

疾病与健康

主编：周家善 白利平 邱玉健 隋玉林



济南出版社

前 言

医学注重传统,临床讲究经验,但传统和经验也要不断推陈出新。就是说,要在继承传统医学基本理论的基础上,不断探索,不断实践,不断研究,不断总结,从而形成新的认识,新的理论,新的经验。本书就是本着这个精神编辑而成。

该书是作者经过长期医疗实践总结出来的有别于传统医学观点的经验之谈,包括心理障碍的治疗、糖尿病的治疗、心血管疾病的治疗、慢性上颌窦炎的中医治疗、暑热反应综合征的治疗、几种少见病的治疗等,并附以各种案例。这些新的观点和治疗方法,都是经实践证明了的临床效果显著的成功经验。书中内容大都为作者在省级报纸杂志上发表过的文章,今集中起来,分门别类,归纳为9章55节。为了保持全书的系统性和完整性,有些章节是新撰的,个别标题作了调整。

希望本书的出版能对发展中华医学做出微薄贡献,对广大医务工作者有所助益。由于水平有限,难免有错讹谬误之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

1998年1月15日

目 录

前言	1
第一章 人与自然	1
第一节 斗转星移与疾病的变化	1
第二节 衣食住行与疾病	8
第三节 恢复母乳喂养顺应自然规律	16
第二章 心理平衡论	19
第一节 青少年的心理不平衡	19
第二节 老年人的心理不平衡	32
第三章 减肥、肥胖与Ⅱ型糖尿病的预防和治疗	38
第一节 糖尿病的防治	38
第二节 青少年单纯肥胖症	44
第三节 山东诸城区域糖尿病流行病学调查	48
第四节 治疗糖尿病“鞭打快牛”与“静息休养”	52
第五节 饮食与减肥	53
第六节 优降糖致严重低血糖反应 1 例	62
第四章 心血管疾病	64
第一节 口服力平脂降血脂、血尿酸的观察	64
第二节 194 例心肌梗病人入院日期规律	65
第三节 静推利多卡因未能使室速转复为窦性心律	66
第四节 用提高心房、心室率的方法治疗病毒性 心肌炎所致Ⅲ度 A—VB	69
第五节 10 例心脏起搏器的安装体会	71
第六节 生脉散 100 剂以上治疗心律失常 10 例病人	

的观察与分析	73
第七节 类风湿病的新法治疗	75
第八节 动脉粥样硬化与冠心病的一、二级预防	77
第九节 个案报道	86
第五章 呼吸系统疾病	95
第一节 鼻的部分奥妙	95
第二节 浅谈鼻出血的治疗体会	97
第三节 周氏上颌窦炎方治疗慢性上颌窦炎 25 例	99
第四节 慢性上颌窦炎是学习成绩下降的大敌	100
第五节 自拟中药方治疗慢性上颌窦炎 215 例 临床观察	101
第六节 新法治疗哮喘、慢支、胸膜粘连肥厚	106
第七节 如何诊治咳型哮喘	109
第六章 神经系统疾病	111
第一节 安宫牛黄丸改善脑部症状 2 例的体会	111
第二节 蛛网膜下腔出血病人入院时间的 流行病学	112
第三节 评以补阳还伍汤为或不为祖方的治疗缺血 性中风的几种新药	113
第四节 补阳还伍汤之我见	116
第五节 头晕目眩的诊治	117
第七章 医学科普	127
第一节 药物不良反应监测	127
第二节 人体内的钙化灶与结石	135
第三节 钙与人体健康	140
第四节 铁与人体健康	145

第五节	口服碳酸钡中毒 11 例分析	151
第六节	间接扣诊是否正确的简易验证方法	153
第七节	降压药物的变迁与选择	154
第八节	“阿妹(镁)吃醋法”预防胆结石	158
第九节	如何预防泌尿系感染	160
第十节	也谈阳痿	163
第十一节	近几年某些药物的用药趋势	164
第十二节	常用静注药物不良反应的成因与对策	171
第八章	中医中药	179
第一节	暑热反应综合征	179
第二节	周氏五方简介	181
第三节	中医诊治 10 例急症的体会	183
第四节	温脾汤煎剂治疗小儿脐周疼 30 例临床 观察	188
第五节	重新认识“肾无实证”的理论	189
第六节	内服中药治愈大疱性表皮松解症合并 绿脓杆菌感染 1 例的体会	190
第七节	当归地骨皮治疗褥疮	191
第八节	几种中药方剂的现代研究	191
第九章	80 年代诸城市几种少见病的诊治	199
第一节	传染病及神经系统疾病	199
第二节	心血管系统疾病	207
第三节	紫癜、结节、关节炎	213
第四节	其他疾病	222
附录		226

第一章 人与自然

目前,人类对大自然一般还只能去认识它,观察它,顺应它,利用它,而不能违背它的规律。简单地说,人们不能在炎热的夏天穿棉衣,在寒冷的冬天穿汗衫,否则,就会生病。一个人的生老病死有其自身的规律,但机体的变化必然受自然环境的影响和制约,到什么年龄该做什么事情需顺应自然规律,错过了就会受到惩罚,甚至后悔终生。

第一节 斗转星移与疾病的变化

自从盘古开天地,三皇五帝到如今,年复一年,日复一日,每时每刻人的疾病都在发生着不同的变化,人与疾病也在不断进行着斗争,同时逐渐积累经验,找出疾病的变化规律,积极进行防治。

