

科技文献
科学养生
19.9元

专家指导版

葛文津◎主编 郑信团◎副主编

胃肠病怎么吃 怎么养大全集

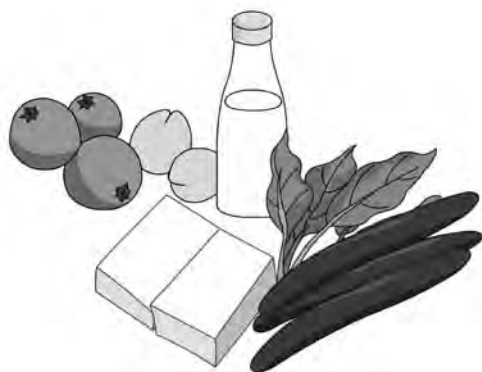
吃饭是人体的一项基本需要，更是一门“国术”。

保养胃肠，还需从饮食谈起。

规律饮食可以养生，可以治病，可以延年益寿。

胃肠病怎么吃怎么养 大全集

葛文津◎主 编
郑信团◎副主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病怎么吃怎么养大全集：专家指导版 / 葛文津
主编. —北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7089-3

I. ①胃… II. ①葛… III. ①胃肠病—食物疗法
②胃肠病—防治 IV. ①R247.1 ②R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231119 号

胃肠病怎么吃怎么养大全集

葛文津 主编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300 千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7089-3

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



前言

在日益激烈的竞争和工作压力下，胃肠病患者越来越多。这与多数人在过度紧张的生活和工作压力下，逐渐形成的种种不健康的生活方式有很大关系。很多人白天的工作强度已经很大了，晚上还要熬夜，饮食起居颠倒混乱，早午餐饥饱不均、夜宵大量进食、过量饮酒、食用辛辣食物无忌，这些坏习惯会加重胃肠负担，导致患上多种胃肠病。

多数患者一旦患上胃肠病，就会采取最直接的“饮食禁忌法”来保护胃肠道，却忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠健康的重要性。疾病防治应遵循医学原理，从饮食结构、病情发展等方面系统了解营养保健和传统养生的方法，再选取最适合自己的护理胃肠养生保健法。

传统养生，可从中医谈起。中医是中国优秀文化的重要组成部分，在古代的唯物论和辩证法思想影响和指导下，通过长期的医疗实践，中医逐步形成并发展成为独特的医学理论体系。由于中医完善、合理的理论和良好的疗效，直到现在，中医仍是防治各种疾病、保障健康、延长寿命、提高生活质量的主导医学之一。中医治疗胃肠病，按照整体观念，将胃肠病的个体与自然、环境、气候以及个体疾病的不同表现有机地结合起来，对胃肠病进行综合分析，得出胃肠病的病因、病机、病位、属性等，再去指导用药治疗，或是应用辨证保健养生，往往可以取得非常满意的效果。

从生活细节入手，保养胃肠，还需从饮食谈起。饮食调养是胃肠病的天然治疗师，它包括食物疗法和药膳疗法两种方法。吃饭是人的一项基本需求，它更是一门“医术”，可以养生、可以治病、可以延年益寿。饮食疗法让患者在享受美食的同时，还能滋补身体，对胃肠病起到积极的治疗和保养作用。此外，患有胃肠疾病的人，饮食一定要有规律。规律的饮食，有利于脾胃的正常功能即主管消化道蠕动和分泌的自主神经系统有规律地活动，假如饮食不规律，不能定时、定量，饥一顿、饱一顿等，自然会引起消化道的运动和分泌失调，导致相应的胃肠疾病产生。

很多人认为，胃肠病只是普通的疾病，没有大碍，也就忽略了就医问诊这一环节。多数慢性胃肠病如果得不到及时治疗，轻则影响人的生活质量，重则影响工作，以至引发重症，所以应该多多了解胃肠病保健的医疗常识，重视胃肠疾病的防治，以免延误病情。

