



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭医疗养护丛书

胃肠病

患者的饮食调养与生活保健

——胃肠病可防可治

WEICHANGBING HUANZHE DE
YINSHI TIAOYANG YU SHENGHUOBAOJIAN

杨桂芝 王丽茹 ◎主 编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭医疗养护丛书

WEICHANGBING HUANZHE DE
YINSHI TIAOYANG YU SHENGHUO BAOJIAN

胃肠病患者的 饮食调养与生活保健

——胃肠病可防可治

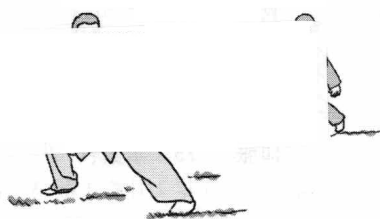
主 编 杨桂芝 王丽茹

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 铁 李兴春

李泽民 李效梅 李雪梅

杨桂芝 吴凌云 黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病患者的饮食调养与生活保健——胃肠病可防可治/杨桂芝,王丽茹主编. —北京:人民军医出版社,2013.4

(常见病家庭医疗养护丛书)

ISBN 978-7-5091-6361-0

I. ①胃… II. ①杨… ②王… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311195 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:闫峰 刘新瑞 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8166

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.75 字数:110千字

版、印次:2013年4月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要



作者就胃肠病对人体健康的危害、常见胃肠病的治疗、调养和预防,以及日常饮食、生活细节、运动、药物治疗注意事项等六个方面的问题,对急性胃炎、胃下垂、消化性溃疡、腹泻、消化道癌症等 10 多种关于胃肠病的治疗和调养方面的知识进行了较系统的介绍。本书具有科学性强,操作方法具体的特点,是胃肠病患者不可多得的一本进行科学保健和调养的指导用书。



序



人患有疾病时要治疗，治病则要求医，但又不能完全依赖医生，还需要自己进行适当的调养护理，方能有效地治愈疾病。俗话说，“三分治七分养”，《常见病家庭医疗养护丛书》就是要告诉人们，患者在医生指导下进行各种治疗的同时，自己还要特别注意调养。

在《现代汉语词典》中“调养”一词解释为：“调节饮食起居，必要时服用药物，使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要性。有些人治病只是大把大把地吃药，而缺乏调养，花钱不少，效果不佳，不仅疾病不能很快被治愈，而且对健康也十分不利。

我们提倡自然养生之道，这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道，主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、养成良好生活习惯等增强人体防御机制，提高抵抗力，进而战胜疾病。正确科学的日常生活，即为有效疏通人体的排毒渠道，排除体内有毒物质，起到调养身体的作用。因此，本丛书除了告诉患者积极遵照医嘱正确用药外，还要注意从自我调理饮食、生活起居、适当运动、调解情绪等方面着手，持之以恒，以求高效率地治愈疾病，早日康复。本丛书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠病等常见病在生活调养和用

药等方面指导患者进行家庭疗养。

《常见病家庭医疗养护丛书》是由一批在职和退休的从事医务工作的专家和多年从事医学知识书籍编写者参加编写的。他们为丛书的编撰倾注了大量心血,为公众提供了必需的疾病治疗、调养护理的知识。本丛书内容丰富,语言通俗,科学性、可操作性强,易懂易做,每本分册都是极具参考价值的医学科普书,这对普及医学知识,强化家庭医疗养护意识,提高国民身体素质必将起到积极的推动作用。

最后提醒一句话:无论采用哪种方法,只要对路,就要长期坚持,只有坚持才会有效。

李兴春

2012年7月



胃肠是人体最主要的器官,它负责人体营养的消化吸收和体内毒素的排出,对人体的健康有重要作用。

然而,在日常生活中人们所患胃肠病的种类很多,诸如胃炎、消化性溃疡、腹泻、痢疾、便秘以及胃肠癌等。据统计,全国目前胃肠病患者的人数近 3 亿,其中 40% 的患者病情较严重,长期饱受胃肠病的折磨,每年死于胃肠病的人数达 30 多万人,可见胃肠病在很大程度上影响着人类的身体健康。

胃肠病是常见病,多发病,其病因主要是因为人们的饮食问题,加之运动少、精神压力大以及卫生习惯不良等方面的问题,致使胃肠病的发病率居高不下。

胃肠病是可以预防的,也是可以治疗的。这就需要我们掌握防病、治病知识,并坚持去做,如此胃肠病的发病率可降低 70%。即使患有胃肠疾病,只要积极正确治疗,70%~80% 的患者是可以治愈的。所以,对胃肠病不要不在意,也不要惧怕。无病防病,患病早治,这是保证人们健康的原则。胃肠病的防治也是如此。

《胃肠病患者的饮食调养与生活保健》一书,就胃肠病对人

体健康的危害,常见胃肠病的调养、预防和治疗,胃肠不好要吃好喝好,注意生活的细节调养好胃肠,适当运动利于胃肠健康,胃肠病患者药物治疗注意事项等六个方面的问题,以及对急性胃炎、胃下垂、消化性溃疡、腹泻、消化道癌症等 10 多种胃肠病的治疗和调养方面的知识进行了介绍。本书具有科学性强,操作方法具体的特点,是一本胃肠保健的科普读本,可供健康人和胃肠病患者及其家属阅读参考。

