

# 胃肠病 居家调养

保健  
百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）  
张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠

· 精美挂图 ·  
JINGMEI GUATU

胃肠病防治调养家庭必备  
慢性病，三分靠治七分靠养！  
胃肠病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

# 胃肠病 居家调养

保健  
百科



**主编：田建华**（主任医师，中国心血管  
血管疾病专业委员会委员）

**张伟**（主任医师，副主任  
药师，硕士研究生导师）

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

**主编：**田建华 张 伟

**编委：**张仲源 王达亮 土荣华 凌 云 宋璐璐  
贾民勇 周建党 牛林敬 易 磊 李 婷

### 图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病居家调养保健百科 / 田建华, 张伟主编. --  
石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5751 - 1

I. ①胃… II. ①田… ②张… III. ①胃肠病-防治  
IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 046972 号

## 胃肠病居家调养保健百科

田建华 张 伟 主编

---

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1 / 16

印 张：20

字 数：250 千字

版 次：2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

---



# 前言

虽然说拥有健康并不代表拥有了一切，殊不知人一旦失去了健康就等于失去了一切！严峻的现状是：人们往往在年轻的时候用健康来换取财富，而到年老以后才用财富来换取健康。看，那些生活品质高的人透支金钱，储存健康；而我们现在很多人却透支健康，储存金钱。所以，在此劝诫各位，停止那些愚蠢的行为吧，让我们从此时此刻开始储存健康、储存快乐、储存幸福吧！

俗语说：十人九胃。这就充分说明了胃病的发病率是何等之高，危害性又是何其之广呀。究其原因，主要是随着人们生活水平的提高，社会节奏的加快，人们的膳食结构发生改变，运动量减少，以及生活和工作的压力增大，那么这时胃肠病就很容易找上门来了。刚开始会出现一些胃肠不适的小现象，如胃酸、胃胀、胃痛、便秘等症状，若你认为这只是一些无关紧要的事情并不把它当回事，接踵而来的恐怕就是胃溃疡、胃出血，甚至是胃癌了。





为了提高广大读者对胃肠病危害的认识，强化防治知识，提高健康意识，我们精心编写了这本《胃肠病居家调养保健百科》。本书以实用为宗旨，语言通俗易懂，从发病原因、临床表现及常见胃肠病防治等方面详实介绍了胃肠病的一般常识，并着重在饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而全面的说明。有句话说“健康是金”，其实健康比金子还珍贵，因为健康是很难再生甚至不可再生的，所以一旦失去了，就是再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态，只能叹“无可奈何花落去”了。

