

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
CHANGWEIBING
LIAOFA YU
YOUXIAO SHILIAO

新版 肠胃病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

肠胃病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版肠胃病疗法与有效食疗 / 膳书堂文化编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7441-8

I . ①新… II . ①膳… III . ①胃肠病—治疗②胃肠病—食物疗法 IV . ① R570.5 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125987 号

责任编辑: 张 树 贾素慧 李 莺

新版肠胃病疗法与有效食疗

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7441-8

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆



肠胃病作为一种常见慢性疾病，多是由于患者平时饮食和生活习惯不规律所导致的。而随着生活水平的提高、物质文明的发展、人们食用物品的丰富，很多人常常贪图一时的“口福”而苦了肠胃。作为人体主要的消化吸收器官，肠胃患病将会影响到整个机体的免疫力及动作功能，如不及时治疗，在一定程度上对全身各脏器均有影响，尤其在疾病后期产生并发症时，危害将会更大。

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，患者需要明白与病魔作斗争是一个长期的过程，一定要有坚定的信心、顽强的意志，然后再接受系统的专业治疗，进行科学调养。唯有通过

坚持不懈的治疗，才能控制疾病，最终恢复健康。

为了帮助广大患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作和生活中，我们精心搜集了各方面的医学资料编撰了此书。该书系统全面地介绍了有关肠胃病的常识及其对健康的威胁等知识，重点介绍了适合肠胃病患者自我调养和自我治疗的简便方法，这其中包括饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极拳疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、穴位埋线疗法、刮痧疗法等。本书内容通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可读性，是一本治疗、预防肠胃病的理想科普通俗读物，对肠胃病患者将大有裨益。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。

需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为医学科普

知识供读者参考使用，尤其是一些药物剂量不具有普遍适应性。因此，建议读者在考虑应用时要先征询专业医师的意见，然后再进行施治，以免发生危险。





目录 Contents



Part 1

上篇 疾病常识与预防

1

近年来，随着人们生活方式的变化，越来越多的人患上了肠胃疾病，如胃痛、胃胀、恶心、食欲不振、腹痛、消化不良、打嗝等，这些疾病给人们的身体健康带来了极大的危害。所以平时要注意自检，及早发现病患，及时治疗。

肠胃病知识导读..... 2

如何全方位认识胃肠道..... 2

肠胃病对人体的危害有哪些..... 4

中医是从哪几个方面认识肠胃病的..... 7

常见的肠胃病有哪些..... 8

常见的肠胃疾病介绍..... 12

什么是食欲不振..... 12

什么是腹痛..... 13

什么是腹泻..... 15

什么是腹胀..... 17

什么是呕吐..... 18

什么是霍乱..... 20

什么是细菌性痢疾..... 21



什么是伤寒·····	23
什么是阑尾炎·····	24
什么是胃肠息肉·····	26
什么是急性胃炎·····	27
什么是慢性胃炎·····	28
什么是萎缩性胃炎·····	31
什么是溃疡病出血·····	31
什么是胃癌·····	33
什么是结肠癌·····	34

生活习惯与肠胃病的关系····· 36

肠胃病患者怎样才能使生活规律化·····	36
噩梦与肠胃病有何关系·····	37
心情与肠胃病有何关系·····	37
口腔卫生与肠胃病有何关系·····	38
温度与肠胃病有何关系·····	39
性生活与肠胃病有何关系·····	41
吸烟与肠胃溃疡有何关系·····	41
长期饮酒与肠胃病有何关系·····	42
腹痛与肠胃病有何关系·····	42



胃溃疡与十二指肠溃疡有何区别·····	44
肠胃疾病的检查与预防·····	46
胃病应做哪些检查·····	46
如何检查急性胃炎·····	47
如何检查慢性胃炎·····	48
如何检查诊断胃溃疡·····	50
进行胃镜检查应注意些什么·····	52
如何预防萎缩性胃炎转化成胃癌·····	53
如何预防消化性溃疡·····	55
如何预防溃疡病的复发·····	56
溃疡病患者应该怎样睡觉·····	58
消化道出血者需要禁食吗·····	58
胃病患者忌单独进餐·····	59

