



养生堂

传承千年的国医之道

王林恒◎编著

老中医教你养肠胃



胃为水谷气血之源，是气血生化之源。人的一身之气血皆从胃中谷气生化而来，故「胃者，人之根本；胃气壮，五脏六腑皆壮也」。

望闻问切，读懂肠胃健康信号；
专家诊疗，肠胃得病不发愁；
情志调养，养出强健好肠胃。

黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



老中医教你 养肠胃

王林恒◎编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医教你养肠胃 / 王林恒编著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2018.9

(老中医养生堂)

ISBN 978-7-5388-9833-0

I. ①老… II. ①王… III. ①和胃—基本知识 IV.
①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第205303号

老中医教你养肠胃

LAOZHONGYI JIAO NI YANG CHANGWEI

作 者 王林恒

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇

封面设计 何 琳

图书策划  (www.rzbook.com)

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 12

字 数 190千字

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9833-0

定 价 39.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



前言

胃肠疾病是人类生活中的常见病、多发病，特别是胃肠肿瘤已成为各系统肿瘤的首位。研究表明，不良的饮食习惯及生活方式、感染、环境的恶化等因素已成为胃肠疾病发生的主要因素。

饮食结构合理、进食时间科学，就能减少甚至避免某些疾病的发生。但“人吃五谷杂粮没有不得病的”，疾病是人类在自然界生存中主要的斗争内容之一。古人曾总结，有病时“三分治七分养”，首先肯定了治疗的优先性，又强调了调养的重要性。

基于以上所述，本书首先简明介绍了胃肠相关解剖、生理、病理基础知识，紧密结合中医理论，从易操作角度出发，在预防胃肠疾病方面，给出了科学饮食等建议；对于疾病发生后的症状、体征进行了深入浅出的解释，并提供了诊疗建议和调养方案。

〔目录〕

Contents ...

饮食习惯自测 / 1

01

Part

你的胃肠还好吗

- 胃——人体粮仓 / 2
- 肠——营养加工厂 / 5
- 是什么损害了胃肠健康 / 7
- 你的心情决定胃肠健康 / 10
- 胃的两大“情绪病” / 12
- 胃肠容易得哪些病 / 14

02

Part

胃肠打来的“求救电话”，一定要接

- 吃饭不香，不可大意 / 16
- 望闻问切，发现胃肠大隐患 / 17
- 舌头反映胃肠健康 / 20
- 大便中的胃肠病信号 / 22

Part 03

早发现早治疗！不要让“小症状”变成“大危机”

- 呃逆与暖气 / 24
- 泛酸与嘈杂（胃灼热） / 27
- 吞咽困难 / 31
- 恶心与呕吐 / 32
- 厌食 / 34
- 腹胀 / 36
- 腹痛 / 38
- 腹泻 / 40
- 便秘 / 42
- 便血与黑便 / 44



Part 04

三分治、七分养，细节让胃肠“不打烊”

- 调养胃肠必知的7大饮食原则 / 46
- 慢性胃肠病患者的饮食注意事项 / 48
- 四季调理，保养胃肠 / 50
- 十二时辰养胃法 / 57
- 合理运动，强壮胃肠 / 62
- 调养肠胃健身操 / 68
- 胃肠保健，中医按摩不可少 / 74
- 按摩养胃——延年九转法 / 76
- 老中医推荐的特效养胃穴 / 80
- 情志调养必不可少 / 88



