

风靡台湾地区的健康书



CHANGWEI BING
SHENGHUO YIYUJI

饮食

运动

护理

保健

肠胃病 生活宜与忌

编著 董 伟 / 绘图 洪嘉佑

- 你不可不知的
101种肠胃病知识
- 健康的饮食习惯

分清楚什么时候该吃，
什么时候不能吃！



四川出版集团·四川科学技术出版社
国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质出版社

常见病生活宜与忌丛书

饮食 运动 护理 保健

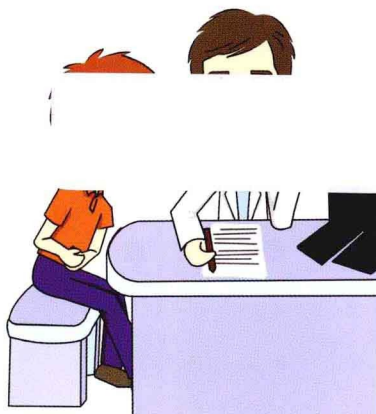
预防肠胃疾病的第一本书

肠胃病

生活宜与忌

你不可不知的101种肠胃知识

编著 董 伟 绘图 洪嘉佑



四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

肠胃病生活宜与忌/董伟编著. - 成都:四川科学技术出版社,2013.3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7594 - 6

I. ①肠… II. ①董… III. ①胃肠病 - 防治
IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 056728 号

图进字 21 - 2012 - 142

中文简体字版本由四川一览文化传播广告有限公司代理,
汉湘文化事业股份有限公司独家授权出版发行

(常见病生活宜与忌丛书)

肠胃病生活宜与忌

编 著	董 伟
绘 图	洪嘉佑
责任编辑	李迎军
封面设计	韩建勇
责任校对	王初阳
责任出版	邓一羽
出版发行	四川出版集团·四川科学技术出版社
	成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸	240mm × 170mm
	印张 7.5 字数 130 千
印 刷	成都思淮彩色印务有限责任公司
版 次	2013 年 4 月第一版
印 次	2013 年 4 月第一次印刷
定 价	29.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7594 - 6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

第一章

消化系统的基本常识与常见胃肠疾病 1

第一节 消化系统的基本常识

1. 食物的粗加工生产间——口腔 · 3
2. 食物的输送带——食管 · 4
3. 食物的研磨厂房——胃 · 5
4. 营养的吸收厂房——小肠 · 6
5. 残渣的处理厂房——大肠 · 6

