



胃肠病家庭保健
首选读物

WEICHANGBING
BAOJIAN BAIKE

胃肠病 保健百科

【内容丰富，治病防病保健 + 图文并茂，好懂好用好看】
【专家指导，科学实用安全 + 细心贴心，省时省力省钱】



全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



李国霞/编著

上海科学技术文献出版社

WEICHANGBING
BAOJIAN BAIKE

胃肠病 保健百科

全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



林 敬 李国霞/编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病保健百科/林敬, 李国霞编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4406 - 0

I. ①胃… II. ①林… ②李… III. ①胃肠病—防治
IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138471 号

责任编辑: 忻静芬

胃肠病保健百科

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 23.5 字数 300 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4406 - 0

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>





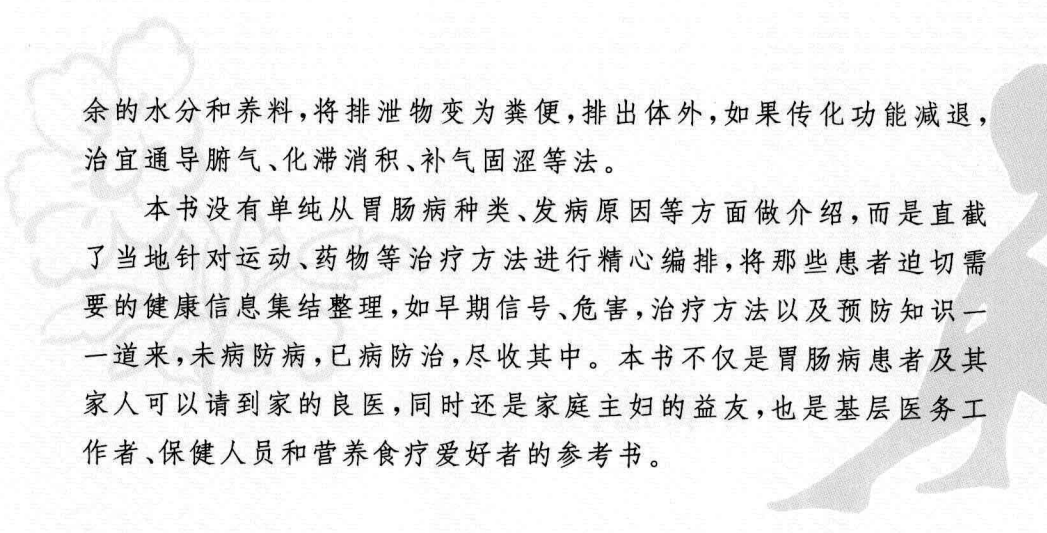
前言 [FOREWORD]

小胃肠,统摄大健康

人们日常总习惯说“胃肠道”,事实上,胃肠不仅承担着身体的物质输送,同时,还有消化、吸收等功能。如果将人体比喻为一个工厂,胃肠系统就是原料的加工车间。口腔是起始点,属于食物粗加工车间,食管属于运输管道,那么,胃肠都负责什么呢?胃相当于食物的汇集与研磨车间,食物在这里进行初加工,小肠和大肠担负更为细化的分工。小肠是消化和吸收营养成分的车间,而大肠则是处理食物残渣的车间。人一顿不吃饭饿得慌,但胃肠不好了,身体不能很好地消化食物。

祖国传统医学将与脾相表里的胃称为“仓廪之官”,将与心相表里的小肠称为“受盛之官”,而将大肠称为“传道之官”。

功能分工不同的胃肠会因为工作负担过重而患上不同的“职业病”,比如:胃受纳和腐熟水谷,为六腑之主,胃燥则六腑不宁,胃为火炉,万火之源,不可燥热,治疗可分别采取温胃散寒、清胃泻火、益气建中、消导化滞等法;若小肠气虚,蠕动不利,浊物难以下注,则形成便秘。但肠气虚不可直接温补,如补益不当可致小肠燥热,一旦上行可灼伤心阴,治宜通利小肠、清心泻火等;接受小肠下注的消化物,吸收剩



