

把握健康主动权 做自己最好的医生

钦丹萍 钟继红 高景华/编著

胃肠病

WEI CHANG BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

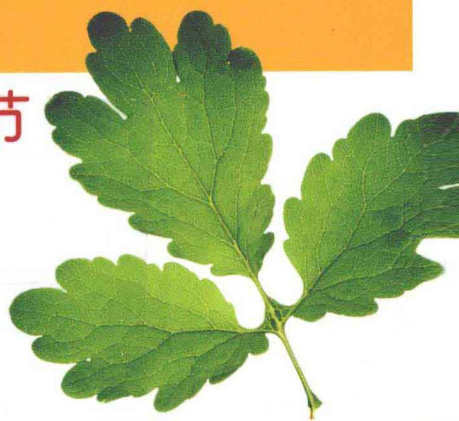
百事通

胃肠病康复必知的生活细节

汇集名医精华

健康
靠自己

胃肠病的
胃肠病的四季养护
好情绪拥有好胃肠



远离胃肠病，与健康零距离

把握健康主动权 做自己最好的医生

钦丹萍 钟继红 高景华/编著

胃肠病

WEI CHANG BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

胃肠病康复必知的生活细节



远离胃肠病，与健康零距离



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病健康百事通 / 钦丹萍, 钟继红, 高景华编著.

—杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

(健康百事通系列)

ISBN 978-7-5341-5016-6

I. ①胃… II. ①钦…②钟…③高 III. ①胃肠病—
防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297168 号

书 名 胃肠病健康百事通
编 著 钦丹萍 钟继红 高景华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	18.25
字 数	270 千字			
版 次	2013 年 7 月第 1 版		2013 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5016-6		定 价	26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 王巧玲
责任校对 宋 东 王 群 李骁睿

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言

拥有一个健康的身体，是每一个人的愿望。然而，人吃五谷杂粮，疾病易从口入，又兼有七情六欲，欲望过甚则难免罹患各种疾病。

《黄帝内经》说：“胃乃后天之本”。胃肠是人体进行消化吸收的主要场所，要想健康，胃肠一定要无恙。胃肠病种类很多，慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎是现代文明病的代表之一。近年来，由于饮食结构和生活习惯改变等因素，胃肠病患者越来越多，严重危害人类的健康，据资料统计，我国有 1.2 亿胃肠病患者，其中老年人占 70% 以上。

胃肠病，一般初期都没有明显症状，即使出现症状也常为人们所忽略，认为是吃了大鱼大肉，再或者是气候冷热无常，觉得无所谓，放任病情，延误就医。等疾病发展到了严重程度再就医不但十分棘手，而且具有危险性。

胃肠病给健康造成的影响是巨大的，因此，未雨绸缪是我们对待疾病的正确态度，千万不可因为疾病小而讳疾忌医，俗话说：“小洞不补，大洞吃苦”，对待疾病，也是如此。

鉴于此，我们有必要了解胃和肠道，了解如何从日常生活做起，防治胃肠病，了解胃肠道常见的症状等知识，因此我们编写了这本《胃肠病健康百事通》，希望能给予各位读者及胃肠病患者相关的指导。

本书详细介绍了胃肠病的基本知识，对胃肠道患者的治疗及日常生活中

应注意的问题做了通俗、实用的讲解。通读本书，既能让读者知道在出现症状时如何去看病、自己采取什么样的措施，也能了解在患了某种胃肠病时应该注意哪些问题，实用性非常强。相信广大读者阅读本书后一定会有所收获的！

同时，我们也特别提醒广大读者和胃肠病患者，由于病情不同及个体差异，本书介绍的有关治疗胃肠病的知识仅供参考和借鉴，如在应用时出现身体不适，应及时到正规医院接受治疗，以免耽误病情。

健康是福，为了所有人的幸福，让我们一起来扬起生命的风帆吧！

编 者

2013 年 1 月



上 篇

胃肠病的常识——了解神奇的胃肠世界

第一章 认识胃肠病，探秘“九曲十八弯”

第一节 了解我们的胃肠	003
贲门——胃的入口	003
食管——食物的运输管道	004
胃——随身携带的“酒囊饭袋”	004
小肠——能量生产车间	005
大肠——处理食物残渣的车间	006
胃酸——消化过程中的重要角色	007
胃的形态与体质密切相关	007
消化腺——转化营养的能工巧匠	008
正常菌群维护肠道内环境	009
肠道宿便——健康的头号杀手	010
第二节 胃肠病的诱因	011
情志因素易诱发胃肠病	011
压力大易导致胃肠病	011
过度紧张易导致肠易激综合征	012
不良饮食习惯诱发胃肠病	012
应酬对胃肠的伤害	013
口腔卫生与胃肠病的关系	014



