

中老年人消化道 疾病治疗与预防

ZHONGLAONIANREN XIAOHUADAO

JIBING ZHILIAO YU YUFANG

主编 陈东银 田 径
石惠娟 钟 玲

云南出版集团公司

云南科技出版社

· 昆 明 ·

编委会

主 编

陈东银 田 径 石惠娟 钟 玲

副主编

黄连顺 杨永平 包海燕 夏漾辉 辛 熠 杨红军

孟宪红 金 源

编著者

唐 云 严 泉 尹 红 夏永莲 周利军 寸丽云

周晰溪 高 靖 王 恺 王艳芬 杨 娟 侯精武

王正惠 李志娟 陈月英 周 敏 黄 茜 杨红映

李 彪

前 言

中老年消化道疾病是困扰人们的常见病、多发病，是一组能影响身体健康和生活质量的疾病，轻者对身体造成不适，重则影响生活和生命安危，是人们需要提前预防和保健。

随着社会进步，人们的生活水平提高，饮食结构也发生了不小变化，中老年人随着年龄的增长，消化道和消化腺体分泌功能逐渐萎缩，而进入膳食相对增多，体内的消耗逐渐减少等。本组疾病的最大特点是，饮食进出不平衡，不良的生活习惯，天长日久小病拖成大病，有的是缺乏医疗常识，总认为小毛病，自己会好，甚至一拖再拖到晚期不可治疗。这些都是前人留给后人最沉重的教训。

中国有句成语“水可载舟，也可覆舟”，人们每天离不开吃饭，吃多了是会伤人的。据联合国卫生组织统计，消化道疾病占人类疾病近 90%，意思是很多疾病是吃出来的病。中老年人们最易患癌症，癌症不是一天二天就患了癌症，而是有一段时间慢慢演变而来的，少则半年一年，多则几年，但在这半年或几之年内，也是有诱因或症状的，只要自己有什么不适时，及时或定期检查与及早治疗，是可以避免的，因此中国人有句预防佳句，“有病早治，无病早防”要爱护自己的身体健康。因此，本书上篇从顺应自然养身、适应气候、环境变化；四时养身；基础知识；饮食调理，胃肠道疾病的日常生活指南；胃肠道疾病膳食结构与保健误区；适量运动、同时注意用传统经络穴位自我按摩调理消化道，注意营养、改变不良的生活习惯；并详细的介绍了目前胃肠道检查方式与相关治疗等。下篇主要介绍了常见消化道的病因、临床表现、辅助检查、鉴别诊断、西医治疗、中医辨证、方药、偏方、食疗和定期保健预防措施。

本书力求做到重点突出，通俗易懂、可操作性强，适合社区医师、基层医务人员、患者及其家属阅读参考。由于人们所患疾病不同的特点和个体差异等因素，建议患者在特殊治疗时，应在专业人员的指导下进行。

在编写本书的过程中，编者参考了部分医学院校教材、消化内科专著及一些科普图书，和公开发表的文献，并从中得到启迪和帮助，谨此向有关作者和同仁表示感谢。由于学术水平的局限，书中错误在所难免，或本书可能存在某些争议、不足或错误，敬请医学界同仁及读者批评指正。还望专家和广大读者提出宝贵意见，我们将虚心接受并改正。

编 者

中老年人消化道疾病治疗与预防

目 录

上 篇

一、顺应自然养身	3
二、基础知识	12
三、饮食调理	20
四、胃肠道疾病的日常生活指南	25
五、胃肠道疾病膳食结构与饮食误区	58
六、胃肠道疾病检查与相关治疗	61

下 篇

第一章 胃肠道疾病常见症状治疗	101
一、食欲不振	101
二、恶心、呕吐	103
三、反 酸	104
四、腹 痛	106
五、胃灼热	108
六、腹 胀	110
七、腹 泻	113
八、便 秘	116
九、呕血和黑便	120
十、消 瘦	123