Part 2 中篇 肠胃病与饮食健康

61

肠胃病多因不规律的饮食习惯引起，所以治疗肠胃病首先也要从日常饮食开始，比如一日三餐定时定量，不喝酒等。目前，饮食疗法在肠胃病的治疗中广受欢迎，因为它除了能够预防肠胃疾病，还有利于肠胃病患者的治疗，且能减少药物的毒副作用，是一种有效的治疗手段。

肠胃病的饮食调养·····	62
胃酸过多的饮食调养·····	62
胃溃疡的饮食调养·····	63
慢性胃炎的饮食调养·····	66
急性胃炎的饮食调养·····	67

急性肠胃炎的饮食调养·····	67
胃病的饮食调养·····	68
脾胃病的保养原则·····	68
肠易激综合征的饮食调养·····	69
便秘的饮食调养·····	70

肠胃病的饮食疗法····· 72

治疗肠胃病的药粥·····	72
治疗肠胃病的药羹·····	79
治疗胃病的茶饮·····	87



下篇 肠胃病的物理疗法

93

肠胃病是一种顽固性疾病，能引起许多严重的并发症，一旦得病，就要长期服药才能控制或缓解病情。现在，医者们为了能够让患者早日康复，也常常建议采取物理治疗。物理治疗对药物治疗具有明显的辅助作用，可以尝试。

运动疗法····· 94

叫化功疗法·····	94
活动脚趾疗法·····	95
慢性胃炎的运动疗法·····	96
胃下垂的运动疗法·····	97

瑜伽疗法····· 100

肠胃不适的瑜伽疗法·····	100
预防便秘的瑜伽疗法·····	101

调顺肠胃的瑜伽疗法·····	102
预防胃癌的瑜伽疗法·····	103
清洁肠胃的瑜伽疗法·····	104
有益肠胃的瑜伽疗法·····	105

太极拳疗法····· 107

开合手·····	109
揽雀尾·····	110
提手上式·····	110
健脾和胃按摩疗法·····	111
胃肠神经官能症按摩疗法·····	111

按摩疗法····· 111

便秘“指针”疗法·····	112
便秘运动按摩疗法·····	113
便秘调息按摩疗法·····	113

推拿疗法····· 115

胃痛推拿疗法·····	115
便秘推拿疗法（一）·····	116
便秘推拿疗法（二）·····	117



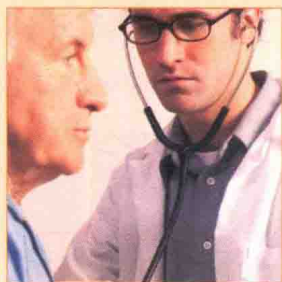


针灸疗法	118
胃炎的针灸疗法	118
消化性溃疡的针灸疗法	119
慢性胃炎的针灸疗法	120
肠痛的针灸疗法	121
消化性溃疡的针灸疗法	121
寒秘型便秘的针灸疗法	122
热秘型便秘的针刺疗法	122
实秘型便秘的针灸疗法	122
艾灸疗法	123
艾条的制作方法	123
艾灸的操作方法	124
禁忌证与注意事项	126
肠胃病的艾灸疗法	127
器材和穴位选择	128
穴位埋线疗法	128
穴位埋线的操作方法	128
穴位埋线的注意事项	130
术后反应	130
便秘的穴位埋线疗法	131
慢性胃炎的穴位埋线疗法	131
刮痧疗法	132
刮痧疗法简介	132
刮痧手法	133
急性肠炎刮痧疗法	134

P Part 1

上篇 疾病常识与预防

近年来，随着人们生活方式的变化，越来越多的人患上了肠胃疾病，如胃痛、胃胀、恶心、食欲不振、腹痛、消化不良、打嗝等，这些疾病给人们的身体健康带来了极大的危害。所以平时要注意自检，及早发现病患，及时治疗。





