

常见病食疗菜谱丛书

胃肠病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 犀文圖書



NLIC2970874464

Pretty flower

江苏科学技术出版社

常见病食疗菜谱丛书

胃肠病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 厚文图书



NLIC2970874464

 江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0136-3

I. ①胃… II. ①犀… III. ①胃肠病—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第237858号

常见病食疗菜谱丛书

胃肠病食疗菜谱

策划·编写 犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0136-3

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 *Preface*

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图针对不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《胃肠病食疗菜谱》主要介绍胃肠病的基础知识和胃肠病患者宜忌食物。希望胃肠病病友们通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽快摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

目录 Contents



第一章 胃肠病知识

- 002 胃肠病概念及自检
- 003 急性胃炎
- 004 慢性胃炎
- 005 便秘的类型及其原因
引起腹泻的三种类型
- 006 几种常见胃部不适的症状
- 008 十大易患胃病职业排行榜
- 009 伤胃的十种恶习
- 010 胃肠病患者需要补充哪些营养
- 011 适宜胃肠病的食物
- 012 胃肠卫士——维生素类食物 + 牛奶
- 013 胃肠病患者饮食搭配禁忌
- 014 健脾养胃之法
- 015 养成规律饮食的好习惯
- 016 胃肠病调养须知
- 017 养胃的九字要诀
- 018 胃肠病护理十格言
- 019 胃肠病杀手
- 020 容易诱发胃癌的几类食物
- 021 消化道溃疡日常护理要点
- 022 有益胃肠的按摩法
- 023 刺激脚心有利胃肠健康
- 024 运动疗法的注意事项
- 025 胃肠病患者服药要慎重
- 026 家庭急用药箱宜备物品

第二章 胃肠病食疗菜谱

肉禽类

- 029 肉类的营养价值
- 030  乌鸡 → 蜜枣蒸乌鸡
三菌蒸乌鸡
- 032  鸡肉 → 椰子燕窝鸡肉汤
奶鸡肉粥
- 034  鸭肉 → 白菜炒鸭片
枸杞子松仁烩鸭片
- 036  鸭肫 → 党参莲子煲鸭肫
菊花鸭肫
- 038  鹅肉 → 圆笼粉蒸鹅
松茸鹅肉块