最后，再次呼吁：珍爱生命，那么请保护好你的胃肠！书，成就智者，送你健康，还你幸福！

编 者

# 目 录

## 第一章 胃肠无病痛，全身皆轻松

### 第一节 胃：容纳百味，精打细磨 / 002

胃：身体“交通”的枢纽 / 002

胃的形态因人而异 / 003

层层解剖，四层胃壁功能各不同 / 005

胃酸，食物的“催化剂” / 006

胃，随身携带的多功能“饭袋” / 007

### 第二节 肠：分工合作，井然有序 / 010

肠道——九曲十八弯的加工厂 / 010

小肠的坐标和解剖 / 011

小肠——吸收营养的“受盛之官” / 013

大肠的坐标和解剖 / 014

大肠——传化糟粕，垃圾的“中转站” / 016





## 第二章 胃肠病，危害健康的“罪魁祸首”

### 第一节 症状：你的身体“会说话” / 018

腹痛，胃肠病的提前警告 / 018

腹胀，难消的胃胀之“气” / 019

恶心呕吐，不可掉以轻心 / 021

腹泻，劳神伤胃的烦恼 / 023

食欲不振，消化不良的见证 / 026

烧心，胃炎向你靠拢 / 028

便血，胃肠病的常见症 / 029

呕血，检查治疗为首务 / 031

便秘，侵袭健康的“百病之源” / 033

### 第二节 病因：“病魔”悄悄向你招手 / 035

不良饮食为胃肠病打开门 / 035

情绪，胃肠病的“领舞者” / 036

是药三分毒，胃肠“吃不了兜着走” / 037

口腔生病，胃肠健康难守卫 / 038

吸烟过量，胃病雪上加霜 / 039

盲目减肥，肉没减掉，落下一身毛病 / 042

失眠，睡不安则胃不和 / 043

过度劳累，胃肠病的幕后凶手 / 044

熬夜，胃肠疾病有机可乘 / 045

因地制宜，胃肠病和环境关系密切 / 047



家族病史，慢性胃炎遗传倾向明显 / 048

### 第三节 检测：胃肠病常用的“测量仪” / 049

胃肠病检查，方法多多 / 049

胃镜检查真的苦不堪言吗 / 051

胃镜检查，注重细节 / 052

胃液分析，谨记三点 / 053

观三寸之舌，知胃肠之疾 / 054

大便，肠道健康的“明镜” / 056

### 第四节 识病：几种常碰面的胃肠病 / 060

消化不良 / 060

急性胃炎 / 063

慢性胃炎 / 066

消化性溃疡 / 069

胃下垂 / 075

胃癌 / 078

上消化道出血 / 082

痢疾 / 087



## 第三章 食养食疗，健康又受用的胃肠病预防方法

### 第一节 专家告知：影响胃肠的饮食宜忌 / 092

饮食清淡：每天摄盐量低于5克 / 092



细嚼慢咽，保肠健胃的良方 / 093

醒来一杯水，洗胃通便 / 094

膳食纤维，肠道的“清道夫” / 095

佳肴莫贪，暴饮暴食撑破了胃 / 096

饮食有常：吃夜宵肠胃伤不起 / 097

不吃早餐，小心胃肠遭殃 / 098

“趁热吃”，小心烫伤了胃 / 100

辛辣，吃得痛快胃受害 / 101

冷饮，一时爽快背后的担忧 / 102

别让酒精烧坏了胃黏膜 / 103

咖啡、浓茶，多喝胃肠多不适 / 104

## 第二节 精挑细选，保“胃”护“肠”的食物 / 105

豆制品——补脾健胃效果好 / 105

蔬菜——健胃消食的良药 / 107

水果——保护肠胃的“美味” / 114

七类食物——胃肠病患者的佳食 / 119

## 第三节 辨证论吃，常见胃肠病的饮食调理 / 125

急性胃炎饮食调理与食方 / 125

慢性胃炎饮食调理与食方 / 127

便秘饮食调理与食方 / 130

消化性溃疡饮食调理与食方 / 133

胃下垂饮食调理与食方 / 135



- 腹胀饮食调理与食方 / 138
- 消化不良饮食调理与食方 / 141
- 腹泻饮食调理与食方 / 145
- 上消化道出血饮食调理与食方 / 148
- 胃癌饮食调理与食方 / 151



## 第四章 运动调养，举手投足间的养生智慧

### 第一节 健康必修：运动应“循规蹈矩” / 156

- 运动是胃肠病患者的健康基石 / 156
- 胃肠病患者的最佳“运动处方” / 157
- 胃肠病患者运动谨遵的“八大”原则 / 159
- 摒弃不良习惯，走出运动误区 / 160



### 第二节 运动清单：简单招式还你健康肠胃 / 163

- 散步，肠胃运动吸收好 / 163
- 慢跑，调养胃肠病 / 166
- 体操，胃肠病患者的“疗养师” / 169
- 瑜伽，“进口”的保肠健胃法 / 171
- 舞蹈疗法，胃肠病患者“跳起来” / 175
- 垂钓，抚平胃肠病的静运动 / 176
- 健步走，有节奏的肠胃按摩 / 177
- 太极拳，腾挪调息中治疗胃肠病 / 178