不吃早餐对胃肠的损害	015
胃肠病的遗传因素	016
频繁加班易诱发胃病	016
气候对胃肠发病的影响	018
第三节 胃肠病的症状	019
食欲不振	019
吞咽困难	020
功能性消化不良	021
嗝气	021
烧心	022
厌食	023
恶心、呕吐	024
腹痛	025
腹胀	026
腹泻	027
便秘	028
便血与黑便	029
第四节 胃肠病的种类	030
慢性胃炎	030
急性胃炎	031
胆汁反流性胃炎	031
胃下垂	032
胃、十二指肠溃疡	033
反流性食管炎	034
胃息肉	035
胃癌	035
幽门螺杆菌感染	036
神经性厌食症	037
肠易激综合征	038



克罗恩病	039
阑尾炎	040
急性肠炎	041
慢性肠炎	042
溃疡性结肠炎	043
结肠曲综合征	043
肠梗阻	044
大肠癌	045
结肠癌	046
结肠息肉	047

第二章 “扫描”胃肠道，知己知彼保健康

第一节 胃肠道疾病的检查方法	048
粪便检查	048
胃黏膜活检	050
钡餐检查	051
超声波检查	052
胃镜检查	053
胃电图检查	053
消化内镜检查	053
CT 检查	054
活组织病理检查	055
24 小时食管 pH 监测	057
第二节 胃肠道常见疾病的检查	057
慢性胃炎的检查	057
急性胃炎的检查	059
胃溃疡的检查与诊断	059



胃—食管反流症的检查	062
胃癌的检查	063
溃疡性结肠炎的检查	064
结肠曲综合征的检查	065
结肠癌的检查	065

第三章 呵护胃肠道，做好预防与监护

第一节 胃肠道常见疾病的预防	067
慢性胃炎的预防	067
急性胃炎的预防	067
胃癌的预防	068
胃下垂的预防	069
胃—食管反流症的预防	070
胃、十二指肠溃疡的预防	070
幽门螺杆菌感染的预防	072
神经性厌食症的预防	072
肛肠疾病的预防	072
急性肠炎的预防	074
慢性肠炎的预防	075
肠易激综合征的预防	076
肠梗阻的预防	076
痢疾的预防	076
痔疮的预防	077
第二节 胃肠病易患人群	079
胃病，白领一族的职业病	079
盲目减肥瘦身群体	079
hold不住的辣妹子，胃很受伤	080



空姐，飞出来的胃肠病	081
老年人，谨防胃肠病	081
SOHO 族，生物钟错乱带来胃肠病	083
“夜猫族”当心熬出胃肠病	084
“泡吧族”，不良环境伤胃肠	085

下 篇

胃肠病的调治——通畅带来的健康生活

第一章 养生之道，调养健康的胃肠

第一节 胃肠病的四季养护	089
春季生活起居	089
春季饮食保健	089
夏季生活起居	090
夏季饮食保健	091
秋季生活起居	092
秋季注意事项	093
冬季生活起居	094
冬季饮食五宜	095
第二节 生活细节铸就胃肠健康	096
注意睡眠休养	096
生活起居遵循十二时辰规律	096
优良环境有利胃肠	098
避免不良生活方式	099

晨饮一杯水，胃肠保健康	100
保持牙刷清洁	101
饭后不宜百步走	101
饭后避免洗浴和剧烈运动	102
生活中肠道的清理	103
定时排便，解除便秘烦恼	105
莫忽视小腹痛	106
保持和谐的性生活	107

第二章 饮食调理，重视营养调胃肠

第一节 良好的饮食习惯使胃肠安宁	108
健康来源于良好的饮食习惯	108
培养良好的进餐顺序	110
饮食要有节度	112
早餐营养不可忽视	113
暴饮暴食要不得	113
饮食还是清淡好	115
纠正饮食偏嗜	116
进食宜细嚼慢咽	116
烫食不宜急入口	117
喝冷饮要有度	117
饭后保健不可少	118
良好饮食的四要点	119
胃肠要健康，吃法也讲究	121
第二节 常见胃肠病的饮食调理	122
从饮食上改善消化不良	122
胃下垂的饮食注意点	123



腹胀的饮食调理	125
腹泻的饮食调理	126
便秘的饮食调理	127
急性胃炎的饮食调理	128
慢性胃炎的饮食注意点	128
胃、十二指肠溃疡的饮食注意点	129
胃、十二指肠溃疡患者宜合理饮用牛奶	130
胃痉挛的饮食注意点	131
反流性食管炎的饮食原则	131
胃癌的饮食原则	131
急性肠炎的饮食调理	132
慢性肠炎的饮食调理	133
肠易激综合征的饮食疗法	133
结肠炎的饮食疗法	134
阑尾炎的饮食调理	135
第三节 胃肠病的食疗药膳	135
胃肠病的食疗菜谱	135
胃肠病的食疗粥谱	140
胃肠病的食疗汤羹	144
胃肠病的食疗茶饮	149
第四节 胃肠病的饮食宜忌	153
宜根据性味选择食物	153
宜常喝酸奶养胃	154
宜食苦味助消化	155
宜多吃豆类食品	155
宜多吃面食	156
宜给肠道补充益生菌	157
忌常吃剩饭剩菜	159
忌食用油炸、熏制、腌制食品	159



