



根据调查，我国每两个人中就有一个苦于胃病

您居家必备的一本书

胃病 居家疗法



一本通

健康时报
人民卫生出版社
健康时报重点推荐

广州出版社

中国消化系统疾病专家诊治中心委员 罗素英 审订
亚太地区消化道疾病学会会员

金版文化/策划

■胃病号称现代人的文明病！

受各方压力及生活条件影响，
现代人多数饮食无规律，
消化系统产生病变在所难免。
要怎么做才能既吃到美食又兼顾肠胃？
本书将给您提供最贴心的指导。

Q&A

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

胃病居家疗法



中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社





根据调查，我国每两个人中就有一个苦于胃病

您居家必备的一本书

胃病

居家疗法



一本通

广州出版社

■胃病号称现代人的文明病！

受各方压力及生活条件影响，
现代人多数饮食无规律，
消化系统产生病变在所难免。
要怎么做才能既吃到美食又兼顾肠胃？
本书将给您提供最贴心的指导。

Q&A

图书在版编目(CIP)数据

胃病居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-307-6

I. 胃… II. 深… III. 胃肠病—治疗 IV. R570.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121346号

我的医生 5

胃病居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

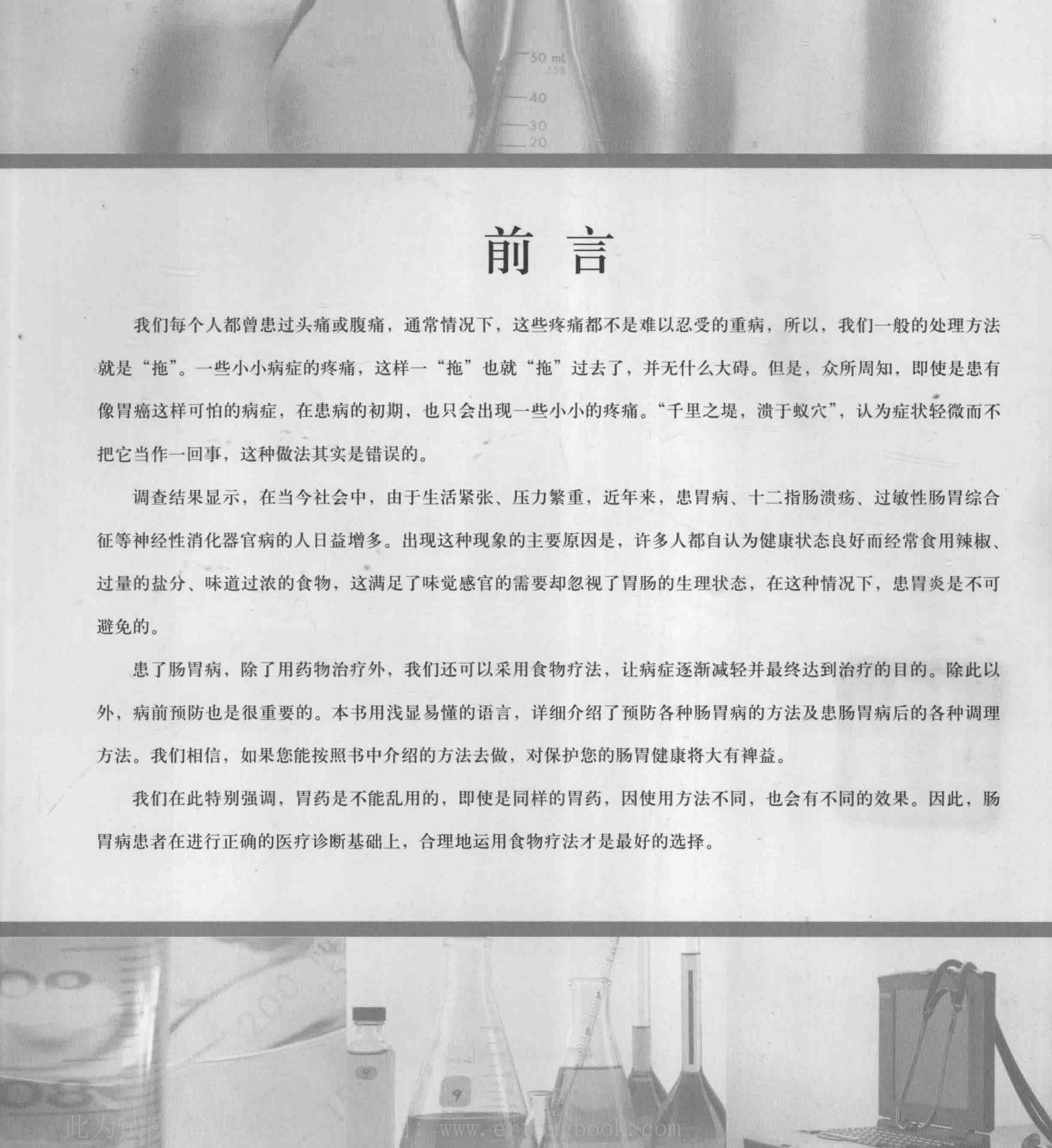
