

「一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命」

大众健康
顾问丛书



科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键

胃肠病

用药配餐指南

主 编 ● 马洪悦 杨晓颖

- ❁ 了解**胃肠病**，关注健康
- ❁ 科学用药，保障**健康**
- ❁ **药膳食疗**，吃出健康



 第四军医大学出版社

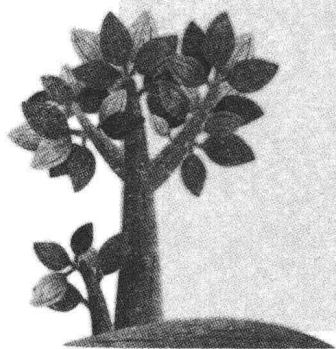
大众健康
顾问丛书

一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命

胃肠病

用药配餐指南

主 编 马洪悦 杨晓颖
编 者 杨文忠 邳艳春 肖 辉
廖晓龙 杨 红 刘双喜
钟发伟 肖永忠 张贤军
陈传文



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病用药配餐指南/马洪悦,杨晓颖主编. —西安:第四军医大学出版社,2011.5

大众健康顾问丛书

ISBN 978-7-81086-948-5

I. ①胃… II. ①马… ②杨… III. ①胃肠病-药物治疗-指南②胃肠病-食物疗法-指南 IV. ①R570.5-62
②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080089号

胃肠病用药配餐指南

主 编 马洪悦 杨晓颖

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安新华印刷厂

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 14.75

字 数 170千字

书 号 ISBN 978-7-81086-948-5/R·855

定 价 26.00元

版权所有 盗版必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

胃肠健康不容忽视

早在几千年前,《黄帝内经》就提出:胃乃后天之本。胃肠是人体进行消化吸收的主要场所,要想身体健康,胃肠一定要保养好。

胃肠健康与我们每一个人的生活息息相关,近年来,由于饮食结构和生活习惯改变等诸多因素的影响,慢性结肠炎、胃痛、腹泻、消化不良等胃肠疾病患者越来越多,严重危害着人类健康。据 WHO 统计,仅中国就有 1.2 亿胃肠病患者,其中中老年人占 70% 以上。

不仅如此,某些胃肠疾病还会威胁人类的生命,例如,胃癌在我国的发病率居各类肿瘤首位,每年约有 17 万人死于胃癌,几乎占全部恶性肿瘤死亡人数的四分之一;直肠癌和结肠癌被统称为大肠癌,发病率仅次于胃癌和食管癌,被称为“癌老三”。

如今,胃肠病已经成为影响我国人民健康的第一大疾病!在胃肠病患者中,有的人正值中年,年富力强,是家庭的顶梁柱,却被突如其来的胃肠病恶变夺去了生命,留给亲人无尽悲伤。

之所以会出现如此严重的后果,多是因为人们对胃肠病缺乏正确认识。在患病初期,由于症状不明显或者较轻微,很多患者常常是能忍则忍,直到把疾病拖到严重的地步,才去就医,接受正规治疗。这样做不仅给疾病的治疗带来了困难,患者也要承受更大的痛苦,有些患者甚至会因此而失去生命。

胃肠疾病给健康造成的影响是巨大的，但这并不是说，人们在胃肠疾病面前就束手无策，任意令其肆虐发展；也不是说，所有的胃肠病都会发展成胃癌、大肠癌。

未雨绸缪是人们对待疾病的正确态度，不要因为疾病小而讳疾忌医，俗话说，“小洞不补，大洞吃苦”，看病也是这个道理。

本书是一本胃肠病的用药配餐指南，共分为三部分，包括胃肠病的基本常识、胃肠病的用药常识及胃肠病的食疗食谱，为胃肠病患者的用药、保健提供全面的解析，是胃肠病患者的良师益友、家庭医生。希望通过阅读此书，患者能对胃肠病有进一步了解，增强治疗疾病的信心，早日获得健康。相信通过努力，患者也可以像正常人一样健康、快乐的生活。