肠胃病 知识导读

肠胃病是一种常见的慢性疾病，为了有效地对抗病魔，恢复健康，我们有必要全方位地了解该种疾病并对症治疗。

如何全方位认识胃肠道

1 结 构

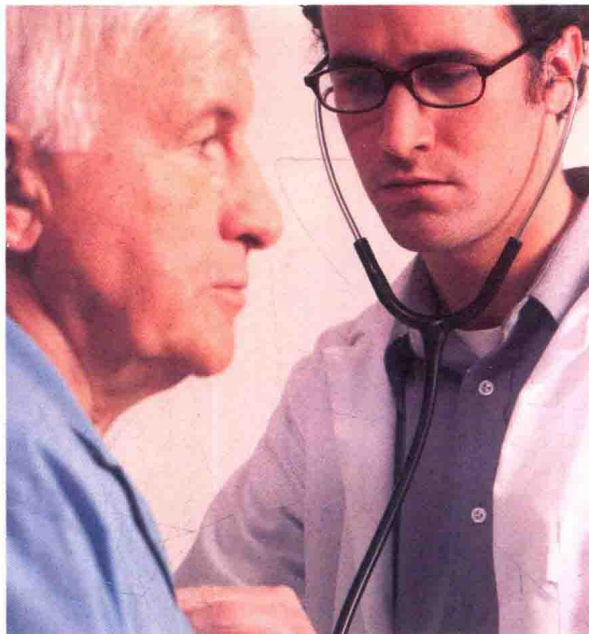
人体消化系统由实质性脏器和空腔脏器两部分组成。实质性脏器有肝脏和胰腺；空腔脏器包括口腔、咽、食管、胃、脾脏、大肠、小肠、胆管、胆囊。胃肠道是消化系统的主要器官，所以消化系统一般指胃肠道。

胃肠道（即消化道）如同一个弯弯曲曲的肌肉管道，长9米左右，其中食管长25~30厘米，小肠长约5.5米，结肠长1.6米。

（1）食管。为一条长管状肌性器官，上承咽下接胃的顶部贲门，绝大部分在胸腔内。食管的主要任务是将口腔中的食物运送到胃，食管上有上、中、下3个狭窄处，这些狭窄处容易滞留异物，也是肿瘤的好发部位。

（2）胃。像一个有弹性的袋子，位于上腹部，上接食管，下通十二指

肠。胃的入口是贲门，出口为幽门，具有前、后壁。在一般情况下，胃有很大的伸缩性，大量进食时可以装下1~1.5千克的食物。胃黏膜可以大量分泌保护黏液和起到杀菌及帮助消化作用的盐酸，还可以分泌一些分解食物的酶。值得注意的是，贲门部、幽门部附近是溃疡的好发部位。胃的贲门较固定，而幽门是可以活动的，当胃下垂时，幽门部常可垂入盆腔。



(3) 肠。分大肠和小肠。小肠上接胃的幽门部，下端经回盲瓣连接大肠，共分为十二指肠、空肠和回肠三部分。十二指肠球部距离幽门甚近，是溃疡的好发部位。大肠可分为盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠。

(4) 肛门。它是消化道的出口，周围的血管和神经末梢都很丰富。

2 功 能

食物进入口腔，经过咽部、食管之后进入胃，在胃内经过短暂的停留，经胃分泌胃液帮助消化，接着进入小肠，在小肠内继续消化；经过一系列消化分解过程，变成氨基酸、葡萄糖、脂肪酸和甘油，再经过肠道黏膜细胞吸收进入血液，经血液运输到肝脏，再一次进行复杂的加工，变成体内营养物质，输送到全身供组织利用；不能被吸收的物质通过大肠运至肛门排出体外。

(1) 食管。其生理作用就是通过蠕动作用，将经咽吞下的食物传送到胃。食管上的括约肌可将咽腔和食管明显分开，防止吸气时空气进入食管；食管下括约肌主要是防止胃内容物向食管反流。