第二章 胃肠道常见疾病 126

一、反流性食管炎 126

二、食管癌 133

三、急性胃炎 140

四、慢性胃炎 144

五、消化性溃疡 156

六、胃下垂 168

七、胃 癌 180

八、脂肪肝 191

九、慢性病毒性肝炎 196

十、原发性肝癌 203

十一、慢性胆囊炎、胆石症 209

十二、急性胰腺炎 218

十三、胰腺癌 224

十四、上消化道出血 227

十五、结肠息肉 232

十六、溃疡性结肠炎 234

十七、结肠癌(大肠癌) 243

十八、肛门直肠瘘 245

十九、直肠脱垂 249

二十、肛 裂 252

二十一、痔 254

上 篇



一、顺应自然养身

（一）概述

人与自然密切相关。人赖以自然界以生存，自然界的变化也直接或间接地影响人体，使人体相应地产生生理或病理反应。故中国传统医学十分重视人与自然的关系，强调顺应自然方法在保障健康、防病治病、疾病康复方面的重要作用。

顺应自然方法是指人在自然界中，随着自然界的春、夏、秋、冬四季变更，人在这四季也随着变化，而适应自然界各种变化，避免自然界对人体产生不良影响，保护身体健康或者有利于疾病康复的方法。顺应自然方法大抵包括两个方面内容：一是人体对正常自然变化的适应；二是人体对异常自然变化影响的防御。三是对常见疾病的医学康复，顺应自然的方法也是以这三方面为前提，为保障人体健康、促进疾病痊愈，避免新病发生而建立的。

自然界的变化是多方面的，如四时气候的变化，地理环境与居住条件的不同等等，这些都与人的健康、长寿、疾病恢复密切相关。故《左传》有：“天有六气，降生五味，发为五色，征为五声，淫生六疾”的记载。《管子》中也有：“人与天调，然后天地之美生”的描述。都说明了自然与人的关系以及人适应自然的重要性。《灵枢·岁露》谓：“人与天地相参也，与日月相应也”。相应亦即调节，例如四时气温变化，春温、夏暑、秋凉、冬寒，必然影响人体，人体也为适应气候而自行调节。《灵枢·五癯津液别》篇说：“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿不行。水下流于膀胱，则为溺与气。”说明人体在适应天热、天寒变化时，是通过腠理开闭来自行调节的。但是，这种自身调节是有其限度的，《素问·四气调神大论》指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”因之，人体适应的另一方面是人本身要设法适应气候的变化，这即是所谓：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”（《素问·四气调神大论》）以及“虚邪贼风，避之有时”（引处同前）。实则是属于顺应自然的方法了。另外，地理环境、居住条件的不同，也使人们的生活习惯及防病方法有所差异。如《素问·异法方宜论》谓：“北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。”，“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”文中所述之因地域不同而引起的生活习惯、生病、治疗的差异，亦即是顺应自然的结果。这些方法则是积极的康复措施具有十分重要的意义。

（二）人与自然密切相关

传统的医学观点为天人相应整体观，天人相应思想，是唯物主义的自然观，它认为人和自然都是由“气”构成的，人处在天地之间，生活于自然环境之中，作为自然界的一部分。因此，人和自然具有相通应的关系，共同受阴阳五行法则的制约，并遵循同样的运动变化规律，这种人和自然息息相关的关系，称为天人相应整体观。



《灵枢·岁露论》指出：“人与天地相参也，与日月相应也”。《素问·宝命全形论》中说：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成”。以上论述说明自然界变化与人体变化相适应，人是受天地之间变化规律支配的，自然界中的一切运动变化，必然直接或间接地影响人体的生理功能和病理变化。唐代医家王冰称：“不顺四时之和，数犯八风之害，与道相失，则天真之气，末期久远而致灭亡”、“故养生者必谨奉天时也”（《素问·四气调神大论》王冰注），“但因循四时气序，养生调节之宜，不妄作劳，起居有节，则生气不竭，永保康宁”（《素问·生气通天论》王冰注），明确指出自然是生命的源泉，机体的生理、病理，生长、发育、衰老、康复都与自然的变化息息相关。

机体的内环境的平衡协调和人体外界环境的整体统一，是人体得以生存的基础。在正常情况下，通过人体内部的调节使之与外界的自然环境的变化相适应，保持正常的生理功能。要遵守自然规律的变化，“和于阴阳，调于四时”（《素问·上古天真论》），注意季节气候及其他外界环境对中老年人的影响，并要主动“把握阴阳”利用自然变化的规律。正如在《素问·四气调神大论》所说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛病不起”。