慢性胃肠疾病需要日常悉心调养，保持愉快的心情，平时注意运动，再加上中医药膳的辅助治疗，以及拔罐、艾灸、按摩等中医疗法的调治，很多慢性胃肠病患者都会慢慢恢复健康。



目录

第一章

胃肠健康常识全知道

1

第一节 专家带你认识胃肠病 2

- ◎ 损害胃肠健康的“隐形杀手” / 2
- ◎ 胃肠病的常见症状 / 5
- ◎ 调养胃肠病必知的注意事项 / 19
- ◎ 胃肠隐患自诊自查 / 20

第二节 情绪决定胃肠健康 23

- ◎ 心情好坏与胃肠功能密切相关 / 23
- ◎ 情志调养不可少 / 24
- ◎ 胃溃疡最爱袭击“郁闷”人群 / 27
- ◎ 别叫胃神经官能症找上你 / 28

第二章

生活细节决定健康

胃肠病的日常调养

29

第一节 顺应人体生物钟，起居有常 30

- ◎ 十二时辰养胃法 / 30
- ◎ 自我身心调整法 / 34

第二节 最适宜胃肠病患者的运动疗法 36

- ◎ 合理运动，强壮胃肠 / 36
- ◎ 调养胃肠健身操 / 41



第三章

源自《黄帝内经》的养生经

胃肠病的四季调养

61

第一节 春寒料峭，保阳气养胃肠 62

- ◎ 春季宜养阳 / 62
- ◎ 春季食养原则 / 64
- ◎ 春季饮食宜忌 / 65
- ◎ 春季生活调适 / 67

第二节 夏日炎炎，温补慢性胃肠病 68

- ◎ 夏季食补原则 / 68
- ◎ 夏季饮食宜忌 / 70
- ◎ 夏季生活调适 / 72

第三节 秋天气燥，清润胃肠 74

- ◎ 秋季需养阴 / 74
- ◎ 秋季食养原则 / 75
- ◎ 秋季饮食宜忌 / 76
- ◎ 秋季生活调适 / 78

第四节▶

80

冬日冰冷，暖养胃肠

- ◎冬季食养原则 / 80
- ◎冬季饮食宜忌 / 81
- ◎冬季生活调适 / 83

第四章

药食同源大疗效

食补药补调养胃肠病

85

第一节▶

86

调养胃肠必知的饮食原则与饮食宜忌

- ◎调养胃肠必知的7大饮食原则 / 86
- ◎慢性胃肠病的饮食宜忌 / 87
- ◎胃肠病患者建议吃的食物 / 89
- ◎胃肠病患者不宜多吃的食物 / 90

第二节▶

92

专家推荐：食疗药膳，对症调补

- ◎反流性食管炎 / 92
- ◎食管癌 / 96
- ◎胃肠型感冒 / 98
- ◎急性胃炎 / 100
- ◎慢性胃炎 / 103
- ◎胆汁反流性胃炎 / 107
- ◎消化性溃疡 / 110
- ◎功能性消化不良 / 114
- ◎胃下垂 / 117
- ◎胃癌 / 120
- ◎阑尾炎 / 124
- ◎急性肠炎 / 127
- ◎克罗恩病 / 131
- ◎细菌性痢疾 / 134
- ◎肠易激综合征 / 138
- ◎溃疡性结肠炎 / 141
- ◎功能性便秘 / 144

- ◎慢性腹泻 / 147

- ◎大肠癌 / 150



第五章

按摩、拔罐、艾灸、刮痧一用就灵

胃肠病的中医理疗法

153

第一节▶

154

中医疗法细节先知道

- ◎按摩保养胃肠的注意事项 / 154
- ◎拔罐保养胃肠的注意事项 / 158
- ◎艾灸保养胃肠的注意事项 / 172
- ◎刮痧保养胃肠的注意事项 / 182

第二节▶

192

专家推荐：常见胃肠病对症中医疗法

- ◎急性胃炎 / 192
- ◎慢性胃炎 / 195
- ◎消化性溃疡 / 197
- ◎胃下垂 / 200
- ◎胃脘痛 / 203
- ◎腹痛 / 204
- ◎慢性腹泻 / 205
- ◎痔疮 / 207
- ◎习惯性便秘 / 208
- ◎脱肛 / 211

