙。

心窝痛时，可用拇指按揉患者双腿的足三里穴（足三里穴在膝盖下 10 厘米左右，胫骨外侧一横指处），有酸麻胀感后再持续 3～5 分钟即为一遍。按揉一遍后，心窝痛可明显减轻甚至消失。

胃病患者如果因有其他疾病而需长期服用药物，最好向医生请教，看看这些正在服用的药物是否会刺激胃部而导致胃不舒服。例如抗生素、铁剂等，都是会刺激胃黏膜的药物，一定要请自己的主治医生针对自己的服药习惯，给予服用药物的建议。

另外，也不要再在剧烈运动之前或之后立刻进餐，因为这样会让胃部负荷过重，很容易诱发心窝痛。如果是忙着上运动场，那么宁可饿着肚子，也不要吃得太饱。

◎ 恶心呕吐

呕吐是胃内容物反入食管，经口吐出的一种反射动作，可分为三个阶段，恶心、干呕和呕吐，但有些呕吐无恶心或干呕的

