

从胃肠病 谈养生



主编 邓 沂



人民卫生出版社

从胃肠病 谈养生

主编 邓 沂

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

从胃肠病谈养生 / 邓沂主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017
ISBN 978-7-117-24730-6

I. ①从… II. ①邓… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 165450 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

从胃肠病谈养生

主 编: 邓 沂

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 215 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24730-6/R·24731

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

从胃肠病谈养生

主 编 邓 沂

副主编 朱向东

编 委 邓 沂 朱向东 胡军平 汪荣斌 文 雯

前言

胃肠病包括急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、急性肠炎、慢性肠炎等诸多消化系统病症，老百姓习称“胃病”。俗语有“十人九胃病”的说法。据世界卫生组织（WHO）统计，中国有1.2亿胃肠病患者，其中消化性溃疡发病率为10%，慢性胃炎发病率为30%，是当之无愧的“胃病大国”。胃肠病尤其是慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肠炎对健康的影响持久而广泛，如果长期得不到有效治疗或久治不愈，则会引起胃肠黏膜糜烂、溃疡、穿孔甚至癌变。同时，作为常见病、多发病，胃肠病不仅本身使患病者承受身体上的痛苦，而且还会减少甚至阻断营养的吸收，减慢或阻滞毒素的排出，致使人体免疫力下降，引起贫血、糖尿病、肝胆疾病、性功能减退、心脑血管病等严重的并发症，可谓“胃肠一病，百病由生”。

常言道：“人吃五谷杂粮，咋能不生病？”由于生活、饮食常不规律、不科学，加上普遍快节奏的生活方式以及强大的各种压力，现在大部分人的胃肠都处于亚健康状态，教师、白领、司机、记者、学者、企业家以及学生和老年人等人群更是与胃肠病很“投缘”。

胃肠病的发病率很高，胃肠病对健康的影响很大，胃肠病的养生保健很重要。如何不得胃肠病？得了胃肠病应怎样调理？如何通过科学、系统、方便、有效的养生保健方法，使我们能够健康快乐地生活？这些是包括胃肠病患者在内的所有希望健康长寿的人们所关心的问题。为此，

我们组织编写了《从胃肠病谈养生》一书，以满足社会大众对养生保健的需求。

本书共分五篇：“开篇——从胃肠病谈养生”，提出胃肠病养生保健的价值；“寻觅篇——科学认识胃肠病”，解说胃肠病的基础知识；“探求篇——胃肠病原因探析”，解析胃与肠道的功能与关系、胃肠病发生的常见原因；“揭秘篇——胃肠病自我诊断”，介绍胃肠病的不适表现、特异症状、中医辨证、西医检查以及自我诊断；“养胃篇——胃肠病养生保健”，通过“六大原则”“五个大法”，阐述胃肠病养生保健的方法措施。

本书资料丰富、权威，诊疗、保健方法翔实、易行，语言表述平实、可读性强，从科学认识胃肠病入手，帮读者寻找引起胃肠病的各种原因，学习自己进行胃肠病的初步诊断与分型，掌握实用的中医养生保健方法。

由于作者水平有限，本书错误、遗漏之处在所难免，欢迎读者提出宝贵的意见和建议，以便今后进一步修订提高。

编写组

2017年5月

目录

开篇——从胃肠病谈养生

寻觅篇——科学认识胃肠病

一、胃肠病就在我们身边	6
(一) 胃肠病的ABC	6
(二) 生活中的胃肠病	10
(三) 胃肠病发病现状	18
(四) 胃肠病的危险因素与易感人群	21
二、胃肠病既要治亦要防	27
(一) 中医治病重在恢复功能	28
(二) 西医治病重在消除症状	29
(三) 胃肠病为万病发病元凶	30
(四) 胃肠病的养生意义重大	36