不过，特别要提醒胃肠病患者及家属的是，由于病情不同及个体差异，本书介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考借鉴，患者一旦身体感觉不适，应及时到正规医院接受治疗，以免耽误病情。最后，祝愿所有的胃肠病患者早日康复！

第一篇 了解胃肠病，关注健康

◆ <<< 第一章 胃肠病基本常识

- 胃是人体营养的来源地 2
- 小肠是人体的营养师 4
- 大肠是人体垃圾的中转站 6
- 清晨怎样喝水保护你的胃肠 8
- 胃肠病常用的检查方法有哪些 10
- 胃镜检查前要做哪些准备 12
- 吸烟是怎样伤害胃的 14
- 心理因素影响胃肠健康 16
- 保养胃肠有哪些要诀 18
- 引起消化性溃疡的常见病因 21

◆ <<< 第二章 胃肠病患者最关心的问题

- 胃肠病有哪些预警信号 24
- 夏季,该防哪些胃肠病 27
- 秋季,怎样保护你的胃肠 29
- 生活中如何清理你的肠道 31
- 不同季节的胃肠养生法 34
- 便血可能是肛肠疾病的信号 37
- 怎样预防肛肠疾病 39
- 生活中如何预防痔疮 41
- 便秘的危害有哪些 44
- 腹泻的原因与防治 46

第二篇 科学用药，保障健康

第一章 胃肠病的用药常识

>>>

- 50 如何正确服用常见胃药
- 52 胃病患者要学会对症用药
- 53 哪些药物会伤胃
- 55 治疗胃病须合理用药
- 56 养胃的中成药
- 57 治疗胃病药物的分类
- 58 胃痛如何选用中成药
- 60 胃病患者慎服中成药
- 62 保护胃黏膜的药物有哪些
- 64 胃动力药和解痉药用药须知
- 66 不同类型胃炎的治疗方法

第二章 胃肠病常用药物

>>>

- 69 中和胃酸类药
- 72 抑制胃酸类药
- 75 胃黏膜保护类药
- 77 胃动力类药
- 79 促消化类药
- 82 止泻药
- 84 导泻药
- 86 常用中成药

<<<

第三章 常见胃肠病的用药方略

- 消化不良用药 90
- 急性胃肠炎用药 93
- 慢性胃炎用药 96
- 慢性萎缩性胃炎用药 100
- 消化性溃疡用药 104
- 溃疡性结肠炎用药 108
- 慢性胆囊炎用药 110
- 反流性食管炎用药 114
- 胃癌用药 117

第三篇 药膳食疗，吃出健康

<<<

第一章 胃肠病患者配餐常识

- 胃肠病患者的膳食指南 122
- 常见胃肠病的饮食原则 125
- 胃肠病患者一定要吃早餐 128
- 胃肠病患者宜食哪些食物 130
- 哪些食物会加重胃肠负担 136
- 哪些吃法有害胃肠健康 139
- 怎样从饮食上改善消化不良 141
- 腹胀患者的饮食宜忌 144

第二章 胃肠病的合理配餐

>>>

- 148 腹胀食疗食谱
- 152 腹痛食疗食谱
- 156 腹泻食疗食谱
- 160 呕吐食疗食谱
- 164 便血食疗食谱
- 168 便秘食疗食谱
- 173 胃下垂食疗食谱
- 177 溃疡病食疗食谱
- 181 阑尾炎食疗食谱
- 185 胰腺炎食疗食谱
- 188 急性胃炎食疗食谱
- 192 慢性胃炎食疗食谱
- 196 肠易激综合征食疗食谱
- 199 功能性消化不良食疗食谱
- 204 反流性食管炎食疗食谱
- 208 细菌性痢疾食疗食谱
- 212 胃黏膜脱垂症食疗食谱
- 216 食管癌食疗食谱
- 219 胃癌食疗食谱
- 223 大肠癌食疗食谱

