

护胃养生

保健养生丛书

主编
李保双

美



人民卫生出版社

保健养生丛书

护胃 养生

主 编 李保双

编 者 李保双 倪 青 徐超英
朱 清 徐 君 刘素荣

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护胃养生/李保双主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004.6

(保健养生丛书)

ISBN 7-117-06159-6

I. 护... II. 李... III. ①胃-保健-基本知识
②脾胃病-中医疗法 IV. R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 040120 号

保 健 养 生 丛 书

护 胃 养 生

主 编: 李 保 双

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京机工印刷厂 (天运)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 8

字 数: 129 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06159-6/R·6160

定 价: 15.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 提 要

本书由中医专家根据中医养生理论,结合中医护胃养生的保健热点,和广大患者及其家属的实际需要编写而成。全书分篇介绍脾胃的基本知识、中医护胃养生原理、常用药物及方法、具体介绍了饮食护胃养生、运动护胃养生、护胃养生食疗、护胃养生的非药物方法、常见脾胃疾病的养生方法等。融科学性、实用性、通俗性为一体,适合广大基层医务人员、医学院校学生、消化疾病患者及其家属等阅读。



前言



中医认为“肾为先天之本”，脾胃为“后天之本”，所以肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。故有“非精血无以立形体之基，非水谷无以成形体之壮”之说。如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

脾胃居于中州，为后天之本，与其他脏腑关系密切。具有受纳、腐食、运化、益气、生血之功能。《内经》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”“中焦受气，取汁变化而赤，是谓血”。《中藏经》更明确指出：“脾者，肉之本”，能“消磨五谷，寄在其中，养于四旁，旺于四季”。又说：“胃者，腑也，又名水谷之海，与脾为表里，为人之根本也。胃气壮，五脏六腑皆

