

家庭保健康复丛书
JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

刘建平 贾 斌 程风峡/主编

帮您改善 胃功能



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的胃



健康
靠自己

衣、食、住、行全方位专家方案，
为您的健康保驾护航！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健康复丛书

JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

帮您改善 胃功能

刘建平 贾 斌 程风峡/主编



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的胃



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 刘建平 贾 斌 程风峡

副主编 王石红 霍永利 马 飞

编 委 邵素霞 魏晓娜 任 杰 张宁宁 范焕芳

张立红 康 欣 徐伟超 张丽华 周宏伟

图书在版编目（C I P）数据

帮您改善胃功能 / 刘建平，贾斌，程风峡主编. --
石家庄：河北科学技术出版社，2012.8

（家庭保健康复丛书）

ISBN 978-7-5375-5348-3

I. ①帮… II. ①刘… ②贾… ③程… III. ①胃疾病
—防治 IV. ①R573

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第200638号

帮您改善胃功能

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张 磊 翟春平

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 770×1000 1/16

印 张 / 20

字 数 / 290千

版 次 / 2012年09月第1版

印 次 / 2012年09月第1次印刷

定 价 / 32.00元



健康是福，但有很多人难以享受到健康带来的幸福，究其原因
是部分人健康知识的匮乏。为了普及健康知识，帮助您建立起健康
的观念，满足您改善脏器功能的渴求，我们组织各科专家编写了这
套丛书。

本丛书共5册，包括《帮您改善心功能》《帮您改善肺功能》
《帮您改善胃功能》《帮您改善肝功能》《帮您改善肾功能》，分
别向读者介绍了相应脏器的基本知识，患病的症状、检查方法，如
何从药物治疗、生活调养、饮食保健、食疗、按摩、运动等几个方
面改善脏器的功能，其方法简单、有效、省时、省力。通过此书，
读者可以了解疾病的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的
能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制病情，阻止其向
更坏的方向发展，以提高生活质量。

本丛书内容丰富，通俗易懂，无阅读障碍，既适合广大患者及
家属阅读，也是基层医务人员的理想参考书，还可作为大众的自我
保健读物。希望这套书能给脏器功能不良者带来福音，使其从中受
益，这是我们最大的心愿。

由于笔者水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评
指正，以便再版时改正。

编 者



帮您认识胃 ■

胃的解剖	/ 001
胃的形态和位置	/ 002
胃壁由哪些结构组成	/ 002
胃黏膜的组成	/ 003
胃黏膜屏障	/ 003
胃液的成分及作用	/ 004
胃肠道激素及其作用	/ 005
胃的生理运动	/ 005
胃的生理功能	/ 006
老年人胃肠功能的特点	/ 006
中医所说的“脾胃”是什么	/ 007
中医认为胃有哪些生理特点	/ 008
胃与脾的关系	/ 008
胃与肝的关系	/ 009
胃与肾的关系	/ 009
胃在人体中的重要地位	/ 010

为什么中医养生学特别重视调养脾胃 / 010

为什么胃病的发病率高 / 011



疾病介绍篇

胃病的分类 / 012

哪些胃肠道症状应引起警惕 / 012

患胃病时舌质常有哪些变化 / 014

患胃病时舌苔常有哪些变化 / 014

胃病的检查方法 / 016

胃动力疾病的检查方法 / 026

幽门螺杆菌 / 027

大便检查 / 030

胃肠病的自我检查 / 033

急性胃炎 / 035

慢性胃炎 / 036

慢性浅表性胃炎 / 038

慢性萎缩性胃炎 / 041

慢性肥厚性胃炎 / 045

目录 CONTENTS

胆汁反流性胃炎	/ 046
疣状胃炎	/ 047
胃溃疡	/ 049
上消化道出血	/ 072
胃下垂	/ 075
功能性消化不良	/ 076
胃黏膜脱垂症	/ 078
胃癌	/ 079
胃肠神经官能症	/ 084



