



肠胃病的 居家疗法



〔日〕平塚秀雄 编著 林子琳 译

要想摆脱疾病的困扰，

就从日常生活的点滴做起。

本书提供有关肠胃病的相关知识及饮食
保健方法。

让贴心的保健顾问与您偕行！

世界图书出版公司





肠胃病的 居家疗法

[日] 平塚秀雄 编著 林子琳 译

世界图书出版公司

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

（上海）（西安）（北京）（广州）

000 000, 200 000, 300 000, 400 000, 500 000, 600 000, 700 000, 800 000, 900 000, 1 000 000

000 000, 200 000, 300 000, 400 000, 500 000, 600 000, 700 000, 800 000, 900 000, 1 000 000

000 000, 200 000, 300 000, 400 000, 500 000, 600 000, 700 000, 800 000, 900 000, 1 000 000

000 000, 200 000, 300 000, 400 000, 500 000, 600 000, 700 000, 800 000, 900 000, 1 000 000

000 000, 200 000, 300 000, 400 000, 500 000, 600 000, 700 000, 800 000, 900 000, 1 000 000

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

肠胃病的居家疗法/(日)平塚秀雄编著;林子琳译.
上海:上海世界图书出版公司,2004.7
(世图生活资讯网)
ISBN 7-5062-6803-5

I. 肠... II. ①平... ②林... III. 肠胃病-疗法
IV. R570.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054900 号

本简体字版系由汉湘文化事业股份有限公司授权出版

肠胃病的居家疗法

[日]平塚秀雄 编著 林子琳 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京理工排版校对有限公司照排

上海信老印刷厂印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:59157745)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.375 字数:200 000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5062-6803-5/R·87

图字:09-2004-303 号

定价:15.00 元

前言

人类已进入饱食时代。

我们似乎也迈向食物泛滥的国家之列了？

我们正面临对食物毫无节制的需求，也使胃袋遭受空前的负荷。

其造成的结果虽未显示在记录上，但以胃肠病为首的消化系统疾病的激增走势并不亚于三大成人病。

以日本人为例，两人中便有一人会有胃肠不适的情形。

饱食只不过是导致胃炎、肠炎、消化性溃疡、消化器官癌、便秘……及造成其他内脏器官的合并症原因之一而已。

事实上，精神压力也是不容忽视的原因。生活在高度资讯化的社会，不论大人或小孩都为追逐进步的平衡点而倍受压力，而这些外来的压力足以诱发前述的各项胃肠病。

因此身为现代人，如何取舍多样化的食物，如何迈向规律的饮食生活，及如何纾解精神压力等预防之道成为人人争相取得的至宝。

此外，除了不断追求尚未问世的美食外，追溯昔人流传于民间的食疗法或食物养生法，亦为值得再加传承的健康法。

总之，不论食的文化如何变化，藉着本书所说明的内容，足以维护你的胃肠，确保你胃肠的健康。

编著者

目 录

第一章 肠胃的构造与检查

■ 胃、十二指肠与溃疡

- 1 胃肠壁会被自己的消化液所溶化 / 3
- 2 胃与十二指肠的合作关系 / 5
- 3 攻击因子与防御因子的平衡 / 7
- 4 年轻人以患十二指肠溃疡居多 中年人则以胃溃疡占多数 / 9
- 5 压力与溃疡的关系 / 11