附录：中药本草养胃方速查 / 212



本书推荐的食疗和中成药以及拔罐、艾灸、刮痧等中医疗法请酌情在医师指导下选用。

胃肠健康常识全知道

第一章



第一节



专家带你认识胃肠病



损害胃肠健康的“隐形杀手”

情志因素

如果把胃肠的健康看做一个等边三角形，那么情志无疑占据了三角形的顶点，而饮食和体质、年龄、药物因素则是三角形的支撑架和基座。虽然情志对健康的作用不会迅速体现，但是情志会直接干扰到人的饮食和生活习惯，进而潜移默化地影响我们的健康。

“七情”包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是人体对外界刺激所产生的情感反应，亦称“情志”。

正常的情感抒发可以稳定情绪、调节气血，是机体适应环境的重要保障。若机体遭遇强烈或长期的情志刺激，“七情”太过，则可引起脏腑气血紊乱，发生疾病。如果“七情”失调，就会直接伤及人体内脏，对身体健康造成影响，故有“思伤脾，怒伤肝”之说。

情怀不舒、郁郁寡欢、情绪紧张易导致肝气郁结、疏泄无能；恼怒太过、肝气过盛、疏泄亢奋，均可损伤脾胃功能，使气机升降异常。临床上患有慢性胃炎、肠炎、功能性胃肠疾病等病症均与情绪关系密切。七情中郁怒忧思过度，会使人体的大脑在兴奋和抑制过程中失去平衡，导致自主神经功能失调。

肝胆疏泄功能异常，胆汁横逆，伤及胃气，致肝、胆、胃失和，胃气上逆。正如《灵枢·四时气》中所言：“邪在胆，逆在胃，胆汁泄则口苦，胃气逆则呕吐。”临床上多见于胆汁反流性胃炎患者。现代研究证实，心理因素在功能性胃肠疾病的发生和发展过程中往往占有重要地位。

饮食因素

适量的饮食及五味的调和为化生气血，充养五脏六腑、四肢百骸，维持人体正常生理活动所必需。经常饥饱不适，容易损伤人体脾胃健康。

● 饮食过少

饥饿会引起人体营养不足，气血生化乏源，脾胃自身亦失于滋养，无力推动运化（再消化）。临床上多见于慢性胃炎合并贫血患者。

● 饮食过饱

暴饮暴食使宿食停滞于胃肠而壅滞不通，运化、腐熟功能受阻而致病。临床上可见于急性胃炎、急性胃肠炎患者以及急性胰腺炎患者。

● 饮食偏食生冷瓜果或肥甘厚味

饮食偏嗜恣食生冷瓜果，阻遏脾胃阳气，导致脾胃虚寒，发生腹痛、泄泻等症；偏食辛温燥热或肥甘厚腻之品，聚湿生痰，郁而化热，胃肠积热，引起便秘、痔疮下血、腹胀、腹泻等症。临床上多见于消化性溃疡、消化不良患者。

● 饮食不洁

在日常饮食过程中，不讲卫生，认为“不脏不净吃了没病”，不加热就吃冰箱中的剩菜剩饭，常吃路边小摊的各种食品。饮食不讲卫生，病菌从口随饮食进入胃肠，这样会直接损伤胃肠，扰乱气机，最常见的病症有呕吐、胃痛、腹泻等。

● 嗜好烟酒

长期过度嗜酒，可酿成湿热困阻脾胃，影响脾胃功能。大量吸烟会耗伤胃阴，使之功能失调。烟草中的烟草酸可使幽门括约肌舒缩功能失调，引起胆汁反流，而发生胃黏膜病变。每日吸烟20支以上的人，40%可发生胃黏膜炎症。

体质因素

体质是人体在生长发育过程中形成的功能与结构上的特殊性。这种特殊性的形成，通常情况下取决于体质因素的禀受，即遗传因素的影响，还与幼年时期体弱多病、失于调养有关。体质因素决定着机体对某些致病因素的易感性及其所产生病变类型的倾向性。