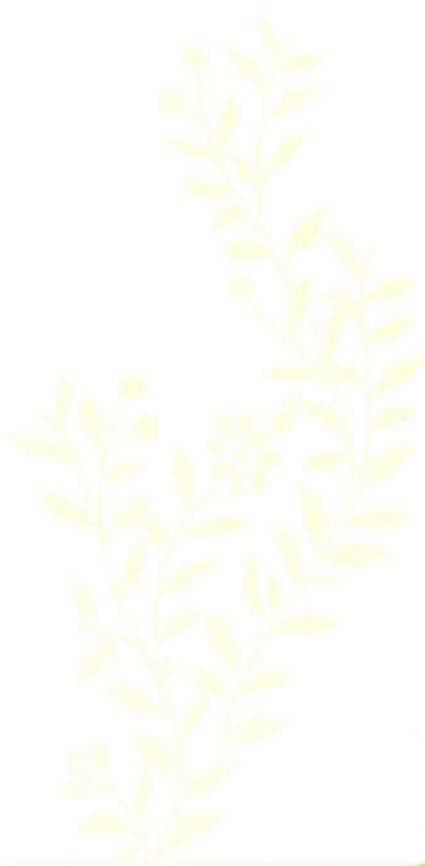
Part 05

专家、专科、专诊、专治，得病不发愁

- 反流性食管炎 / 92
- 食管癌 / 96
- 胃肠型感冒 / 100
- 急性胃炎 / 103
- 慢性胃炎 / 107
- 胆汁反流性胃炎 / 112
- 消化性溃疡 / 116
- 功能性消化不良 / 122
- 胃下垂 / 126
- 阑尾炎 / 130
- 胃癌 / 134
- 急性肠炎 / 139
- 克罗恩病 / 144
- 细菌性痢疾 / 148
- 肠易激综合征 / 152
- 溃疡性结肠炎 / 156
- 功能性便秘 / 160
- 慢性腹泻 / 164
- 大肠癌 / 168

附录一 中药本草养胃方速查 / 172

附录二 老中医推荐的润肠食物 / 182



饮食习惯自测

如今，随着人们生活、工作、学习的压力与日俱增，再加上长期保持不健康的生活习惯（饮食不健康、睡眠不足等），导致很多人的胃肠处于亚健康状态。长此以往，不仅会影响我们正常的生活质量，还有可能导致严重的胃肠疾病，危害我们的身心健康和家庭幸福。因此，胃肠调养，不可不重视。下面请您根据实际情况作答，测一测自己的饮食习惯是否有利于胃肠健康：

您是否有以下饮食习惯？

1. 冬天为了“暖胃”，经常吃麻辣火锅？
2. 烹调时为了饭菜更香，放很多植物油？
3. 工作太忙了，经常不按时吃饭？
4. 有时为了方便，会吃隔夜的剩饭？
5. 一日三餐都吃得很饱？
6. 喜欢吃精米白面，不喜欢吃粗粮？
7. 吃饭时狼吞虎咽？
8. 有时顾不上吃早餐？
9. 喜食高糖、高脂肪的食物，如肉类、膨化食品、可乐等？



以上自测题目，如果您有三项以上回答“是”，就应该密切关注自己的胃肠健康了。胃肠调理养护，最好遵循正确的饮食原则，下面将会为大家详细说明。

你的胃肠还好吗



胃——人体粮仓

随着医学知识的普及，人们对胃的形态、位置和功能的认识越来越明确。胃是人体消化管最膨大的一段，呈囊袋状，位于膈下。它的形态和大小可随其内容物的多少和体型的不同而发生相应的变化。胃的功能正常，则人体气血充足，能够令人精神振奋，四肢活动有力。可见，胃就好像人体粮仓，它储存并收纳能量，再为人体输出能量，以保证人体健康，使人活动自如。

胃在身体的位置及外形

● 胃处于身体的位置

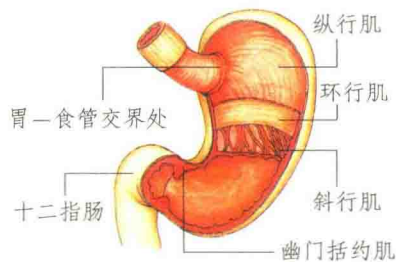
古人对人体脏象已有记载：胃又称胃脘，上口贲门与食管相衔接，属上脘；下口幽门与小肠相毗连，属下脘；上下脘之间属中脘。

● 胃的形态

胃被内容物充满时胀大如囊状，空虚时可缩成管状；小儿和矮胖者呈牛角形，瘦长者呈钩形。胃的上缘较短，凹向右上，上方为胃小弯；胃小弯近幽门处形成一角切迹；胃的下缘较长，凸向右下方称作胃大弯。

● 胃的构成

胃可分成四部分，分别是贲门、胃底、胃体和幽门。贲门部是紧接贲门的一小段；胃底是贲门部以上膨隆的部分；胃体部是胃的最大部分，位于胃底和幽门之间，胃体和幽门部之间的界线是通过角切迹所做的水平面；幽门部在角切迹的右方；幽门部的下口即幽门。



