家庭健康书系

胃肠病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

胃肠病居家调养

保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图 JINGMEI GUATU

胃肠病防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

胃肠病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

胃肠病居家调养

保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

胃肠病防治调养家庭必备

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

胃肠病居家调养保健百科 / 田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2013.4
ISBN 978-7-5375-5751-1

Ⅰ. ①胃… Ⅱ. ①田… ②张… Ⅲ. ①胃肠病—防治
Ⅳ. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 046972 号

胃肠病居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 / 16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 5 月第 1 版
2013 年 5 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

前　言



虽然说拥有健康并不代表拥有了一切，殊不知人一旦失去了健康就等于失去了一切！严峻的现状是：人们往往在年轻的时候用健康来换取财富，而到年老以后才用财富来换取健康。看，那些生活品质高的人透支金钱，储存健康；而我们现在很多人却透支健康，储存金钱。所以，在此劝诫各位，停止那些愚蠢的行为吧，让我们从此时此刻开始储存健康、储存快乐、储存幸福吧！



俗语说：十人九胃。这就充分说明了胃病的发病率是何等之高，危害性又是何其之广呀。究其原因，主要是随着人们生活水平的提高，社会节奏的加快，人们的膳食结构发生改变，运动量减少，以及生活和工作的压力增大，那么这时胃肠病就很容易找上门来了。刚开始会出现一些胃肠不适的小现象，如胃酸、胃胀、胃痛、便秘等症状，若你认为这只是一些无关紧要的事情并不把它当回事，接踵而来的恐怕就是胃溃疡、胃出血，甚至是胃癌了。













为了提高广大读者对胃肠病危害的认识，强化防治知识，提高健康意识，我们精心编写了这本《胃肠病居家调养保健百科》。本书以实用为宗旨，语言通俗易懂，从发病原因、临床表现及常见胃肠病防治等方面详实介绍了胃肠病的一般常识，并着重在饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而全面的说明。有句话说“健康是金”，其实健康比金子还珍贵，因为健康是很难再生甚至不可再生的，所以一旦失去了，就是再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态，只能叹“无可奈何花落去”了。

最后，再次呼吁：珍爱生命，那么请爱护好你的胃肠！书，成就智者，送你健康，还你幸福！

编　者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录





第一章 胃肠无病痛，全身皆轻松

第一节　胃：容纳百味，精打细磨 / 002

胃：身体“交通”的枢纽 / 002

胃的形态因人而异 / 003

层层解剖，四层胃壁功能各不同 / 005

胃酸，食物的“催化剂” / 006

胃，随身携带的多功能“饭袋” / 007



第二节　肠：分工合作，井然有序 / 010

肠道——九曲十八弯的加工厂 / 010

小肠的坐标和解剖 / 011

小肠——吸收营养的“受盛之官” / 013

大肠的坐标和解剖 / 014

大肠——传化糟粕，垃圾的“中转站” / 016











第二章 胃肠病，危害健康的“罪魁祸首”