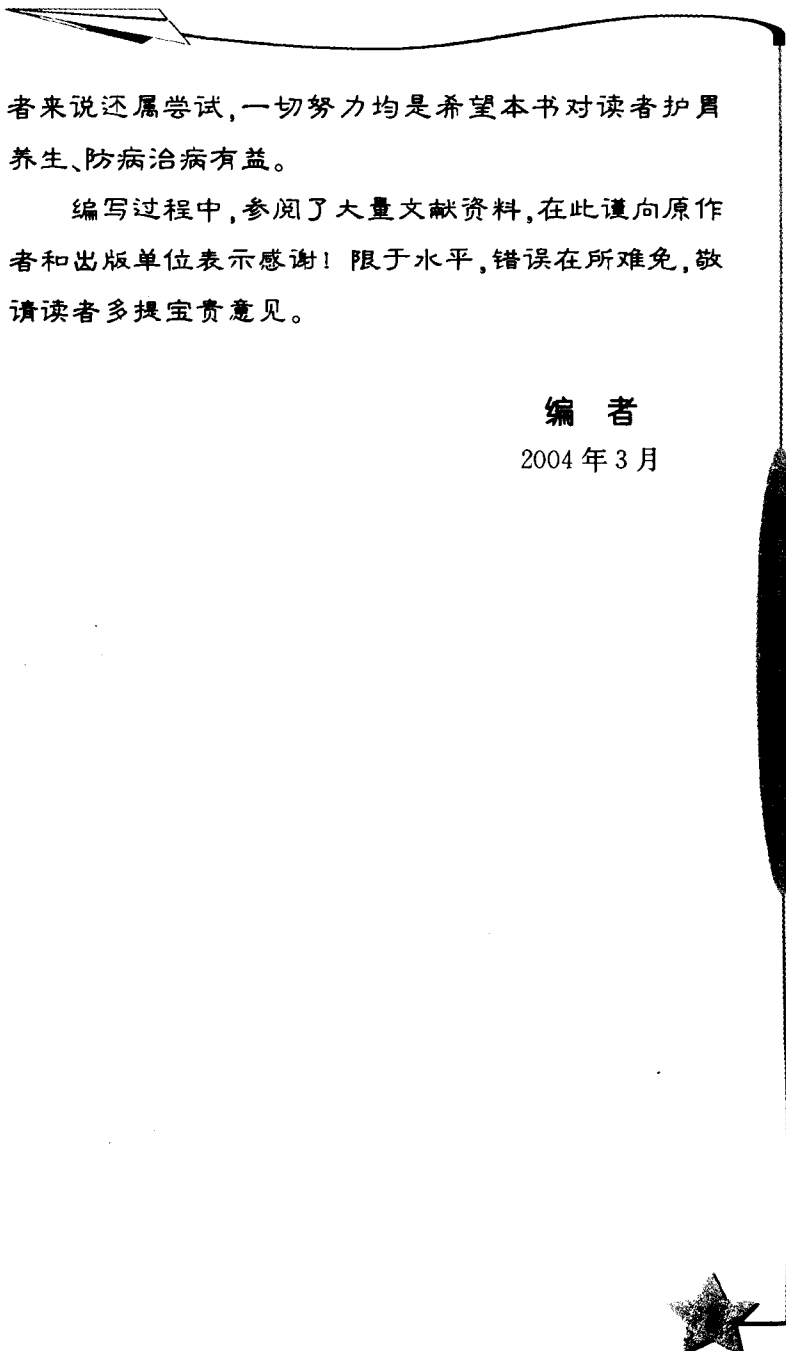




壮”。“胃气绝,五日死”,“无胃气亦死”。说明脾胃对人体生命活动的重要性。因此调理脾胃功能,保证全身营养的供给,实为重要。现代医学研究证明,代谢功能失调,是生物机体产生衰老的机制,特别是核糖蛋白合成代谢下降,是老年性能量代谢障碍和免疫功能衰退的主要原因。而补益脾胃的方剂多能促进消化功能,使核糖体内含量增多,并能促进肝细胞的能量代谢,提高核酸蛋白的合成能力,并可提高一些酶的含量,而且尚可补充或调节某些微量元素如铁、铝、锌、硒、锰的摄入量,从而使衰弱的脾胃功能得以康复,机体各组织能得到充足的营养供应,达到增强体质、延年益寿之目的。可见护胃养生多么重要。

本书系统介绍中医护胃养生基本知识,阐述护胃养生是中医养生之本,护胃养生的最基本原理在于补益脾胃,介绍了护胃养生的中药、中成药和食品。饮食护胃养生部分,从平衡膳食的角度,介绍了人体所需能量、饮食调节方法、不同疾病状态下的饮食调节方法等。根据临床资料,介绍了一批健胃养生营养食物。运动护胃养生部分,除介绍各种运动方法中的护胃技巧,还比较详细地讲述运动的一般原理、对护胃养生有利的运动方式等。在传统气功、推拿、针灸、磁疗、水疗等方法中,挖掘出切实可行的护胃养生方法。并对10余种常见脾胃病进行了养生方法介绍。写作本书对笔





者来说还属尝试,一切努力均是希望本书对读者护胃
养生、防病治病有益。

编写过程中,参阅了大量文献资料,在此谨向原作
者和出版单位表示感谢!限于水平,错误在所难免,敬
请读者多提宝贵意见。

编 者

2004年3月



目录

第一部分 护胃养生基本知识 (1)

一、胃肠道的解剖特点 (1)

二、胃肠道的生理功能 (2)

三、护胃养生是中医养生之本 (5)

四、胃肠疾病的致病因素和防治

原则 (8)

(一)胃肠疾病常见致病因素 (8)

(二)胃肠疾病防治原则 (17)

第二部分 饮食护胃养生 (33)

一、护胃养生食品 (33)

二、饮食调节方法 (48)

1. 饮食调节的目的 (48)

2. 平衡膳食 (49)

3. 三种常用饮食方法 (49)

4. 提倡增加食物纤维 (51)

5. 肥胖者饮食控制 (51)

6. 平衡膳食中该怎样掌握食物的

数量 (53)



7. 合理选择副食	(53)
(1)含胆固醇的食物并非全有害健康	(53)
(2)要合理食用蛋白质食物	(54)
(3)需要合理摄入脂肪、植物油	(55)
(4)应多食水果	(56)
(5)合理使用木糖醇,果糖和其他甜味剂	(56)
三、四季饮食护胃养生	(57)
第三部分 护胃养生的中医中药	(67)
一、中医补益脾胃原理	(67)
二、常用护胃养生中药	(68)
三、常用护胃养生中成药	(89)
四、护胃养生药膳	(93)
(一)药膳种类	(93)
(二)食物性味	(94)
(三)营养成分	(95)
粮食类	(95)
蔬菜类	(99)
果品类	(101)
动物类	(102)
水产类	(103)
(四)实用药膳	(104)
附:辨证施膳举例	(119)
五、针灸和按摩	(122)



