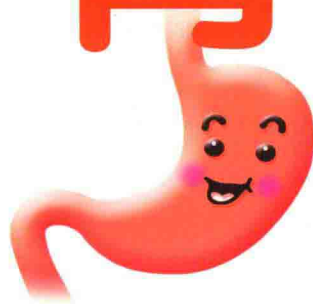


健康百科

肠胃病大盘点，一次搞懂你的肠与胃

胃健康 肠不老



台中荣总内科部主任
康善基金会董事长

胃肠好、疾病少，人自然健康不老

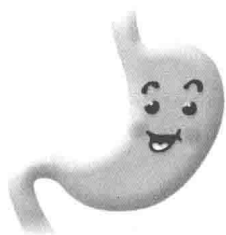
张继森 医师◎著

小心！这些都是胃肠不健康的警讯

- 吃甜食后，就会“火烧心”
- 肚子饿时也痛、饱食也痛
- 胃不舒服、恶心、想吐、拉肚子等现象，持续不断
- 吃完东西，就想跑厕所
- 偶而会有排便带血的情况

肠胃病大盘点，一次搞懂你的肠与胃

胃健康



肠不老

胃肠好、疾病少，人自然健康不老

台中荣总内科部主任

康善基金会董事长

张继森 医师◎著

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃健康, 肠不老/张继森著. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978 - 7 - 5377 - 4880 - 3

I. ①胃… II. ①张… III. ①胃肠病 - 防治 IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136721 号

本书中文简体出版权由台湾晨星出版有限公司授权, 同意经
由山西科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,
不得以任何形式任意重制、转载。

胃健康, 肠不老

著 者 张继森医师 (内科部主任)

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 山西臣功印刷包装有限公司

总编辑电话 0351 - 4922134

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 11.375

字 数 122 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4880 - 3

定 价 22.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

推荐序



■ 刘金标（巨大集团董事长、财团法人自行车重新文化基金会董事长）

有健康的胃 才能享受人生

胃肠是人体的重要器官，胃肠若健康，疾病就会少，人自然就会健康不老。由张继森医师所著作的《胃健康，肠不老》是一本对胃肠相关问题做详尽探讨的工具书。从胃肠的构造和解剖分析、胃肠的功能、胃肠的疾病，谈到胃肠疾病的预防和保健。只要有任何胃肠的问题，都可以从本书找到答案或对策。重视胃肠健康的人，一定要阅读本书。

张继森医师现任台中荣总内科部主任，行医三十年，仁心仁术，是胃肠科最具权威的名医，对于胃肠科有独到的研究和丰富的行医经验。他将多年的经验，无私地编著成书，分享读者，是希望读者能多了解胃肠、多注意胃肠的保健，并且在发生胃肠疾病时能及时就医治疗。

金标与张医师熟识多年，长期以来，他是我的胃肠科主治大夫，照顾我的胃肠健康，又是我在医药领域咨询的良师益友。同时张医师也积极参与本人于15年前胃癌痊愈后所成立的康善基金会，目前担任基金会的董事长，投入癌症防治的公益事业。

很高兴见到张医师新著《胃健康，肠不老》的付梓问世。金标除了感佩张医师悬壶济世的精神，更感于本书内容精彩实用，值得阅读，特别为序推荐，相信本书的发行必将惠及众多民众免于胃肠疾病之苦，让更多民众拥有健康的胃肠，从而享受健康的人生。



前 言

生命必须靠饮食来维持，而胃肠是身体健康的关键，但你对胃肠了解有多少呢？

我们身体在控制肠胃道消化吸收功能方面，有一套特别的肠道神经系统。这套肠道神经系统是由胃肠道壁内神经成分所组成的，在结构和功能上不同于交感与副交感神经系统，而是与中枢神经系统相类似，但仍属于自主神经网络的一个组成部分。

肠神经系统包含胃肠道的黏膜下神经丛和肠肌神经丛的神经结细胞、中间连结纤维以及从神经丛发出供应胃肠平滑肌、腺体和血管的神经纤维。

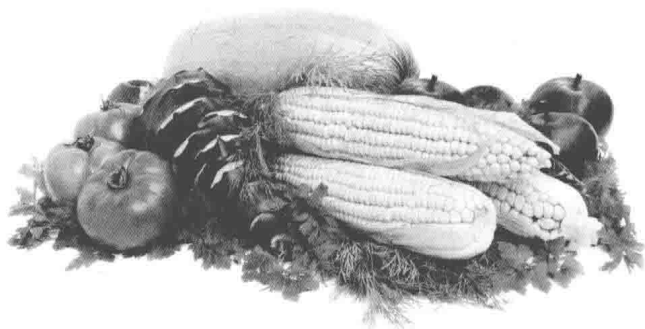
因此，有学者将肠道神经系统称为“第二大脑”或“腹脑”，他们认为肠道会感觉、思考，更会表达情绪，和第一大脑一样，会学习并且记忆；而“腹脑”也会常向大脑提供肠道讯息，由此可见它的重要性。