书 号 ISBN 978-7-80731-307-6

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



前言

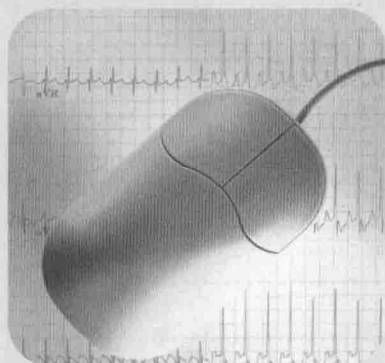
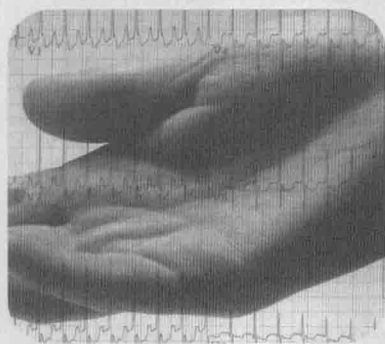
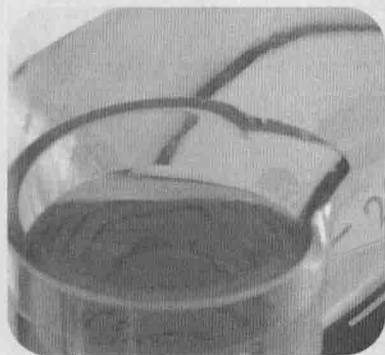
我们每个人都曾患过头痛或腹痛，通常情况下，这些疼痛都不是难以忍受的重病，所以，我们一般的处理方法就是“拖”。一些小小病症的疼痛，这样一“拖”也就“拖”过去了，并无什么大碍。但是，众所周知，即使是患有像胃癌这样可怕的病症，在患病的初期，也只会出现一些小小的疼痛。“千里之堤，溃于蚁穴”，认为症状轻微而不把它当作一回事，这种做法其实是错误的。

调查结果显示，在当今社会中，由于生活紧张、压力繁重，近年来，患胃病、十二指肠溃疡、过敏性肠胃综合征等神经性消化器官病的人日益增多。出现这种现象的主要原因是，许多人都自认为健康状态良好而经常食用辣椒、过量的盐分、味道过浓的食物，这满足了味觉感官的需要却忽视了胃肠的生理状态，在这种情况下，患胃炎是不可避免的。

患了肠胃病，除了用药物治疗外，我们还可以采用食物疗法，让病症逐渐减轻并最终达到治疗的目的。除此以外，病前预防也是很重要的。本书用浅显易懂的语言，详细介绍了预防各种肠胃病的方法及患肠胃病后的各种调理方法。我们相信，如果您能按照书中介绍的方法去做，对保护您的肠胃健康将大有裨益。

我们在此特别强调，胃药是不能乱用的，即使是同样的胃药，因使用方法不同，也会有不同的效果。因此，肠胃病患者在进行正确的医疗诊断基础上，合理地运用食物疗法才是最好的选择。