■ 根据腹痛形态做诊断

- 1 切勿忽视腹部的不适 / 13
- 2 依疼痛部位可区分为六个区域 / 15
- 3 胃部感觉疼痛时应先查明疼痛的原因 / 17

■ 特别报道

- 与先进国家并列的溃疡 / 10
- 溃疡可用药物治疗吗? / 12

第二章 肠胃病与日常生活的注意事项

■ 晨间检查要点

- 1 恶心是慢性胃炎的征兆 / 21
- 2 上班前的慢性泻肚 / 23
- 3 食欲不振恐有不明病变之虞 / 25

■ 午间检查要点

- 1 技术性压力会侵犯担任管理职位者 / 27

- 2 宿醉直到午后仍有反胃感 / 29
- 3 不吃午餐立即出现胃痛状态者 / 31

■ 夜间检查要点

- 1 从十年前开始就有心窝疼痛的症状 / 33
- 2 除复发之外还可能产生新的溃疡 / 36
- 3 半夜突然吐血 / 38

■ 饮食检查要点

- 已切除胃的人应特别注意饮食 / 40

■ 心理因素造成的肠胃病

- 1 设法逃离肠胃神经症候群 / 42
- 2 慢性化的心身症会演变成消化性溃疡 / 44
- 3 拒绝乐观的假性忧郁症 / 46
- 4 罹患自律神经失调症会引起胃不舒服 / 48

■ 从排便了解肠胃状况

- 1 每天检查排便状况的好坏 / 50
- 2 大便中混杂着红色物 / 52
- 3 概略了解大便排出的流程 / 54
- 4 大便的颜色变化说明是否健康 / 56
- 5 谨守八条规律饮食生活信条让你顺利排便 / 58

■ 特别报道

- 抽烟有百害而无一益 / 30
- 关于空腹时的疼痛 / 32
- 如何处理急性胃炎? / 39
- 实行面谈疗法应注意事项 / 45
- 心理因素造成的肠胃病 / 47

大肠腺肿 / 53

放屁的三个原因 / 57

第三章 有健康的肠胃才有快乐的生活

■ 如何预防胃、十二指肠溃疡

- 1 注意急剧变化的生活步调 / 63
- 2 掌握人体的周期率是预防疾病之道 / 65
- 3 配合气温增减衣服 / 67
- 4 吸烟会使胃的微血管发生障碍 / 69
- 5 松弛的情绪可预防心身症 / 72

■ 从大便的颜色、形状诊断健康状况

- 1 茶色是健康的大便 / 74
- 2 发现肝、胆和胰脏问题的方法 / 76
- 3 不必担心绿色大便 / 78
- 4 黑色大便可能是癌和溃疡的征兆 / 80
- 5 红色大便是危险信号 / 82

■ 能有效治疗肠胃疾患的沐浴法

- 1 纾解压力、保护胃肠 / 84
- 2 洗温泉可以治疗肠胃病 / 86
- 3 酒浴可活络气血 / 88
- 4 沐浴时的并行腹部按摩法 / 91

■ 保护肠胃的正确饮食与不当饮食

- 1 不吃早餐易患胃溃疡 / 93
- 2 一日六餐为理想的进餐次数 / 95
- 3 欲为健康人可否畅饮杯中物? / 97
- 4 不规律的饮食容易造成溃疡 / 99

- 5 维生素类可以强化胃壁 / 101
- 6 牛乳可以预防胃癌 / 103
- 7 一天吃 0.64 升的糙米、蔬菜、豆酱 / 106
- 8 细嚼百下减少肠胃负担 / 108
- 9 热的饮料与食物是否容易造成溃疡? / 110
- 10 避免罹患消化性溃疡的饮食方法 / 112
- 11 稀饭配咸梅是过时的饮食 / 114
- 12 溃疡患者应具备的饮食观念 / 119

■ 为肠胃病患者设计的饮食

- 1 消化器官的疾患是最难安排饮食的疾病 / 122
- 2 急性胃炎患者的饮食疗法 / 124
- 3 改变对慢性胃炎的看法 / 132
- 4 胃溃疡、十二指肠溃疡需要充分的营养 / 136

■ 特别报道

- 保持健康的穿着要点 / 68
- 对肠胃有益的蒸汽浴 / 85
- 一二杯适量淡咖啡 / 98
- 食欲急速增加时应特别小心! / 100
- 奇异果是维生素 C 的宝库 / 107
- 低热量的果冻健康法 / 109
- 切勿食用过量的大蒜! / 111
- 何谓易消化的食物? / 123
- 不良牙齿为百病之源! / 141