第二节 胃的结构

1. 您知道自己的胃在哪里吗? · 7
2. 胃是什么样子的? · 9
3. 胃的结构组成 · 10

第三节 神奇的胃酸

1. 胃酸是“酸”的吗? · 11
2. 食物的消化离不开胃酸 · 11
3. 胃酸过多过少都不舒服 · 12

第四节 胃的功能很强大

1. “磨碎”食物 · 14
2. 分泌胃液 · 15

第五节 胃的动力来源

1. 胃的自身运动 · 16
2. 胃排空 · 17
3. 充足的血液供应 · 19

第六节 肠的结构

1. 肠的概念与结构 · 20
2. 肠也会运动 · 21

3. 肠的功能 · 22

第七节 哪些人容易患胃疾病

1. 精神紧张的人容易患胃溃疡 · 23

2. 年轻女性易患胃动力不足症 · 25

第八节 常见的胃肠不适症状（一）

1. 食欲缺乏 · 26

2. 恶心、呕吐 · 27

3. 呕血 · 29

第九节 常见的胃肠不适症状（二）

1. 胃食管逆流 · 30

2. 腹胀、腹痛 · 31

3. 血便 · 32

第二章

常见胃肠疾病的防治 33

第一节 急性胃炎

1. 主要致病原因 · 33

2. 发病时的症状 · 35

3. 治疗方法 · 35

第二节 慢性浅表性胃炎

1. 主要致病原因 · 37

2. 发病时的症状 · 38

3. 治疗方法 · 39

第三节 慢性萎缩性胃炎

1. 主要致病原因 · 41

2. 发病时的症状 · 42

3. 治疗方法 · 43

第四节 胃溃疡

1. 主要致病原因 · 45
2. 主要的症状 · 46
3. 自我保健 · 47

第五节 十二指肠溃疡

1. 主要致病原因 · 49
2. 主要的症状 · 51
3. 治疗方法 · 51

第六节 胃下垂

1. 主要致病原因 · 54
2. 主要的症状 · 55
3. 治疗方法 · 55

第七节 胃癌

1. 胃癌的癌前病变 · 57
2. 发生胃癌的因素 · 58
3. 主要的症状 · 59
4. 治疗方法 · 61

第三章

有健康的饮食才有健康的胃肠 62

第一节 这些饮食方法要注意

- 忌 1. 狼吞虎咽 · 62
- 忌 2. 常吃太烫的食物 · 64
- 忌 3. 空腹状态喝咖啡、碳酸饮料 · 65

第二节 什么时候该吃，什么时候不能吃

- 宜 1. 早餐要“重质”也要“重量” · 66
- 宜 2. 吃顿“健康”的晚餐 · 67

宜 3. 改掉吃消夜的习惯 · 68

第三节 养成良好的饮食习惯

忌 1. 少吃剩饭、剩菜 · 70

宜 2. 吃要八分饱 · 71

宜 3. 饮食要规律 · 72

第四节 饮食疗法的强大功效

宜 1. 营养要均衡 · 73

宜 2. 养胃防便秘，宜补充纤维素 · 74

忌 3. 远离这三类食物，保护你的胃 · 75

第五节 吃与不吃，自己心中有数

忌 1. 忌吃刺激的食物 · 77

宜 2. 多吃易于消化的食物 · 78

宜 3. 豆类食物能健脾胃 · 79

第六节 不同类型的患者饮食宜忌有差别

1. 胃炎患者饮食宜与忌 · 80

2. 胃下垂患者饮食宜与忌 · 81

3. 消化性溃疡患者饮食宜与忌 · 82

4. 胃癌患者饮食宜与忌 · 83

第七节 适合胃病患者的食物

宜 1. 这些蔬菜宜多吃 · 84

宜 2. 这些水果少不了 · 86

宜 3. 其他的养胃食品 · 87

第四章

日常保健不能少 89

第一节 既能治病，也会致病的胃药

宜 1. 常见胃药的种类 · 90

忌 2. 不能随意服用胃药 · 90

忌 3. 常备药也不能滥服 · 91

第二节 正确使用中药治胃病

宜 1. 宜注意煎煮中药方法 · 93

宜 2. 服用中药宜得法 · 94

第三节 戒烟、忌酒更长寿

忌 1. “饭后一支烟”真的能“赛过活神仙”？ · 95

忌 2. 吸烟真是有百害而无一利 · 96

忌 3. 酒对胃黏膜的伤害极大 · 97

第四节 粪便能反映你的健康状况

1. 粪便的形成及排泄 · 98

2. 粪便的颜色、形状与健康直接相关 · 99

3. “便色”对应的症状 · 100

第五节 四季养胃法

宜 1. 春季养胃法 · 102

宜 2. 夏季养胃法 · 102

宜 秋季养胃法 · 104

宜 冬季养胃法 · 104

第六节 情绪紧张是肠胃的天敌

1. 肠胃也会“情绪化” · 105

忌 2. 紧张会使胃功能异常 · 106

忌 3. 压力会导致胃溃疡 · 107

第七节 常做健胃运动，胃肠更健康

宜 1. 运动疗法宜坚持的原则 · 109

宜 2. 笑是最好的运动 · 111

宜 3. 养胃运动这样做 · 112

第一章

消化系统的基本常识 与常见胃肠疾病

很多人都曾经有过腹痛的经验，但他们也说不清楚自己究竟是胃痛还是肠痛，而一概说成“腹痛”，由此可见我们对肠胃疾病知识的了解是多么匮乏。胃肠道是食物消化、营养被吸收的主要场所，胃肠道一旦出现异常情况或者疾病，势必影响我们的日常饮食，从而损害我们的健康。