探求篇——胃肠病原因探析

一、胃与肠道的功能与关系	48
(一) 胃与肠道的主要功能	48
(二) 中医学对脾的认识	52
(三) 相关脏器与胃肠关系	55

二、胃肠病发生的常见原因	58
(一) 西医胃肠病病因与发病	58
(二) 中医胃肠病病因与病机	62
(三) 胃肠病与饮食起居探析	72

揭秘篇——胃肠病自我诊断

一、胃肠病有哪些不适	94
二、胃肠病的特异症状	95
(一) 食欲不振与纳呆、纳差	95
(二) 胃痛与胃脘痛	96
(三) 胃痞	96
(四) 腹痛	97
(五) 腹泻与泄泻	97
(六) 呃逆与嗳气	98
(七) 呕吐	99
(八) 吐酸和吞酸	100
(九) 嘈杂	100
(十) 胃灼热	101
(十一) 便秘	101
三、胃肠病的中医辨证	102
(一) 病、证、症状和体征	102
(二) 胃肠病的中医常见证候	103
四、胃肠病的常见检查	107
(一) 胃肠病一般检查	107
(二) 胃镜和肠镜检查	110
(三) 幽门螺杆菌检测	111

一、胃肠病养生的六大原则·····	114
(一) 素为主 ·····	114
(二) 八成饱 ·····	115
(三) 勿刺激 ·····	117
(四) 勤运动 ·····	119
(五) 莫忧愁 ·····	121
(六) 时时防 ·····	122
二、胃肠病养生的五个大法·····	124
(一) 管住嘴巴 ·····	124
(二) 迈开双腿 ·····	150
(三) 伸出双手 ·····	161
(四) 敞开胸怀 ·····	181
(五) 其他养生 ·····	193
参考文献·····	210

开篇

从胃肠病谈养生

许多朋友都可能出现过因不注意饮食而发生恶心、呕吐、胃痛、胃胀，甚至发热或伴有腹泻的疾病，医生说这是急性胃炎。

有研究显示，我国慢性胃炎发病率高达60%以上，其中萎缩性胃炎约占20%，而1%~3%的慢性萎缩性胃炎可转变成胃癌。

研究表明，心理社会因素与消化性溃疡的发病有直接的关系，溃疡病属于典型的心身疾病。那些性格内向、顺从依赖、过分自我克制、压抑、易紧张、情绪不稳、内心矛盾重重的人，在遇到压力时很难排解不良情绪，而是更多地依靠吸烟、喝酒来缓解紧张，这就更容易发生溃疡病。

1. 胃肠病其实离我们很近

胃肠病包括急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、急性肠炎、慢性肠炎等病症，老百姓俗称“胃病”。

俗语有“十人九胃病”的说法。据世界卫生组织（WHO）统计，全球每年死于胃肠疾病的人数在6000万以上，仅因感染胃炎死亡的人数就达1000万以上。中国就有1.2亿胃肠病患者，其中消化性溃疡发病率为10%，慢性胃炎发病率为30%，是当之无愧的“胃病大国”。

2. 胃肠病对健康影响很大

胃肠病作为常见病、多发病，对健康的危害与影响非常严重而且广泛。

慢性胃炎、消化性溃疡、慢性结肠炎等胃肠病长期得不到有效治疗或久治不愈，会引起胃肠黏膜糜烂、溃疡、穿孔甚至癌变。

胃肠病不仅其本身会给人带来痛苦，而且会减少甚至阻断营养的摄入，减慢或阻滞毒素的排出，致使人体免疫力下降，引起贫血、糖尿病、肝胆疾病、性功能减退、心脑血管病等严重的并发症，可谓“胃肠一病，百病由生”。

3. 胃肠病养生保健很重要

胃肠病的发生和加重与我们的生活方式，如饮食、睡眠、精神、体力活动等密切相关，而且发病率高，病情容易反复，治疗也比较棘手。所以，如何不得胃肠病，或得了胃肠病怎样控制其症状，能够健康快乐