(2) 胃。它的生理作用是接受



和贮存来自食管的食团，将它们磨碎与胃液充分混合，形成半流体的食糜；通过胃的蠕动，从胃的中部开始有节律地推动食糜通过幽门进入十二指肠。胃排空的时间是4~5小时。

(3) 十二指肠。它能分泌黏稠的液体和碳酸氢盐，在一定程度上保护近端十二指肠黏膜免受盐酸的腐蚀。回肠末端形成回盲瓣突出盲肠，内有括约肌可防止盲肠内液体反流，并保证营养物质在回肠内的吸收。

(4) 小肠。通过其运动使食物与肠腔内的消化液充分混合，并使食糜与小肠黏膜不断接触，以利于食物的消化与吸收。小肠每天分泌2~3升肠液，小肠液为弱碱性，内含少量黏蛋白及电解质。小肠液对胃酸有中和作用，从而可以保护小肠黏膜，并给胰液、胆汁提供一个良好的消化环境；小肠液内的肠激酶可以激活胰蛋



白酶。小肠液的分泌主要受小肠内分泌细胞所分泌的各种激素的调节。胰泌素、胆囊收缩素、胰高糖素对小肠液的分泌有刺激作用。

(5) 大肠。它不是重要的消化场所，其主要功能是吸收水分和暂时贮存消化后的残余物质。大肠通过其袋状往返运动，分节推进和蠕动，将粪便运送到结肠下端，然后推入直肠引起排便反射而自肛门排出体外。

健康宝典

胃部不适切忌随意止痛

有许多胃病患者在胃部不适症状出现之后，没有及时到医院检查，而是自己随意服用药物缓解不适。殊不知，这样做很容易掩盖一些严重的胃部或消化系统的疾病，像急性阑尾炎、胃及十二指肠溃疡穿孔、胃肠破裂、胃痛、结肠癌等，往往延误了治疗时机。对胃炎、胃酸过多、胃及十二指肠溃疡等疾病引起的疼痛，盲目服用止痛药还会导致胃黏膜损伤，从而使病情加重。因此，胃病患者如果出现胃胀、胃痛等胃部不适症状时，最好到正规医院就诊，在医生指导下服用药物，而不能自己随意服用药物。而对于一些久病不愈的胃病患者，出现胃痛症状时不要光凭以往的经验自行服药，尤其是出现和往常不一样的症状时更要多加注意，最好能定期到医院检查，防止病情恶化。

肠胃病对人体的危害有哪些

作为人体主要的消化吸收器官，肠胃患病将会影响到整个机体的免疫力及动作功能，如不及时治疗，在一定程度上对全身各脏器均有影响，尤其在疾病后期产生并发症时，危害更大。所以治疗要及时，以免疾病从急性转成慢性，由功能性转成器质性，由较轻的单纯的病变转成复杂的严重的病变，甚至发生癌变现象，那就为时已晚了。

1 腹泻的危害

(1) 抵抗力下降。腹泻引起的营养不良、贫血及维生素缺乏等，可使人体对传染病及各种感染的抗病能力减弱，组织再生能力下降，感染疾病的概率大大提升。

(2) 失调及紊乱。腹泻可令水、电解质失调和酸碱平衡紊乱。腹泻患者会丢失大量水分和无机盐，当失水超过一定程度时，就会随之出现一系列问题：比如缺钾时，可出现全身反射减弱，软弱无力，或有心律失常甚至心脏骤停的现象，也可能出现呼吸肌麻痹及肠麻痹等一系列症状。严重脱水、电解质紊乱及酸中毒都会对机

体产生严重损害，抢救不及时还可能危及生命。

（3）营养不良。

①维生素缺乏：长期腹泻可直接影响机体对维生素的吸收，引起维生素的缺乏，可能会出现头发干燥，皮肤缺乏光泽，甚至掉发等症状；还可能会出现不明原因的口角炎、舌炎、多发性神经炎等。