忌长期食用快餐食品	160
忌过量食用黑枣、柿子	160

第三章 运动调理，释放活力健胃肠

第一节 科学的运动之道	161
运动是胃病患者的健康基石	161
进行运动时的注意事项	162
运动不忘“红灯区”	164
运动与消化系统	166
餐后忌进行剧烈运动	166
第二节 选择合适的运动方式	167
散步对胃肠调理效果明显	167
散步的要领	168
健步走对胃肠的益处	169
“叫化功”对胃肠的益处	170
胃肠病患者的慢跑运动	171
慢性胃病的室内保健操	172
甩手，甩掉胃肠病	174
活动脚趾，强健胃肠	175
胃、十二指肠溃疡患者的太极拳运动	176
瑜伽健胃操	177
胃病患者的八段锦运动	178
胃肠病的气功调养	182
胃肠病的舞蹈运动	184
胃下垂的运动调理	184
胃病患者的五禽戏运动	186



第四章 心理调节，好胃肠从“心”开始

第一节 病由心生，不良心态伤胃肠	188
心理因素是胃肠病的重要诱因	188
胃肠病的社会心理因素	188
气滞于胃，闷气生不得	189
C 型性格与胃肠癌的关系	190
重大社会事件与胃肠病	191
“悲秋”心理宜调节	192
走出浮躁的环境	192
第二节 好情绪才有好胃肠	193
笑一笑更健康	193
消除紧张情绪	194
幽默，良好的心理按摩	196
保持快乐有妙招	197
日常生活的心理调适	198
聊天，心情好胃肠也好	199
心静如水有益于胃肠病	199
白日梦，想象疗法利胃肠	200
如何自行减压	201
人际交往，保护胃的良方	203

第五章 药物治疗，胃肠病的终极克星

第一节 胃肠病患者用药常识	204
需在医生指导下用药	204
如何正确服用常见胃药	205
科学掌握用药剂量	206

正确掌握用药时间	208
正确看待新药	209
胃药的分类	209
西药联合应用的原则及配伍宜忌	210
中西药联合应用的配伍禁忌	211
站着服用, 药效更宜发挥	212
症状消失后忌马上停药	213
慎服会伤胃的药物	213
茶水服药损害胃肠	214
胶囊药物不宜掰开服用	215
第二节 胃肠病的中药治疗	216
胃肠病常用的中草药	216
急性胃炎常用的中成药	220
胃癌常用的中成药	220
慢性胃炎常用的中成药	221
胃溃疡常用的中成药	222
反胃常用的中成药	224
胃下垂常用的中成药	226
胃痛常用的中成药	227
消化不良常用的中成药	229
反流性食管炎常用的中成药	229
腹痛常用的中成药	231
便秘常用的中成药	233
便血常用的中成药	234
腹泻常用的中成药	236
第三节 胃肠病的西药治疗	237
胃溃疡患者不宜常服小苏打	237
胃溃疡患者不宜服阿司匹林	237
胃、十二指肠溃疡患者忌用强的松	238



急性胃炎的西药治疗	238
慢性胃炎的西药治疗	239
反流性食管炎的西药治疗	240
胃下垂的西药治疗	241
胃癌的单药化疗方案	242
胃癌的联合化疗用药	243
便秘的西药治疗	244
腹泻的西药治疗	244

第六章 特色疗法，辅助调理窍门多

第一节 按摩疗法	246
健脾和胃按摩疗法	246
捏小腿对胃有益处	246
穴位按摩的禁忌	247
按摩疗法的注意事项	247
按摩头部治胃肠病	248
按摩左手缓解胃痛	249
便秘的运动按摩疗法	250
手反射区按摩疗法	251
足反射区按摩疗法	252
第二节 针灸疗法	255
胃炎的针灸疗法	255
胃、十二指肠溃疡的针灸疗法	256
胃下垂的针灸疗法	256
艾灸疗法	257
艾灸的禁忌证与注意事项	257
艾灸疗法治胃肠病	258

第三节 拔罐、刮痧疗法	260
拔罐法治胃病	260
常见胃肠病的拔罐疗法	261
刮痧治疗胃病	262
急性肠炎的刮痧疗法	262
第四节 其他疗法	264
耳穴贴压疗法	264
结肠炎的灌肠疗法	266
敷贴疗法	267
热熨疗法	270
药浴疗法	271
矿泉疗法	272
泡脚疗法	272
磁化水疗法	273