胃肠病是现代社会最常见的文明病之一。随着现代生活的节奏加快，无论是老板、上班族、学生，都可能因为工作、学业及生活压力，而出现有关胃肠方面的问题。

其实，预防胃肠疾病的基本原则不难，但多数民众常常因不够了解胃肠病的症状，在发生病痛时没有正确地处理，拖延病情或延误就医，而错过了最佳的治疗时机。尤其胃肠癌，因为没有

特异症状，往往不容易被察觉。所以，建议有胃肠疾病的人，一定要及早就医，如果常患胃肠毛病的人，也应该定期接受检查、追踪，才能早期发现，早期治疗。

任何疾病都是预防胜于治疗，编撰本书的目的，是希望读者能建立正确而完整的胃肠知识，并在日常生活中从饮食、运动、音乐或心理调适中，达到预防与保健肠胃的习惯。此外，我们也一并的整理有关胃肠病诊断与治疗方法，让有胃肠疾病的患者，能汲取更多相关正确的肠胃医疗知识，让患者在与医师之间可以有更明确而完整的沟通。



目 录

Catalogue

推荐序	1
前言	1
1 认识我们的胃肠	
胃的位置与结构.....	002
胃的主要生理功能.....	005
胃酸的主要生理功能.....	008
小肠的位置与生理功能.....	010
大肠的位置与生理结构.....	014
2 胃为何不健康?	
食欲不振.....	020
消化不良.....	023
恶心与呕吐.....	026
腹部疼痛.....	029
腹泻.....	037
便血.....	042
3 胃病大盘点	
胃食道逆流.....	050
胃炎.....	059

胃溃疡·····	067
胃癌·····	072
4 肠病大盘点	
十二指肠溃疡·····	082
大肠憩室炎·····	088
结肠直肠癌·····	092
5 保胃健肠的自然疗法	
运动疗法·····	100
音乐疗法·····	111
泡澡疗法·····	114
心理疗法·····	120
6 这样吃，胃得胜，肠保健康	
健胃整肠的饮食法则·····	126
胃肠病患者宜食与少食、禁食的食物·····	128
容易消化的食材烹调建议·····	130
健胃整肠的 30 种天然食物 ·····	132
胃病·····	132
梗米/小麦/牛肉/羊肉/秋葵/番茄/香菇/山药/南瓜/鸡蛋/ 海带/苹果/葡萄/荔枝/红枣	
肠病·····	135
糙米/薏仁/黑芝麻/地瓜/马铃薯/黑豆/黄豆/蜂蜜/菠菜/地瓜叶/ 芹菜/茼蒿/优酪乳/木瓜/香蕉	
适合胃肠病患者的 20 道菜品 ·····	139
凉拌芝麻菠菜/清烫地瓜叶/清炖牛腱/山药蛤蜊汤/养胃抗老 粥/凉拌秋葵/包心菜炒牛肉/羊肉粥/银耳甜薯汤/豌豆燕麦粥	

/ 蒟蒻糙米粥/黑豆胚芽饭/香蕉优酪乳/黑豆浆/青木瓜排骨汤/
小米粥/香菇炒西兰花/黄豆排骨汤/树子蒸鱼/蒜味高丽菜

7 胃肠问题 Q&A?

上腹痛一定是胃炎吗?	162
谁需要接受胃镜检查?	163
牛奶究竟能伤胃还是保护胃?	164
如何吃胃药, 才能不伤胃?	165
为什么会胃痛?	166
胃癌是否能根治?	167
如何预防便秘?	167
血便一定是得痔疮吗?	168
如何预防急躁性大肠症候群?	169
可能引发乳糖不耐症的食物有哪些?	171
后记	172

Chapter

1

认识

我们的胃肠

胃的位置与结构

胃位于我们的腹部左上侧，胸腔的下方，是一个中空的袋状器官，上端与食道相接的部位为贲门，下端与十二指肠相连的部位为幽门。它大约长 25 厘米，一般成人空腹时胃的容量仅约 50 毫升，用餐后可达 1.5 升，甚至可以超过 3 升。