第四章 有效治疗肠胃病的穴位与运动

■ 健康肠胃的穴位

- 1 中医学与消化器官疾病的穴位 / 145

2 治疗便秘与下痢的穴位仅有一纸之隔 / 147

3 可以治疗下痢和便秘的手部穴位 / 149

4 增进食欲的母指丘 / 151

5 可使胃溃疡日趋好转 / 153

6 治疗便秘的方法 / 155

7 治疗慢性下痢的针灸穴位疗法 / 157

■ 强化肠胃的锻炼法

1 谋求身心安定的健康法 / 159

2 背脊运动可舒畅肠胃 / 162

3 刺激脚心可使全身血液循环顺畅 / 164

4 锻炼腰部的真向法 / 166

5 伸展肌肉青春永驻 / 169

6 静态的慢跑——笑也具疗效 / 173

7 利用啤酒瓶按摩可以消除肩膀僵硬与腰痛 / 175

8 溃疡患者的运动法 / 177

■ 因应体力的晨间运动

1 慢跑的正确跑法 / 179

2 腹式呼吸可以强化内脏 / 181

3 可获身心调和的静坐健康法 / 183

4 利用瑜伽控制肉体与精神 / 185

■ 能有效治疗肠胃病的人浴法

喝泉水可舒畅肠胃 / 187

■ 特别报道

便秘的种类 / 156

难以控制的下痢 / 158

森林浴健康法 / 174

赤足漫步 / 180

小心早晨的恶心! / 182

第五章 可治疗肠胃病的生药、药酒、食品

■ 可治疗肠胃病的生药

1 能治疗肠胃不适的车前草与酢浆草 / 191

2 能强化衰弱胃的蒲公英和当药 / 193

3 能治疗消化性溃疡的芦荟 / 195

4 能抑制疼痛、促进胃液分泌的煎药黄连 / 197

5 弘法大师所服用的胃药——延命草 / 199

6 可治疗便秘与胃溃疡的夷草(药茶) / 201

7 可杀死肠胃有害细菌的黄柏皮(黄蘗) / 203

8 可健胃与强身的药用人参 / 205

9 有健胃整肠效果的山椒 / 207

10 有健胃效果的生姜 / 209

■ 强化肠胃的药酒、药茶

1 哪些药酒可以增进食欲、帮助消化? / 211

2 消除疲劳、增强精力的药酒 / 213

3 能够舒畅肠胃的绿茶 / 216

4 可在家制作的各式健康茶 / 219

■ 最佳的肠胃保健食品

1 可降低血压的香菇 / 223

2 能够促进代谢机能的咸梅、薄盐咸梅 / 226

3 每天吃海藻可预防癌症及成人病 / 231

4 咀嚼的次数可增加糙米的健康效果 / 234

5 要确保身体健康每天吃一个醋蛋 / 237

■ 保护肠胃的饮食法

- 1 可清晰头脑的天然果汁 / 240
- 2 含有丰富维生素 C 的柿叶汁 / 242
- 3 维生素 A 含量胜过菠菜的明日叶 / 244
- 4 被称为“第六营养素”的绿藻的高蛋白 / 247
- 5 可强化细胞的酵素食品 / 249
- 6 可保护消化器官黏膜的维生素 A / 251
- 7 可预防胃溃疡的维生素 B 族 / 253
- 8 可解除压力的维生素 C / 254

■ 特别报道

- 可止肠胃痛的延胡索 / 200
- 自己种植药草 / 202
- 莼菜也能治疗胃癌、胃溃疡 / 204
- 萝卜中的糖化酵素可帮助消化 / 206
- 可促进唾液、胃液分泌的龙胆 / 210
- 橘子皮有惊人的效力 / 222
- 佛蒙特健康法 / 229
- 红花健康法 / 229
- 钙的健康法 / 233
- 芝麻健康法 / 236
- 蜂蜜与蜂王乳 / 239
- 烘焙健康法 / 241
- 花粉健康法 / 243
- 维生素 E 健康法 / 252