第一节 消化系统的基本常识

我们日常吃的食物，必须经过消化系统的“加工”和“研磨”，食物中的营养成分才能被人体吸收，代谢废物才能被排泄出体外。

消化系统主要是由消化道和消化腺两部分组成。消化道是一条从口腔开始，经咽、食管、胃、小肠、大肠，最后以肛门为终点的“管道”。其中，小肠又包括十二指肠、空肠、回肠，大肠包括盲肠、结肠和直肠。消化腺包括小消化腺和大消化腺两种。小消化腺主要散布在消化管的管壁内，而大消化腺则包括唾液腺、肝脏和胰腺，它们都是借助导管把分泌物排入消化管内。消化系统的基本功能就是对食物的消化和吸收。

人物介绍



李杰宇

男性，年龄约为40岁，是位消化系疾病的专科医生，长得瘦高，穿白色医生服，说话轻言细语，态度和蔼。

Amanda

女性，年龄约为20岁，是位护理学院刚毕业的护理师，护理专业知识丰富，对病人和前来询问的人态度温和。

陈韦德

男性，依晨的老公，年龄约为35岁，长相非常斯文，戴一副金丝边眼镜，是位年轻有为的电脑软件工程师。因为工作压力大、饮食不规律，所以患上了胃病。

依晨

女性，陈韦德的妻子，年龄约为32岁，是位家庭主妇，很注意自己的打扮，但对做饭不太在行，自从老公患上胃病后，就开始认真研究厨艺。



1. 食物的粗加工生产间——口腔

口腔包括：唇、颊、舌、牙。

唇

嘴唇又可以分为上嘴唇和下嘴唇，它主要是构成口腔的前壁，嘴唇两侧结合的地方叫口角，上唇外面的正中线有一条纵向的“浅沟”，人突然昏迷时可以指压或针刺此处，以此促使人苏醒。

颊

颊是构成口腔内壁两侧的部分，我们常说的脸颊就是指外侧部分。颊具有感知味觉、协助咀嚼和吞咽食物以及发音的功能。

舌

舌是口腔中可以随意运动的器官，它位于口腔底部，以骨骼肌为基础，表面有一层舌黏膜。舌的表面有很多凸起的颗粒，被称作舌乳头，舌乳头内有由许多个味细胞组成的味蕾。味细胞就是通过把纤毛伸出味蕾小孔而感觉溶解在唾液中的物质的味道。所以，固体或气体物质都要先溶解在唾液中，味蕾才能品尝出味道。舌具有搅拌食物、协助吞咽、感知味觉和辅助发音的功能。

牙

牙是人体所有器官中最坚硬的一部分。牙齿分别嵌入上、下颌骨牙槽内，所以被称作上牙弓和下牙弓。每一颗牙齿又可以分为牙冠、牙根、牙颈。露出牙龈的那部分就是牙冠。牙根则嵌入牙槽内，尖部有牙根尖孔，孔内有血管和神经出入。牙冠和牙根之间稍细的部分就是牙颈，外面由牙龈包裹着。

一般情况下，我们吃的食物是先进入口腔，经过牙齿的咬切和咀嚼，变成小颗粒物质，以便于食物的进一步消化吸收。如果我们把食物看作是原料的话，那么，口腔就是加工、处理“原料”的第一道加工步骤。

健康小贴士

洁牙小窍门

牙齿上有牙垢不仅会影响健康，也会影响人的形象。如果你的牙齿已经出现牙垢，那么不妨试试我们为您介绍的方法。漱口时，先口含适量的食醋在口腔内鼓漱，但不要吐出来；3分钟后，把醋吐出来，然后再用牙刷像平时刷牙一样漱口。如果你实在不喜欢醋的味道，也可以滴两滴醋在牙膏上。只要你坚持这样做，牙垢就会被清除掉。

2. 食物的输送带——食管

食管是咽和胃之间的消化管，从结构上来说，食管由内到外可以分为四层：首先是黏膜层，包括上皮、固有层和黏膜肌层；然后是黏膜下层，由较厚的疏松结缔组织构成，内有食管腺；肌层，包括骨骼肌、平滑肌和上、下括约肌，两处括约肌在非进食状态下是呈关闭状态的，可以阻止胃部内的食物返回食管；外膜由疏松的结缔组织构成，并与食管周围的器官相连。