（三）适应四时变化

适应四时变化的前提是掌握自然的变化规律。惟有如此，才能适应其变化。中老年人的身体健康与四季气候变化息息相关。

1. 春季

春季：当春日融和之际，应去园林宽敞之处。不宜久坐久卧，以免抑郁生化之机。不可顿去棉衣，应逐渐减少穿着。稍寒莫强忍，要立即加衣。不可令背寒，因寒伤肺。夜卧时，用热水下盐一撮，洗膝上下至足。洗后方睡，能消风邪。

到了春季阳气升发，肝旺而脾弱，再加上冬季的长期进补，人体的胃肠积滞较重，湿聚生痰，使胃失和降，肝阳上亢者，就容易出现头痛、眩晕，出现恶心、呕吐等症。根据以上特点，胃病患者春季饮食应以清淡疏散之品，忌厚味、滋腻之品，宜选用富含营养而又有发散作用的食物，起到养生防病的双重作用。少吃寒凉、油腻、黏滞的食物，避免暇食过浓的肉汤、鸡汤、鱼汤及刺激性调味品，以免刺激胃液分泌而加重病情。

春季为肝气旺盛之时，酸味入肝，多食酸味食物，能使肝木过旺，克制脾土，抑制脾胃消化功能，引起脾胃病。因此春季饮食忌酸涩，可适当食用大枣、蜂蜜、山药等甘温之品，甘味入脾，增加甘味就可以增强脾气，加强机体的防御能力。如陈皮、杭菊等。特别是蜂蜜，对胃液分泌有双向调节作用，既可用于胃酸分泌过多的消化性溃疡，又可用于胃液分泌不足的萎缩性胃炎，是胃病的辅助治疗食物。对于胃酸分泌过多的慢性胃炎和溃疡患者，宜在饭前1个半小时服用1杯温蜂蜜水，不仅能抑制胃酸的分泌，还可以升高胃液的pH，避免对黏膜的不良刺激，有利于炎症和溃疡面的愈合和修复。胃酸缺乏的慢性胃炎患者，则宜在饭后饮用凉蜂蜜水，以促进胃酸分泌。需要注意的是，食用甘甜之物也应有度，若过量食用，反而会引起或加剧胃脘饱胀、反酸等症状，



所以应适量。

春季防止胃病复发春季气温时高时低，气候变化很大，常常寒温交替，风多、风大，冷空气活动频繁，早春时节早中晚的气温往往大起大落，尤其是早春，常有寒潮来袭，多出现乍暖还寒的情况，这就是所谓的“倒春寒”。由于人们在冬季怕冷，大部分时间都在居室内

度过对外界的适应能力下降，难以抵挡初春忽冷忽热的多变气候。加之春季人体皮肤已经开始变得疏泄，对寒邪的抵御能力有所减低，致使寒邪容易侵袭人体，使脾胃阳气受阻，气机失畅，故胃病多在初春复发或加重。

为了不使脾胃阳气受损，慢性胃炎和溃疡患者应特别注意“春捂秋冻”。棉衣不可过早脱去，多准备几件夹衣，随天气变化增减衣物、被褥，切忌过早地贪凉。随着天气的渐暖减衣服时，宜上薄下厚，先减上半身的衣服，再减下半身的衣服。在减上半身衣服的同时还要做好背部的保暖，如可先将棉袄换为棉背心，防止寒气内袭。为防止腹部受凉，可准备一个肚兜儿，遇冷时穿上。肚兜儿内层应采用透气和吸湿性好的棉布。

归纳起来，春天顺应自然的方法是：清晨早起，散步庭院，举止徐缓，神怡心安。春日融和、户外活动；迟去棉衣，以防风冷。

2. 夏季

夏季最明显的变化就是气候炎热，引起大量出汗，随之水、无机盐、水溶性维生素、氨基酸等大量排出，导致各系统代谢增加，所需能量增加，营养物质消耗增多，同时，由于血液多集中于体表，消化液分泌减少，消化功能下降，更容易使慢性胃炎和溃疡患者出现或加重消化不良、食欲缺乏等症状，因此饮食应少食寒冷，多食清淡、温暖之品。