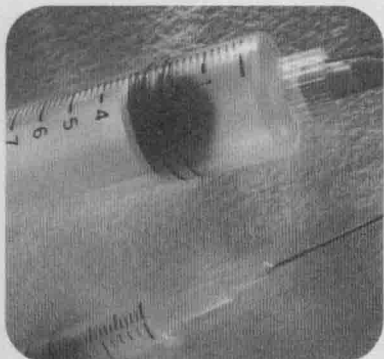
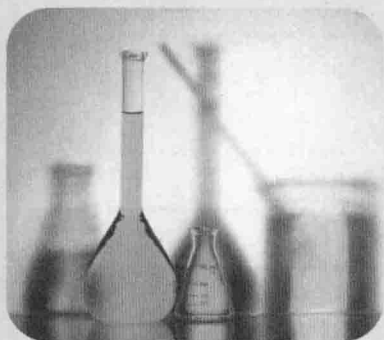
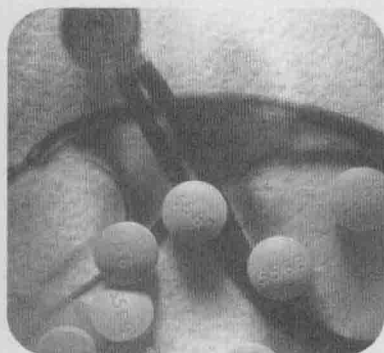
contents 目 录



第一章 胃的概述

1. 胃的位置、形状、结构.....	15
胃在人体的位置.....	15
胃的形状.....	16
胃的结构.....	16
2. 胃的功能.....	17
储存食物.....	17
让食物形成胃糜.....	17
分泌胃液.....	18
3. 胃动力.....	19
胃运动.....	19
胃排空.....	20
胃的血液供应.....	21
4. 神奇的胃酸.....	22
什么是胃酸.....	22
胃酸的作用.....	23
如何调节胃酸.....	23
◎ 特别关注.....	25
哪些人容易患胃病.....	25

第二章 常见肠胃不适症的应对措施

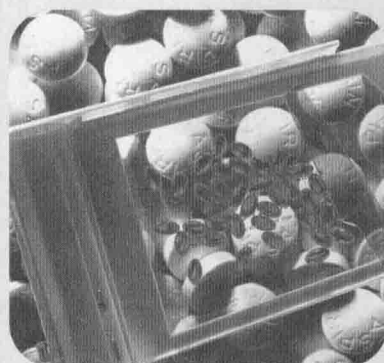
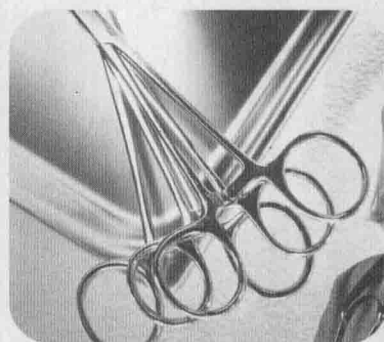
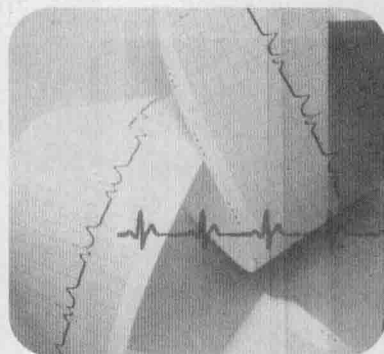


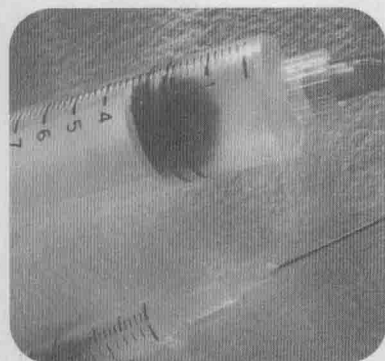
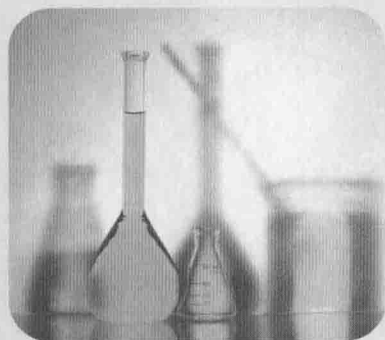
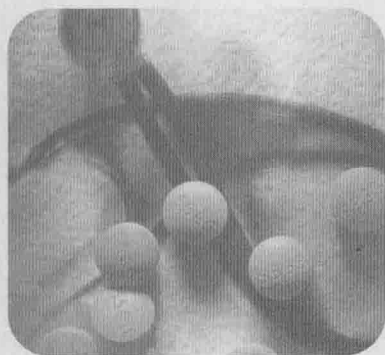
1. 烧心.....	27
产生原因.....	27
应对措施.....	27
2. 胃食管反流.....	29
产生原因.....	29
应对措施.....	30
3. 食欲不振.....	31
产生原因.....	31
应对措施.....	32
4. 心窝痛.....	34
产生原因.....	34
应对措施.....	35
5. 恶心呕吐.....	36
产生原因.....	36
应对措施.....	37
6. 呕血.....	38
产生原因.....	38
应对措施.....	39