Diyizhang

第一章

肠胃的构造与检查

CHANG WEI DE GOU
ZAO YU JIAN CHA

胃、十二指肠与溃疡

胃肠壁会被自己的消化液所溶化

胃是一个位于左上腹部到肚脐上方,且呈鼓胀的袋状器官,属于消化管的一部分,其主要部分的 4/5 位于中央线的左侧。

胃的大小与个人差异有关,是随体格、姿势、胃的容纳物及比邻器官等因素而变更形状的器官,不过以容量而言,成人约为 1 000~1 500 毫升;以表面积而言,成年男子平均是 850 平方厘米、成年女子约为 790 平方厘米左右。

◆ 有十二根指头粗的强力消化器官

所谓十二指肠是指延续胃的幽门部分呈“ $\hookleftarrow$ ”字形且其 20~30 厘米的长度约为十二根指头之总和的关系,因而得名。

十二指肠位于小肠的最前端,是对消化有极大功能的总胆管、胰管汇流之处。

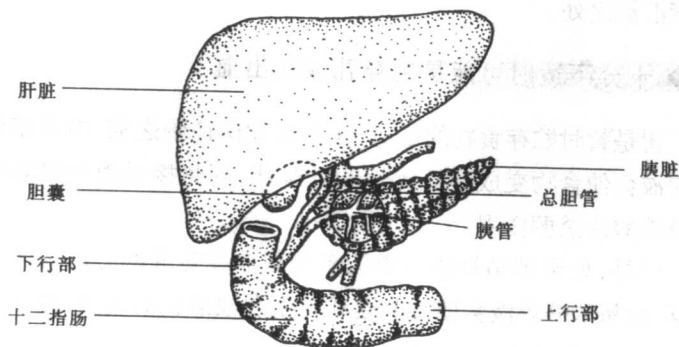
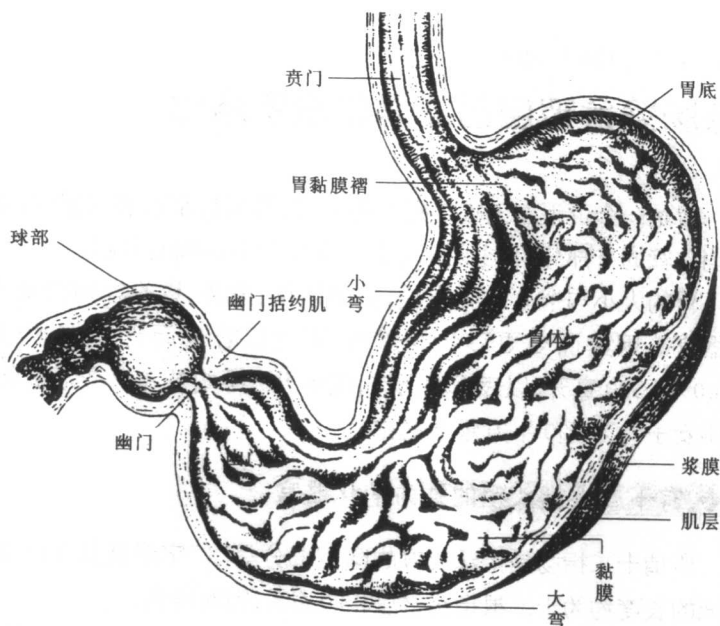
◆ 十分不适时可能是胃穿孔或大出血

胃是暂时贮存食物的场所,在将食物送往肠之前,由胃壁分泌的胃液会使食物变成半流动性的乳糜状,同时接受消化酵素的分解及盐酸的杀菌作用。

但是,如果因精神压力等因素使胃液或盐酸的分泌失去平衡的话,过量的分泌液会使胃壁逐渐发生而被溶化的现象,换一句话说该部分即形成穿孔,或者引起大出血。

通常正常的消化过程是胃中的食物经由胰脏、肝脏、小肠黏膜三

者分泌的消化液变成乳糜状后转为碱性而送往十二指肠,接着输送至空肠,倘若受到精神压力、不规律的饮食状况或吸烟过量等因素的影响,将导致肠壁的黏膜层不正常,引起溃疡而成危险状态。