中医学认为，苦味食品可以清心除烦、醒脑提神、消炎去暑、增进食欲、健脾燥湿，苦味食物还能刺激胃肠蠕动，促进消化液分泌，预防胃肠道疾病，但苦味食品吃多了会损伤脾胃年气，因此应适当食用苦味食品，如苦瓜、马兰头、茶叶等。夏季还可适当食用辛温食品，如辣椒、生姜、蒜等，可以增加食欲、去除湿气，有利于散热，辛味食品还可助长阳气，符合春夏养阳的原则。

夏季也是肠道传染病多发的时节，特别是急性胃肠炎。急性胃肠炎俗称“六月泻”，是夏季常见病之一。夏季气候炎热、潮湿，细菌繁殖迅速，细菌可分泌出可溶性，引起肠黏膜的炎症和损伤。如果毒素入血，可导致毒血症，引起呕吐、腹泻，严重时可引起电解质紊乱。中医学认为，急性胃肠炎是由饮食不节、多食生冷或油腻，或腐败变质食物，损害肠胃引起，有时感受暑湿，湿热阻滞中焦，胃失降纳，脾失运化，清浊相混，也可导致本病。

把好病从口入关是防止肠道传染病的重要措施。饭菜尽量现做现吃，至少要当天吃；剩饭剩菜要回锅加热，若已经变质，则宁弃勿食；餐具、饮具经常消毒，保持清洁干燥；适当吃蒜，喝些柠檬汁、橘子汁，对肠道感染有一定预防作用；老年人、儿童不可过贪冷饮。

如果得了急性胃肠炎，应及时到医院医治，注意休息，合理使用药物，同时要注意

饮食调理。在饮食上，应限制食用生冷黏腻等刺激性食物和粗纤维食物，可选用流质、半流质饮食，如稀粥、面条、米汤、藕粉等。酸奶可调节胃肠道菌群平衡，并有收敛作用，可适当饮用。

概括起来，夏季适应自然变化的方法是：夜卧早起，不厌于日。衣带宽松，安心宁志。居宜洁敞，贪凉当忌。

3. 秋季

秋季天气转寒，冷暖空气交替，气温变化剧烈，同时湿度亦开始减低，气候干燥，雨水减少，人体抵抗力下降，容易旧病复发。俗话说“一场秋雨一层寒”，立秋之后，初秋时节正是寒暖交替、冷热交锋之际，冷空气开始活动，两者交汇在一起，寒湿之邪便常常“狼狈为奸”，同时侵袭人体，导致疾病的发生，慢性胃炎及溃疡患者更应格外小心，避免着凉。

秋天是胃病的多发季节，人体受到秋凉的刺激后，血液中的组氨酸增多，胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，自身的抵抗力和对气候适应性均有所下降。秋凉之后，昼夜温差变化大，患有慢性胃病的人，要根据气候的变化适时增添衣服，夜晚睡觉时要盖好被褥，以防因腹部受凉而导致胃病复发或加重。特别是深秋季节，气温较低，且大风降温天气、寒流多，胃肠道对寒冷变化非常敏感，受凉后血液中组胺增多，可使胃酸分泌加强，胃肠容易痉挛性收缩，胃病极易复发，所以秋凉后要注意胃部和腹部的保暖，及时添加衣物，不要再“秋冻”了。

秋季适应自然变化的方法是：早睡早起，使志安宁，晨起叩齿，闭目咽津，手热熨眼，目明悦心，气候转冷，衣渐加添。

4. 冬季

冬季的气候特点是寒和风，人体体表血管因外界阻力增高，温度降低而收缩、血流减少，血液流速减慢，很多新陈代谢过程也变慢。此时，人体容易感受寒邪，发生感冒、关节炎、冻伤，而胃炎、胃溃疡、冠心病、脑卒中等疾病也多因受寒而复发或加重，所以，慢性胃炎及溃疡患者在冬季应做好养生防病工作。

首先，冬季是身体“养藏”的最佳时刻。坚持冬季锻炼，不但能有效改善机体的抗寒能力和胃肠的血液供应，还能促进新陈代谢，增强脾胃功能。冬季锻炼要讲究科学，从时间上看，外出锻炼时间不宜过早，免伤阳气，最好是待日出以后，可选择活动量较大的锻炼方式，以身体略微出汗为宜。这样既能达到避寒取暖的目的，同时可保持心情愉快，使精、气、神得以内收。适合胃病患者冬季锻炼的项目有慢跑、太极拳、骑自行车等，可以根据个人情况选择。冬季不宜早锻炼。在大风、大雾、大雪、大寒的天气不要外出锻炼。锻炼时要注意防止胃部着凉。