体质决定是否发病。人体受邪之后，由于体质不同，故发病亦不同。体质健壮、正气旺盛者，则不易发病；体质虚弱、正气不足者，则易于发病。如脾阳素虚者，稍进生冷油腻之物，便会出现腹泻；而脾胃素来强盛的人，虽食生冷油腻，发病亦少。

体质决定疾病类型。同一致病因素或同一疾病，由于患者体质各异，其临床证型亦不相同。如同一湿邪侵入人体，脾阳素虚者，易从寒化，而表现为寒湿困脾；胃热素盛者，易从热化，而表现为湿热中阻。

先天禀赋不足、脾胃素虚，或长期劳累、思虑过度，或久病未及时治疗，均会损伤脾胃之气，引起脾胃运化功能减退，使气血运行不畅。

年龄与免疫因素

●老年性萎缩性胃炎

顾名思义，老年性萎缩性胃炎与年龄有关。慢性胃炎的发生与年龄呈显著正相关。成年之后，年龄越大，胃黏膜的保护功能越弱。在慢性萎缩性胃炎中，随着年龄的增长，每增长1岁，其发病率平均增加1.25%。国内曾有报道，慢性萎缩性胃炎患者中，有74.2%发生于40岁以上者，而30岁以下的青年人仅占8.7%。

但是，老年患者的胃镜及病理显示多表现为单纯的胃黏膜萎缩，所以老年人胃黏膜的退行性变属于一种半生理现象，即人之衰老、正气不足所致。

中老年人体内的各个器官都逐渐老化，生理功能下降，消化系统当然也不例外。由于生理的变化，使得中老年人的脾胃逐渐衰弱，消化功能下降，从而使得胃肠道内的黏膜逐渐变薄，消化腺也逐渐萎缩，消化液分泌减少，对食物的分解能力降低。加之有些老年人在年轻时过于劳累，日久损伤了脾胃，加重了脾胃虚弱，所以中老年人中胃肠疾病患者比较多。

●A型与B型萎缩性胃炎

胃体部黏膜萎缩的称A型萎缩性胃炎。胃窦部黏膜萎缩而胃体部黏膜正常的称B型萎缩性胃炎。A型萎缩性胃炎是一种与先天性遗传有关的自身免疫性胃炎，在中国比较少见。中国绝大部分患者属B型萎缩性胃炎。A型萎缩性胃炎常伴有严重的贫血，这是因为患者血清中常存在着壁细胞抗体和内因子自身免疫抗体，影响人体对维生素B₁₂的吸收而产生恶性贫血，但癌变率极低。

药物因素

脾胃是消化系统的主要脏器，长期滥用药物或服药无规律，同样会影响胃的消化、吸收功能，致使脾、胃功能受损而发病。例如，长期服用非甾体抗炎药（解热镇痛类药物），如吲哚美辛（消炎痛）、布洛芬（芬必得）、阿司匹林等可直接破坏、损伤胃黏膜屏障，使胃黏膜抵抗力下降，易受胃酸和胃蛋白酶的侵蚀而发生胃炎、消化性溃疡等疾病。长期应用肾上腺皮质激素，如泼尼松、甲泼尼龙等，能促进胃酸分泌，并使胃的保护性黏液分泌减少，从而诱发或加重消化性溃疡。长期使用一些抗生素对胃黏膜亦有一定损害，尤其是长期应用广谱抗生素还可致肠道菌群失调，出现腹胀、腹泻、便秘、食欲不振、消化不良等症状，甚至引起伪膜性肠炎等疾病。大多数抗肿瘤药，如环磷酰胺、氟尿嘧啶等会引起明显的胃肠道反应，出现食欲不振、恶心、呕吐、便秘或腹泻，甚至出现血性腹泻等症状。

胃肠病的常见症状

呃逆与暖气

呃逆，俗称“打呃”、“打嗝”，因膈肌痉挛，气上逆于咽喉而发出一种不由自主的冲击声，气短而频，呃呃连声。正常人受精神刺激、吸烟过多、饮酒、饱餐后，或快速吞咽干燥食物而同时较少饮水，可发生呃逆，特点是次数较少，持续时间较短。如长时间持续不缓解的呃逆，多为某些疾病所致。