胃与十二指肠之图

胃、十二指肠与溃疡 · 2 ·

胃与十二指肠的合作关系

胃的最大功能就是将食物变成容易消化与吸收的状态后送往肠内。

在输送的同时还可调节食物的干硬度、温度、浓度(盐份的浓度等)以极小的形态一点一滴的送往肠内。

◆ 蠕动运动有助于消化

食物首先停滞在胃的上部,经短暂时间后紧张的肌肉获得纾解而往下移动,至此阶段开始发生蠕动运动,作为主要胃液成分的胃蛋白酶与食物混合后进行持续的收缩与松弛的活动,使食物形成半流动性的乳糜状。

此时,拥有强韧肌肉的幽门以紧闭不让食物流出肠外的方式留住食物,同时也以此方式防止十二指肠的分泌液逆流于胃中。

◆ 精神压力造成血管萎缩

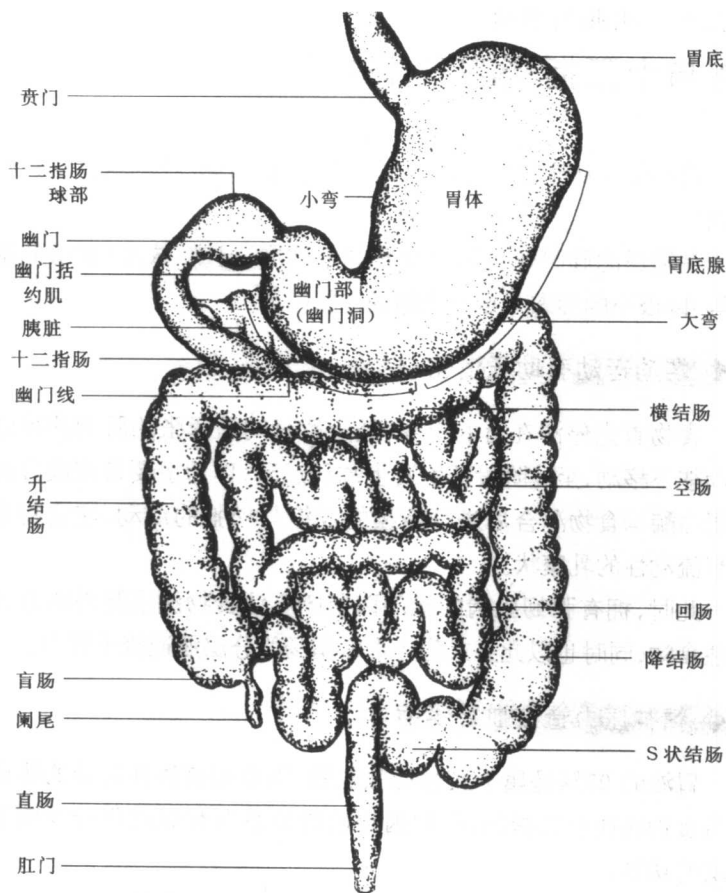
胃液的95%是属于酸性的强盐酸,胃中因有酸性胃液的协助而将食物送往十二指肠,同时因酸性的关系而有促进胆汁及胰液分泌的功能。

为了防止胃与十二指肠肠壁因胃液、胆汁的分泌发生自我消化的情形,因此在黏膜的表层,覆盖上一层上皮细胞,和绝对可以滋润黏膜表面的黏液。

上皮细胞与黏液具有调节胃的功能,及守护胃壁与十二指肠

壁的功用。正常状况下,这些防御机构足以维持正常的血液循环系统。

但是,当受到精神压力等因素的影响时,会使血管萎缩、黏膜的血流恶化,直到消化液开始溶解时便发生溃疡现象。



胃肠各部的名称