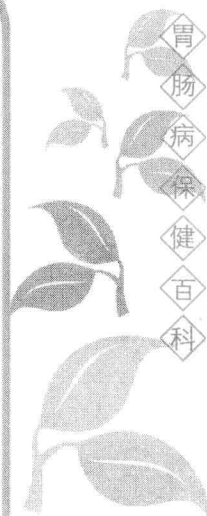
余的水分和养料,将排泄物变为粪便,排出体外,如果传化功能减退,治宜通导腑气、化滞消积、补气固涩等法。

本书没有单纯从胃肠病种类、发病原因等方面做介绍,而是直截了当地针对运动、药物等治疗方法进行精心编排,将那些患者迫切需要的健康信息集结整理,如早期信号、危害,治疗方法以及预防知识一道来,未病防病,已病防治,尽收其中。本书不仅是胃肠病患者及其家人可以请到家的良医,同时还是家庭主妇的益友,也是基层医务工作者、保健人员和营养食疗爱好者的参考书。

编 者

2010年7月

目录 CONTENTS



part 01

病从口入,胃肠病乃百病之源... 001

第一节 捍卫你的健康,了解你的胃肠 : 002

- 胃肠的结构生理与功能 : 002
- 胃肠病对人体有哪些危害 : 004
- 常见的胃肠病有哪些种类 : 007
- 胃肠病的诱发因素 : 011
- 胃肠病查、治、防三管齐下 : 017
- 对付胃肠病,最好“谨遵医嘱” : 019



第二节 谈症说病,胃肠病常见症状 : 023

- 腹痛,防止胃肠组织有病变 : 023
- 腹胀,胃肠道存在过量的气体 : 025
- 恶心呕吐,建议做做胃肠检查 : 026
- 腹泻,当心胃肠虚寒,勿食凉食 : 028
- 食欲不振,谨防胃弱消化不良 : 031
- 烧心,烧的是心,得的可能是胃炎 : 034
- 便血,多种胃肠疾病均可引起该病症 : 035
- 呕血,消化道系统的一种常见症状 : 037





第三节 胃肠病青睐哪些人 040

- 情绪低落的人——情绪是把“双刃剑” 040
- 盲目减肥的人——瘦身变成胃弛缓 041
- 不吃早餐的人——胃炎的罪魁祸首 042
- 经常熬夜的人——作息没规律熬出胃病 044
- 暴饮暴食的人——吃出来的肠胃病 045
- 功能衰老的人——老年人易患慢性胃炎 047
- 乱吃补药的人——小心补药伤及肠胃 049
- 过量吸烟的人——给胃肠疾病“加温” 050
- 过量饮酒的人——警惕酒是伤害胃肠的“元凶” 051
- 经常失眠的人——大多情况是“胃不和” 052
- 过度劳累的人——小心胃肠疾病复发 052
- 沉迷麻将的人——伤身伤胃健康失 053
- 有家族病史的人——遗传是胃病的“内鬼” 055