针灸	(122)
艾灸法	(129)
耳针	(130)
推拿法	(131)
六、其他方法	(141)
气功	(141)
洗浴	(145)
水浴法	(147)
磁疗法	(149)
刮痧疗法	(153)
脐疗法	(154)
贴敷法	(155)
温熨法	(156)
第四部分 常见疾病的护胃养生	(159)
一、功能性消化不良	(159)
二、急性胃炎	(168)
三、慢性胃炎	(175)
四、消化性溃疡	(186)
五、肠胃激综合征(便秘)	(197)
六、上消化道出血	(207)
七、胃癌	(217)
八、胃下垂	(228)
医生手记	(237)



护胃养生基本知识

一、胃肠道的解剖特点

人体生命过程中,一切活动都需要营养物质作为其能量来源,同时人体的生长、发育、生殖和组织修补也需要大量的营养物质。人体营养物质的来源依赖于消化系统的消化和吸收。消化是人体的重要功能之一,通过消化功能,使摄入的食物经过一系列复杂的物理作用和化学作用,以及两者之间相互协调的过程被肠道吸收,变成人体内物质,供全身组织利用;而那些未被吸收和无营养价值的残渣形成粪便被排出体外。此外,消化系统还有一定的清除有毒物质或致病微生物的功能,并参与机体的免疫功能。消化系统还分泌多种激素参与全身生理功能的调节。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,长度约为8~10米,其中食管长约25~30厘米,小肠长约5.7米,结肠长1.5米。

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。胃有入口——贲门,出口——幽门,具有前、后壁;上缘胃小弯,下缘胃大弯;分为胃底(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。

二、胃肠道的生理功能

食物经口腔通过食道,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。这些物质再经过肠粘膜细胞吸收,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。

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。

胃主要接受和贮存来自食管的食团,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。胃还能吸收少量水、酒精和一些脂溶性物质。胃排空的时间大约是4小时。

胃分泌的胃液主要成分有盐酸、胃蛋白酶原、粘液和内因子,各有不同的作用。在空腹情况下24小时胃液的分泌量约定150毫升,在进食及日常活动情况下分泌量可达3000毫升,夜间12小时分泌量约400毫升。胃液的分泌受许多兴奋性和抑制性因素的调节。胃受着酸度极高的胃液作用,而粘膜本身却不遭到破坏,这是因为在胃腔和胃粘膜间隙之间存在一道十分严密的屏障——胃粘膜屏障。若此屏障一旦受损,则致粘膜水肿、出血、坏死和溃疡。



十二指肠有分泌细胞,能分泌粘稠的液体和碳酸氢盐,保护近端十二指肠粘膜免受酸-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粘膜吸收而不断接触以利食物成分的消化与吸收。小肠每天分泌约 2~3 升肠液,肠液为弱碱性,内含少量粘蛋白及电解质。小肠液对胃酸有中和作用而保护小肠粘膜,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。胰泌素、胆囊收缩素、胰高糖素对小肠液的分泌有刺激作用。

大肠不是重要的消化场所,其主要功能是吸收水分和暂时贮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。肝脏是人体重要的代谢和防御器官,是人体新陈代谢的枢纽。肝脏的主要生理功能有:分泌胆汁、代谢功能(糖、蛋白质、脂肪代谢)、凝血功能、解毒功能、吞噬或免疫功能及血液调节功能等。

胆囊通过吸收、分泌和运动等功能而起浓缩、储存、排出胆汁的作用。



胰腺具有内分泌和外分泌的功能。胰腺的外分泌物是胰液。正常人每天分泌量约为 1000 毫升,其功能是中和胃酸、消化糖、蛋白质和脂肪。胰腺中具有内分泌功能的胰岛系分泌细胞团,散布于胰腺中,分泌的激素有胰岛素、胰高血糖素、生长抑素、肠血管活性肽、胃泌素等。胰岛素是合成代谢的重要激素,其主要功能为:①促进肝糖原和肌糖原的合成,其作用主要通过提高肝脏和肌肉中糖原合成酶的活性而完成;②促进葡萄糖进入肌肉和脂肪组织内;③激活葡萄糖激酶,生成 6-磷酸葡萄糖;④抑制糖异生,使血糖降低。