地度过一生，是包括胃肠病患者在内的所有希望健康长寿的人们所关心的问题。

中华民族养生文化源远流长、博大精深，既有系统的理论，又有丰富的方法，如能从中汲取营养，加以实践，必将为千百万胃肠病患者揭开迷雾，找寻到一条健康之路。

本书从科学认识胃肠病入手，帮您找寻引起胃肠病的原因，教您如何自己初步诊断胃肠病，并为您制订科学而详细、实用而简单易学的养生保健方案，科学、详细、系统地介绍胃肠病患者在生活上要注意的各个方面，力求去粗求精、去繁求简、实用方便、作用显著，是胃肠病患者和亚健康人士案头枕边必备的养生保健书籍。

寻觅篇

科学认识胃肠病

一、胃肠病就在我们身边

(一) 胃肠病的ABC

“人吃五谷杂粮，咋能不生病”，几乎每个人都有可能得胃肠病，受到胃肠病的影响和困扰。例如，“我的胃肠不好，有时候胃痛，有的时候拉稀”，“最近感觉食欲不好”，或者“经常肚子胀、拉不出大便”。这些都是胃肠病的症状。

那么，胃肠病到底是咋回事呢？

1. 西医和中医对胃肠病的认识

(1) 西医对胃肠病的认识：西医认为，胃肠病主要包括胃病和肠炎两类。

1) 胃病：所谓“胃病”，其实是一种俗称，主要包括急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡及十二指肠溃疡等病症。慢性胃炎根据胃镜表现又分为浅表性胃炎、糜烂性胃炎与萎缩性胃炎。

胃炎发生时，胃黏膜主要出现水肿、充血、糜烂或者胃黏膜萎缩变薄等改变。胃炎的主要表现是胃痛、胃胀、泛酸、打嗝、恶心和食欲减退。

溃疡，简单地说就是胃肠黏膜有缺损性的病变。严重的溃疡缺损面积很大，甚至是多个缺损并存。胃、肠溃疡患者的表现主要是疼痛，而且是空腹时疼得更厉害。这是因为空腹时胃酸大量分泌，对缺损的胃肠黏膜造成持续刺激，从而产生剧烈疼痛。

2) 肠炎：肠炎是肠黏膜的急性或慢性炎症。

肠炎不是一种独立性疾病，而是广泛地涉及胃和结肠。因此，所谓的肠炎，实际上是胃炎、小肠炎和结肠炎的统称。

肠炎按病程长短不同，分为急性和慢性两类，一般病程在2个月以上者称为慢性肠炎。

肠炎的临床表现有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、稀水便或黏液脓血便。部分肠炎由感染病菌引起，称感染性腹泻，常伴有发热及里急后重的表现。

(2) 中医对胃肠病的认识：中医认为，胃肠病属于脾胃功能失调，主要包括胃痛、泄泻两类。

1) 胃痛：中医对胃常称为胃脘，故胃痛亦称“胃脘痛”，俗称“心口痛”，是指以上腹胃脘部近心窝处疼痛为主要表现的病证。

胃痛的病因病机可归纳为3点：①郁怒伤肝，肝气犯胃：情志不舒，忧思恼怒，可致肝郁气滞，横逆犯胃，气滞血瘀，引起胃脘疼痛。②饮食不节，损伤脾胃：暴饮暴食，饥饱无常，或过食生冷、辛辣食物，损伤脾胃，致使寒凝气滞或湿热阻滞，引起胃脘疼痛。③先天不足，脾胃虚弱：先天脾胃虚弱，或劳倦内伤，或久病不愈，或用药不当，皆可损伤脾胃，如脾胃虚寒则会引起虚寒胃痛。

西医所说的急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃神经官能症等如果表现为以上腹部疼痛为主者，可参考中医的胃痛、胃脘痛等病证治疗。