古代养生家提倡冬季晨起喝一些热粥，以温补阳气，适合于胃病患者冬季食用的粥膳有羊肉粥、茯苓粥、红枣粥、萝卜粥、玉米粥等。火锅在冬季受到人们的喜爱，但是素有胃疾者应少吃火锅，这是因为火锅内麻、辣、烫的食物会刺激和损伤消化道黏膜，使胃病加剧。

冬季：忌发汗，恐泄阳气。不宜早出犯霜。寒极渐加棉衣，不得频用大火烘炙。手

足应心，不要经常烤火，以免引火入心。勿多食葱，以防发散阳气。

总之，冬季适应气候变化的方法是：早卧晚起，必待日光。稍进补酒，以迎阳气。寒渐加衣，居处密室。不烘大火，当慎沐浴。

（四）“四时”“五方” 养生

四时与脏腑经络：自然界四时阴阳与五脏相应，四时与脏腑的生理病理密切相关。因此，对中老年人的养身保健与预防疾病是非常重要的，须谨察四时气候变化规律。“素问·金匱真言论”；五脏四时，各有收受。就是说明四时与五脏相通应，具有同气相求的影响。四时，即春、夏、秋、冬；由于风、暑、湿、燥、寒，五气分别为五时主令之气。

人体阳气的日节律：在一天 24 小时里，人体阳气的消长进退，呈现周期性变化。早起阳气开始生发，中午阳气最为旺盛，到日落西山的时候，阳气逐渐减弱，时至夜半则阴气最盛。

古代的时间医学——“子午流注”：古人根据“凡刺之法，必候日月星辰”，因天时而调气血的道理。自然界四时阴阳与五脏相对应，四时与脏腑的生理病理密切相关。认为人体气血随着不同时辰转移和流动、而呈现规律性的变化。气血运行在十二条经络的运行中也象日出日落，月圆月缺那样有盛有衰，有一定的时间，经几千年传承与现代科学研究发现，一年有十二个月，一天有十二个时辰，人体亦有十二经脉，十二脏腑相对应。

十二经脉与十二时辰对应一览表

十二经脉名称	旺时	衰时
足少阳胆经	子时 23：00～1：00	午时 11：00～13：00
足厥阴肝经	丑时 1：00～3：00	未时 13：00～15：00
手太阴肺经	寅时 3：00～5：00	申时 15：00～17：00
手阳明大肠经	卯时 5：00～7：00	酉时 17：00～19：00
足阳明胃经	辰时 7：00～9：00	戌时 19：00～21：00
足太阴脾经	巳时 9：00～11：00	亥时 21：00～23：00
手少阴心经	午时 11：00～13：00	子时 23：00～1：00
手太阳小肠经	未时 13：00～15：00	丑时 1：00～3：00
足太阳膀胱经	申时 15：00～17：00	寅时 3：00～5：00
足少阴肾经	酉时 17：00～19：00	卯时 5：00～7：00
手厥阴心包经	戌时 19：00～21：00	辰时 7：00～9：00
手少阳三焦经	亥时 21：00～23：00	巳时 9：00～11：00

再接肺经脉行于寅时，经脉周而复始地运转循环，使生命新陈代谢滋生不息。

如果能按照这个特定时辰，规律生活，进行作息，不论对身体或是对疾病都能有很



好作用，总之，“子午流注”注重时间条件，对人体的影响，有似体内有一个内在的钟表（生物钟）。学者们用经络穴位的电位值测定研究已初步证实了这种观点。

（五）注意作息规律

作息与起居是每个人生活的重要内容之一，妥善安排好生活，作息有一定规律，也是顺应自然的重要内容。

起居有常——作息时间规律化：“起”，为劳作，“居”，为停歇。起居有常生活作息规律化是康复医疗的重要措施之一。如果体内生物钟规律遭到破坏，生物节律出现不协调，使脏腑功能失调，阴阳失去平衡即导致疾病。因此，要想身体健康，少生病，多添寿，就得劳逸适度，定时起床、进餐、工作、练功、休息。使自己的生活作息符合生物钟的节律，保持体内“生物钟”的正常运行，促使身体健康或早日恢复健康，推迟衰老的到来。