第一节 症状：你的身体“会说话” / 018

腹痛，胃肠病的提前警告 / 018

腹胀，难消的胃胀之“气” / 019

恶心呕吐，不可掉以轻心 / 021

腹泻，劳神伤胃的烦恼 / 023

食欲不振，消化不良的见证 / 026

烧心，胃炎向你靠拢 / 028

便血，胃肠病的常见症 / 029

呕血，检查治疗为首务 / 031

便秘，侵袭健康的“百病之源” / 033

第二节 病因：“病魔”悄悄向你招手 / 035

不良饮食为胃肠病打开门 / 035

情绪，胃肠病的“领舞者” / 036

是药三分毒，胃肠“吃不了兜着走” / 037

口腔生病，胃肠健康难守卫 / 038

吸烟过量，胃病雪上加霜 / 039

盲目减肥，肉没减掉，落下一身毛病 / 042

失眠，睡不安则胃不和 / 043

过度劳累，胃肠病的幕后凶手 / 044

熬夜，胃肠疾病有机可乘 / 045

因地而异，胃肠病和环境关系密切 / 047

家族病史，慢性胃炎遗传倾向明显　/ 048

第三节　检测：胃肠病常用的“测量仪”　/ 049

胃肠病检查，方法多多　/ 049

胃镜检查真的苦不堪言吗　/ 051

胃镜检查，注重细节　/ 052

胃液分析，谨记三点　/ 053

观三寸之舌，知胃肠之疾　/ 054

大便，肠道健康的“明镜”　/ 056

第四节　识病：几种常碰面的胃肠病　/ 060

消化不良　/ 060

急性胃炎　/ 063

慢性胃炎　/ 066

消化性溃疡　/ 069

胃下垂　/ 075

胃癌　/ 078

上消化道出血　/ 082

痢疾　/ 087

第三章　食养食疗，健康又受用的胃肠病预防方法

第一节　专家告知：影响胃肠的饮食宜忌　/ 092

饮食清淡：每天摄盐量低于5克　/ 092











细嚼慢咽，保肠健胃的良方 / 093
醒来一杯水，洗胃通便 / 094
膳食纤维，肠道的“清道夫” / 095
佳肴莫贪，暴饮暴食撑破了胃 / 096
饮食有常：吃夜宵肠胃伤不起 / 097
不吃早餐，小心胃肠遭殃 / 098
“趁热吃”，小心烫伤了胃 / 100
辛辣，吃得痛快胃受害 / 101



冷饮，一时爽快背后的担忧 / 102
别让酒精烧坏了胃黏膜 / 103
咖啡、浓茶，多喝胃肠多不适 / 104
第二节 精挑细选，保“胃”护“肠”的食物 / 105



豆制品——补脾健胃效果好 / 105
蔬菜——健胃消食的良药 / 107
水果—— 保护肠胃的“美味” / 114
七类食物——胃肠病患者的佳食 / 119
第三节 辨证论吃，常见胃肠病的饮食调理 / 125



急性胃炎饮食调理与食方 / 125
慢性胃炎饮食调理与食方 / 127
便秘饮食调理与食方 / 130
消化性溃疡饮食调理与食方 / 133
胃下垂饮食调理与食方 / 135

腹胀饮食调理与食方　/ 138
消化不良饮食调理与食方　/ 141
腹泻饮食调理与食方　/ 145
上消化道出血饮食调理与食方　/ 148
胃癌饮食调理与食方　/ 151



第四章　运动调养，举手投足间的养生智慧



第一节　健康必修：运动应“循规蹈矩”　/ 156
运动是胃肠病患者的健康基石　/ 156
胃肠病患者的最佳“运动处方”　/ 157
胃肠病患者运动谨遵的“八大”原则　/ 159
摒弃不良习惯，走出运动误区　/ 160



第二节　运动清单：简单招式还你健康肠胃　/ 163
散步，肠胃运动吸收好　/ 163
慢跑，调养胃肠病　/ 166
体操，胃肠病患者的“疗养师”　/ 169
瑜伽，“进口”的保肠健胃法　/ 171
舞蹈疗法，胃肠病患者“跳起来”　/ 175
垂钓，抚平胃肠病的静运动　/ 176
健步走，有节奏的肠胃按摩　/ 177
太极拳，腾挪调息中治疗胃肠病　/ 178





八段锦，感受传统运动的魅力 / 179
五禽戏，让你的肠胃时来运转 / 186
气功，让肠胃与健康牵手的妙管家 / 190
叩击穴位步行，流传千年的中华奇葩 / 192

第五章 情志调养，不花钱的灵丹妙药



第一节 共患难：胃肠病与不良情绪同在 / 196
情绪——心情好、胃肠好、吃得香 / 196
情志勿过，七情不和脾胃不安 / 196
生闷气，气出胃肠病 / 197
自闭，胃肠病不知不觉找上门 / 198
忧郁，当心胃肠病“落井下石” / 199



第二节 同享乐：好心情与胃肠健康相伴 / 202
缓压，保养胃肠效果好 / 202
乐观，赶走胃肠病的乌云 / 203
聊天，自找娱乐缓解胃肠病 / 204
幽默是一种良好的心理按摩 / 205
知足常乐，胃肠健康身体棒 / 206
笑，胃肠病患者的天然良药 / 208
心静，便可为胃肠祛病疗伤 / 209