三、护胃养生是中医养生之本

中医将人体的脏腑分为脏、腑、奇恒之腑三类。所谓“五脏”,即指心、肝、脾、肺、肾;“六腑”指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦;“奇恒之腑”即脑、髓、骨、脉及女子胞(子宫)。胃,属腑,又称胃脘,位于上腹部,上连食管,下接小肠。胃分为上、中、下三部,上部称上脘,包括贲门与胃底部分;中部称中脘,即胃体部分;下部称下脘,包括幽门部分。

胃的生理功能是受纳和腐熟水谷。受纳,即接受、容纳的意思。腐熟,也叫熟腐,即初步消化,形成食糜的意思。所以胃的主要功能,就是接受容纳由口腔经

过食管下传的饮食物,进行初步消化,形成食糜,然后向下传入小肠。因此,胃又被称为“太仓”、“水谷之海”、“水谷气血之海”。

胃具有受纳和腐熟的功能,除与胃阴的滋润作用有关外,主要依赖于胃气的推动作用。胃气的运动特点是“降”,即饮食物经胃腐熟后,下行传入小肠、胃气要维持“降”的特点,首先必须保持“通”,即畅行无阻。所以胃的功能正常,常用“以降为顺”、“以通为和”来说明,简称为“胃主通降”。胃气通降(亦称和降),就能正常受纳饮食,并经消化后形成食糜而下传小肠。胃的通降作用,除将腐熟后的食物推入小肠进一步消化外,还包括小肠将食物残渣下输于大肠及大肠传化糟粕的功能。胃的通降是降浊,降浊是受纳的前提条件。所以,胃失通降不仅可影响食欲,而且浊气在上而发生口臭,脘腹闷胀以及大便秘结等。

胃的功能正常与否,能直接影响整个人体的生理活动,所以称胃为“水谷气血之海”、“五脏之本”。因此,医生在临床诊治疾病时,也十分重视胃气,保护胃气。可见,护胃养生是一切养生方法之本。

中医认为,人体是一个有机的整体,各脏腑、组织、器官的功能活动不是孤立的,而是相互有关联的,是整个机体活动的一部分。它们以经络为通道,在各脏腑组织之间,相互传递着各种信息,在气血津液环周全身



的情况下,形成一个非常协调的统一整体。

胃与脾通过经络相互络属而构成表里关系。胃主受纳,脾主运化,共同完成食物的消化吸收及其精微的输布,滋养全身,故脾胃共为“后天之本”。脾主升,胃主降,“脾宜升则健,胃宜降则和”。脾喜燥而恶湿,胃喜湿而恶燥,两者相反相成,共同完成食物的转化过程。如果脾气不升,则胃气就会失降,会出现食欲不振、恶心、腹胀、便秘等症;如果饮食不节,使胃失和降,则会影响脾的升清,使运化失司,出现腹胀、腹泻等症。

同样,胃与小肠、大肠的关系也相当密切,它们之间的关系主要体现在饮食物的消化、吸收和排泄过程的密切配合。小肠接受经胃腐熟及初步消化的食物后,进一步消化、辨别清浊,清者即精微物质,上输于脾,经脾转输于全身,以起营养作用,水分则吸收后成为渗入膀胱的尿液。浊者,为食物的糟粕,下达于大肠,经大肠的传导与糟化,再由肛门排出体外。所以,传化水谷的过程,需要不断地受纳、消化、传导和排泄,虚实更替,宜通而不可滞,即饮食物在胃肠内必须更替运化,而不能久留。

当胃内有实热,消灼津液,则可导致大肠传导不利,大便秘结不通;而大肠燥结,便闭不通,就会影响胃的和降,出现恶心、呕吐、食少等症。

脾胃是具有消化功能的主要脏器,而肝的疏泄功能,对脾胃的消化起着协助作用。肝的疏泄功能一方面