第一篇



了解胃肠病，关注健康

第 章

胃肠病基本常识



胃是人体营养的来源地

众所周知，食物是人们赖以生存的基础，而食物必须通过胃才能消化，然后把消化后形成的营养物质运送到人体需要的地方。《黄帝内经》认为，胃主受纳和腐熟水谷，《素问·五脏别论》有云：“胃者水谷之海，六腑之大源也。”故胃为全身脏腑器官营养来源之腑。只有胃功能强大，人们身体才能健壮，脾胃虚弱之人，身体瘦弱，疾病丛生。胃的主要功能有：

1. 主腐熟水谷

腐熟是指食物经过胃的初步消化，形成食糜的过程。胃主腐熟指胃具有将食物消化为食糜的作用。《难经·三十一难》中说：“中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷。”

胃接受由口摄入的食物，食物在胃中短暂停留，进行初步消化，依靠胃的腐熟作用，将水谷变成食糜。食物经过腐熟，其精微物质由脾之运化而营养周身，未被消化的食糜则下行于小肠。如果胃的腐熟功能低下，就会出现胃脘疼痛、噯腐食臭等症状。

胃主受纳和腐熟水谷的功能，必须和脾的运化功能相配合，才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身，故脾胃合称为后天之本、气血生化之源。

2. 主受纳水谷

胃主受纳水谷是指胃具有接受和容纳水谷的作用。食物进入口中，通过食管，到达胃部，这一过程称之为受纳，故称胃为“太仓”“水谷之海”。《灵枢·玉版论要》就说：“人之所受气者，谷也，谷之所注者，胃也。胃者水谷之海也。”《内经·脏象论》也说：“胃司受纳，故为五谷之府。”

胃主受纳功能是胃主腐熟功能的基础，也是整个消化功能的基础。如果胃有病变，就会影响胃的受纳功能，而出现厌食、胃脘胀闷等症状。胃主受纳功能的强弱，取决于胃气的盛衰，反映于能食与不能食。能食，则胃的受纳功能强；不能食，则胃的受纳功能弱。

3. 主通降，以降为和

胃主通降是指胃有通利下降的生理功能及特性，以通降为正常。食物经胃受纳腐熟并保留一定时间后，下降到小肠，泌别清浊，其清者，经脾的运化输布周身，浊者继续下降到大肠，形成糟粕排出体外。

《素问·五脏别论》中记载：“水谷入口，则胃实而肠虚，食下，则肠实而胃虚。”虚实交替，反映胃的排空作用，说明胃受纳水谷之后不能久留，随时把精微输送给五脏，糟粕下传而排出。故“胃气主降”，只有胃气通降，泄而不藏，实而不满，虚实交替，才能生化不息，即所谓“胃气下降为顺”。



胃病患者应尽量少吃的食物

对于胃病患者，要进行长期的自我调理，就要慎重选择食物，否则胃病很难痊愈。以下食物胃病患者要慎重食用：

1. 具有刺激性的食物 酒、咖啡、芥末、辣椒、胡椒等会刺激胃液分泌或使胃黏膜受损，应避免食用。每个人对食物的反应都有特异性，所以摄取的食物应该依据个人的情况

不同而加以适当的调整，所以没有必要完全禁食。

2. 酸性食物 酸度较高的水果，如凤梨、柳丁、橘子等，切记勿在空腹时食用。但是饭后食用的话，对胃病患者不会有太大的刺激。

3. 不易消化的食物 坚果类的食物、炒饭、烤肉等都是过硬的食物；年糕、粽子等糯米制品，因糯米的黏性很大，非常不易消化；各式甜点、糕饼、油炸的食物及冷饮等，也常会导致胃病患者的不适，应慎重选择。



小肠是人体的营养师

小肠位于腹中，上接胃的幽门，下连盲肠，包括十二指肠、回肠和空肠。与心相表里，属火、属阳。《黄帝内经》说：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”小肠的生理功能主要有盛化食物和泌别清浊。