040



鹌鹑→

西柠鹌鹑煲
罗汉果菜干鹌鹑汤

042



猪肠→

猪肠糙米粥
百合蜜枣炖猪肠

044



猪肚→

马蹄煮猪肚
白果腐竹猪肚汤

046



猪血→

麻辣猪血
猪血莴笋汤

048



牛肉→

清蒸牛肉
空心菜炒牛肉

050



牛肚→

姜醋炖牛肚
茯苓党参牛肚汤

052



牛蹄筋→

咖喱牛蹄筋
红烧牛蹄筋

054



狗肉→

家常狗肉
茴香炖狗肉

056



羊肉→

胡羊肉
黄豆焖羊肉
胡萝卜烧羊肉
芪参陈皮羊肉汤



水果类

060

水果食用宜忌

061

水果的挑选及保鲜

062



木瓜→

金汤木瓜船
木瓜焖猪蹄

064



椰子→

椰子肉糯米粥
椰子肉雪耳煲老鸽

066



樱桃→

雪耳炖樱桃
樱桃玫瑰花粥

068



菠萝→

菠萝柠檬芹
桂圆菠萝汤

070



芒果→

芒果布丁
奶香酿芒果

072



苹果→

川贝苹果饮
苹果核桃鲫鱼汤

074



桂圆→

小米桂圆粥
芦荟桂圆汁

076



山楂→

山楂乌梅汤
桃仁山楂荷叶粥

078



无花果→

西洋参无花果鱼汤
无花果茶树菇煲老鸭汤

080



猕猴桃→

猕猴桃雪梨汁
西米猕猴桃糖水

082



梨→

牛奶梨片粥
姜梨汤

084



荔枝→

荔枝虾仁
燕窝炖荔枝

086



桑葚→

明目桑葚粥
桑葚大枣汤

088



香蕉→

香蕉薯泥
陈皮香蕉粥
香蕉莲子枸杞粥
香蕉百合炖雪耳



蔬菜类

092

各类蔬菜的营养

093

选购、保存蔬菜小常识

094



南瓜→

脆炒南瓜丝
咸蛋黄炒南瓜

096



白萝卜→

海带白萝卜糖水
白萝卜三鲜汤

098



山药→

莴笋炒山药
芡实薏米山药粥

100



胡萝卜→

粉蒸胡萝卜丝
胡萝卜瘦肉粥

102



竹笋→

炒桂竹笋
竹笋蒸鸡条

104



番茄→

番茄黄焖牛肉
番茄肉片炒鸡蛋

106



菠菜→

麻酱菠菜
菠菜蛋汤

108



莴笋→

猪血莴笋汤
鸡腿菇炒莴笋

110



莲藕→

粉蒸莲藕
橙汁莲藕西瓜皮

112



韭菜→

韭菜炒双蛋
韭菜炒银鱼

114



芋头→

芋头豆腐
栗子芋头鸡汤



116



白菜→

糖醋白菜卷
黑木耳炒白菜

118



子姜→

红油拌子姜
酱香子姜

120



豌豆→

小米豌豆粥
牛肉豌豆

122



绿豆芽→

绿豆芽肉丝
三丝炒绿豆芽

124



芥蓝→

芥蓝炒香肠
芥蓝炒香菇

126



油菜→

椒油菜心
火腿油菜
油菜玉菇汤
湘味肉末小油菜



水产类

130

水产品的化学组成及营养

131

水产品的选购及保鲜

132



墨鱼→

白炒墨鱼卷
东坡墨鱼

134



泥鳅→

水瓜煮泥鳅
参芪泥鳅汤

136



草鱼→

粉蒸草鱼头
萝卜面筋焖草鱼

138



干贝→

扣蒸干贝
干贝蘑菇汤

140



鲫鱼→

芙蓉鲫鱼
砂仁陈皮鲫鱼汤

142



鲶鱼→

乌豆鲶鱼汤
酱油香菇云耳蒸鲶鱼

144



海蜇→

马蹄海蜇汤
黄瓜姜丝海蜇

146



虾→

蒸笼沙虾
双色蒜蒸虾

148



银鱼→

太湖银鱼
银鱼稀卤豆花

150



鲤鱼→

当归鲤鱼汤
香糟烧鲤鱼

152



武昌鱼→

油焖武昌鱼
清蒸武昌鱼



第一章 胃肠病知识



胃肠病概念及自检

胃肠病是人类常见病、多发病，总发病率约占人口的20%。年龄越大，发病率越高，特别是50岁以上的中老年人更易发病，且男性高于女性，如不及时治疗，长期反复发作，极易转化为癌肿。

根本原因

人体有益菌组成的菌膜屏障遭到破坏后，有害菌及其分泌的毒素就会侵蚀肠胃黏膜。传统药物在杀灭肠胃有害菌的同时，也杀灭了肠胃必需的有益菌。虽然缓解症状，消除了炎症，但有益菌的减少使肠胃免疫力降低，一旦停药容易再次感染，医学上称为“二重感染”，将逐步演变成慢性肠胃病，故胃肠病历来被医家视为疑难之症。一旦得病，应及时治疗、长期服药，才能控制和治愈。