暖气，指气从胃中上逆，暖声沉长，不像呃逆那样声急短促。多见于饱食之后，有时会伴有适量食物或胃酸反流到食管或口中。大多由于胃酸缺乏，胃内发酵产气，以及吞入空气等，使胃内气体积存，导致气体暖出。

● 注意病理性呃逆

〔 哪些疾病会引起呃逆 〕

由胸腹部疾病导致的，如反流性食管炎、胃扩张、纵隔肿瘤、肺炎、心肌梗死、膈下脓肿等；由全身性疾病导致的，如神经官能症、尿毒症、低钠血症、脑出血、脑肿瘤等。

遇到呃逆，首先要区分是生理性还是病理性的，必要时去医院要对胃肠、心肺、纵隔做重点检查，以便明确诊断。

〔 根据异味判断病理性呃逆 〕

因进食引起的呃逆，多伴有相应的饮食味。

如伴随着呃逆，胃里发出咕噜咕噜声，口中出现异味，就需引起注意了。这样的呃逆与胃病、肠病、肝病、胆囊等疾病有关，要及时就诊。

如果异味是酸味，表明胃酸过强。如果是苦味，表明胆汁返流。

如果是腐烂（臭鸡蛋）味，则和硫化氢有关，多因食物长时间阻留在胃里形成。

● 胃肠病与暖气

1. 正常情况下，大量食物进入胃中，会将胃内的二氧化碳挤出口中，出现暖气，以致引起呃逆。这时多无异味。

2. 胃肠内容排空障碍、肠壁吸收或供血障碍，以及消化腺分泌功能障碍，会有暖气现象出现。

3. 如胃内积食，暖气多有似臭鸡蛋的味道。

4. 有些胃酸多的人，吃了苏打等碱性食物，由于苏打与胃酸中和，会产生二氧化碳，也会引起暖气。

5.胃酸缺乏、胃张力减退、胃扩张、胃黏膜脱垂、幽门梗阻、胃神经官能症，以及肠道、胆系、肝脏、胰腺疾病，会有暖气症状。

6.长时间便秘也会引起暖气，这是因大肠积存过多的废气压迫到胃而排出的缘故。

7.胃病或其他消化道疾病引起的暖气，常伴有呕吐、腹胀、腹痛。

● 中医小偏方

〔治疗呃逆〕

乌梅茶：乌梅2克，旋复花1克，红茶1.5克，放入茶杯中，加沸水闷泡10分钟，代茶饮。每日1次。可降逆辟秽，和胃止呕。

竹茹芦根茶：竹茹、芦根各30克，生姜3片，放入盛有开水的保温瓶内，泡30分钟，取汁代茶饮。每日1剂。可清热和胃，降逆止呃。

萝卜子生姜饮：萝卜子30克，炒过，捣烂；生姜10克，洗净切薄片。两者加沸水闷泡10分钟，一次喝下。萝卜子消食，炒过增效，生姜温中降逆，此饮适宜于伤食呃逆者。

藕汁韭菜饮：藕300克，刮去外皮，洗净；韭菜50克，洗净。两者榨取汁混合，一次喝下。藕清润下降，韭菜降逆，此饮降逆止呃。

引嚏法：用羽毛或纸片刺激鼻腔黏膜，引起喷嚏，连作数次。喷嚏后呃逆会得到暂时停止，待再次呃逆发作，再重复，数次后可止呃逆。

口鼻涂醋：用洁净纱布浸米醋中，然后涂于口鼻处。醋味酸，酸能收敛，使鼻吸其酸，有止呃良效。

〔治疗暖气〕

曲末粥：神曲15克，将神曲捣碎，放入沙锅内，加入适量清水，在火上煮至沸腾，转小火，煎取出神曲汁，再放入适量淘洗好的大米约50克，将其煮成粥后食用。神曲有消食和胃的作用，适用于食积暖气呃逆。

麦芽神楂饮：炒麦芽60克，焦山楂30克，焦神曲15克，3味同放沙锅中，加水足量，浸1小时后煎取汁，服之。适用于消化不良暖气。

荸荠鸡内金饮：荸荠250克，洗净，绞取汁；鸡内金15克，焙干，研成细粉。荸荠汁稍温一下，送服鸡内金粉。荸荠清润、消积，鸡内金消积食，行滞气，合而能祛胃肠积滞，帮助消化，对暖气、口苦、纳差等有辅助治疗效果。