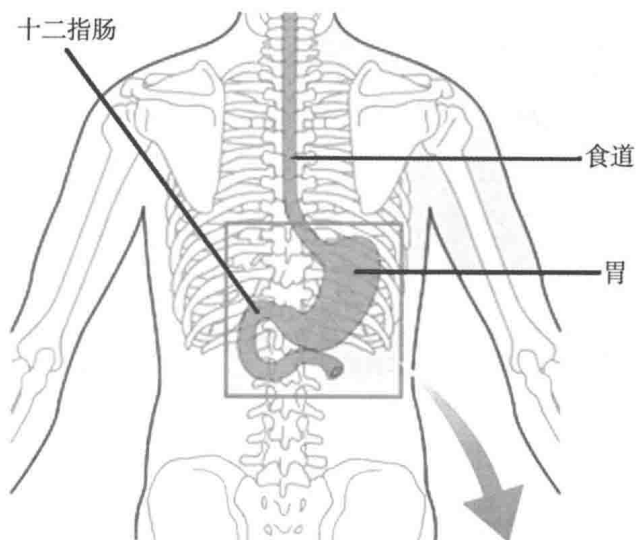
胃壁是一种构造简单却很坚实的肌肉，它由三组走向不同的肌肉层构成，包括最外面纵肌层、中间环肌层和内部斜肌层，胃部内表面还覆盖着一层黏膜层，以防止胃酸、溶解酶或其他外来物质的侵袭，黏膜层所形成的皱折则称为胃折。

当你尚未进食，胃部内没有食物（空空如也）时，胃会自己折叠起来，而当你陆续吃进东西，胃部就会因要装载食物而自动扩张，而原本的皱折也会逐渐被撑开，是一个能屈能伸的器官。

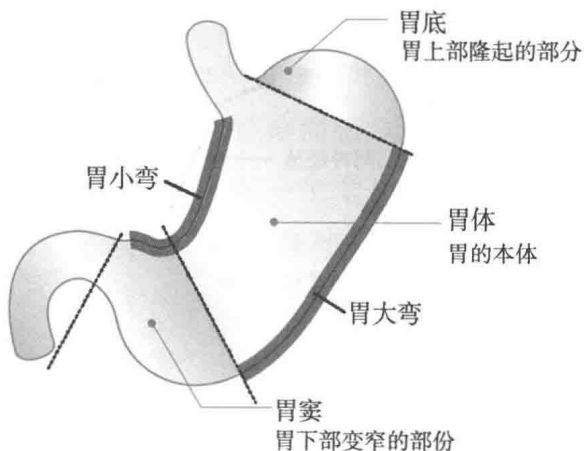
我们通常将胃细分为：胃贲门、胃底、胃体及胃窦，在食物充分混合分解之后，胃壁的肌肉蠕动，就会将食物从胃底推进到幽门，使其进入小肠的上部（十二指肠），继续进行下一步的消化吸收工作啰！

胃的位置与结构

消化系统是一条长长的管道，从口腔开始直到肛门，有明显且不同的作用区域：食道、胃、小肠和大肠等。

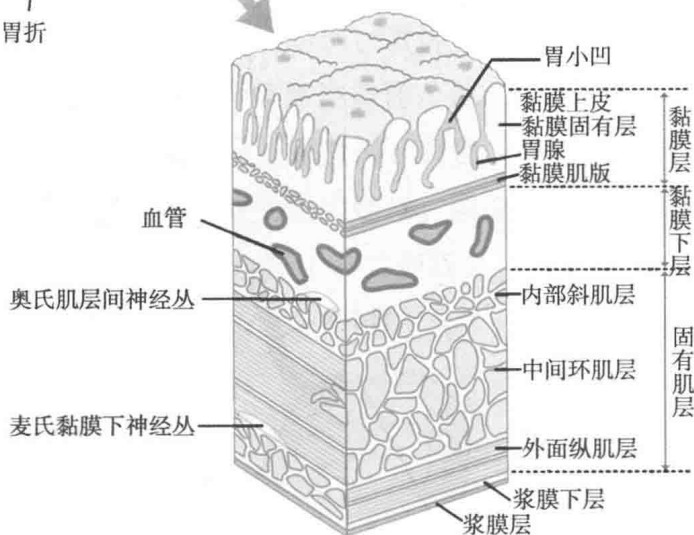
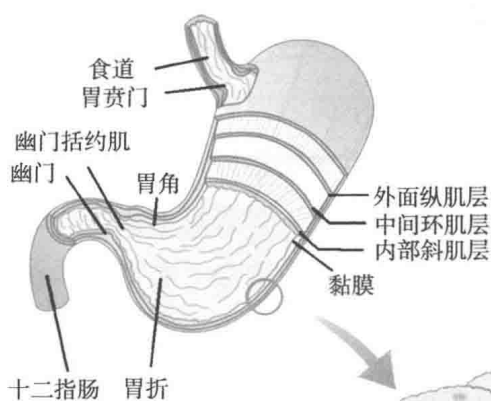
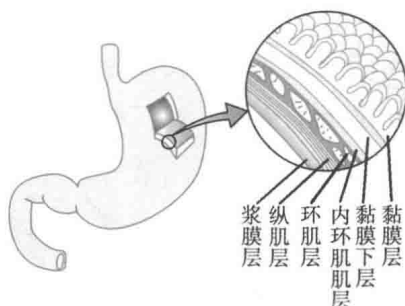