编 者

2012 年 7 月 10 日



一、胃肠病对人体健康的危害	(1)
1. 胃肠与胃肠病	(1)
2. 胃肠病对营养摄取的影响	(4)
3. 胃肠病直接构成对健康的威胁	(5)
4. 胃肠病并发症及其危害	(5)
5. 胃肠病致病的因素	(7)
6. 胃肠病自觉症状及检查	(9)
7. 不同胃肠病饭后的不同反应	(11)
8. 检查大便看胃肠健康	(12)
9. 肠道宿便是人体百病之源	(14)
10. 排气与肠道健康	(14)
11. 精神因素是致胃肠病的重要原因	(15)
12. 不良饮食习惯是导致胃肠病的直接原因	(16)
13. 其他因素造成的胃肠病	(18)
14. 定期检查胃肠健康	(19)



二、常见胃肠疾病的调养、预防和治疗	(21)
(一) 急性胃炎	(21)
1. 急性胃炎的症状	(22)
2. 发生急性胃炎的原因	(23)
3. 急性胃炎的应急调养治疗细节	(24)
4. 急性胃炎患者饮食的特别要求	(25)
5. 预防急性胃炎的关键是注意饮食	(26)
(二) 慢性胃炎	(27)
1. 慢性胃炎的临床症状	(27)
2. 慢性胃炎的产生原因	(28)
3. 慢性胃炎的治疗和生活调养	(29)
4. 预防慢性胃炎从日常生活做起	(30)
(三) 胃下垂	(32)
1. 胃下垂的症状	(32)
2. 胃下垂发生的原因	(33)
3. 胃下垂的诊断和治疗调养	(34)
4. 胃下垂患者饮食特点	(35)
5. 胃下垂的预防很重要	(36)
(四) 消化性溃疡	(37)
1. 上腹部疼痛是消化性溃疡的主要症状	(38)
2. 消化性溃疡的发病原因	(39)

3. 消化性溃疡要注意检查	(40)
4. 消化性溃疡的治疗与护理	(41)
5. 消化性溃疡的饮食要求	(42)
6. 预防消化性溃疡应注意生活方式	(43)
(五) 上消化道出血	(44)
1. 上消化道出血的症状	(45)
2. 上消化道出血的病因	(46)
3. 上消化道出血的检查与治疗	(47)
4. 预防上消化道出血的措施	(48)
(六) 腹泻	(49)
1. 腹泻的分类及其临床表现	(50)
2. 腹泻是多种原因引起的	(50)
3. 腹泻要注意检查确定病因	(51)
4. 腹泻的治疗与调养	(52)
5. 腹泻患者宜吃的食物	(54)
6. 腹泻的日常预防主要是清洁卫生	(55)
(七) 痢疾	(56)
1. 痢疾的症状与特点	(56)
2. 痢疾是由痢疾杆菌引起的	(57)
3. 痢疾的治疗与调养	(58)
4. 注意饮食卫生预防痢疾	(59)



(八)便秘	(60)
1. 便秘的临床表现	(60)
2. 造成便秘的原因	(61)
3. 便秘患者要特别注意饮食调理	(62)
4. 多运动治疗便秘	(63)
5. 养成良好的排便习惯	(64)
6. 顽固性便秘需药物治疗	(66)
7. 预防便秘并不困难	(66)
(九)消化不良	(68)
1. 消化吸收不良综合征的临床表现	(68)
2. 消化吸收不良的病因	(69)
3. 消化不良宜补充营养素	(69)
4. 消化不良患者应注意饮食方式	(70)
5. 预防消化不良少吃不容易消化的食物	(71)
(十)消化道癌症	(72)
1. 要重视胃癌早期的信号	(73)
2. 诊断胃癌要做的检查	(74)
3. 胃肠癌要及时接受手术治疗	(75)
4. 胃癌手术治疗应按不同病期进行	(76)
5. 胃切除后患者饮食调养	(77)
6. 胃肠癌的医学治疗	(78)

7. 化疗期间的饮食调养原则	(79)
8. 患者化疗期间要增进食欲	(80)
9. 放疗、化疗患者不同反应的饮食要求	(81)
10. 有防治胃肠癌作用的食物	(82)
11. 防治胃肠癌食谱举例	(84)
12. 通过饮食预防大肠癌	(85)
13. 常见饮食致癌的因素	(86)
14. 消除肠内毒素有利于防癌	(87)
(十一) 细菌性食物中毒的预防	(88)
1. 防止细菌性食物中毒	(89)
2. 食物中毒的紧急救治	(90)
三、胃肠不好要吃好喝好	(92)
1. 胃肠不好进食要注意	(92)
2. 多吃有利于清理胃肠的饮食	(94)
3. 养胃肠每天要喝 6 杯以上的水	(95)
4. 喝水注意事项	(96)
5. 多吃润肠排毒食物	(97)
6. 忌吃不利于胃肠健康的食物	(100)
7. 戒除有害胃肠的饮食习惯	(101)
8. 益生菌——能防治胃肠病	(102)
9. 纤维素——有利于胃肠健康	(104)