白术橘皮散：白术60克，橘皮120克，晒干或烘干，研为极细粉末，加适量加热的黄酒拌匀，做成细丸。每日3次，每次服6克，用木香6克煎汁送服。白术补脾益气而去水湿，适宜于脾虚气弱、运化失常所致的食少食滞、脘腹胀满、倦怠无力等。

反酸与嘈杂

反酸指酸性胃液反流到口腔，有生理性和病理性之分。

中医将酸水从口中吐出的叫做吐酸；胃中及食管内有烧灼感，未见酸水吐出的叫做吞

酸。嘈杂（烧心）即胃部或胸口感到烧灼般疼痛，有时伴有反酸、腹胀、打嗝等症状。反酸和嘈杂都是因胃酸过多、胃逆向蠕动，或食管底部括约肌软弱无力关闭不全，导致胃酸反流，引起食管灼热。

●反酸的辨证认识

〔生理性反酸〕

1.当精神紧张、过度疲劳、情绪不佳时，大脑皮质功能紊乱，不能很好地管辖胃酸分泌的神经，促使胃酸分泌增多。

2.饮食不当，如过甜、过咸、过辣、过酸、过冷、过烫的食物都会刺激胃部，导致胃酸分泌增加。

3.某些粗粮，如红薯、土豆等含大量淀粉，会刺激胃产生大量胃酸，粗粮不易消化，其剩余糖分易在胃肠道里发酵，诱发反酸。

4.某些药物，如阿司匹林、利血平、保泰松等，也可刺激胃酸分泌增多。

生理性反酸易被食管蠕动及唾液中和而清除，一般不引起食管黏膜损害，不需要特殊治疗，只要消除诱发的因素即可。

〔病理性反酸〕

当胃或食管出现病变，如炎症、溃疡、肿瘤、动力障碍等导致胃、食管的正常功能被破坏，使胃酸分泌过多，胃逆向蠕动增加，贲门口松弛，食管清除能力下降，胃内酸性液体便会反流到食管，甚至到口腔，口中便会有酸水。如果患返流性食管炎，更易反酸。

对于病理性反酸，要寻找病因，对症下药，同时可服用抗酸药物缓解症状。

●如何应对嘈杂（烧心）

〔嘈杂（烧心）有哪些不适〕

1.胸骨后烧灼感，伴有反酸、打嗝、腹胀。这种症状多在进食后出现，可持续数分钟至数小时。

2.胸痛，特别在弯腰或俯卧时。

3.咽部烧灼感或咽后部涌出发热、发酸或带咸味的液体。

4.暖气。

〔嘈杂（烧心）发作时如何处理〕

1.一旦嘈杂（烧心）发作，可少量进餐或饮水，以中和或稀释食管下段的胃酸，这样做能暂时缓解烧心症状。

2.口服抗酸药或黏膜保护剂（氢氧化铝及硫糖铝混悬液）可缓解症状。

3.吃的清淡一些，适量吃蛋白质丰富又不刺激胃的食物，如豆腐、鱼及牛奶等。

4.适当吃些含维生素丰富的水果、新鲜蔬菜等。

● 出现哪些情况应去就医

1.明显的反酸、嘈杂（烧心）感并伴有下列症状：吞咽困难、出汗、头晕、呕吐、腹泻、腹胀、剧烈腹痛、发热及排黑便或带有血迹的大便。此时，考虑可能发生了消化道梗阻、胰腺疾病、出血性胃炎、胃溃疡或肿瘤，也可能是心脏病发作，应立即禁食就医。

