



时代新健康系列

肠胃病的 自我调养



肠胃病患者居家调养的必备良书

胡维勤◎编著

不吃药的天然养生妙方
显著改善肠胃病症状

肠胃病常识+肠胃病患者饮食原则
+40种肠胃病调理食材搭配菜例
+31道养胃花草茶
+17种特效穴位家庭疗法

最贴心的
健康小百科

APC TIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

CHANGWEIBING DE ZIWO TIAOYANG

自我调养 肠胃病的

胡维勤◎编著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠胃病的自我调养/胡维勤编著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2015. 1

(时代新健康系列)

ISBN 978-7-5337-6500-2

I. ①肠… II. ①胡… III. ①胃肠病—食物
疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267740号

肠胃病的自我调养 胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩

特约编辑: 朱小芳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6500-2

定价: 15.00元

版权所有 侵权必究

前言



PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃

食物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》《颈肩腰腿痛的自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调养食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的他们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子成长健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录



CONTENTS

Part 1

了解肠胃病的基本常识



肠胃的秘密	002
胃的生理特征及生理功能	002
肠道的生理特征及生理功能	003
肠胃健康的标准	004
为什么肠胃健康身体才健康	004
损害肠胃健康的行为	005
饮食无规律	005
酗酒	005
压力过大	006
情志不调	006
乱吃止痛药	006
认识肠胃病	007
肠胃病中医分型	007
西医常见肠胃病	008
特殊人群的健胃养肠法	011
幼儿健胃养肠法	011
孕妇健胃养肠法	012
老年人健胃养肠法	013
压力过大者健胃养肠法	014

Part 2

吃对食物，防治肠胃病



土豆·····	016
土豆玉米棒牛肉汤·····	017
海带拌土豆丝·····	017
大白菜·····	018
板栗煨白菜·····	019
枸杞大白菜·····	019
胡萝卜·····	020
精品时蔬·····	021
三色泡菜·····	021
冬瓜·····	022
冬瓜红豆汤·····	023
薏米冬瓜老鸭汤·····	023
山药·····	024
山药核桃羊肉汤·····	025
马蹄山药汁·····	025
西红柿·····	026
西红柿小米粥·····	027
西红柿炒冬瓜·····	027

南瓜·····	028
冰糖红枣南瓜·····	029
金瓜百合甜点·····	029
花菜·····	030
香菇烧花菜·····	031
大碗花菜·····	031
油菜·····	032
银杏烩三珍·····	033
八珍扒油菜·····	033
马齿苋·····	034
五味粥·····	035
蒜蓉马齿苋·····	035
鸡肉·····	036
白扁豆莲子鸡汤·····	037
鸡肉黄芪粳米粥·····	037
鸭肉·····	038
清炖鸭汤·····	039
冬瓜鸭肉煲·····	039

猪肠	040
火炭母猪大肠汤	041
薏米猪肠汤	041
乌鸡	042
参麦五味乌鸡汤	043
丹参三七炖鸡	043
猪肚	044
生姜肉桂炖猪肚	045
白果玉竹猪肚煲	045
鹌鹑	046
艾叶煮鹌鹑	047
银杏炒鹌鹑	047
泥鳅	048
泥鳅红枣汤	049
沙参泥鳅汤	049
甲鱼	050
阿胶淮杞炖甲鱼	051
虫草红枣炖甲鱼	051
鲫鱼	052
茯苓冬瓜鲫鱼汤	053
山楂山药鲫鱼汤	053
田螺	054
金针菇螺肉汤	055

猴头菇螺肉汤	055
桑葚	056
桑葚杨梅汁	057
桑葚黑豆汁	057
香蕉	058
香蕉牛奶汁	059
西瓜香蕉汁	059
猕猴桃	060
三果综合汁	061
桑葚猕猴桃奶	061
甘蔗	062
西红柿甘蔗包菜汁	063
甘蔗姜汁	063
苹果	064
苹果大米羹	065
石榴苹果汁	065
山楂	066
山楂麦芽猪腱汤	067
银耳山楂粥	067