种类

肠胃病的种类很多，包括：慢性肠炎、结肠炎、慢性胃炎（浅表性、糜烂性、萎缩性、反流性）、胃窦炎、胃溃疡、胃出血、胃穿孔、十二指肠溃疡等。

胃肠疾病自检

消化道疾病种类很多，常常由于症状不典型而被人们忽视。要注意体会、自检，尽早发现胃肠疾病并及时治疗，如有以下症状需注意：

1. 时有胸骨饭后受阻、停顿、疼痛感，且时轻时重。这往往提示可能患有食管炎、食道憩室或食管癌早期。
2. 饭后饱胀、终日饱胀、嗝气但不反酸、胃口不好、体重逐渐减轻、面色轻度苍白或发灰。这种情况要注意是不是得了慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。
3. 饭后上中腹痛、恶心、呕吐、积食感，病的时间可能已经很长；疼痛有规律，如受

凉、生气、吃了刺激性食物后发作。这种情况可能是胃溃疡。

4. 经常在饭后2小时左右出现胃痛，甚至半夜疼醒，吃点东西可以缓解，常有反酸现象。秋冬季节容易发作，疼痛在上腹偏右，有节律。这类情况可能患有十二指肠溃疡或十二指肠炎症。

5. 饭后腹部胀痛，常有恶心、呕吐，偶有呕血，过去有胃病史近来加重，或过去无胃病近期才出现，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，在脐上或心口处摸到硬块。这种情况应高度警惕，因为有可能是胃癌。

6. 饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻，可伴有呕吐、畏寒发热。这种情况可能是急性胃肠炎、急性痢疾。

7. 饭后立即腹泻，吃一顿泻一次，稍有受凉或饮食不当就发作。也有可能时而腹泻时而便秘，腹泻时为水样，便秘时黏液较多，有时腹胀有便意而上厕所又无大便，人变得消瘦。这种症状，以过敏性肠炎的可能性较大。



急性胃炎

胃是人体的主要消化器官。急性胃炎是由多种病因引起的急性胃黏膜炎症，是一种常见病。主要表现为上腹疼痛、食欲下降、恶心呕吐、有时伴腹泻，严重的急性胃炎还会引起呕血、便血等症状。急性胃炎包括四种类型，在日常生活中经常遇到的是急性单纯性胃炎。本节主要介绍急性单纯性胃炎的诊治。

急性单纯性胃炎的病因

1. 物理因素：进食过冷、过热和粗糙的食物，可使胃黏膜损伤。

2. 化学因素：药物（包括阿司匹林、激素、保太松、某些抗生素、利血平等）、烈酒、浓茶、咖啡、香料等，使胃黏膜损伤，发生糜烂，有点状出血。

3. 微生物感染和细菌毒素污染食物：包括沙门氏菌和金葡菌毒素以及流感病毒和肠道病毒的感染。这部分因素引起的急性胃炎与细菌性食物中毒有相似之处。

4. 精神、神经因素：精神、神经功能失调，各种急重症的危急状态以及机体的变态（过敏）反应均可引起胃黏膜的急性炎症损害。

急性单纯性胃炎的临床表现

此病一般在暴饮暴食或食用了被污染的食物、服用了对胃有刺激的药后的数小时至24小时之间发病。主要为：

1. 上腹痛：正中偏左或脐周压痛，呈阵发性加重或持续性钝痛，伴腹部饱胀、不适，少数病人出现剧痛。

2. 恶心、呕吐：呕吐物为未消化的食物，吐后感觉舒服，也有的病人会呕吐出黄色胆汁或胃酸。

3. 腹泻：伴发肠炎者出现腹泻，可为稀便和水样便，随胃部症状好转而停止。

4. 脱水：由于反复呕吐和腹泻，失水过多，出现皮肤弹性差、眼球下陷、

口渴、尿少等症状，严重者血压下降，四肢发凉。

5. 呕血与便血：少数病人呕吐物中带血丝或呈咖啡色，大便发黑或大便潜血试验阳性，说明胃黏膜有出血情况。

救护措施

急性单纯性胃炎病因简单，治疗起来不复杂，只要按下列措施进行救护，很快便可恢复正常。

1. 去除病因，卧床休息，停止一切对胃有刺激的饮食和药物。酌情短期禁食（1～2餐），然后给予易消化的、清淡的、少渣的流质饮食，利于胃的休息和损伤的愈合。

2. 多饮水。由于呕吐腹泻失水过多，病人尽可能多饮水，补充丢失的水分。以糖盐水为好（白开水中加少量糖和盐而成）。不要饮含糖多的饮料，以免产酸过多加重腹痛。呕吐频繁的病人可在一次呕吐完毕后饮少量水（50毫升左右），多次饮入，不至于呕出。