◎胃部剖视图

胃壁从内到外大体分为黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层四层。黏膜层为最内层，包括表面上皮、固有膜和黏膜肌层。固有膜内有胃的各种腺体，胃腺体开口于胃小凹的底部。胃腺由主细胞（分泌胃蛋白酶原等）、壁细胞（分泌盐酸、内因子等）和黏液细胞等构成。不同部位腺体的组成有所不同，贲门腺、幽门腺主要由黏液细胞组成，胃底和胃体的腺体主要由主细胞、壁细胞等组成，胃酸即由胃底和胃体的腺体分泌；黏膜下层是一层疏松结缔组织，含有丰富的血管和神经丛；肌层由内斜、中环和外纵三层平滑肌构成，环形肌在幽门处增厚形成幽门括约肌；浆膜层即脏腹膜，为最外层，临床上常和肌层合称肌浆层。

中医诠释胃的生理功能

● 胃主受纳

胃在消化道中有接受和容纳饮食的作用。食物经口咀嚼搅拌后，在胃中消化，暂时贮存在胃中一段时间，然后推向小肠。胃受纳水谷是机体营养之源，所以胃为“水谷之海，六腑之大源也，五味入口，藏于胃，以养五脏气”。

● 胃主腐熟

胃受纳饮食后，食物要经过胃的腐熟磨消，变成食糜，即“腐熟水谷”。还可以引起胃壁肌肉的舒张、

收缩和蠕动，有利于水谷腐熟成为食糜，也有利于食物的受纳、混合与移行。在食物刚进入胃的阶段，幽门还关闭着，未经腐熟的食物留在胃中。此时，胃充实而肠尚空虚，待腐熟成较多的食糜，胃内压增高，促使幽门开放，将食糜推向小肠，胃空虚而肠充实。这种功能也就是胃阳作用于胃壁肌肉收缩和蠕动的结果。

● 胃主通降

胃气必须时时和顺通达。食物在胃中，经胃气腐熟后变为食糜，食糜由胃进入小肠，小肠泌清别浊，凡精微部分，统由脾转输诸脏腑组织，提供营养，糟粕部分下传大肠，形成粪便而排出体外。这一过程离不开胃阴和胃阳，胃阴可以制约胃阳的偏亢，还可以濡养胃府。胃壁肌肉黏膜得到胃阴的濡润和胃阳的温运，才能促进胃内容物的通降。



◎人体胃肠



胃具有独特的运动形式

胃主要接受和贮存来自食管的食物团，并将食物团磨碎，使之与胃液充分混合而形成半流质的食糜，再以适宜的速度，逐次小量地把食糜推入小肠。胃要完成上述一系列过程，首先要依赖于胃的运动。胃的运动形式包括如下三个方面：

容受性舒张：从食物吞咽开始至食物团到达胃之前，食管受到食物团的刺激后可以反射性地引起胃壁肌肉的舒张，使胃能够接受食物。

紧张性收缩：胃被食物团充满后，即呈囊状，胃开始工作，进行持续较长时间的、缓慢的紧张性收缩，这是消化过程的一部分。由于胃的收缩，胃腔内会产生一定的压力，这有助于食物向十二指肠移动。

蠕动：食物进入胃后 5 分钟左右，蠕动开始。它一方面使食物和胃液充分混合以利于消化；另一方面可搅拌和粉碎食物，并推进胃内食物通过幽门向十二指肠移行。

胃液的成分及其作用

胃液是无色、呈酸性的液体。人体每日分泌的胃液量为 1.5 ~ 2.5 升。胃液的主要成分有盐酸、胃蛋白酶原、黏液、内因子等。

盐酸：即通常所称的胃酸。盐酸在胃里能激活胃蛋白酶原转为胃蛋白酶，并可以杀死随食物进入胃内的细菌。盐酸进入小肠以后，又可以促进胰液、胆汁和小肠液的分泌。同时，盐酸能帮助小肠吸收铁和钙等物质。

胃蛋白酶原：在盐酸的作用下转化成胃蛋白酶，用来分解食物中的蛋白质。

黏液：黏液具有黏滞性和形成凝胶的特性，覆盖在胃黏膜表面形成一个厚度为 500 微米的保护层，称为“胃黏液屏障”。黏液具有滑润作用，可以保护胃黏膜免遭食物的机械性损伤，还可以阻挡胃黏膜与胃腔内过多的胃酸接触。

内因子：在正常胃组织和胃液中存在一种与维生素 B₁₂ 吸收有关的物质，称“内因子”。它主要帮助人体吸收食物中的维生素 B₁₂。



肠——营养加工厂

肠指的是从胃幽门至肛门的一段消化管。随着对肠结构和功能的深入研究，我们逐渐认识到肠不单纯是消化吸收器官，同时是重要的免疫器官、营养供给器官。肠在人体内扮演着非常重要的角色，它为人加工营养，以保证身体的正常运作。