1. 起居调理

居室：中老年人的卧室应寒温适宜，空气流通保持新鲜，卧床宜高二三尺，使地气、邪气不致于犯人体。室内若有较强之风吹入，勿强忍久坐，须起行避之。

衣着：中老年人衣服必须问日更换。卧床被褥，尤须清洁。被覆不可过暖，因热郁于内，气不宣达，或能致病。背要常暖，暖则不再受风寒。胸要常护，使寒不侵入。忌冷着汗衣，着之侵背伤肺；忌热着晒衣，因久晒之衣有热毒。冬日热火烘衣，取快一时，久必生病。大热时脱汗衣，不可向风。冬日骤冷，应急着棉衣；稍觉暖，又宜暂脱。衣服增减，必随环境之冷暖。

2. 注意卫生

个人卫生：中老年人的个人卫生，是不可忽略，因为个人卫生是早起整理个人衣物、要常擦，能使容颜光泽，血气流通。目宜常揩，静时闭目能清心安神。早起梳理头发或用两指背两相摩擦，能祛火。齿宜常扣以坚齿，常洗擦以去口秽。腹要常摩，使腹食消磨，秽浊不结。足要常搓，常搓脚心涌泉穴，能去风湿，健步履。临睡濯足，可引火归原。睡宜常屈足侧曲睡，不致失精，气血不滞。至于慎房室，戒恼怒，除妄想，尤为切要。

起居定时：春日晏卧早起，夏秋至夜则卧，早起。冬日早卧晏起。虽云早起，莫在鸡鸣前；晏起亦莫在日出后。以戌初安寝，寅初起床为宜。睡眠不必过多，因贪睡则神离。饱食勿仰卧。食后勿就寝。夜卧勿覆其头与睡时勿张口呼吸等。

3. 适应环境、慎起居、节劳逸、勤运动以养形

人体本身就是自然界的一个组成部分，要遵循自然规律来慎起居，节劳逸、勤运动，才能康复长寿。健康长寿不外乎保养形体，调摄精神两个方面。这是勤运动以保养形体促进机体健康的根本。

起居规律的另外一个内容，就是注意节欲养精。古人强调这是健康长寿必须做的一个方面，也是防病治病，促进康复的重要环节。

总之，起居规律应注意的问题是：要有良好的作息制度，做到生活规律、正常；坚持劳逸结合，做到有劳有逸，坚持“常欲小劳”；节制性欲，以保精气，既不纵欲，也



不禁欲，顺其自然。这些都是顺应自然的重要方法。

（六）中老年人胃肠疾病与情绪改变

老年人的情绪不但关系生命，也关系胃肠道的健康和饮食多少，心情好饮食也多了，吃饭也香二便通畅，生活质量也高了，甚至精神、表情各方面都不一样，所以，中老年人的胃肠道疾病防治与保健至关重要。中老年人在后半生的生命中不知会出现什么事情，不论是个人，或是家庭里都会出现这样或那样事情，给人生带来不愉快或灾难性后果。因此，要想预防胃肠道疾病，首先要有愉快的心情，万事要想的开，才能有好的身体。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官，心理上的点滴波动它们都能未卜先知。心情不畅，脾失健运，水湿内停，阻滞经脉，水谷精华之气不能转达，诸脏失于濡养，则疾病始生。

情志调养不可少好心情是养胃良药，愉悦的心绪，是开胃进食的良药，做好心理调节，培养良好的情绪，对于胃肠病患者的保健非常重要。如中老年某时出现有下述情况时，可进行下面几种方法调试自己的心情：

（1）能消除神经和精神紧张，使胸部肌肉兴奋，扩张胸肌使肺部运动加强，增大肺活量，调节呼吸系统的功能。

（2）能强化心脏血管的肌肉运动，加快血液循环，满足机体组织氧气和营养的需要。

（3）可促使腹肌舒缩功能，增加胃肠蠕动，正常分泌胃、肠液，增进食欲，帮助消化，促进人体的新陈代谢。

紧张情绪对大多数人而言并不陌生。长时间处于紧张状态容易导致心理疲劳，使人动作失调，失眠多梦，记忆力减退，学习、工作效率下降。紧张时，可按以下方法进行松弛练习。缓解紧张情绪可以用下述方法解决。