3. 止痛。应用颠茄片、阿托品等药，还可局部热敷使腹部止痛（胃出血者禁用）。

4. 伴腹泻、发烧者可适当应用黄连素、氟哌酸等抗菌药物。病情较轻者一般不用，以免加重对胃的刺激。

5. 呕吐腹泻严重，脱水明显，应及时送医院静脉输液治疗，一般2天内很快恢复。

6. 预防为主，节制饮酒，勿暴饮暴食，慎用或不用易损伤胃黏膜的药物。急性单纯性胃炎要及时治疗，愈后防止复发，以免转为慢性胃炎，迁延不愈。

慢性胃炎

慢性胃炎是临床上最常见的胃病，经胃镜检查可分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎两大类，前者可逐渐发展成后者。

病因及发病机理

本病病因未明，其发病因素可能有：

1. 急性胃炎的胃黏膜病变经久不愈，引起慢性胃炎。
2. 长期的理化因素刺激，如长期酗酒、饮食无度、喜食酸辣调味食物、食物过于粗糙等。
3. 胆汁反流。
4. 免疫因素，有些病人血中可找到壁细胞抗体。

临床表现

常无明确的特异症状，发作时可有中上腹不适、隐痛、闷胀、嘈心、嗝气、泛酸、恶心、食欲不振等症状。饮食不当或心情不佳时可使症状加剧。

诊断要点

胃镜检查是确诊慢性胃炎，并进一步鉴别属于浅表性胃炎还是萎缩性胃炎的唯一办法。通过胃镜直视，已能初步区分浅表性胃炎还是萎缩性胃炎，如果再加病理活检，将进一步明确属于浅表性胃炎还是萎缩性胃炎，而且还能知道炎症和萎缩的程度，是否合并有幽门螺杆菌感染，是否肠腺化生，是否有恶变之可能。这些都只能由胃镜检查加上病理活检才能做到。

治疗方案

1. 慢性胃炎常与精神因素和饮食不当有关，因此，患者应保持乐观情绪，注意劳逸结合。饮食应定时定量，避免暴饮暴食，避免一切刺激性食物。
2. 平时应戒烟戒酒，特别是高浓度酒。烟酒不仅加重症状，还可能促使癌变。
3. 80%左右的慢性胃炎患者都合并有幽门螺杆菌感染，后者很可能就是本病的致病因素之一，因此，每位慢性胃炎患者都应定期通过胃镜或呼气试验检测是否有幽门螺杆菌（简称HP）感染。若HP阳性，应首先进行杀菌治疗。
4. 慢性胃炎发作时，可根据下述症状选用药物：
 - （1）中上腹闷胀、食欲不振、恶心、嗝气：吗丁啉10～20毫克，每天3次，每餐前半小时口服。
 - （2）中上腹疼痛、嘈心、泛酸：可用普鲁本辛或654-2等解痉止酸剂。
5. 慢性胃炎的维持治疗可选用中药制剂，如猴菇菌片、胃苏冲剂、胃复春等。

专家提示

慢性萎缩性胃炎属胃癌前期症状，有5%～10%的癌变率。患有慢性萎缩性胃炎的患者，从防癌和早发现、早诊断胃癌的角度出发，最好能每年做一次胃镜加活检检查，若病理发现有中、重度不完全性大肠型肠腺化生，或中度以上的不典型增生，就应加强警惕，当心恶变。若活检已有重度不典型增生，就应视作早期胃癌可能，需及时手术治疗，但慢性萎缩性胃炎最后发展到胃癌者毕竟只占全部病例的5%～10%，所以，患有本病的人也不必过分紧张。