2.用抗酸剂治疗反酸、嘈杂（烧心）症状，若不能缓解应就医。

3.反酸、嘈杂（烧心）症状在运动时加剧，若在休息后减轻，应就医检查，明确病因。

4.长期存在反酸、嘈杂（烧心）症状（每日或几乎每日发作），说明食管正在被胃酸反复烧灼，这样可导致食管炎、食管瘢痕、胃溃疡等病，应尽快就医。

5.此外，需注意的是：抗酸剂可掩盖一些疾病的症状而使病情加重。如果有高血压、心律不齐、肾脏疾病、慢性便秘、腹泻等症状，不要在未经医生允许前擅自使用抗酸药。

6.妊娠妇女和哺乳期妇女在使用药物前应征得医生同意。

● 如何避免反酸、嘈杂（烧心）

1.睡觉抬高床头。一般抬高床头以 15° （15~20厘米）为宜，让头和肩膀高于胃的水平，以便提高睡眠时食管清除酸的速度，减少夜间反流。

2.进食定时定量。三餐定时，晚餐时间的选择尤为重要。胃排空的时间是3~4小时，晚餐时间过晚，睡觉时胃内容物尚不能完全排空，一旦平躺，滞留于胃内的食物很容易反流入食管。因此临睡前3小时不宜进食。饮食以七八分饱为宜。过量饮食会加重胃的负担，使胃排空减慢。食物停留在胃中，胃内压力增高，食物更容易反流到食管，引起烧心、反酸、打嗝、胃胀等不适。

3.饮食宜清淡。高脂、高蛋白等不易消化的食物是诱发反酸的一个重要因素。脂肪可延缓胃排空，刺激胆囊收缩与分泌，降低食管括约肌压力，因此要尽量少吃油腻食物，烹调宜蒸、煮、炖、烩，少用油煎、炸。应该少吃生冷的食物。

4.忌食刺激性食物。咖啡、茶、巧克力、薄荷、洋葱、大蒜等可刺激胃酸分泌，降低食管下段括约肌压力。不同体质对于同一种食物的反应性不同，应对容易引起烧心的食物做记录，弄清自己的禁忌食物。

5.少吃酸性食物。如醋、番茄、橘子、橄榄、山楂、乌梅、杏、李子、荔枝、葡萄等酸性食物最好少吃；甜味食物也应当有所节制。

6.少吃某些粗粮。如红薯、土豆等含多量淀粉，会刺激胃产生大量胃酸，这些食物不易消化，剩余的糖分会在胃肠道里发酵，也会诱发反酸，不宜多吃。

7.食物适量挑选纤维多的以改善胃动力。植物性蛋白质可以从黄豆、豆腐等食物里摄取；脂肪有抑制胃液分泌的作用，故无须特别限制，但应该适可而止，摄入太多脂肪会增加胃的负担，使胃部不适感加剧；牛奶能够中和胃酸，是宜于食用的食品。

8.细嚼慢咽，进食软烂食物或烤馒头片。一般的粥、面和较烂的米饭均可食用。

9.戒烟、戒酒。吸烟、饮酒会使食管下段括约肌压力下降从而增加反流的频率，并会延长酸与上皮的接触时间，对鳞状上皮有直接损害作用。

10.控制体重。肥胖会增加腹腔内压力，增加胃食管括约肌压力梯度，增加食管裂孔疝发生率。

11.减少增加腹压的因素。腹压增高会诱发反流，应避免穿紧身衣、紧束腰带、饱餐等，避免餐后弯腰、负重物，同时积极治疗便秘、慢性咳嗽等疾病。

12.注意心理健康。研究显示，离异、丧偶、生活压力大、劳累、精神紧张、生气都易出现反酸、嘈杂（烧心）症状。

● 推荐中成药

〔胃可宁〕

功效主治：收敛，制酸，止痛。适宜于胃中郁热引起的疼痛、胃酸过多、泛吐酸水等症，胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、胃窦炎等属于郁热者，可以服用。