7. 便血	40
产生原因	40
应对措施	41
◎ 特别关注	43
腹痛	43

第三章 常见胃病的治疗及预防

1. 急性胃炎	45
产生原因	45
表现症状	46
治疗及预防	47
2. 慢性浅表性胃炎	48
产生原因	48
表现症状	49
治疗及预防	50
3. 慢性萎缩性胃炎	54
产生原因	54
表现症状	56
治疗及预防	57
4. 消化性溃疡	61
产生原因	61





表现症状.....62

治疗及预防.....64

5.胃下垂.....72

产生原因.....72

表现症状.....73

治疗及预防.....73

6.便秘.....75

产生原因.....75

表现症状.....76

治疗与预防.....77

7.腹泻.....82

产生原因.....82

表现症状.....83

治疗与预防.....84

8.胃癌.....87

产生原因.....87

表现症状.....88

治疗与预防.....90

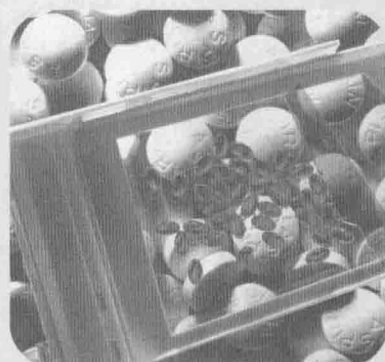
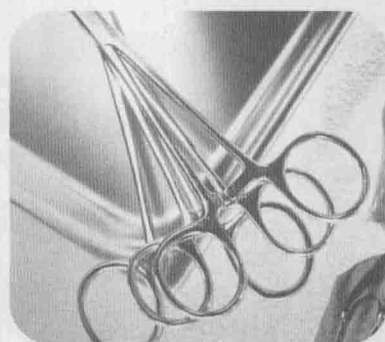
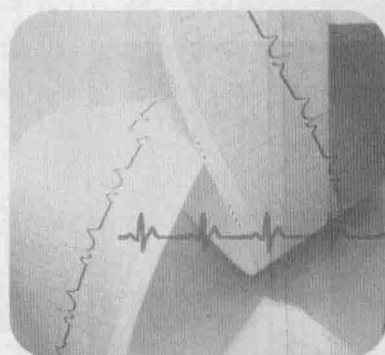
◎特别关注.....94

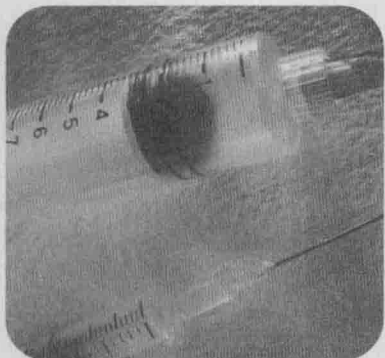
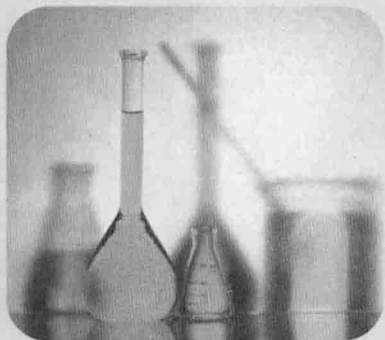
十二指肠溃疡.....94

肠胃病患者不可随便服用胃药·····	94
胃病患者日常应避免用的药物·····	95
常用的胃病新药·····	95
常用胃药的正确服药方法·····	95
常见的家庭用药误区·····	96
胃病检查指南·····	97