（1）消除烦恼

开怀大笑。既可以消除紧张，也可以带来愉悦。找人聊天。可以转移注意力。

放慢生活节奏。合理安排时间，不要让自己总处于紧张忙乱之中。

唱歌。唱歌的过程中，既可以很快排净肺内的浊气，又能够加强胃肠的消化功能。唱歌时，胸腹肌时而急速放松，时而紧张收缩，这就从客观上起到了按摩腹部的作用从而增加人体摄氧量，提高进食的欲望，也缩短了消化吸收的过程。

消除烦恼最有效的办法是正视现实，别被那些让你忧虑不安的因素困扰。

让自己静下心来。感到烦闷无聊时，先让自己静下心来。什么都不做是消除烦恼的良方。

合理宣泄心中苦闷。找自己信任的亲友倾诉自己的烦恼，放开心胸，纠结于心中的烦闷会随着倾诉而消失。

找一种喜欢的运动。每天按时活动筋骨，是解除烦恼的最好办法。运动可以让中枢神经兴奋，转移注意力，让人忘却烦恼。

不要太苛求自己。根据自己的性格特点，做自己擅长的事情，做事不要急于求成，

同时要注意培养良好的工作和生活习惯，尽量避免出现失控状态；对意外局面，尽量处之泰然，不要苛求自己无所不能、完美无缺。

（2）应对愤怒

愤怒会造成心血管功能紊乱，引起心律失常、高血压和冠心病等病症，严重时还会引起脑血栓或心肌梗死、高血压患者猝死，是对身体尤其对胃肠伤害很大的坏情绪之一。

愤怒是在“用别人的错误惩罚自己”，记住这一点，怒气上升时，要经常注意提醒自己。

有意转移兴奋点。愤怒时，大脑皮质中会出现强烈的兴奋点，并逐渐向四周蔓延，要在“怒发”尚未“冲冠”之际，理智地转移兴奋中心，给自己“撤火”。

适度宣泄。怒气上升时，一味压制对健康无益，可以摔打一些无关紧要的物品，使怒气得以发泄，也可以对空大喊或做一些运动。注意此类宣泄不要骚扰他人或伤到自己。

自我按摩。怒气会使人颈部和肩部的肌肉紧张并引起头痛，按摩太阳穴或颈、肩部，有助于减少怒气，缓解肌肉紧张。

闭目深呼吸。把眼睛闭上几秒钟，再用力伸展身体，使心神慢慢安定下来。

（3）疏导压抑

压抑与挫折、失意有关，会产生自卑、沮丧、自我封闭、孤僻等病态心理行为。以下方法有助于疏导压抑情绪。

①运动疗法。当人累得满头大汗、气喘吁吁的时候，压抑的情绪也基本被抚平了。

②眼泪疗法。感到压抑不堪时，不妨大哭一场。哭是一种释放积压能量、调整机体平衡的有效方式。

③宣泄疗法。把心中积郁的不快直接说出来，可以减轻心理压力，消除紧张情绪，让心情恢复平静。

④培养热情法。深入了解每个问题，培养学习的热情，培养做事情的热情；让自己保持微笑，培养与人沟通时的热情。

（4）消除抑郁

抑郁是一种由情绪低落、冷漠、悲观、失望构成的负面情绪，遵照以下规则，可以有效消除抑郁。

①遵守生活秩序。与人约会要准时，日常起居要按部就班，从稳定、规律的生活中培养情趣。

②留意自己的外表。保持个人清洁卫生，穿着适当讲究一些，生活和工作环境也要保持干净整洁。

③即使抑郁，也绝不放弃自己的学习和工作。

④不要强压怒气，对人、对事尽量宽宏大度。

⑤主动吸收新知识。

⑥建立挑战意识，学会主动接受矛盾，并相信自己一定能够成功。