葡萄	068
葡萄豆浆	069
葡萄哈密瓜汁	069
荔枝	070
荔枝桂圆汁	071
荔枝酸奶	071
金针菇	072
金针菇牛肉卷	073
甜椒拌金针菇	073
黑木耳	074
平菇木耳鸡丝汤	075
黑白木耳炒芹菜	075
香菇	076
香菇煲猪肚汤	077
香菇豆腐汤	077
口蘑	078
如意蕨菜口蘑	079
胡萝卜炒口蘑	079
海带	080
苦瓜海带瘦肉汤	081
豆腐海带鱼尾汤	081
黑米	082
黑米饭	083

核桃莲子黑米粥	083
核桃	084
核桃乌鸡粥	085
酸奶核桃仁	085
红豆	086
百合红豆甜汤	087
莲藕红豆牛腩汤	087
燕麦	088
牛奶燕麦片	089
燕麦牛奶草莓羹	089
薏米	090
二米茯苓粥	091
荞麦薏米豆浆	091
玉米	092
小米玉米粥	093
西瓜玉米粥	093
黑豆	094
百合银耳黑豆浆	095
养生黑豆奶	095
莲藕黑豆猪蹄汤	096
黑豆牛蒡炖鸡汤	096

Part 3

喝对茶饮，防治肠胃病



橘皮茶	098
栀子菊花茶	099
三味药茶	099
甜姜紫苏茶	100
玉竹西洋参茶	101
玫瑰香附茶	101
陈皮甘草茶	102
苏子牛蒡茶	103
半夏厚朴茶	103
生姜红枣茶	104
大黄通便茶	105
火麻仁绿茶	105
金盏菊健胃茶	106
枸杞菊花饮	107
菊花蜜茶	107
橘皮枣茶	108
板蓝根排毒茶	109
银花蜂蜜饮	109

健胃红茶	110
半枝莲蛇舌草茶	111
蒲公英鱼腥草饮	111
黄檗黄连生地饮	112
紫花地丁野菊花饮	113
双花饮	113
鱼腥草红枣茶	114
麦芽乌梅饮	115
败酱草茶	115
丹参赤芍饮	116
白头翁苓连饮	117
苦参银花饮	117
香兰凉茶	118



Part 4

特效穴位调理肠胃



中脘穴按摩法	120
下脘穴按摩法	121
梁门穴按摩法	122
不容穴按摩法	123
气海穴按摩法	124
足三里穴按摩法	125
中脘穴艾灸法	126
梁丘穴艾灸法	127
天枢穴拔罐法	128
大横穴拔罐法	128
中脘穴拔罐法	129
脾俞穴拔罐法	129
胃俞穴拔罐法	130
大肠俞穴拔罐法	131
内关穴刮痧法	132
腹哀穴刮痧法	133
腹通谷穴刮痧法	134

part

1

了解肠胃病的基本常识

肠胃是人体的“加油站”，它主要负责营养的吸收，为人体过滤掉有害的物质。随着人们饮食结构和生活习惯的改变，肠胃病的发生率也在逐年提高。而养好肠胃乃健康之本，因此树立良好的肠胃保护意识，养成科学的饮食习惯才是健康的根本。

本章将为大家简单介绍胃肠道的基本知识、常见肠胃病的表现以及特殊人群肠胃病的调理方法，希望大家从保护肠胃开始，守护自己的健康。





肠胃的秘密



很多人会受到肠胃病的困扰，但是关于肠胃的秘密，你又知道多少呢？本节就通过解析胃肠道的生理特征及功能，为你呈现健康肠胃的状态。

胃的生理特征及生理功能

●胃的生理特征

（1）胃的运动：胃的运动主要有容受性舒张、紧张性收缩以及蠕动三种。当咀嚼和吞咽时，食物对食管、咽喉等处的刺激可引起胃部肌肉的舒张，使胃腔容量增加且胃内压变化不大；紧张性收缩及蠕动有助于胃液渗入到食物内部，并推动食糜向前移动，使胃保持一定形态。