1. 主受盛化物

小肠主受盛化物是小肠主受盛和主化物的合称。受盛，接受，以器盛物之意，也就是说小肠是接受胃交付磨碎之谷物的容器。化物，变化、消化、化生。

小肠的受盛化物功能主要表现在两个方面：一方面是指小肠盛受了由胃下移而来的初步消化的食物，起到容器的作用，即受盛作用；另一方面是指经胃初步消化的食物，在小肠内必须停留一定时间，由小肠对其进一步消化、吸收，将水谷转化为可被机体利用的营养物质，精微由此而出，糟粕下输于大肠，即“化物”作用。

如果小肠受盛功能失调，传化停止，则气机失于通调，滞而为痛，表现为腹部疼痛，如化物功能失常，可导致消化、吸收出现障碍，表现为腹胀、腹泻、便溏等。

2. 泌别清浊

泌，即分泌；别，即分辨；清，即精微物质；浊，即代谢产物。泌别清浊是指小肠接受胃初步消化的食物，在进一步消化的同时，并将其分为水谷精微和代谢产物。分清，就是将饮食物中的精华部分进行吸收，再通过脾之升清散精的作用，上输心肺，输布全身，供给机体营养。

小肠别浊的生理功能则体现在两个方面：其一，是将饮食中的残渣糟粕，传送到大肠，形成粪便，经肛门排出体外；其二，是将剩余的水分经肾脏气化作用渗入膀胱，形成尿液，经尿道排出体外。

由于小肠在吸收水谷精微的同时，也吸收了一定量的水液，所以有“小肠主液”之说。在《类经·脏象论》中有相关描述：“小肠居胃之下，受盛胃中水谷而分清浊，水液由此而渗入前，糟粕由此而归于后，脾气化而上升，小肠化而下降，故曰化物出焉。”

如果小肠的泌别清浊的功能正常，则水液和糟粕各走其道而二便正常。如果小肠功能失调，清浊不分，水液归于糟粕，即可出现水谷混杂、便溏泄泻等。由于“小肠主液”，所以小肠分清别浊功能失常不仅影响大便，还会影响小便，表现为小便短少。

小肠受盛化物和泌别清浊的生理功能，实际上是消化吸收的过程，是整个消化过程的最重要阶段。在这一过程中，食糜进一步消化，将水谷化为清和浊两部分，前者赖脾之转输而被吸收，后者下降入大肠，排出体外。



心与小肠互为表里

心脉属心，下络小肠，小肠之脉属小肠，上络于心，心属里，小肠属表。二者经脉相连，所以气血相通，两者相互协调，心之气通于小肠，小肠之气也通于心。如心火过旺时，除表现口烂、舌疮外，还有小便短赤、灼热疼痛等小肠实热证候，叫做“心移热于小肠”。

同样小肠有问题，也会影响到心，如小肠实热，也可顺经上扰于心，出现心烦、舌尖糜烂等症状，治疗上既要清泻心火，又要清利小肠之热。

所以说，小肠经好比一面反应心脏能力的镜子，通过了解心脏和小肠经的表里关系，不但能预测心脏的功能状况，还能用调节小肠经来治疗心脏方面的疾患。



大肠是人体垃圾的中转站

大肠是人体消化系统的重要组成部分，居腹中，其上口在阑门处接小肠，其下端紧接肛门，为消化道的下段，成人大肠全长约 1.5 米。虽然人类的大肠内没有重要的消化活动，但它的生理功能是不能忽视的，大肠的主要功能为传导糟粕和吸收津液。

1. 传导糟粕

《素问·灵兰秘典论》说：“大肠者，传道之官，变化出焉。”传，传送；导，引导。传导，是指大肠接受经过小肠泌别清浊后的食物残渣，并逐步向下传送，引导至肛门排出体外，从而完成食物在体内的循环。我们可以简单地理解为，大肠为人体垃圾的中转站，故大肠有“传导之腑”“传导之官”之称。

由此可见，大肠的主要功能就是传导糟粕，排泄大便。大肠的这一功能主要与胃之通降、脾之运化、肺之肃降以及肾之封藏有密切关系。若大肠出现问题，主要表现为大便质、量的变化和排便次数的改变。如大肠传导失常，就会出现大便秘结或泄泻；若湿热蕴结于大肠，大肠气滞，又会出现腹痛、下痢脓血、里急后重等。