②能量供给不足：长期腹泻的患者，通常会感到神疲乏力、头昏眼花或不自主颤抖，甚至心悸气促，冷汗淋漓，这些都是因为能量供给不足而引起的。

③贫血：由于消化吸收障碍，蛋白质及其他造血原料如叶酸、维生素、铁质等吸收减少，可引起贫血，出现口唇、指甲淡白无华，皮肤干燥、脱屑，四肢无力，头晕耳鸣，注意力不集中等症状。

2 结肠炎的危害

结肠炎可引发肠穿孔、肠狭窄、中毒性巨结肠、肠梗阻、结肠癌等，对人体健康构成严重危害。如大量便血可导致贫血，长期腹泻可导致水电解质失衡、酸碱平衡紊乱等。溃疡性结肠炎还可能发生肠穿孔，引起急性腹膜炎，直接威胁生命安全



全。长期慢性炎症刺激结肠，还可能发展为结肠癌。

3 胃炎、消化性溃疡的危害

慢性非萎缩性胃炎可合并糜烂性胃炎或转变为慢性萎缩性胃炎，甚至有少数患者还可能发生癌变，不仅带来极大的痛苦，而且威胁生命安全；消化性溃疡如不经正规、及时的治疗，可并发幽门梗阻、出血、穿孔、癌变；慢性胃炎患者由于不能充分、有效地吸收维生素和叶酸，可导致大细胞性贫血；而萎缩性胃炎患者可出现恶性贫血等。

4 便秘的危害

（1）早衰。食物分解时释放的毒素如不能及时排出体外，而被肠壁吸收进入血液循环的话，则会加速人体衰老过程。

（2）损伤大脑功能。便秘时，



由于代谢废物过久地停留于肠道，在细菌的作用下，产生大量有害物质，如甲酚、烷、氨等，这些物质可以进入中枢神经系统，干扰大脑功能，表现为注意力分散、记忆力下降、嗜睡、反应迟钝等。

(3) 紊乱胃肠神经功能。便秘患者因为粪便不能及时排除，长期滞留肠道，致使有害物质侵袭机体，可引起胃肠神经功能紊乱，出现恶心欲吐、口苦口臭、腹部胀满、进食减少、肛门排气增多等症状。

(4) 影响性功能。排便时长时间用力，可使直肠疲劳、肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩，以致出现性欲减退或不射精等情况。

(5) 诱发肛肠疾病。便秘患者由于粪便坚硬干燥，排便困难，勉力为之常可直接引起或加重肛门及直肠疾病，如肛裂、痔疮、肛痿、直肠炎等；另外，由于较硬的粪块压迫，使肠腔变得狭窄，以及盆腔周围结构阻碍了结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡，严重者可引起肠穿孔，还可能会诱发结肠癌。

(6) 诱发妇科疾病。便秘可使妇女发生阴道痉挛、痛经，严重者甚至出现尿潴留、尿路感染。

(7) 诱发心脑血管疾病。很多

心脑血管疾病的患者，就是因为便秘，从而不得不在排便时过度用力，从而增加腹压，造成心、脑血管疾病突然发作或加重，如诱发心肌梗死、心绞痛、脑出血、中风猝死等。

健康透视

肠胃病症状 恶变的4个预兆

肠胃专家提醒：当你出现下列4个症状时就要高度警惕！

第一，胃痛、胃胀、胃酸明显加重，伴随着无规律的疼痛，发作周期越来越短。

第二，心窝部隐隐疼痛，疼痛呈辐射状，常规药物需要不断加量，很长时间才能缓解疼痛。

第三，食欲不振，饭量开始减少，经常恶心、呕吐，体重减轻，日渐消瘦，相继伴有乏力、贫血。

第四，肚子发胀，大便时间无规律，不明原因的腹泻，便秘异常，多为黏液便或溏薄稀便，排便时有轻微疼痛。