（2）胃液的分泌：正常成人每天分泌胃液量为1500~2500克。胃液的主要成分为胃酸、胃酶、电解质、黏液和水，主要由胃腺泡进行分泌。基础分泌时胃液基础分泌量很少，酸度低；餐后胃液分泌明显

增加，而食物是胃液分泌的自然刺激物。

●胃的生理功能

（1）储纳食物：当人体咀嚼和吞咽食物时，通过咽喉、食管等感受器的刺激，可以反射性地通过迷走神经的作用，引起胃体、胃底的舒张，使胃容纳和暂时储存吃进去的食物。

（2）消化食物：食物进入胃后，其机械性和化学性刺激均能使胃壁迷走神经末梢释放出乙酰胆碱，而后者会刺激胃壁细胞的相应受体使胃酸分泌；进入的食糜扩张胃窦，其所含蛋白质消化产物，加上迷走神经的刺激，能使胃窦的胃泌素细胞释出胃泌素，通过血液循环刺激胃壁细胞的相应受体而分泌胃酸。

(3) 防御功能: 胃的黏膜屏障、胃酸、两种分泌型免疫球蛋白IgG和IgA以及淋巴组织等,可防止病原微生物及异物的侵入。

(4) 杀灭病菌: 胃液中的胃酸能杀灭跟随食物进入胃中的病菌,从而减少胃肠道疾病。

肠道的生理特征及生理功能

●肠道的生理特征

肠指的是从胃幽门至肛门的消化管。肠是消化管中最长的一段,也是消化功能最重要的一段。哺乳动物的肠包括小肠、大肠和直肠三大段。大量的消化作用和大部分消化产物的吸收都是在小肠内进行的,而大肠主要浓缩食物残渣,形成粪便,再通过直肠经肛门排出体外。

●肠道的生理功能

(1) 免疫功能: 人体最大的免疫系统是肠道。所谓“病从口入”,可见大部分病菌都是从嘴里吃进去的,并且细菌进入人体各处的主要途径就是肠。

肠道的健康取决于肠道的活动性,肠的活动性强,这些病菌就会受到肠内有益菌群的抵挡,不能在短时间内侵入人体其他的循环系统,也很快会随着大小便排出体外,自然不能使人生病。其他的免疫、解毒系统,如肝、血清、淋巴系统等,都需要肠道提供的营养来维持正常的运作。从某种程度上讲,肠道是人体内最大的免疫器官,而肠道运动支持了整个生命活动,这个说法一点也不为过。

(2) 消化功能: 小肠内的消化是整个消化过程中最重要的阶段,食糜在这里



受到胰液、胆汁和小肠液的化学性消化，以及小肠的机械性消化作用。食物经过小肠之后，消化过程基本完成，同时很多营养物质也都是在小肠被吸收，而未被消化的食物残渣就进入了大肠。

大肠内没有重要的消化活动，主要负责吸收残渣中的水、电解质，并完成对食物残渣的加工，形成且暂时贮存粪便。

肠胃健康的标准

肠道好的五大标准分别是：

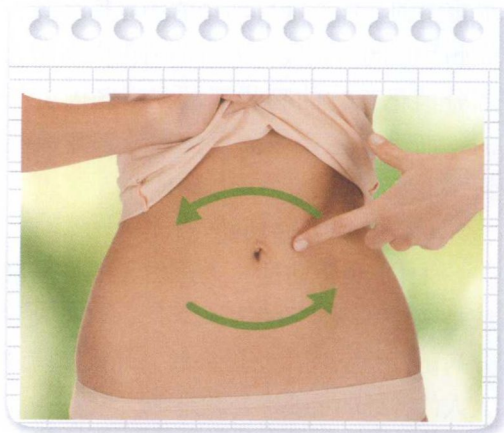
- (1) 排便正常，不便秘，不腹泻，大便成形，颜色正常。
- (2) 食欲好，不厌食。
- (3) 消化吸收好，吃完肚子不胀，而干吃不长肉、喝水都长肉等，都属于消化、吸收不好的类型等。
- (4) 肠道不易被感染，没有出现肠道过敏及食物不耐受症状。
- (5) 肠道菌群平衡，肠道健康，有益菌如双歧杆菌、乳酸杆菌，它们能够促