用法用量：口服，每日3~4次，每次3~5片，饭前半小时、睡前或反酸时服用。

注意事项：忌食辛辣、生冷等刺激性食物。临床实验证明，本品能中和胃酸，抑制胃蛋白酶，又能保护胃黏膜，促进胃上皮细胞生长。

〔舒肝丸〕

功效主治：舒肝和胃，理气止痛。用于治疗肝郁气滞、胸胁胀满、胃脘疼痛、嘈杂呕吐、嗳气反酸、饮食无味等。

用法用量：口服，每日2~3次，每次9克，用温开水送下。小儿酌减。

注意事项：孕妇慎用。忌恼怒、抑郁。

〔左金丸〕

功效主治：清泻肝火，和胃止呕。用于治疗肝火犯胃引起的脘胁疼痛、口苦嘈杂、呕吐酸水、不喜热饮等。

用法用量：口服，每日2次，每次3~6克，用温开水送下。

注意事项：忌食生冷、辛辣、油腻食物。孕妇及肝血不足所致胁痛者不宜服用。

■ 吞咽困难

在进食时出现“噎着”的感觉，有异物感，吞咽不顺畅，这种症状便属于吞咽困难。

一般情况下，食管癌病人易出现吞咽困难；有些消化系统外疾病也会引发吞咽困难；高龄老人常会出现吞咽困难的现象。

● 为什么会吞咽困难

口腔部疾病：口腔溃疡、扁桃体炎、慢性咽炎、咽部肿瘤、口咽麻醉、涎液缺乏、舌肌瘫痪等口腔病变。

食管疾病：食管炎、食管溃疡、食管肿瘤、食管瘢痕性狭窄、食管贲门失弛缓症。

神经肌肉疾病：多发性肌炎、重症肌无力、皮炎。

外部组织压迫：骨关节病、咽后壁脓肿与包块、甲状腺极度肿大、纵隔肿物。

全身性疾病：狂犬病、破伤风、酒精中毒等。

精神因素：癔症。

● 咽部滞留食物如何处理

空吞咽：每次吞咽食物后，再反复做几次空吞咽。

交互吞咽：交替吞咽固体食物和流食，或每次吞咽后饮适量水。

点头样吞咽：可去除滞留于会厌部滞留的食物。

侧方吞咽：可去除滞留于两侧梨状隐窝处的食物。

恶心与呕吐

恶心是一种特殊的主观感觉，表现为胃部不适和胀满感，指想吐吐不出、欲罢又不止的一种症状，常为呕吐的前奏。呕吐是指通过胃、食管、口腔、膈肌和腹肌等部位的协同作用，使胃内容物由胃、食管经口腔排出体外。恶心与呕吐往往并见，恶心是呕吐的早期症状，呕吐在不同程度上多兼恶心，但恶心未必呕吐。若恶心同时伴有呕吐，但未将胃内容物排出称“干呕”，这是呕吐之前呼吸肌的节律性动作。中医学认为，恶心与呕吐是由于各种原因引起胃气上逆的一种表现，有声无物谓“恶心”，有声有物谓“呕吐”。

● 呕吐可能是哪些常见胃肠病的信号

先有恶心而继发呕吐，呕吐后感到胃内轻松，多为胃源性呕吐。这种恶心呕吐若伴有胃胀、嗝酸腐气，多由进食过量而导致的消化不良引起，只需控制食物摄入量，不必特殊处理；若伴有胃痛，多由急性或慢性胃炎引起，若伴有剧烈腹痛及腹泻者，应送医院救治。

1.胆汁反流性胃炎，表现多为恶心频作，嗝气，胆汁性呕吐，呈非喷射状，量不大，吐后疼痛症状有所缓解。

2.功能性消化不良，表现多为恶心或呕吐，伴有胃胀嗝气、嘈杂、反酸等。

3.因胃失和降引发的急、慢性胃炎，十二指肠溃疡伴幽门梗阻，表现为进食后上腹部饱胀感，迟发性呕吐，呕吐物量大，或酸臭味，可见有隔夜所进的食物。

4.因胃气上逆引发的慢性胃炎、功能性消化不良及胃溃疡等，表现为恶心或呕吐，伴有胃部胀痛，泛吐清水、涎沫，呕后胃脘得暖则感舒服，遇寒症状加重。

5.胃神经官能症，无恶心表现而反复出现呕吐，呕吐物不酸腐，量不多，吐后不影响进食。这种呕吐，重在心理调节，可采用深呼吸方法止吐。

总之，引起恶心、呕吐的原因较多，同时也涉及多个系统，以上所列仅为胃的病变。