饮食调养篇

世界卫生组织提出的饮食新标准	/ 086
我国制定的膳食指南	/ 087
寒凉类食物有哪些	/ 087
温热类食物有哪些	/ 088
常用的补气类食物有哪些	/ 088
常用的补血食物有哪些	/ 088
常用的止血食物有哪些	/ 088
胃病患者如何选用新鲜水果	/ 089

帮您改善胃功能

胃病患者如何选择蔬菜	/ 089
胃病患者如何选择肉禽蛋类食物	/ 090
胃病患者如何选择水产品	/ 091
胃病患者应少吃哪些粗纤维食物	/ 092
胃酸过少者在饮食上应注意什么	/ 092
胃酸过多者在饮食上应注意什么	/ 093
胃病患者吃米好还是吃面好	/ 093
与体温相近的食物最保胃	/ 093
胃病患者能喝大量啤酒吗	/ 094
胃病患者不宜食用油炸或熏制食品	/ 094
胃病常用食物的配制方法	/ 095
慢性胃炎患者饮食禁忌	/ 097
慢性胃炎患者须“忌口”吗	/ 098
得了胃炎吃荤好还是吃素好	/ 098
得了胃炎如何进补	/ 098
饮酒对胃炎有何影响	/ 099
胃病可由食物引发	/ 100
胃病患者的健康饮食	/ 100
哪些吃法有害于胃的健康	/ 101
辛辣食物对胃有何影响	/ 102
养胃四忌	/ 103
要保护好胃首先要吃好早餐	/ 103

目录 CONTENTS

药粥对胃病患者有何益处	/ 104
午餐后喝酸奶可促进胃肠蠕动和消化液的分泌	/ 104
胃病患者养胃三误区	/ 105
胃病患者如何选择食物	/ 106
胃酸过多应少吃巧克力	/ 107
胃炎患者少吃蔗糖	/ 108
脾胃虚弱每天喝一两杯白醋加蜂蜜	/ 108
胃食管反流的人要减少进食量	/ 108
一般胃肠手术后为何不宜饮用牛奶	/ 109
胃大部切除术后在生活上应注意什么	/ 109
老人胃口不好怎么办	/ 110
老人肠胃保健六字诀	/ 110
帮助消化的烹饪方法	/ 112
哪些食物有健胃、养胃功能	/ 112
哪些果品有健胃作用	/ 113
胃病患者怎样根据中医辨证选用菜肴	/ 114
胃病患者要控制食量	/ 115
胃病患者如何使用调料	/ 115
胃病患者的水果吃法	/ 115
胃病患者应选用哪些烹调方法	/ 116
浓茶、浓咖啡对胃是否有刺激	/ 116
如何喝茶才养胃	/ 116

帮您改善胃功能

普通饮食的特点及适用范围	/ 117
软食的特点及适用范围	/ 118
普通半流食的特点及适用范围	/ 119
无渣半流食的特点及适用范围	/ 120
普通流食的特点及适用范围	/ 121
浓流质饮食的特点及适用范围	/ 122
清流食的特点及适用范围	/ 122
如何对急性腹泻患者进行饮食护理	/ 123
如何对便秘患者进行饮食护理	/ 123
便秘患者有哪些食疗方法	/ 124
如何注意饮食卫生	/ 125
春季一周菜单	/ 125
夏季一周菜单	/ 127
秋季一周菜单	/ 128
冬季一周菜单	/ 129
急性胃炎的饮食调养	/ 131
慢性胃炎的饮食调养	/ 133
溃疡病的饮食调养	/ 137
胆汁反流性胃炎的饮食调养	/ 151
胃切除的饮食调养	/ 153
胃下垂的饮食调养	/ 155
功能性消化不良的饮食调养	/ 159