进营养吸收，制造维生素，维持人体免疫系统的正常运转，有益健康。

为什么肠胃健康身体才健康

肠胃是人体最大的微生态系统，它的正常和失调对人体健康都有着重要的影响。它主宰消化、吸收和排泄，当肠胃功能出现问题，就会继发内分泌失调、新陈代谢紊乱等病症。

可以说，一个人的健康离不开肠胃，只有肠胃好了，人的身体才会好。





损害肠胃健康的行为



养好肠胃，乃健康之本。但是在日常生活中，却总是不小心就重伤了自己的肠胃。本节内容就来为你讲解日常生活中，大家易犯的那些伤害肠胃的行为。

饮食无规律

吃饭没规律，如不定时就餐、爱吃宵夜、节食等，都容易给胃肠造成负担。这些高负荷的运作扰乱了胃的正常消化和吸收功能，使胃酸分泌过多，因此就容易导致肠胃病。

混乱的饮食习惯让胃很快闹起了情绪——迟一点吃饭就胃疼，恶心。

酗酒

酒精要在肝脏内代谢，所以长期大量饮酒会加重肝脏负担，影响肝脏功能，对肝有毒害作用。

饮酒也会直接损害食管和胃，酒越浓、饮酒量越大、饮酒时间越长，对食管、胃黏膜刺激就越大，会引起黏膜糜烂或溃疡。若本身患有胃炎、胃溃疡，饮酒易致胃壁蠕动加快而引起胃出血，患者可呕出咖啡样液体、排黑色大便等。

酒精对胰腺影响也很大。大量饮酒易导致胰腺分泌增加，胰胆管括约肌痉挛，胰液排出不畅，常常引起急性胰腺炎。

研究表明，低浓度酒对胃黏膜无害，可提高胃黏膜血流量，并提高胃黏膜分泌前列腺素的水平，而前列腺素对胃黏膜有保护作用。因此，酒不是不能喝，但是要适量，也不可空腹饮酒。经常患胃炎、胃溃疡的人应禁酒，以免加重病情。

压力过大

人的大脑会接受来自身体各方面的信息，包括疼痛、温度等基础感觉及听觉、视觉等，并能将这些信息进行综合分析，然后指挥相应的器官行使不同的功能。

当人因压力过大而处于紧张、焦虑、恐惧、愤怒及忧郁等状态时，大脑皮质兴奋集中于情绪，对周围神经的感觉就不敏感，而周围神经的控制和调节能力下降，就会使胃肠道的分泌、运动功能紊乱，从而引起各种胃肠疾病。

情志不调

情绪低落会导致胃病，因为精神因素与胃肠道有着十分密切的关系。如果长期精神紧张、情绪低落，很容易造成自主神经系统功能紊乱，从而导致胃肠道黏膜缺血、运动和分泌失常，引发各种胃肠道疾病。

因此，慢性胃肠道疾病患者，必须保持心情舒畅。

乱吃止痛药

因为疼痛难忍，很多人会直接买止痛药服用，这样容易伤害胃肠壁。止痛药一般都是解热镇痛剂，含乙酰水杨酸、咖啡因等，对胃黏膜有直接刺激作用，并能促进胃酸分泌，造成胃酸再次对黏膜及溃疡产生强烈的刺激，使得胃肠炎症加重，甚至溃疡出血。

此外，阿司匹林等消炎药物也伤胃，均可导致胃溃疡出血，不宜乱用。