第四章 胃病患者的饮食

1. 应避免的错误饮食方式·····	99
狼吞虎咽·····	99
空腹喝咖啡·····	100
吃太烫的东西·····	100
吃剩饭·····	101
饭后吸烟·····	102
就寝前吃东西·····	102
吃太多具有强烈刺激性的食物·····	103
吃太多的糖·····	104
空腹喝碳酸饮料·····	104
过量食用大蒜·····	104
不吃早餐·····	105
2. 食疗法的要点·····	107
营养必须均衡·····	107
应进食易消化的食品·····	108





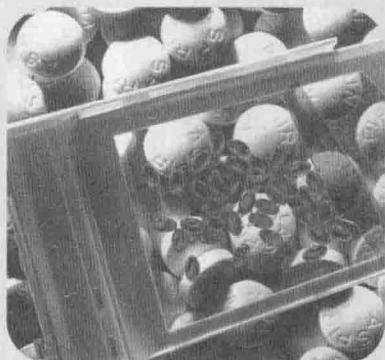
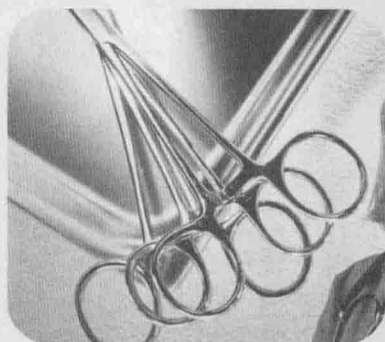
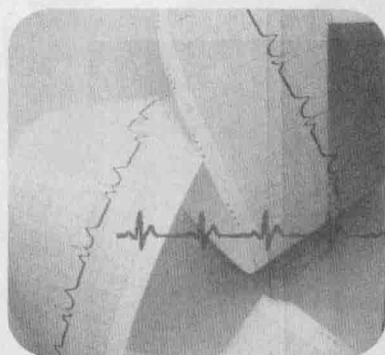
吃东西时要细嚼慢咽·····	110
饮食八分饱，空腹吃零食·····	110
饮食要有规律·····	111
适量吃醋·····	111

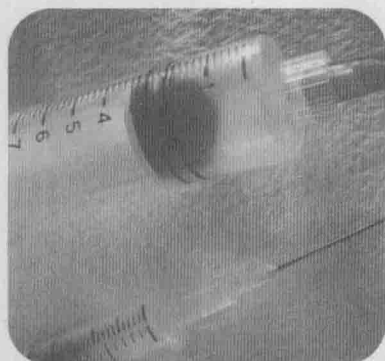
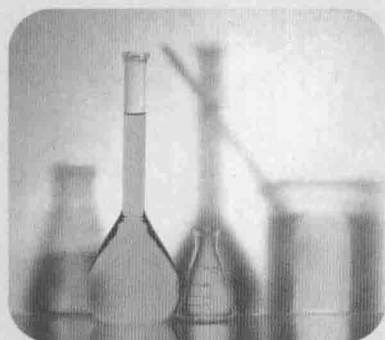
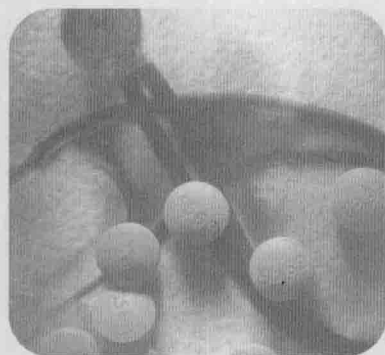
3. 饮食宜忌·····	112
急性胃炎患者的饮食宜忌·····	112
慢性胃炎患者的饮食宜忌·····	113
消化性溃疡患者的饮食宜忌·····	114
胃下垂患者的饮食宜忌·····	116
腹泻患者的饮食宜忌·····	117
便秘患者的饮食宜忌·····	118
胃癌病人的饮食宜忌·····	119

4. 日常菜谱·····	120
牛奶、蛋·····	120
肉类·····	124
鱼类·····	127
豆、豆制品·····	130
蔬菜类·····	133