第四节 预防胃肠病，春夏秋冬调养重点 057

- 春季胃肠病患者预防有要点 057
- 夏季胃肠病患者预防有要点 059
- 秋季胃肠病患者预防有要点 061
- 冬季胃肠病患者预防有要点 062

part 02

药物疗法，调理胃肠“老毛病” ... 065

第一节 防治胃肠病，不可不知的胃肠检查 066

- 胃病患者应做的检查项目 066

■ 胃镜检查,不用顾虑的检查项目 : 068

■ 走出误区:胃镜检查很痛苦 : 069

■ 胃镜检查时细节不可忽视 : 070

■ 胃液分析检查时须知“三要点” : 071

第二节 胃肠病调治原则与用药常识 : 073

■ 胃肠病患者用药遵循三原则 : 073

■ 谨防陷入胃肠病的用药误区 : 076

■ 胃肠病患者用药“七注意” : 077

■ 四大药物,损害肠胃的“催化剂” : 078

■ 茶水服药:药物失效,肠胃遭殃 : 079

■ 服药期间,胃肠病患者要“忌口” : 080

■ 乱吃镇痛药,小心胃病“雪上加霜” : 080

■ 胶囊粒应整粒吞服,不可掰开 : 081

■ 胃肠病引起的腹泻治疗有妙招 : 081

■ 小儿便秘,乱用泻药是大患 : 083

■ 妊娠胃肠病,用药大学问 : 084

第三节 哪些中药“克”胃肠病 : 086

■ 胃肠病患者常用的中草药清单 : 086

■ 胃肠病患者常用的中成药清单 : 099

■ 中药合用,正确配伍很关键 : 101

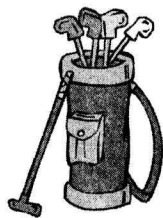
■ 急性胃炎的中药疗法 : 101

■ 慢性胃炎的中药疗法 : 105

■ 胃下垂的中药疗法 : 110

■ 消化性溃疡的中药疗法 : 113

■ 便秘的中药疗法 : 119





第四节 哪些西药“克”胃肠病 123

■ 胃肠病西药合用的配伍禁忌 123

■ 急性胃炎的西药疗法 125

■ 慢性胃炎的西药疗法 126

■ 胃下垂的西药疗法 127

■ 消化性溃疡的西药疗法 128

■ 便秘的西药疗法 136

part 03

饮食疗法,会吃才能更健康... 137

第一节 让胃肠自安的饮食黄金法则 138

■ 以食为天,胃肠病患者饮食有讲究 138

■ 饮食有节,宁可锅中放,不让肚饱胀 142

■ 平衡膳食,保护肠胃要做到荤素搭配 144

■ 食不欲急,吃太烫的食物伤肠胃 145

■ 细嚼慢咽,日常生活保肠健胃的良方 146

■ 食盐有度,饮食宜清淡勿嗜咸 147

第二节 胃肠病贵在养,日常食疗是关键 149

■ 胃肠菜谱:天天健胃菜,肠胃保安康 149

■ 胃肠靓粥:天天营养粥,肠胃不忧愁 172

■ 胃肠汤羹:常喝健胃汤,越喝越健康 182

■ 胃肠茶饮:休闲健胃茶,不比药物差 205

■ 胃肠药酒:酒能保肠胃,一点不荒唐 220

第三节 辨证论吃,常见胃肠病的饮食调理 : 226

■ 急性胃炎的饮食调理 : 226

■ 慢性胃炎的饮食调理 : 227

■ 便秘的饮食调理 : 228

■ 消化性溃疡的饮食调理 : 229

■ 胃下垂的饮食调理 : 231

■ 腹胀的饮食调理 : 232

■ 消化不良的饮食调理 : 233

■ 腹泻的饮食调理 : 235

第四节 精挑细选,胃肠病饮食宜忌 : 237

■ 多吃豆类制品可以助你健胃 : 237

■ 别让七类食物弄伤您的胃 : 239

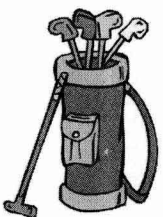
■ 麻辣,损伤肠胃小心“上火” : 240

■ 冷饮,丝丝凉意却给肠胃带来“忧” : 241

■ 护肠胃,请和这些水果“结缘” : 242

■ 胃肠病患者宜吃的 9 种蔬菜 : 249

■ 胃肠病宜吃的其他十类食物 : 255



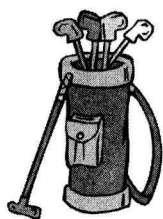
part 04

运动疗法,户外活动健胃肠 ... 261

第一节 胃肠病患者运动要动之有道 : 262

■ 运动,胃肠病患者的“健康源泉” : 262

■ 保肠胃,运动处方贵有“道” : 263