肠在身体的位置及外形

中医学将肠分为小肠、大肠两大部分。小肠位居腹中，上口起于胃的幽门部，迂回弯曲，下口与大肠相接，分界于盲肠。大肠部分亦居腹中。中医将大肠分为盲肠、结肠和直肠，紧接小肠处为盲肠，末端外口即肛门。

小肠：成人小肠长约5米，其伸缩性个人差异很大。小肠始于胃的幽门，下经回盲瓣接续于大肠。分为十二指肠、空肠和回肠三部分。后两者由小肠系膜悬挂于后腹壁，小肠中十二指肠管腔最大，管径3~5厘米，越向下越细，末端回肠仅为1.0~1.2厘米，所以异

物易在此处嵌顿。

大肠：成人大肠长约1.4米，在腹腔内围绕小肠形成框状，肠管比小肠粗，但管壁比小肠薄，其管径近端粗，向远处渐细，到直肠又增大，大肠亦分为三个部分：盲肠、结肠、直肠。

了解小肠的基本功能

● 小肠的生理功能

消化食物与吸收营养是小肠的生理功能。食糜由胃移行于小肠后，要停留一段时间，以便于小肠充分地消化、吸收营养物质。这一消化过程相当复杂。

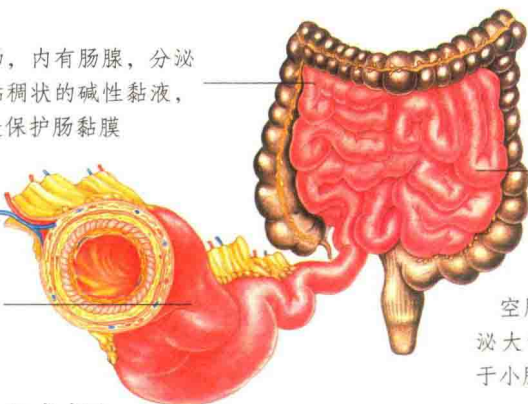
小肠内消化液的主要成分为胰

十二指肠，内有肠腺，分泌出一种黏稠状的碱性黏液，其作用是保护肠黏膜

回肠，是小肠最长的部分，这里有丰富的血液和淋巴供应，主要用来吸收营养，而不是对食物进行消化

空肠，长约2米，分泌大量的消化酶，处于小肠的中间部分

◎ 小肠的组成部分



液、胆汁、肠液，起分解糖类、蛋白质、脂肪的作用。

● 小肠是消化吸收的主要场所

小肠内消化是人体整个消化过程最重要的阶段。在小肠中，食糜受到胰液、胆汁和小肠液的化学性消化以及小肠运动的机械性消化。食物通过小肠后，消化过程基本完成。与胃相同，小肠在消化期间也存在周期性的运动，其形式分为紧张性收缩，分节运动和蠕动两种运动形式。通常食糜从幽门部到回盲瓣要历时 3 ~ 5 小时。

许多营养物质在小肠被吸收。一般认为，糖类、蛋白质和脂肪的消化产物大部分是在十二指肠和空肠被吸收的。回肠有其独特的功能，即主动吸收胆盐和维生素 B₁₂。对于大部分营养成分，当它们到达回肠时，通常已被吸收完毕，因此，回肠

主要是吸收功能的贮备。未被消化的食物残渣则从小肠进入大肠。

大肠的基本功能解析

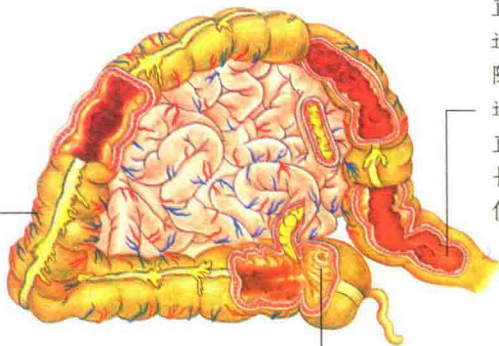
● 大肠基本的生理功能

大肠主要吸收水和电解质，参与机体对水、电解质平衡的调节；吸收 B 族维生素和维生素 K；完成对食物残渣的加工，形成并暂时贮存粪便。大肠的运动少而缓慢，对刺激的反应也较迟缓，这些特点对大肠作为粪便的暂时贮存场所来说是最合适的。