便秘的类型及其原因

便秘的种类大致可分为两种类型：

一种称为“机能性便秘”，这是大肠或直肠的作用减弱，或老是忍住便意而引起的便秘。另外一种“器质性便秘”，这是因为某种疾病导致肠管变细，或大肠长异物，使得大便难以通过肠管而引起的便秘。此外，也有因先天性大肠形状异常，而引起便秘的情况。

这两种便秘之中，绝大多数的人患的都是“机能性便秘”，而“机能性便秘”又分为“一时性便秘”和“习惯性便秘”两种。因旅行、搬家等生活环境改变，或精神紧张、烦恼所引起的暂时便秘，称为“一时性便秘”；由于食量减少，胃或结肠的排便反射不够充分，也是其中的原因。因大肠排泄的作用持续减低所引起的便秘，称为“习惯性便秘”，即所谓的慢性便秘，可分为“迟缓性”、“直肠性”、“痉挛性”三种类型。“痉挛性便秘”是因感情或情绪的变化，精神上的压力所引起的便秘，是住在都市或从事脑力劳动者较常见的便秘类型。

读者或许会觉得意外，人的精神状态竟然与便秘有关。但是，由于大肠运动是由自律神经来控制，所以受到大脑的影响不小。这种类型的便秘与一般的便秘不同，不会因为排便而感到痛苦，没有腹胀的感觉，拉出来的大便一颗颗硬硬的，就像兔子的大便一样。另外，每天常重复着便秘和腹泻，也可以说是痉挛性便秘的特征。

引起腹泻的三种类型

腹泻的症状与便秘相反，但平常为腹泻所苦恼的人和为便秘所苦恼的人都很多！

健康成人的大便，含有70%～80%的水分，如果水分增加至85%以上，就是腹泻。一提到腹泻，大家都会浮现出一天冲进厕所好几次的情景。但实际上，腹泻几乎与排便的次数无关。即使一天只排便一次，如果大便呈泥状或水状，就是腹泻；一天上五六次厕所，但如果排出来的大便是有形状的大便，就不能称为腹泻。

引起腹泻的原因，有以下三种类型：

1. 肠的运动过于激烈，食物在肠内通过的时间加快，大肠无法充分吸收水分。
2. 肠黏膜的水分分泌过剩，超过大肠的吸收能力。
3. 大肠黏膜的水分吸收能力减低。

几种常见胃部不适的症状

高危人群是指具有某种危险性高的特征（多指疾病）的人群组合，就疾病而言不仅包括生理上的，也包括心理上的。高危人群相对来讲容易患上癌症，而中年是癌症发病的高峰时期。

胃痛（或上腹部疼痛）：

多由于胃酸刺激胃黏膜（可能是胃酸分泌过多，也可能是胃黏膜对胃酸的敏感性增强）而产生的症状，或由于脾胃受损、气血不调所引起；由变质食物等引起的细菌感染造成的急性胃炎，也是胃痛的原因之一。

病因：

一是由于忧思恼怒，肝气失调，横逆犯胃所引起，故治法以疏肝、理气为主。

一是由脾不健运，胃失和降而导致，宜用温通、补中等法，以恢复脾胃的功能。

导致胃痛的原因有很多，包括工作过度紧张、食无定时、吃饱后马上工作或运动、饮酒过多、吃辣过度、经常进食难消化的食物等。胃痛可能有若干因素，但大多数是由胃酸反流引起的。