5. 一日食谱举例·····	137
急性胃炎·····	137
慢性胃炎·····	137
消化性溃疡·····	138

胃下垂·····	138
腹泻·····	138
便秘·····	139
6. 日常粥食与饮品·····	140
急性胃炎·····	140
慢性胃炎·····	143
消化性溃疡·····	148
胃下垂·····	152
腹泻·····	154
便秘·····	156
7. 胃病与酒·····	158
酒会破坏胃黏膜·····	158
适量饮酒可以促进胃液的分泌·····	159
忌喝闷酒·····	160
忌长期过量地饮酒·····	161
喝酒最好喝淡酒·····	161
适宜的饮酒方法·····	162
◎ 特别关注·····	163
多吃豆类可以健脾胃·····	163
晚上6点左右吃晚饭最好·····	163
别让三类食物弄伤您的胃·····	164
消化不良者应禁食的食物·····	164





慢性胃炎患者应如何进餐·····	165
纤维不足会产生便秘·····	165
纤维并不是治疗所有便秘的良方·····	166
养胃生活习惯·····	166
不能轻视饮食后打嗝现象·····	167

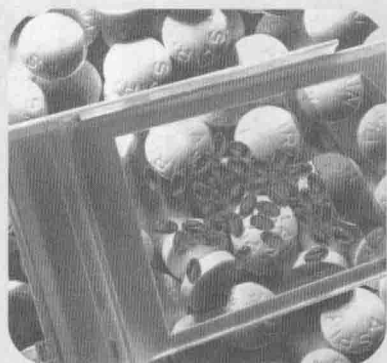
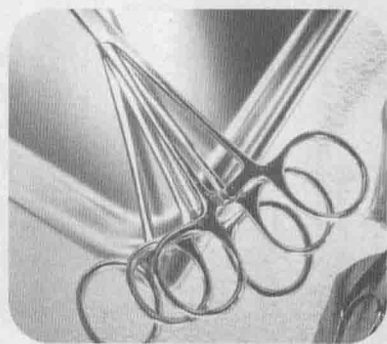
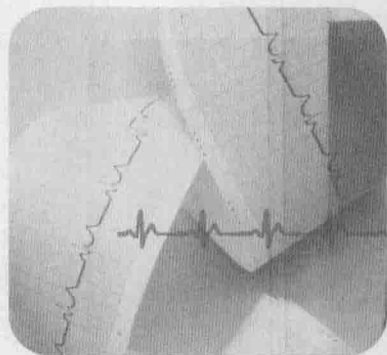
第五章 胃病患者的日常保健

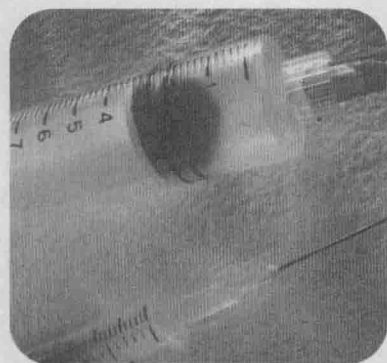
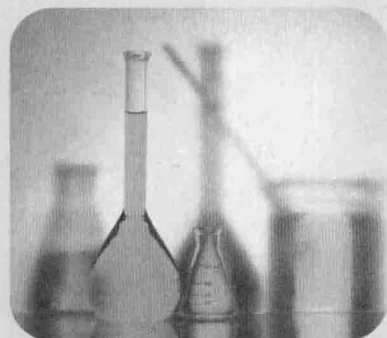
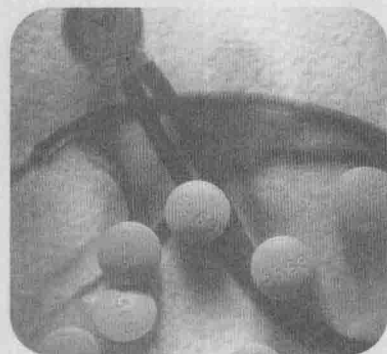
1. 中国人肠胃的特点·····	169
肠胃功能弱·····	169
肠胃与季节变化关系密切·····	170
2. 从大便了解肠胃的健康状况·····	171
大便的形成及排出过程·····	171
大便形状、颜色、次数与身体健康的关系·····	172
黑色大便·····	172
红色大便·····	174
茶色大便·····	177
绿色大便·····	178
3. 紧张是肠胃的天敌·····	180
胃是心的镜子·····	180
肠胃是由自律神经支配·····	181
紧张可以使胃发生异常·····	182
“情绪化”的胃肠道·····	183
如何才能让肠胃不“情绪化”·····	184