● 大肠的运动形式

大肠的运动形式分为袋状往返运动、分节或多袋推进运动和蠕动。食物残渣在大肠内一般停留 10 小时以上，在这一过程中，残渣中的水分被大肠黏膜吸收后，经过细菌的发酵和腐败作用，形成粪便。

结肠，大肠开始于回盲括约肌或回盲瓣，止于直肠和肛门，它们之间的部分称为结肠，长约 1.5 米。经消化的食物一旦到达结肠，表明身体所需的营养吸收过程已完成



直肠，与肛门相连，长约 12 厘米，除便前或便中外，通常是空虚的，直肠下端是肛管，长约 4 厘米，在排便时松弛

盲肠，是连接小肠与结肠的一个较短的盲袋，处于腹部的右下方

◎ 大肠的结构剖视图



是什么损害了胃肠健康

饮食和体质、年龄、药物因素是胃肠健康的基础，但是情志会直接干扰到人的饮食和生活习惯，进而潜移默化地影响我们的健康。到底是什么损害了我们的胃肠？

情志因素

“七情”包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是人体受外界刺激所产生的情感反应，亦称“情志”。

正常的情感抒发可以稳定情绪、调节气血，是机体适应环境的重要保障。若机体遭遇强烈或长期的情志刺激，“七情”太过，则可引起脏腑气血紊乱，发生疾病。如果人体“七情”失调，就会直接伤及人体内脏，对身体健康造成影响，故有“思伤脾，怒伤肝”之说。

情怀不舒、郁郁寡欢、情绪紧张易导致肝气郁结、疏泄无能；恼怒太过、肝气过盛、疏泄亢奋，均可损伤脾胃功能，使气机升降异常，临床上多患有慢性胃炎、肠炎等病症。

七情中郁怒忧思过度，会使大脑在兴奋和抑制过程中失去平衡，从而导致自主神经功能失调。在胃镜下，可见胃壁血管痉挛，形成缺血区，胃黏膜营养不良，胃腺分泌异常。

现代研究证实，心理因素在功

能性胃肠疾病的发生和发展过程中往往占有重要地位。

饮食因素

适量的饮食及五味的调和为化生气血，充养五脏六腑、四肢百骸，维持人体正常生理活动所必需。如果经常感到饥饱不适，容易损伤人体脾胃健康。

饮食过少。食少则会引起人体营养不足，气血生化乏源，脾胃自身亦失于滋养，无力推动运化（再消化）。临床上多见于严重萎缩性胃炎并发贫血者。

饮食过饱。暴饮暴食使宿食停滞于胃肠而壅滞不通，运化、腐熟功能受阻而致病。临床上多见于急性胃炎、急性胃肠炎者。

饮食偏爱生冷瓜果或辛温之品。饮食偏嗜恣食生冷瓜果，阻遏脾胃阳气，导致脾胃虚寒，发生腹痛、泄泻等症；偏食辛温燥热或肥甘厚腻之品，聚湿生痰，郁而化热，胃肠积热，引起便秘、痔疮下血、腹胀、腹泻等症。临床上多见于消化性溃疡、消化不良者。



嗜好烟酒、浓茶。

长期过度嗜酒、饮浓茶，可酿成湿热困阻脾胃，影响脾胃功能。大量吸烟会耗伤胃阴，使之功能失调。烟草中的有害物质可使幽门括约肌舒缩功能失调，引起胆汁反流，而发生胃黏膜病变。每日吸烟 20 支以上的人，40% 可发生胃黏膜炎症。实验证明，当胃内乙醇（酒精）浓度超过 14% 时，

即可破坏胃黏膜屏障，同时乙醇可刺激胃黏膜分泌胃酸使胃黏膜损伤，甚至发生糜烂。

体质因素

体质是由环境因素和遗传因素决定的。体质决定着机体对某些致病因素的易感性及其所产生病变类型的倾向性。

体质决定是否发病。人体受邪之后，由于体质不同，故发病亦不同。体质健壮、正气旺盛者，不易发病；体质虚弱、正气不足者，易于发病。如脾阳素虚者，稍进生冷油腻之物，便会出现腹泻；而脾胃素来强盛者，虽食生冷油腻，亦不发病。

体质决定疾病类型。同一致病因素或同一疾病，由于患者体质各异，其临床证型亦不相同。如同一湿邪侵入人体，脾阳素虚者，易从寒化，而表现为寒湿困脾；胃热素盛者，易从热化，而表现为湿热中阻。