八段锦，感受传统运动的魅力 / 179

五禽戏，让你的肠胃时来运转 / 186

气功，让肠胃与健康牵手的妙管家 / 190

叩击穴位步行，流传千年的中华奇葩 / 192



## 第五章 情志调养，不花钱的灵丹妙药

### 第一节 共患难：胃肠病与不良情绪同在 / 196

情绪——心情好、胃肠好、吃得香 / 196

情志勿过，七情不和脾胃不安 / 196

生闷气，气出胃肠病 / 197

自闭，胃肠病不知不觉找上门 / 198

忧郁，当心胃肠病“落井下石” / 199

### 第二节 同享乐：好心情与胃肠健康相伴 / 202

缓压，保养胃肠效果好 / 202

乐观，赶走胃肠病的乌云 / 203

聊天，自找娱乐缓解胃肠病 / 204

幽默是一种良好的心理按摩 / 205

知足常乐，胃肠健康身体棒 / 206

笑，胃肠病患者的天然良药 / 208

心静，便可为胃肠祛病疗伤 / 209



“怒胜思”也是胃肠病的一剂良药 / 210

## 第六章 艾灸按摩，胃肠病的无创伤疗法

### 第一节 按摩疗法：“掌握”按摩，手到病除 / 212

消化不良 / 212

胃下垂 / 213

急性胃炎 / 214

便秘 / 215

腹泻 / 215

腹痛 / 217

消化性溃疡 / 218

上消化道出血 / 219

### 第二节 艾灸疗法：天然疗效，烟去病消 / 220

便秘 / 220

反胃 / 221

胃下垂 / 222

慢性胃炎 / 223

急性胃炎 / 224

结肠炎 / 225

阑尾炎 / 226

肠梗阻 / 227





## 第七章 刮痧拔罐，胃肠病手到病除

### 第一节 刮痧疗法：痧痕消，病痛除 / 230

腹泻 / 230

便秘 / 231

胃炎 / 232

胃下垂 / 233

消化性溃疡 / 234

### 第二节 拔罐治疗：罐起痕落，病去一半 / 235

急性胃炎 / 235

慢性胃炎 / 236

胃下垂 / 237

腹泻 / 238

便秘 / 239

消化性溃疡 / 239

## 第八章 科学用药，中西医结合疗效好

### 第一节 用药须知：胃肠病患者用药宜忌 / 242

胃肠病患者用药遵循三原则 / 242

中药配伍需知“十八反”、“十九畏” / 245



- 西药治疗胃肠病配伍需知 / 246
- 谨防陷入胃肠病的用药误区 / 246
- 胃肠病患者保管家庭用药“七注意” / 247
- 茶水服药：药物失效，胃肠遭殃 / 248
- 服药期间，胃肠病患者要忌口 / 249
- 胶囊颗粒不可掰开服用 / 249
- 胃肠病引起的腹泻治疗有妙招 / 250
- 小儿便秘，乱用泻药是大患 / 252
- 妊娠胃肠病，用药大学问 / 252

## 第二节 辨药论治，治疗胃肠病的中草药 254

- 山药 / 254
- 黄芪 / 255
- 党参 / 255
- 白芷 / 256
- 苍术 / 257
- 厚朴 / 257
- 石菖蒲 / 258
- 大黄 / 258
- 黄连 / 259
- 藿香 / 260
- 半夏 / 261
- 薏苡仁 / 261
- 旋覆花 / 262





三七 / 263

马齿苋 / 263

鱼腥草 / 264

芦荟叶 / 265

香附 / 266

乌药 / 266

麦芽 / 267

艾叶 / 268



### 第三节 中西合璧，治疗胃肠病药到病除 269

急性胃炎 / 269

慢性胃炎 / 272

胃下垂 / 278

消化性溃疡 / 283

便秘 / 296

腹泻 / 301





# 第一章

WEICHANGBING

JUJIATIAOYANG BAOJIANBAIKE



## 胃肠无病痛，全身皆轻松

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”同样，作为胃肠病患者，我们只有对胃肠有了清晰的了解后，才能在“保胃战”中掌握主动权。本章就将针对胃肠的位置、结构及工作原理进行详细的介绍，以便为胃肠病患者做好“战前准备”。





## 第一节

### 胃：容纳百味，精打细磨



#### 胃：身体“交通”的枢纽

胃是消化道中最膨大的一段，是一个中空的肌肉组成的容器，上连食道，下通小肠。胃的位置一般处于膈下，腹腔的左上方，也就是我们常说的心窝下面。胃的大部分位于左季肋区，小部分在上腹部，上部是左膈穹窿，下部的左侧邻脾，胃后壁与左肾上腺、左肾、胰腺及横结肠系膜接触，胃前壁与肝左叶相邻。胃还与中枢神经系统及毗邻的脏器有“网络”相连，是体内“交通”和“信息”的枢纽，属于身体内的“黄金地段”。

知道胃的具体位置之后，接着又会冒出一个问题：你对胃的构成了解多少呢？有人会说：对胃了解这么细致有必要吗？毋庸置疑，答案是肯定的。因为对胃有了充分的了解后，有助于我们能够明确疾病的病变位置、病因，并且推断其预后。让我们看一下胃的构成：

#### 温馨提醒

##### 会跑的胃

胃的位置并不是固定不变的，它会因体位、横膈的运动和胸腔、腹腔内的压力的大小而改变。

胃有两个口，入口叫贲门，与食道相接，可以控制食物下送的速度。