胃痛和心绞痛症状不同

胃痛：一般在上腹部胃脘近心口窝处，即胸骨下端、剑突周围疼痛，俗称“心口痛”，不会有胸闷、心悸的症状，见于胃病。

心绞痛：在胸部偏左靠近心脏的部位疼痛，一般称胸痛，常有胸闷、心悸、气短的兼症表现，见于冠心病。

2) 泄泻：俗称“拉肚子”，是以排大便的次数明显超过平时的习惯次数，大便的水分增加，大便变稀或不成形，或排出不消化的食物等为特点的一种病证。

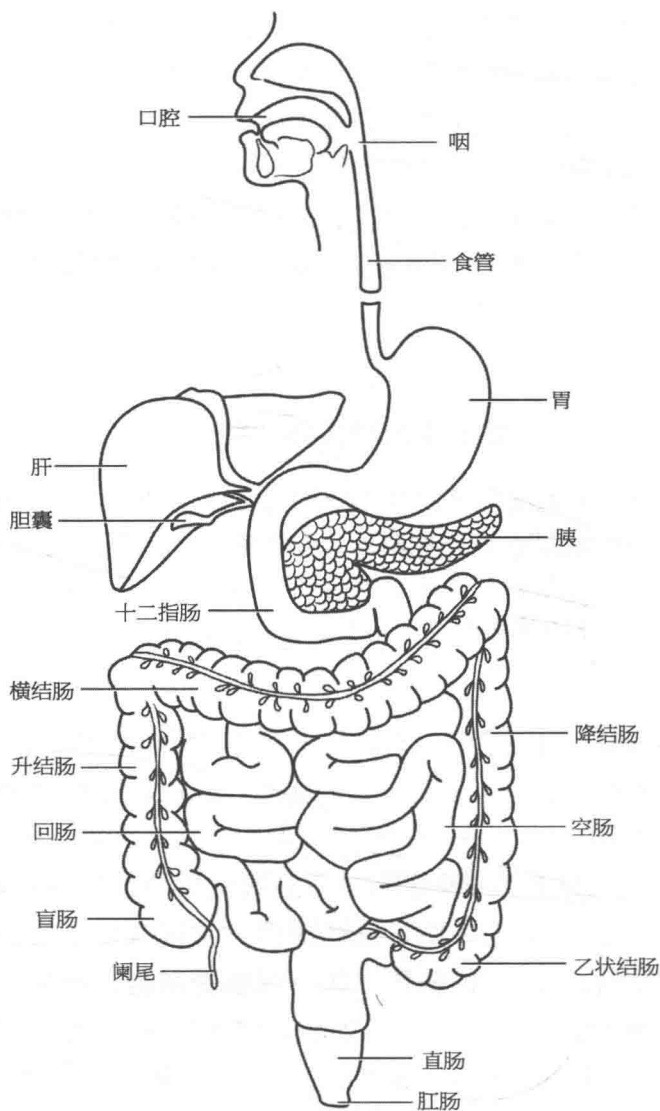
泄泻的发生可概括为4种原因：一是饮食失节，二是感受病邪，三是脾肾虚损，四是情志失调。急性泄泻，常因饮食不节、过食生冷，或食用不洁之物，损伤脾胃引起；或感受寒湿、暑湿病邪，脾受湿困所致。慢性泄泻，多由脾胃虚弱，或久病迁延，或劳倦内伤，脾胃受损引起；或情志失调、肝失疏泄、损害脾胃，或肾阳亏虚、命门火衰、脾失温煦所致。

泄泻与西医所说腹泻的含义相近。西医所说的急性肠炎、慢性肠炎

以及秋季腹泻、痢疾、肠结核、阿米巴痢疾、过敏性肠炎、放射性直肠炎、溃疡性结肠炎、肠道易激综合征等，均可参考中医的泄泻治疗。

2. 消化系统由哪些器官组成

消化系统由空腔脏器、实质性脏器两部分组成，其中，口腔、食管、胃、小肠、大肠和胆囊是空腔脏器，而肝和胰为实质性脏器。



消化器官图