缓解胃痛的姿势

1. 跪姿前倾：双膝跪地，从膝盖到脚趾都要接触到地面，上半身保持直立，双手自然下垂。缓慢坐下，直到体重完全压在脚跟上，双手自然放在膝上，保持正常呼吸。保持该姿势约30秒，放松后再将上半身向前倾。重复做3~5次。该动作有助于消除胀气、胃肠综合征（如胃肠痉挛、腹泻等），还可强化大腿肌肉。

2. 伏地挺身：俯卧（趴在床上或地板上），全身放松，前额触碰地面，双腿伸直，双手弯曲与肩平放，手肘靠近身体，掌心向下。双手支撑，抬起头、胸部，双腿仍接触地面，直到感觉胸腹完全展开。保持该姿势约10秒钟。重复做3~5次。这能消除胀气、解除便秘、锻炼背肌，对脊椎矫正有一定的帮助。

3. 站立弯膝：双脚分开与肩同宽站立，双手轻放膝上，身体微向前弯。深吸一口气，吐气时缓慢收缩腹部肌肉，让腹部肌肉呈凹

陷状，但不要勉强用力，否则会感到不舒服。保持该姿势5~20秒，不要憋气，然后顺势将肺部气体排出，放松肌肉。重复4~7次。这个动作对缓解消化不良与便秘很有帮助。

反酸：

是指胃内物质经食管反流达口咽部，口腔感觉到出现酸性物质，是由胃内酸性物质反流而造成，也可能是由于胃酸分泌过多而引起，较常见于功能性消化不良、反流性食管炎、胃及十二指肠溃疡以及慢性胃炎。

病因：

胃酸过多可由下列原因引起：长期酗酒，喜食辛辣食物，生活不规律，不定期用餐，精神紧张，喝过多的汽水，大量吸烟，服用某些对胃有损害的药物——非甾体抗炎药（阿司匹林、吲哚美辛等），外科手术，严重烧伤或细菌感染，遗传等。

反酸除服用药物外，还要注意以下几个问题：

1. 学会放松心情，避免精神紧张，生活安排要有规律。
2. 减少进餐量，肥胖者减肥。
3. 不吸烟，不喝酒及含酒精或咖啡的饮料，不喝浓茶。
4. 避免进食柑橘类水果、巧克力、薄荷、油腻食物、洋葱和辛辣食物。
5. 放松腰带，饭后2~3小时内不要躺下或上床睡觉。
6. 抬高床的上部，使胃内容物不易反流入食道，可以使用床垫伴侣等产品。
7. 避免服用阿司匹林、布洛芬、吲哚美辛、保泰松及皮质激素类药物。如出现规律的上腹部疼痛（饥饿时或进餐后）或严重烧灼感，应去医院就医。急性、重症腹痛，应去医院就医。

胃灼烧：是指由于括约肌无法紧闭，导致食物和胃酸逆流回食道或口中所产生的灼热感觉。因胃酸分泌过多或胃黏膜对酸的敏感性增强而引起。此症状较常见于功能性消化不良、反流性食管炎、胃及十二指肠溃疡以及慢性胃炎。

长期、严重的胃灼热可用药物来减轻，医生常开的药物大致分成两种：一类是降低胃酸分泌的抗组织胺药；另一类则是在食道与胃之间形成屏障，保护胃壁的药物。胃灼热重在保养，那么该如何保养我们的胃呢？谨慎遵守以下几点，远离胃灼热不再难！

1. 节制饮食，除了分量不可太多，同时也要细嚼慢咽；睡前两小时避免饮食。

2. 保持直立状态，如必须躺下，请将头部垫高。

3. 服用制酸剂，少吃柳橙、柠檬等酸性水果。

4. 不要喝牛奶或薄荷，以免刺激胃酸分泌或反流。

5. 减少饮用咖啡，停止食用巧克力，停止吸烟，也拒吸二手烟。

6. 避免饮用含气泡的饮料。

7. 勿吃油腻食品，如脂肪含量较高的肉类及乳品，以免刺激胃酸；少食辛辣食物。

8. 避免腰部堆积过多脂肪。

9. 放松腰带，消除生活压力。

10. 注意某些可能加重胃灼热的药物。

烧心：剑突或胸骨下的一种烧灼感或发热感。多见于反流性食管炎，亦可见于幽门不全梗阻、消化性溃疡等疾病。主要由胃内容物反流到食管内，刺激食管黏膜所致。当食管下端括约肌功能障碍或食管蠕动功能