压力容易导致溃疡·····	185
4. 吸烟伤胃 ·····	186
烟会刺激胃黏膜和自律神经·····	186
“饭后一支烟”的危害·····	187
吸烟容易导致胃溃疡·····	188
5. 四季养胃原则 ·····	189
春季养胃五原则·····	189
夏季养胃要点·····	190
秋季养胃要点·····	190
冬季养胃要点·····	191
◎ 特别关注 ·····	192
肚子饿对胃的健康有影响吗·····	192
请注意异常食欲·····	192
患了肠胃病同样要进食·····	192
切勿忽视腹部的不适·····	192
各种胃炎患者的生活保健·····	193
酒浴可活络气血·····	194
胃病三分治七分养·····	194
沐浴时并行的腹部按摩法·····	195

第六章 穴位与运动

1. 治疗常见胃病的穴位 ·····	197
---------------------------	-----





可预防与治疗胃病的穴位·····	197
治疗因肝病而引起食欲不振的穴位·····	198
治疗因胃下垂而引起食欲不振的穴位·····	199
治疗腹泻的穴位·····	199
治疗便秘的穴位·····	200
治疗胃痉挛的穴位·····	203

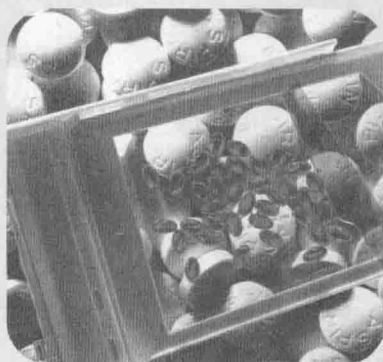
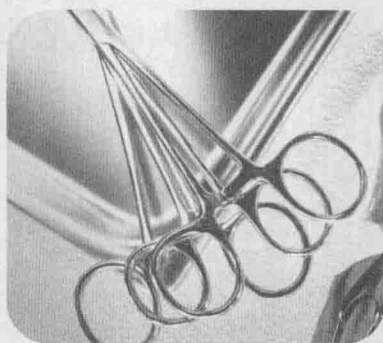
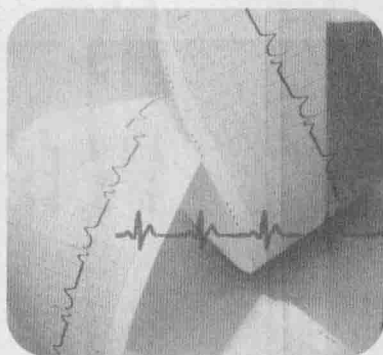
2. 健胃运动·····	204
笑·····	204
常见胃病的运动疗法·····	205
对胃病有功效的瑜伽姿势·····	208

◎ 特别关注·····	210
胃病患者运动疗法的原则·····	210
按摩治疗肠胃病·····	210
养胃运动·····	210

第七章 胃病的民间疗法

1. 治疗胃病的草药·····	213
车前草与酢浆草·····	213
蒲公英·····	214
马豆根·····	215
雄黄豆·····	215
红蒿枝·····	215
黄连·····	216

鼠曲草·····	216
芦荟·····	217
野梧桐·····	218
矮杨梅·····	218
2. 治疗胃病的药酒和药茶·····	219
增进食欲、帮助消化的药酒·····	219
消除疲劳、增进食欲的药酒·····	220
能舒畅肠胃的绿茶·····	222
可在家制作的各式健康茶·····	223
健胃药茶·····	227
可降血压的香菇·····	228
胃炎患者的绝好保健品——螺旋藻·····	230
◎ 特别关注·····	231
正确利用中草药·····	231
附 录·····	232
适宜胃病患者的蔬菜·····	232
养胃的水果·····	234
养胃的其他食品·····	235
就医指南·····	238





根据调查，我国每两个人中就有一个苦于胃病

您居家必备的一本书

胃病

居家疗法



一本通

广州出版社

■胃病号称现代人的文明病！

受各方压力及生活条件影响，
现代人多数饮食无规律，
消化系统产生病变在所难免。
要怎么做才能既吃到美食又兼顾肠胃？
本书将给您提供最贴心的指导。

Q&A