2. 吸收津液

大肠和小肠一样，在接受“上一级”交给的任务后，也要将接受

的食物进行再处理。大肠接受由小肠下注的食物残渣和剩余水液后，会将其中部分水液重新再吸收，使残渣糟粕形成粪便，排出体外。

大肠这一重新吸收水分，参与调节体内水液代谢的功能，称之为“大肠主津”。大肠这种重新吸收水分的功能与体内水液代谢有关，因此，大肠的病变多与津液有关。如大肠虚寒，无力吸收水分，则会出现肠鸣、腹痛、泄泻等；大肠实热，肠液干枯，肠道失润，又会出现大便秘结不通之症。

由于机体所需之水，绝大部分是在小肠或大肠被吸收的，故有“大肠主津，小肠主液，大肠、小肠受胃之荣气，乃能行津液于上焦，灌溉皮肤，充实腠理”之说。



食物的消化过程

食物的消化、精微物质及水液的吸收与布散、糟粕的排泄过程，是许多脏腑的共同作用。食物在口腔和食管中，只是匆匆过客，基本上不被吸收。

食物到达胃里后，经胃的受纳腐熟，进行初步消化，将水谷变成食糜，经过消化的营养，由脾之运化而营养周身。没有消化的食糜则到达小肠。经过小肠的泌别清浊，将食物分为水谷精微和食物残渣，前者被人体吸收，后者被送至大肠。最终大肠将小肠经过泌别清浊后剩下的食物残渣传到肛门，排出体外。

由此可以看出，食物的消化吸收是一个复杂的过程，看似大肠只是一个传导之官，然而，大肠传导变化除自身功能外，还受胃、脾、小肠等脏腑功能的影响。大肠的传导，是胃、小肠下降运动的延续，是在胃气主通降的主导下进行的，还需要肺气的宣发肃降来调节。



清晨怎样喝水保护你的胃肠

我们都知道，喝水不仅能补充水分，还能防止便秘、冲刷胃肠、美容养颜等。

人体在夜晚睡觉的时候从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床后人体会处于一种生理性缺水状态。一个晚上人体流失的水分约有 450 毫升，晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。

清晨起床后饮水还能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，促进大便的排泄，防治便秘。早上起床后胃肠已经排空，这时喝水可以洗涤清洁胃肠，冲淡胃酸，减轻胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态。另外，早上起床后为身体补水，让水分迅速输送至全身，有助于血液循环，还能帮助机体排出体内毒素，滋润肌肤，让皮肤水灵灵的。

人一旦缺水，就会打乱身体摄取营养的步伐。因为身体缺少水分，就会自动搜集并储存脂肪，并不停地产生饥饿感促使你进食，扰乱平时的进食习惯和热量摄取。更重要的是，饮水不足还会破坏人体的新陈代谢速度，破坏胃肠正常的“工作”，致使能量吸收多，释放少，各项营养素不能被人体平衡吸收。

缺水到底是怎样影响胃肠的呢？当我们喝下一杯水一个半小时后，大致等量的水才能通过黏膜进入到胃中，为消化食物做准备。而消化固体食物需要很多水，有了水，胃酸才能分泌到食物上，食物才能分解成均匀的微粒状流体，进入消化过程的下一个阶段。

没有水，胃肠的压力就会相当大，但是它还要强行工作，自然吸收营养的能力就会大大下降，虽然现在没什么毛病，但长此以往，营养不良的各种症状就都会来找你“报到”，那时不想吃药都不行了。

正常情况下，成年人的每日饮水量在 1000 ~ 1500 毫升。其中，既包括我们直接喝进去的水，还包括摄入食物中所含的水。需要指出的是，饮水量应因人因时而异，比如身高体壮的人，日饮水量就要略多些；气温偏高时，人们排汗多，也应该多喝点水。