异常时，酸性的胃内容物反流到食管内而产生烧心症状。此症状多发生在饭后。较常见于功能性消化不良、反流性食管炎、胃及十二指肠溃疡以及慢性胃炎。

饮食宜忌及调护

1. 保持直立状态，如必须躺下，请将头部垫高。卧位或前躬位可诱发或促使烧心症状加重。

2. 注意辛辣食物，少饮用咖啡。勿吃油腻食品，如脂肪含量较高的肉类及乳制品，以免刺激胃酸。

3. 饱餐、饮酒和服用某些药物可诱发或促使烧心症状加重。饮水、服抑酸药物可使症状减轻或缓解。

4. 睡前2小时避免饮食，不要喝牛奶或豆浆，牛奶和豆浆虽能一时稀释胃酸，但其所含钙和蛋白质反会刺激胃酸分泌，故不宜多饮，以免刺激胃酸分泌或反流，且应少吃柠檬等酸性水果。



十大易患胃病职业排行榜

大多数人可能认为自己的胃只有一点点小毛病，甚至是完全健康的，根本不用过多考虑。实际上，专家指出：现代人由于快节奏的生活以及强大的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康状态。有一些职业更是有名的培养胃病的职业。

1. 公司白领：加班加出胃病来

许多公司白领平时也非常注意培养良好的生活习惯，但由于长期处于高强度的工作之中，经常无法有规律地饮食，使得胃也加班加地点地生产胃酸，时间久了就会得胃病了。

2. 销售人员：都是“应酬”惹的祸

不单是销售人员，一些白领、公务员等职业的人群由于工作原因有很多机会需要应酬，过量饮酒、不定时进餐、吃夜宵等严重损害了肠胃健康，扰乱了其正常的消化、吸收功能，诱发出各类肠胃疾病。

3. soho 族：生物钟是个大问题

在网络遍及世界的今天，越来越多的年轻人将 soho 作为创业的模式。就在 soho 族生活无限风光的背后，他们的健康也面临风险。他们不隶属于任何公司，时间随自己支配，工作随自己安排，这样容易在时间的管理上缺乏自制力，模糊工作与休息的界限，饮食没规律，饮食结构不合理，容易造成营养不良或者营养过剩，不科学的饮食致使胆结石、胃溃疡、胃功能紊乱等疾病接踵而至。

4. 记者：吸烟不停，胃病不止

记者的生活不规律是出了名的，长期不规律的饮食习惯是造成以上症状的最大原因。但专家也同时提醒，类似记者这种饮食不规律的人更要特别注意吸烟对胃酸分泌的影响，除了肺部疾病的危害，吸烟是加重胃炎、胃溃疡病的直接“杀手”。

5. 空姐：压力大了也胃疼

现代研究证明，情绪对胃肠的影响是十分显著的，胃酸不正常分泌与焦虑、抑郁等异常的心理因素有直接关系。毫无疑问，正是航空公司特殊的工作环境给美丽的空姐们带来了健康隐忧。飞机上的干燥环境以及随时可能出现的应急状况，都可能使她们精

神紧张，顾不上个人健康问题。

6. 教师：操心操出来的胃病

由于教师多坐、立，少运动和饮食结构不合理，因此罹患的疾病多数是慢性病，而且常常一身兼患数种疾病。

7. 司机：跑出来和堵出来的胃病

长期开车，饮食不规律，吃冷食，路况不好的情况下整日颠簸，再加上汽车尾气的污染，司机朋友很容易患上胃溃疡。

8. 学生：不吃早餐埋下胃病的隐患

早上上学的时候没有时间或者没有适合的早点可吃，于是上午经常饿着肚子上课。而早餐摄入的能量占全天能量摄入的 30%，经过一夜睡眠，身体有 10 多个小时一直在消耗能量却没有进食。长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。