被牙齿磨碎后的食物经过吞咽动作进入食管上端后，食管的肌肉会开始收缩，使食物能顺利下行。食管的上括约肌是食物进入食管后遇到的第一个关口，括约肌就像一个“阀门”，在非进食状态下，它处于关闭状态，这样能防止人在呼吸时空气进入食管，还能防止食物逆流回咽腔而误入气管。同时，下括约肌处的内压高于胃部，以使食物能顺利进入胃。如果吞咽的动作反复进行，下括约肌就变得松弛，且内压持续升高，并保持在比胃内压高三倍左右。

从上面这个过程我们可以看出，食管就像一条传输带，将食物由口腔送到胃部。



3. 食物的研磨厂房——胃

胃的形状就像一个皮囊，在口腔被初步“加工”后，经过食管的运输就来到了胃这个“研磨厂房”。为什么胃能进一步消化、加工食物呢？

在胃气的作用下，胃能主动地摄入食物，当食物到达食管时，胃气能使其主动地下行。如果胃内是空的，人就会产生食欲，而且也容易接纳食物。与此同时，人的胃在持续地分泌着胃酸，其分泌量呈昼夜波动，入睡后的几小时内达到高峰，而清晨起床后那段时间达到最低值。胃酸以两种形式存在，一种是游离酸，一种是与蛋白质结合的结合酸。胃酸的酸性非常强，它能启动胃蛋白酶原，使其转变成有活性的胃蛋白酶，并为保证胃蛋白酶的活性而

· 医患之间 ·

胃酸分泌过多也不好！

唉哟！好痛啊！快受不了了！
李杰宇（表情严肃，正在看检验结果）：从检查结果来看，你患的是因为胃酸分泌过多引起的急性胃炎。

胃酸不是能消化食物吗？多了还不好？

胃酸分泌过多会造成反胃、吐酸的现象，严重的话还可能诱发胃溃疡或十二指肠溃疡。

这么恐怖？那我得好好保养胃了。

提供适宜的酸性环境，使其发挥最大的消化作用。另外，因为胃酸的酸性太强，所以能抑制进入胃内的细菌的活性，甚至将它们杀死。

正是因为如此，胃酸才能将食物进一步加工，使食物中的营养物质和代谢废物能更顺利地达到下一“厂房”小肠或大肠。

4. 营养的吸收厂房——小肠

小肠位于腹腔内，其上端通过胃幽门与胃相连，下段通过阑门与大肠相连，所以食物在经过胃的进一步消化加工后就来到了小肠。小肠中的营养物质和水分是通过肠黏膜的上皮细胞，然后再进入血液和淋巴中的。

食物经咀嚼过后成为食糜，食糜在小肠的停留时间为3~5小时，食物经过一系列的消化作用，已经被分解成可以被人体吸收的小分子物质。人的小肠大约有5.49米，是消化道中最长的一部分。小肠的管壁由黏膜、黏膜下层、肌层和浆膜构成。小肠黏膜的特点是形成很多的绒毛和环形皱褶，每条绒毛的表面还有一层柱状上皮细胞，其顶端的细胞膜又形成许多微绒毛，而绒毛根部的上皮下陷至固有层，以形成管状的肠腺。正是因为有了这些绒毛、微绒毛和环形皱褶，才使小肠的表面积几乎增加了600倍，使得小肠吸收营养物质的面积大大增加。另外，小肠黏膜上的绒毛内部有毛细淋巴管、毛细血管网以及平滑肌纤维等组织。平滑肌纤维的舒张或收缩都可以带动绒毛做伸缩摆动，从而加速血液的流动，提高营养成分的吸收率。

5. 残渣的处理厂房——大肠

大肠可以分为直肠、结肠、盲肠三部分，全长为1.2~1.8米，并在腹腔内形成一个方框形。大肠是消化道的下段，是人体内消化系统的重要组成部分，它的主要功能是进一步吸收粪便中的水分、电解质和其他代谢废物，例如胆汁酸等等。同时，大肠还要负担起形成、储存、排泄粪便的责任。