胃是存在于食道与十二指肠间的袋状脏器，大致可分为胃底、胃体、胃窦等三个部位。



胃的剖面结构

胃黏膜有着无数被称为“胃小凹”的凹陷，其内部则有胃腺（贲门腺、胃底腺、幽门腺）。



胃的肌层则有内斜肌、中环肌、外纵肌等三层构造，其中以中环肌最为发达，特别是在胃窦部的中环肌最为显著。

胃的主要生理功能

当我们吃东西，把食物送进嘴里咀嚼并透过食道，进到胃之后，胃就会开始工作。

胃的主要工作有两个：一是处理食物，借由胃的蠕动将其分解为更小的颗粒；二是储存食物，并逐渐将食物推进到小肠。

其实，早在食物到达胃部之前，胃液就已经开始分泌，准备迎接食物了。当食物到达之后，胃部的肌肉便开始自动搅拌食物，混合食物和胃液，使其颗粒分解的更小、更细，成为浓稠柔滑的半流质物体，称为“食糜”。

胃的最后一个区域“幽门”只能让“食糜”通过并进入到十二指肠，所以大的食物颗粒是无法通过幽门的，而幽门开口每次仅释放3~7立方厘米的食糜，其余食物则会继续被储存、混合、研磨和分解。

食物通过胃部的时间，平均3~4个小时，因此每顿饭的间隔最好是四五个小时，以免在胃部引起饱胀或疼痛感。

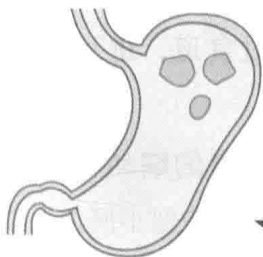
不过胃虽然可以将大块的食物分解成一个个小颗粒，以利接下来小肠和大肠的消化吸收，胃自己本身却很少消化吸收，但也有少数的例外，像阿司匹林和酒精，就可以快速通过胃壁，直接进入血液之中。

胃的消化运动

当食物经口腔咀嚼从食道进入胃之后，胃就会自动反复挤压食物，并透过胃酸将食物分解成更小的分子，慢慢运送到十二指肠。

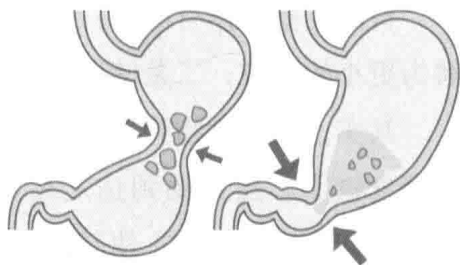
胃接收食物

一旦食物团进入到胃中，迷走神经就会反射，并使胃的上部弛缓。



胃的蠕动运动

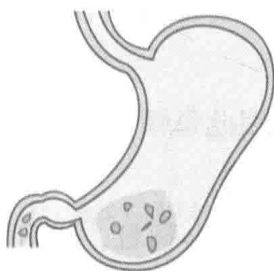
①蠕动引发从胃体部中央附近，往幽门部的中环肌收缩的蠕动运动，借以移动食物团。



①

②

②幽门部为发达且肥厚的平滑肌，因此一开始蠕动的话就会使内腔闭锁，食物团会再次被压回胃体部。借由这一连串的动作来粉碎食物团。



将食物推进到十二指肠

胃内压一旦超过十二指肠内压，幽门就会打开。一次的蠕动中可输送出1~7毫升的粥状液。

胃的蠕动主要是由胃大弯上部一个名为Cajal氏间质细胞(ICC)的节律电位来进行调控，其过程中会有一些神经性因子(迷走神经、内脏神经)或液性因子(消化道荷尔蒙)介入而获得调节。此外，在空腹时，胃与十二指肠会发生特有的强烈收缩波，并借此将食物的残渣输送出去，并且防止异常的细菌增殖。

胃的食物分解过程

人体吃进食物后，盐和矿物质会被直接吸收进入血液循环，但营养素就必须经过胃酸分解成各种小分子，即“食糜”，才能被推进十二指肠，由小肠吸收。



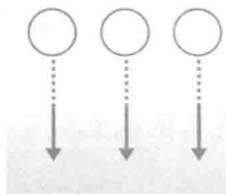
食物的营养

胃本身很少做消化吸收的动作。



由胃进行分解

透过胃液将食物加以分解成更小的颗粒。



由小肠吸收

食物的营养素必须被分解成更细小的分子之后，才能被小肠吸收。