目录 CONTENTS

胃肠神经官能症的饮食调养	/ 164
胃黏膜脱垂症的饮食调养	/ 166
胃癌的饮食调养	/ 168
上消化道出血的饮食调养	/ 177



生活调理篇

怎样才能拥有健康的心理状态	/ 180
判断心理健康的原则	/ 180
判断心理健康的标准	/ 181
如何从心理上战胜疾病	/ 184
如何进行心理调节	/ 184
胃病患者为什么要注意保持良好的情绪	/ 185
胃肠健康总动员	/ 186
胃病患者进餐后不能进行剧烈运动	/ 187
胃病患者要保持病室的空气新鲜	/ 188
伤胃的十个坏习惯	/ 188
秋季如何养胃	/ 191
胃病患者如何平安过冬	/ 192
胃炎患者要防止上呼吸道感染	/ 193

帮您改善胃功能

吸烟对胃病有何影响	/ 193
活组织检查对胃有损害吗	/ 194
如何护理呕吐患者	/ 194
急性胃炎的生活调理	/ 195
慢性胃炎的生活调理	/ 196
胆汁反流性胃炎的生活调理	/ 198
胃溃疡的生活调理	/ 198
胃下垂的生活调理	/ 203
功能性消化不良的生活调理	/ 203
胃黏膜脱垂症的生活调理	/ 204
胃肠神经官能症的生活调理	/ 204
上消化道出血的生活调理	/ 205
胃癌的生活调理	/ 205
如何护理上消化道出血的患者	/ 209
如何护理便血的患者	/ 210
如何护理腹泻的患者	/ 211
如何护理便秘的患者	/ 211
常用的泻剂	/ 212



目录CONTENTS



按摩篇

按摩的特点	/ 213
按摩作用原理	/ 214
按摩手法	/ 215
胃部保健按摩法	/ 219
腹部保健按摩法	/ 220
急性胃炎按摩治疗	/ 222
慢性胃炎按摩治疗	/ 226
胆汁反流性胃炎按摩治疗	/ 234
胃溃疡按摩治疗	/ 236
胃下垂按摩治疗	/ 239
功能性消化不良按摩治疗	/ 241
胃黏膜脱垂症按摩治疗	/ 243
胃肠神经官能症按摩治疗	/ 245
腹胀按摩治疗	/ 247





运动保养篇

胃病患者运动疗法	/ 248
运动原则	/ 249
锻炼中的注意事项	/ 249
老年人运动锻炼的禁忌	/ 251
掌握好运动强度	/ 251
运动的时间、地点	/ 252
天冷锻炼的注意事项	/ 254
春季锻炼注意事项	/ 255
秋季养生肺为先	/ 256
运动的整理活动	/ 256
运动后淋浴	/ 257
运动后的用餐	/ 257
太极拳	/ 257
八段锦	/ 260
哪些运动方式有碍健康	/ 263
胃病患者进餐后不宜进行剧烈运动	/ 264

目录 CONTENTS

经常做做养胃姿势	/ 265
经常活动脚趾可以健胃	/ 266
提肛运动助消化	/ 266
饭后鞠躬迎来“老胃”的第二春	/ 267
老年人坚持锻炼降低胃出血概率	/ 267
内脏功能紊乱医疗操	/ 268
健胃操	/ 271
胃肠疾病防治操	/ 274
胸腹操	/ 276
肠胃操保肠胃健康	/ 276
防治慢性胃炎体操	/ 277
防治慢性萎缩性胃炎体操	/ 282
胃溃疡患者如何练太极拳	/ 282
胃溃疡医疗体操	/ 282
胃下垂医疗体操	/ 285
促进胃肠蠕动的体操	/ 289
钱氏胃肠保健五法	/ 290
瑜伽两式缓解肠胃问题	/ 292
清早练瑜伽清肠又养胃	/ 293
运动疗法能增强消化系统的功能	/ 294
胃下垂者要加强锻炼	/ 295
便秘医疗体操	/ 295

便秘患者宜快步行走和慢跑	/ 298
溃疡病患者应用运动疗法的原则	/ 298
溃疡病患者可进行哪些运动疗法	/ 299
哪些溃疡病患者可应用运动疗法	/ 300
哪些溃疡病患者不可应用运动疗法	/ 300
卧床患者如何进行锻炼	/ 301
胃癌患者能否进行体育锻炼	/ 301
参考文献	/ 302