另外，大肠的黏膜上皮和大肠腺内含有许多分泌黏液的杯状细胞，在



受到食物残渣的刺激后，能分泌丰富的黏液蛋白，以此来保护肠黏膜，并润滑粪便，使粪便易于下行，以免大肠壁受损以及受到细菌的侵蚀。

第二节 胃的结构

人的胃居于胸膈下，腹腔的上部。从中医的角度来说，可以把胃分为上、中、下三部分。上部称为上脘，包括贲门；中部分称为中脘，包括整个胃体部分；下部称为下脘，包括胃幽门。

胃是胃肠道消化系统中最大的器官，它的上端接着食管，下端连着十二指肠。我们的胃就像一个极富弹性的袋子，空腹状态下，胃会萎缩成管状，而进食时，随着食物的增加，胃的体积会不断膨胀，以便能“装”食物。

1. 您知道自己的胃在哪里吗？

我们都知道胃是个“能屈能伸”的器官，在胃肠消化系统中发挥着举足轻重的作用。这样一个重要的器官，你知道它在人体内的位置吗？

从体积来看，胃的大部分位于腹腔的左上部，而很小一部分在腹部。胃的上脘与左膈穹隆相连，胃底（胃底位于胃的右上部，而并不是在胃的最底端）的左侧与脾脏接触，后壁的膈网膜囊与左肾上腺、左肾、胰腺以及横结肠系膜相连，前壁则与肝脏的左叶相连。

空腹状态时，胃内几乎没有食物，胃也几乎萎缩成像一根管子，所以常常被脏器所掩盖了。而当人进食时或处于饱腹状态时，整个胃部也被食物“撑”得膨胀起来了，所以大部分胃前壁便与膈直接接触，而另一部分则与前腹壁相接触。

胃的活动量和范围比较大，尤其是在进食后，所以胃的位置会随着体

位、横膈的运动、胸前及腹腔内压的变化而变化，甚至你深吸一口气都能使胃下降，或者腹部内压增大时，胃也可能上升。

· 医患对话 ·

我的胃在哪里？

依晨坐在沙发上，正在看杂志，老公坐在电脑前……

人的胃位于……
我的胃就应该是在这里，还是这里呢？

整天研究胃病
的书，你是想
考医学院吗？



都是为你啦！连胃
的位置都找不对，还
从何说保养胃呢？

对哦！尤其是
我更应该了解
这些基础知
识。





2. 胃是什么样子的？

我们通过图片看到的胃好像都一个样：上下两端各有一条管子，中间部分像一个皮囊。而事实上，我们每个人的胃无论从形状还是大小来说，都是不尽相同的。即使是同一个人的胃，也会因为自身的体位、饥饱的状况以及在不同的时段而形状各异。不过，从医学的角度来说，人在空腹状态下，胃的形状可归纳为下列四种：

J形

也就是我们常说的钩形胃。胃呈J形时，胃底、胃体和胃窦各部分的宽度大致相同，所以整个胃腔由上到下大小基本相等，看起来就像“J”的竖直部分。而胃的最底端则微微上翘，几乎与膈脊的位置等高。

通常情况下，体格较高大、身体素质较好者的胃都是呈这种形状的。

牛角形

这种类型的胃整体位置较高，常悬在胸腔与腹腔交界的肋缘位置，横置于上腹部，而胃的下端位于脐上，形状看起来像牛的角。“牛角”形胃的胃腔比较宽大，尤其是上部，而越接近胃幽门的的地方越狭窄，胃幽门的的位置则偏向脊柱的右侧，是胃的最底部。

婴儿、身材矮且体型肥胖者的胃通常呈这种形状。

长形

长形胃的底部较窄，而胃腔和胃幽门部分却较宽大，整个胃腔也呈上窄下宽的形状。胃幽门的左下方稍微上升，并贴附在脊柱的稍靠右。胃大弯处已经抵达膈脊水平位置以下。

体型较瘦长、精神经常处于紧张状态的人的胃通常呈长形。

瀑布形

瀑布形胃的胃底不在右上方了，而是在偏向于后方，整个胃体相对较小且稍微向前倾，使得胃底与胃体之间的胃后壁上形成了一道弯曲，胃的最底端与脐平齐或位于脐的上方。

这种类型的胃比较少见。