■ 胃肠患者运动不忘“红灯区” 266

■ 运动要谨遵“九大”原则 268

第二节 不靠医不靠药,坚持锻炼保胃肠 271

■ 天天千步走,胃肠疾患药店不用求 271

■ 散步三要领:速度、时间、技巧 273

■ 健步走,给胃肠的自动按摩 275

■ 甩手,把胃肠病甩得远远的 276

■ 做做体操,保肠健胃身体好 277

■ 八段锦,平衡舒畅的健胃法 280

■ 五禽戏,疏肝健脾改善胃肠腰肢关节 284

■ 常打太极拳,保肠胃又延年 288

■ 气功,治疗食积腹痛的首选 289

■ 瑜伽,排除毒素理顺肠胃的保健法 291

■ 舞蹈,翩翩起舞轻松治疗胃肠病 296

■ 游泳,调理身心防治胃肠病 298

■ 骑自行车,胃溃疡患者的理想运动 301

■ 垂钓,胃肠病患者的静运动 301

part 05

从头到脚的按摩自疗——经络疗法… 303

第一节 头面部按摩调治常见胃肠疾患 304

■ 头部按摩:胃肠病患者的首选 304

■ 头部按摩谨遵“四项基本原则” 306

■ 慢性胃病的头部按摩疗法 311

■胃下垂的头部按摩疗法 312

■便秘的头部按摩疗法 314

第二节 手部按摩调治常见胃肠疾患 315

■手部按摩,小动作有大讲究 315

■腹痛的手部按摩疗法 317

■消化不良的手部按摩疗法 318

■胃肠炎的手部按摩疗法 319

■食欲不振的手部按摩疗法 321

第三节 足部按摩调治常见胃肠疾患 323

■足部按摩:健康之行始于足下 323

■足部按摩时勿忘“三大铁律” 325

■胃脘疼痛的足部按摩疗法 328

■消化性溃疡的足部按摩疗法 330

■便秘的足部按摩疗法 331

■腹泻的足部按摩疗法 332

■胃下垂的足部按摩疗法 333

第四节 耳压按摩调治常见胃肠疾患 335

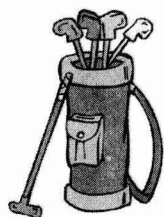
■耳压调理注意三大事项 335

■急性胃炎的耳压按摩疗法 335

■胃、十二指肠溃疡的耳压按摩疗法 336

■胃下垂的耳压按摩疗法 337

■上消化道出血的耳压按摩疗法 337





part 06

心理疗法,健胃肠从“心”再来… 339

第一节 不良情绪为健康雪上加霜 340

- 七情太过,人体致病重要诱因 340
- 生闷气,伤脾还伤肠和胃 341
- 浮躁、心不安,胃肠病找上门 342
- 小心敏感,也会导致胃肠病缠身 344
- 自闭,胃肠病不知不觉找上你 346
- 忧郁,当心胃肠病“落井下石” 347

第二节 情志调理,让胃肠病消于无形 351

- 幽默伴身边,胃肠病不找你 351
- 缓解压力,保养肠胃 353
- 聊天,自找娱乐还能助胃消化 356
- 知足常乐,肠胃健康身体棒 356
- 拥有好肠胃,要有好心境 358
- 肠胃不生气的“三大法宝” 359
- “怒疗”治病不足为奇 360



part

01

WEICHANGBING BAOJIANBAIKE



病从口入, 胃肠病乃 百病之源

据国际统计资料披露, 有 10%~15% 的人在一生中曾患过胃肠疾病, 每年大约有 1.2% 的人发生新溃疡, 每 10 万人中就有 6 个人死于胃溃疡。在我国, 据卫生部提供的数据表明, 我国成年人中, 胃肠疾病患者达 80% 以上。由于消化吸收受阻, 极可能引发人体其他器官疾病, 严重者还会引起器质性病变, 发生恶性肿瘤。所以, 其危害之严重, 胃肠病被一些医学界权威人士认为是“百病之源”。



第一节



捍卫你的健康,了解你的胃肠

胃肠病是一种常见的慢性疾病,患者深受其害,拉肚子、恶心、缺乏食欲、腹痛腹胀,事实上还远不止如此。就其病症来看,常见的就有胃炎、胃下垂、便秘等数十种疾病,为了有效地对抗病魔,摸清胃肠病的“底细”,掌握一些胃肠病的相关防治常识,不仅可以更有效地对症下药,还能防患于未然。



胃肠的结构生理与功能

胃肠的结构

人体的消化系统由空腔脏器和实质性脏器两部分组成。空腔脏器包括口腔、食管、胃、小肠、大肠和胆管、胆囊;实质性脏器有肝脏和胰腺。胃肠道是消化系统的主要器官,所以消化系统一般就指胃肠道。