需要全本请访问 www.ertongbook.com

“怒胜思”　也是胃肠病的一剂良药　/ 210

第六章　艾灸按摩，胃肠病的无创伤疗法



第一节　按摩疗法：“掌握”按摩，手到病除　/ 212

消化不良　/ 212
胃下垂　/ 213
急性胃炎　/ 214
便秘　/ 215
腹泻　/ 215
腹痛　/ 217
消化性溃疡　/ 218
上消化道出血　/ 219



第二节　艾灸疗法：天然疗效，烟去病消　/ 220

便秘　/ 220
反胃　/ 221
胃下垂　/ 222
慢性胃炎　/ 223
急性胃炎　/ 224
结肠炎　/ 225
阑尾炎　/ 226
肠梗阻　/ 227













第七章 刮痧拔罐，胃肠病手到病除

第一节 刮痧疗法：痧痕消，病痛除 / 230

腹泻 / 230

便秘 / 231

胃炎 / 232

胃下垂 / 233

消化性溃疡 / 234

第二节 拔罐治疗：罐起痕落，病去一半 / 235

急性胃炎 / 235

慢性胃炎 / 236

胃下垂 / 237

腹泻 / 238

便秘 / 239

消化性溃疡 / 239

第八章 科学用药，中西医结合疗效好

第一节 用药须知：胃肠病患者用药宜忌 / 242

胃肠病患者用药遵循三原则 / 242

中药配伍需知“十八反”、“十九畏” / 245

西药治疗胃肠病配伍需知　/ 246
谨防陷入胃肠病的用药误区　/ 246
胃肠病患者保管家庭用药“七注意”　/ 247
茶水服药：药物失效，胃肠遭殃　/ 248
服药期间，胃肠病患者要忌口　/ 249
胶囊颗粒不可掰开服用　/ 249
胃肠病引起的腹泻治疗有妙招　/ 250
小儿便秘，乱用泻药是大患　/ 252
妊娠胃肠病，用药大学问　/ 252

第二节　辨药论治，治疗胃肠病的中草药　254

山药　/ 254
黄芪　/ 255
党参　/ 255
白芷　/ 256
苍术　/ 257
厚朴　/ 257
石菖蒲　/258
大黄　/ 258
黄连　/ 259
藿香　/ 260
半夏　/ 261
薏苡仁　/ 261
旋覆花　/ 262






三七 / 263
马齿苋 / 263
鱼腥草 / 264
芦荟叶 / 265
香附 / 266
乌药 / 266
麦芽 / 267
艾叶 / 268

第三节 中西合璧，治疗胃肠病药到病除 269

急性胃炎 / 269
慢性胃炎 / 272
胃下垂 / 278
消化性溃疡 / 283
便秘 / 296
腹泻 / 301

第一章

WEICHANGBING

JUJIATIAOYANG BAOJIANBAIKE

胃肠无病痛，全身皆轻松

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”同样，作为胃肠病患者，我们只有对胃肠有了清晰的了解后，才能在“保胃战”中掌握主动权。本章就将针对胃肠的位置、结构及工作原理进行详细的介绍，以便为胃肠病患者做好“战前准备”。



第一节

胃：容纳百味，精打细磨

胃：身体“交通”的枢纽

胃是消化道中最膨大的一段，是一个中空的肌肉组成的容器，上连食道，下通小肠。胃的位置一般处于膈下，腹腔的左上方，也就是我们常说的心窝下面。胃的大部分位于左季肋区，小部分在上腹部，上部是左膈穹窿，下部的左侧邻脾，胃后壁与左肾上腺、左肾、胰腺及横结肠系膜接触，胃前壁与肝左叶相邻。胃还与中枢神经系统及毗邻的脏器有“网络”相连，是体内“交通”和“信息”的枢纽，属于身体内的“黄金地段”。

知道胃的具体位置之后，接着又会冒出一个问题：你对胃的构成了解多少呢？有人会说：对胃了解这么细致有必要吗？毋庸置疑，答案是肯定的。因为对胃有了充分的了解后，有助于我们能够明确疾病的病变位置、病因，并且推断其预后。让我们看一下胃的构成：

温馨提醒

会跑的胃

胃的位置并不是固定不变的，它会因体位、横膈的运动和胸腔、腹腔内的压力的大小而改变。

胃有两个口，入口叫贲门，与食道相接，可以控制食物下送的速

需要全本请访问 www.ertongbook.com