10. 蔬菜、水果——利肠健胃防癌症 (105)
11. 白菜——促进胃肠蠕动有利于通便 (106)
12. 荸荠——对胃肠有保健作用 (107)
13. 番茄——生津止渴健胃消食 (108)
14. 丝瓜——清热利肠,凉血解毒 (109)
15. 菠菜——滋阴养血润肠通便 (110)
16. 马铃薯——和中调胃消炎 (110)
17. 大豆——清热解毒利大肠 (111)
18. 香菇——治食欲缺乏、防癌 (112)
19. 牛奶——滋润胃肠助消化 (113)
20. 花椰菜——抑制癌变 (113)
21. 南瓜——增强胃动力消腹胀 (114)
22. 糯米——胃肠健康的帮手 (115)
23. 小米粥——开胃养胃食品 (117)
24. 鸡蛋——保护胃黏膜平衡胃酸 (118)
25. 鲫鱼——健脾开胃 (119)
26. 羊肉——御寒保暖保护胃壁 (120)
27. 牛肉——健脾养胃治吐泻 (121)
28. 生姜——促进胃蠕动助消化 (121)
29. 酸牛奶——有防治胃肠病的特殊功效 (122)
30. 蜂蜜——胃肠病患者的理想食品 (123)

31. 苹果——止泻又通便	(124)
32. 香蕉——健胃消食润肠通便	(125)
33. 梨——促进胃酸分泌助消化	(125)
34. 葡萄——补血防消化道出血	(126)
35. 柑橘——促进胃肠运动健胃消食	(127)
36. 大枣——健脾胃抗癌细胞	(127)
37. 菠萝——生津和胃助消化	(128)
38. 猕猴桃——和胃抗癌	(128)
39. 饭前喝汤有益于胃肠健康	(129)
40. 有些饮料胃肠病患者不宜饮用	(130)
41. 多食用辣椒对胃肠病有危害	(131)
42. 防止吃水果不当导致胃肠病	(132)
43. 保护胃肠少吃剩饭	(133)
44. 吃饭八分饱对胃肠好	(133)
45. 适当节食有利于胃肠健康	(134)
46. 细嚼慢咽有利于保护胃肠	(135)
47. 春冬寒冷胃肠保暖的饮食	(136)
48. 胃肠病患者夏季宜凉忌过凉	(137)
49. 胃肠病患者秋季饮食如何进补	(138)
四、注意生活细节调养好胃肠	(140)
1. 生活有规律胃肠得健康	(140)



2. 不良环境致胃肠病 (141)
3. 创造优良环境保胃肠健康 (142)
4. 一些不良习惯容易伤害胃肠 (143)
5. 起居规律劳逸结合利胃肠 (144)
6. 过度劳累影响胃肠健康 (145)
7. 养成睡眠的好习惯有益于胃肠 (146)
8. 养成良好卫生习惯保胃肠健康 (147)
9. 注意口腔卫生防止胃病 (148)
10. 防止烟酒对胃肠的伤害 (149)
11. 常打麻将不利于胃肠健康 (150)
12. 胃肠病患者也需要心理治疗 (151)
13. 胃肠病人精神不宜过于紧张 (152)
14. 乐观处事胃肠更舒服 (153)
15. 身体暖胃肠舒坦 (155)
16. 春季胃肠病患者的生活保健 (155)
17. 夏季胃肠病患者的生活保健 (156)
18. 秋季胃肠病患者的生活保健 (157)
19. 冬季胃肠病患者的生活保健 (158)

五、适当运动利于胃肠健康 (159)

1. 适量运动是胃肠病患者康复的基石 (159)
2. 适合胃肠病患者的运动项目和要求 (160)

3. 胃肠病患者运动注意事项	(162)
4. 散步——胃肠病患者运动的首选	(163)
5. 慢跑——胃肠病患者可以试着来	(165)
6. 甩手——胃肠病患者简易锻炼方法	(166)
7. 摇摆——可带动胃肠活动	(167)
8. 体操——胃肠病患者适宜的锻炼项目	(168)
9. 太极拳——促进消化功能增强的运动	(170)
10. 气功——调心养神治疗胃肠病	(170)
11. 舞蹈——快快乐乐治胃肠病	(172)
12. 游泳——使胃肠放松减轻负担	(172)
13. 骑自行车——刺激胃肠蠕动	(174)
14. 垂钓——平和心境改善胃肠功能	(174)
15. 步行加叩击穴位——有调养胃溃疡功效	(175)
六、胃肠病患者药物治疗注意事项	(178)
1. 胃肠病患者用药应注意的禁忌	(178)
2. 服药掌握时间很重要	(180)
3. 中西药联合应用要防不良反应	(181)
4. 要掌握用药剂量	(182)
5. 治疗胃痛的中成药介绍	(183)
6. 治疗急性胃炎的西药介绍	(184)
7. 治疗急性胃炎的中成药介绍	(185)