胃肠道(即消化道)如同一个弯弯曲曲的肌肉管道,长度为8~10米,其中食管长为25~30厘米,小肠长约5.7米,结肠长约1.5米。

►► 胃肠道的结构生理图

食管	食管为一条长管状肌性器官，上连咽，下接胃。食管有三处狭窄，第一狭窄在咽与食管相接处；第二狭窄在食管与左支气管交叉处；第三狭窄在食管穿经膈和食管裂孔处。这些狭窄是异物容易滞留及肿瘤的好发部位。
胃	胃像一个有弹性的袋子，位于上腹部，上接食管，下通十二指肠。胃的入口是贲门，出口为幽门，具有前、后壁；上缘胃小弯，下缘胃大弯；分为贲门部、胃底（胃穹）、幽门部（胃窦）、胃体四部。贲门部、幽门部和小弯附近是溃疡的好发部位。胃的贲门较固定，而幽门是可活动的，当胃下垂时，幽门部常可垂入盆腔。
肠	肠分大肠和小肠。小肠上接胃的幽门部，下端经回盲瓣连接大肠，共分为十二指肠、空肠和回肠三部分。十二指肠球部位于距幽门2.5~5厘米的范围内，此处是溃疡的好发部位。大肠可分为盲肠（含阑尾）、升结肠、横结肠、乙状结肠和直肠。
肛门	肛门是消化道的出口，其周围的血管和神经末梢都很丰富。

2 胃肠的功能

食物经口腔通过食管，在胃内经过短暂的停留，经胃分泌胃液消化到小肠，在小肠内继续消化，经过一系列消化分解过程，把大分子物质变成小分子物质。这些物质再经过肠黏膜细胞吸收，经血运输到肝脏，再一次进行复杂的加工，变成体内营养物质，输送到全身供组织利用。

►► 胃肠的功能一览表

食管	食管的生理作用就是在食管的蠕动作用下，将经咽吞下的食物传送到胃。食管上的括约肌可将咽腔和食管明显分开，防止吸气时空气进入食管；食管下括约肌主要是防止胃内容物向食管反流。
----	--



胃	胃的生理作用有：接受和储存来自食管的食团，使之在胃内停留一段时间；并将食团磨碎与胃液充分混合，形成半流体的食糜；通过胃的蠕动，从胃的中部开始有节律地推动食糜通过幽门进入十二指肠。胃还能吸收少量的水分、乙醇（酒精）和一些脂溶性物质。胃排空的时间大约是4小时。
十二指肠	十二指肠有分泌细胞，能分泌黏稠的液体和碳酸氢盐，保护近端十二指肠黏膜免受酸及胃蛋白酶的消化。回肠末端形成回盲瓣突出盲肠，内有括约肌可防止盲肠内液体反流，并保证营养物质在回肠内的吸收。
小肠	小肠是人体营养物质吸收的主要部位。小肠通过其运动使食物与肠腔内的消化液充分混合，并使食糜与小肠黏膜吸收而不断地接触，以利食物成分的消化与吸收。小肠每天分泌2~3升肠液，肠液呈弱碱性，内含少量黏蛋白及电解质。小肠液对胃酸有中和作用而保护小肠黏膜，并给胰液、胆汁提供一个良好的消化环境；肠液内的肠激酶可以激活胰蛋白酶。小肠液的分泌主要受小肠内分泌细胞所分泌的各种激素的调节。促胰腺素（胰泌素）、胆囊收缩素、胰高血糖素对小肠液的分泌有刺激作用。是人体营养物质吸收的主要部位。
大肠	大肠不是重要的消化场所，其主要功能是吸收水分和暂时储存消化后的残余物质。大肠通过其具有的袋状往返运动，分节推进和蠕动，将粪便运送到结肠下端，然后推入直肠，引起排便反射而自肛门排出体外。



胃肠病对人体有哪些危害

肠胃为人体主要的消化吸收器官，肠胃患病将会影响到整个机体的营养和免疫力，因而肠胃病如不及时治疗，对全身各脏器均有一定影响，尤其在疾病后期产生并发症时，危害更大。所以要及时治疗，以免疾病从急性转成慢性，由功能性转成器质性，