先天禀赋不足、脾胃素虚，或长期劳累、思虑过度，或久病未及时治疗，均会损伤脾胃之气，引起脾胃运化功能减退，使气血运行不畅。

年龄与免疫因素

● 老年性萎缩性胃炎

顾名思义，老年性萎缩性胃炎与年龄有关。慢性胃炎的发生与年龄显著成正相关。成年之后，年龄越大，胃黏膜的保护功能越弱。在慢性萎缩性胃炎中，年龄每增长1岁，其发病率平均增加1.25%。国内曾有报道，慢性萎缩性胃炎患者中，有74.2%发生于40岁以上者，而30岁以下的青年人仅占8.7%。但是，老年患者的胃镜及病理显示仅为单纯的胃黏膜萎缩，所以老年人胃黏膜的退行性变属于一种半生理现象，即人之衰老正气不足所致。

● A型与B型萎缩性胃炎

胃体部黏膜萎缩的胃炎称A型萎缩性胃炎。胃窦部黏膜萎缩而胃体部黏膜正常的胃炎称B型萎缩性胃炎。A型萎缩性胃炎是一种与先天性遗传有关的自身免疫性胃炎，在中国比较少见。中国绝大部分患者属B型萎缩性胃炎。A型萎缩性胃炎常伴有严重的贫血，这是因为患者血清中常存在着壁细胞抗体和内因子自身免疫抗体，影响人体对维生素B₁₂的吸收而产生恶性贫血，但癌变率极小。

药物因素

脾胃是消化系统的主要脏器，长期滥用药物或服药无规律，同样会影响胃的消化、吸收功能，致使脾、胃功能受损而发病。例如，长期服用非甾体抗炎药（解热镇痛类药物），如吲哚美辛（消炎痛）、布洛芬（芬必得）、阿司匹林等可直接破坏、损伤胃黏膜屏障，使胃黏膜抵抗力下降，易受胃酸和胃蛋白酶的侵蚀而产生胃炎、消化性溃疡等疾病。长期应用肾上腺皮质激素，如泼尼松、甲泼尼龙等，能促进胃酸分泌，并使胃的保护性黏液分泌减少，从而诱发或加重消化性溃疡。长期使用一些抗生素对胃黏膜亦有一定损害，尤其是长期应用广谱抗生素还可致肠道菌群失调，出现腹胀、腹泻、便秘、食欲不振、消化不良等症状，甚至引起伪膜性肠炎等疾病。大多数抗肿瘤药，如环磷酰胺、氟尿嘧啶等会引起明显的胃肠道反应，出现食欲不振、恶心、呕吐、便秘或腹泻，甚至血性腹泻等症状。





你的心情决定胃肠健康

现代医学研究表明，情绪的变化能够直接影响人体内的各种生理活动，过度忧愁、持续强烈的精神创伤，如忧虑、苦闷、恐惧、抑郁等不良情绪，会给人的身体健康带来不良后果。大量临床观察表明，当人体处于高度精神紧张或应激状态时，可产生一系列的生理、神经内分泌功能和心理行为等方面的改变。

情志因素与胃肠功能的关系

人在精神紧张、压抑、愤怒、悲伤的时候，往往食欲很差，甚至出现胸闷、胁痛、脘腹胀满、疼痛等症状，这说明情志因素与胃肠功能有着密切的关系。

中医学把情志致病因素归纳为“七情内伤”，并且十分重视其在致病中的作用。中医认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志变化，能直接或间接影响脏腑功能。情志不舒，过忧，过思，过怒，可致肝气失调，并能伤脾，使气血失和，经络阻塞，脏腑功能紊乱，胃的功能受影响，导致多种胃肠病的发生。

七情引起胃病主要是因思伤脾，怒伤肝。思虑过度，情绪抑郁则伤脾。脾伤可出现不思饮食、食滞难消、胃脘饱胀等胃肠道症状。勃然大怒则伤肝，而肝气横逆，乘克脾胃，出现胸脘胀满、嗝气、泛酸等消化道症状。

人们在工作不顺心、紧张或遇到突发事件时，往往茶不思，饭不想，甚至出现上腹部饱胀疼痛、胸膈不舒、嗝气等症状。如果长期心情不畅，焦虑不安，或时时惊吓，精神紧张，就可能引起脾胃功能失调，而致食欲不振、脘腹胀痛、嗝气吞酸、倦怠乏力、形体消瘦等。

情志因素引起胃肠不适的原因

人的大脑接受来自身体各方面的信息，包括身体疼痛、外界温度、触压感觉等，并能将这些信息进行综合分析，然后指