9. 医生：把健康留给了别人，疾病留给了自己

医生是一个特殊的职业，也是一个胃病的高发人群。他们承受着来自技术上、学术上的压力，承受着来自患者、患者家属的压力，承受着同行竞争和社会期许的压力，同时，患者至上是医生的职业准则和职业道德，伤病不等人，医生们的饮食和休息又哪有规律可言呢？

10. 个体业主：劳累导致胃病

个体业主工作时间不规律，早出晚归，饮食起居不定时，最容易患胃病。同时，个体业主群体多数没有医疗保险，都认为胃病不是什么大病，挺一挺就过去了，往往延误了治疗。

伤胃的十种恶习

日常生活中，在无意识中我们就养成了很多对胃不好的习惯，长期下去，胃会变得更加脆弱，于是催生了各种胃肠疾病，以下是十种伤胃的恶习，在生活中应注意避免。

1. 精神紧张

一个人在紧张、烦恼、愤怒时，其不良情绪可通过脑皮质扩散到边缘系统，影响植物神经系统，直接导致胃肠功能失调，分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶，使胃血管收缩、幽门痉挛、排空障碍，胃黏膜保护层受损，造成自我消化，形成溃疡。长期抑郁、焦虑或精神创伤后，易患溃疡病。

除此之外，“脾气不好”的不同表现还会引发身体的其他疾病，比如好激动、易发火可能会引发高血压；强烈遏止内心情感可能会引发癌症……

2. 过度疲劳

无论是体力劳动还是脑力劳动，如果疲劳过度，都会引起胃肠供血不足，分泌功能失调，胃酸过多而黏液过少，使黏膜受到损害。

3. 酗酒无度

酒精本身可直接损害胃黏膜，酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎，反过来加重胃的损伤。酒精进入人体后主要在肝脏进行分解代谢，长期饮酒会形成酒精性脂肪肝。

4. 嗜烟成癖

吸烟可促使胃黏膜血管收缩，减少胃黏膜的前列腺素合成，这是黏膜保护因子。吸烟还能刺激胃酸和蛋白酶的分泌，加重对黏膜的破坏。

5. 饥饱不均

饥饿时，胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和，浓度较高，易造成黏膜的自我消化；暴饮暴食又易损害胃的自我保护机

制；胃壁过多扩张，食物停留时间过长等都会促成胃损伤。

6. 饮食不洁

幽门螺杆菌感染是胃病和十二指肠溃疡的重要诱因之一，在溃疡病人中，该菌的检出率高达70%~90%，而溃疡病治愈后，该菌亦消失。溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染。不洁的食物也是幽门螺杆菌感染的原因之一。

7. 晚餐过饱

有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上，或者喜欢吃夜宵或睡前吃点东西，这样做，不仅造成睡眠不实，易导致肥胖，还可因刺激胃黏膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡。

8. 狼吞虎咽

食物进入胃内，经储纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状，才能排入肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽、食物粗糙，就会增加胃的负担，延长停留时间，可致胃黏膜损伤；另外，细嚼慢咽能增加唾液分泌，而使胃酸和胆汁分泌减少，有利于胃的保护。

9. 饮用过多咖啡、浓茶

咖啡、浓茶都能通过反射导致胃黏膜缺血，使胃黏膜的保护功能破坏，而促成溃疡发生。

10. 滥用药物

容易损伤胃黏膜的药物主要有三类：一是乙酰水杨酸类，如阿司匹林；二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物；三是皮质类固醇等激素类药物。故应尽量避免应用这些药物，如必须服用时，要控制剂量和疗程，最好在饭后服用。