⑦即使是小事，也要采取合乎情理的行动。即使心情沉闷，也要注意让自己的言行合乎情理。

⑧对待他人的态度要因人而异。心情抑郁的人，对每个人的反应、态度几乎相同，这是不对的，应有意识地纠正。

⑨拓宽自己的兴趣范围。

⑩不要将自己的生活与他人的生活比较。

⑪养成记录美好事物、愉快心情的习惯。

⑫不要掩饰自己的失败。

⑬尝试以前没有做过的事，积极开辟新的生活园地，使生活更充实。

(5) 战胜悲观

①不要担惊受怕 越是担惊受怕越容易产生挫折感，一定要用积极态度面对人生，坚信希望和乐观能让自己幸福。

②积极面对困难 即使处境危难也要寻找积极因素，越乐观勇敢，越能从容度过难关。

③笑对失败 以幽默的态度接受失败，战胜悲观，不被自责、失落所困。

④不要留恋悲观情绪 悲观者大多习惯于让这种不良情绪成为逃避现实的缓冲器，沉浸其中不能自拔。

多与乐观的人做朋友。学习乐观的处世态度，让自己快乐起来。

(6) 战胜焦虑

许多人常被焦虑情绪折磨，惶惶不可终日，不知如何解脱，不妨尝试以下方法。

①承认自己不是完人 焦虑感多发生在追求完美的人身上，要有勇气对自己说：“我不是完美无缺的，我只想尽力而为。”让自己放松下来。

②不要太在意他人评价 因为过于在意别人的评价，力求让每个人都对自己满意和认可，所以做事情总是瞻前顾言、思虑过多。应正确认识自己、评价自己，理智地面对造谣人的意见，不需要为迎合他人而失去自我。

③从容面对挫折 挫折会造成心理压力，让人怀疑自己的能力、自己的选择，尤其是女性。遇到挫折时可以适当宣泄，尽快摆脱困境，挫折只是人生的一种经历而已，吃一堑还能长一智呢，不要让它成为你的负担。

二、基础知识

(一) 消化道概况

每个人每天吃的食物首先要经过胃肠系统的消化和吸收才能为机体所利用。消化和吸收是人体获得能源、维持生命的重要功能。

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管是一条起自口腔终止于肛门的很长的肌性管道，其延续排列顺序为口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部，如图1所示。

(1) 消化道可分为上和下消化道，其区分是人为的，是根据其在十二指肠悬韧带的位置。此韧带以上的消化管道称为上消化道，十二指肠悬韧带以下的消化管道称为下消化道。十二指肠悬韧带为确认空肠起点的重要标志。

(2) 消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散在于消化管各部的管壁内，大消化腺有唾液腺3对，即腮腺、下颌下腺、舌下腺，以及肝和胰，它们均借导管将分泌液排入消化管内。食物的整个消化过程，包括机械性消化和化学性消化两种形式。

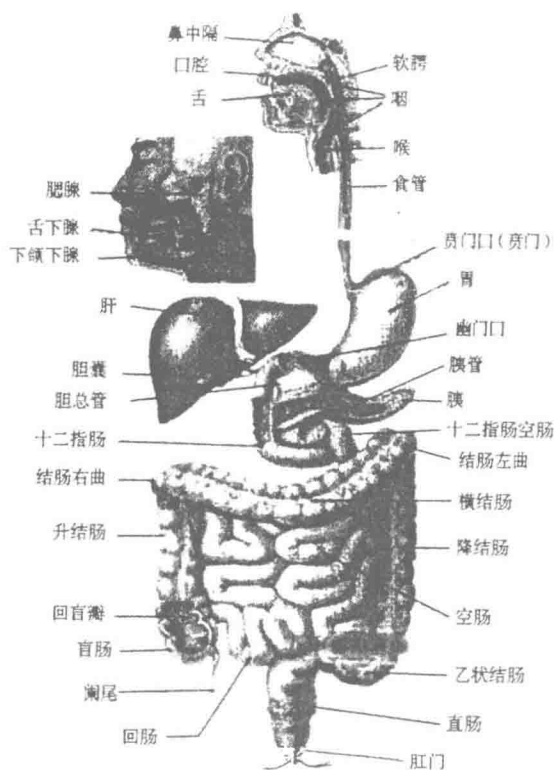


图1 消化管和消化腺示意图

①机械性消化：食物经过口腔的咀嚼，牙齿的磨碎，舌的搅拌、吞咽，胃肠肌肉的活动，将大块的食物变成碎小的，使消化液充分与食物混合，并推动食团或食糜下移，