一、一天内随时间的推移可发生不同的疾病

大家都知道,日出日落,月缺月圆,潮涨潮落,这是自然规律。而天亮鸡打鸣,半夜驴叫唤,这是动物的生物钟。人在一天内有何生物钟?人在夜间0~2点肾上腺糖皮质激素分泌最低。从2点后逐渐上升,3~9点分泌最多,下午3~4点为第二个高峰。这样一天内上下波动9~11次,以满足人在外界的活动需要。人的血压也随着糖皮质激素的升降而升降,人的白血球也发生同样的变化,而人的淋巴细胞则发生相反的变化。这就是人一天的生物钟。正由于生物钟的关系,脑溢血多发生

在上午8~9点和下午3~4点。脑血栓形成多在夜间0~2点发生,往往早上起床时才被发现。正因为这个生物钟,上午10点后糖皮质激素分泌下降,人的精力下降,特别是司机,此时易出现瞌睡。人到中午多疲乏,故应安排午休,在上午和下午精力最旺盛的时候安排上班。

肥胖者打鼾,夜间睡眠多伴有呼吸暂停,暂停时间长达10~153秒,称夜间呼吸暂停综合征。此类病人易在早上4~8点发生心血管病死亡。其原因是呼吸暂停时心脏排血量减少30~35%;醒后又增加15%,同时醒后收缩压和舒张压都增加25%。此时胸腔内负压可下降到 -5.88KPa ($-60\text{cmH}_2\text{O}$),而胸内压的下降对心功能是有损害的。胸内压的下降,降低肺间质的压力,促使肺水肿形成。心率由暂停时的减慢(副交感神经兴奋)到醒后的增快(交感神经兴奋)可诱发心律不齐等,这一系列的反复变化和调节的不适应,加上缺氧和二氧化碳潴留、酸中毒、心肌损害、肺水肿等,故易发生心脑血管疾病而死亡。

除生物钟外,人一天内的活动也与疾病有关,如饭后易头晕,是因胃被食物充盈后,血液到胃的多而到脑中的少了,这就是血液重新分布的原因。因此,包括自然界的阴晴规律,也同样对人类健康产生一定的影响。

二、一月内(指夏历)随时间的推移可发生不同的疾病

首先想到妇女经前期紧张征,就是指在月经前期所出现的各种不同的症状,如烦躁、夜寐不安、头痛脑胀、思想不集中、乳房胀痛、胸闷、腹胀、消化不良等。有些患者还有不同程度的水肿。

脉弦、胁痛、乳胀:西医多诊为经前期紧张征。《圣济总录

纂要》卷二十四,《产后门、产后石乳》“论曰,气血流行,上为乳汁,下为月水,上下通达,不失常度,是谓平人,若不通而塞,则为痛,热气复来乘之,则为肿……”“凡胁痛乳胀者,虽月经表面似乎正常,但临床皆不能怀孕。卷十六《肝胀》“论曰,肝胀之状,千金谓胁下满而痛引少腹,盖厥阴之经起于大指,抵少腹,挟胃实膈,布胁肋。脉经曰,肝病者,必两胁下痛引少腹而痛也,天肝受邪,则令气不通,故胁下胀满,引少腹而痛也……”可见乳汁与月经,胁痛与少腹,虽上虽下,治则实为一体,故乳胀胁痛,必先治愈,方可受孕,多用疏肝理气之剂如柴胡、王不留行、川楝子、郁金、夏枯草、青皮等药,于月经前5~15天内服用,每日1剂,连用5剂,轻则1个周期,重则6个周期,胁痛乳胀方可消失,此后才有机会受孕。月经来潮时有人还会出现痛经等。月经初潮后的几年及闭经的前几年,易发生功能性子宫内膜出血。

俗语说:“不怕初一下,就怕初二阴。”初二一旦阴天,往往则连续下雨半月。如果连续下雨则车祸增多,若冬天下雪、路滑,除了车祸多外,走路滑倒骨折的人也多。

“上半月是一、二、三,下半月是三、二、一。”就是说上半月初一、初二、初三和下半月的二十一、二十二、二十三,这些日子的前半夜是看不见月亮的,夜间是漆黑的,此时走路或骑自行车行走易跌倒而发生意外,故天黑后不要外出。

三、一年内随着时间的推移可发生不同的疾病

1. 春季:春天干燥,传染病多,如水痘、麻疹、黄疸型肝炎、流行性脑脊髓炎。春天当草和树芽萌发之时,荨麻疹易于发生。另外,春暖花开阳气上升,万物生长,人(特别是儿童)生长发育特别快,如营养供应跟不上,则会发生头晕,即阴不足、

阳有余,可口服六味地黄丸治疗。

2. 夏季:夏日炎炎似火烧,易发生脱水、中暑,特别是孕妇更易发生。夏天洗澡(到水库)的多,易发生溺水。夏天还易发生食物中毒、腹泻、急性胃肠炎,但入伏后胃溃疡病多自动愈合。夏天洪水泛滥,易发生流行病传染,如钩端螺旋体、伤寒等病。夏天在稻田劳动,易发生血吸虫病;夏秋给棉花打农药易发生皮肤吸收中毒。夏天的中午由蹲(或坐)到站立时,易发生直立性低血压。房间有空调,出门后因温差大易感冒。

3. 秋季:秋雨绵绵,杂草丛生,蚊蝇增多,乙脑流行,脓毒疖肿或虫咬后或碰击后等等伤害即生。此时阑尾炎的发病率也高。

4. 冬季:天寒地冻,易发生皮肤冻伤,易滑倒骨折。家庭生煤炉夜间易发生煤气中毒。房内温度太高,出门后因太凉易感冒。

5. 人的血管,冷则痉挛血压升高,热则扩张血压降低,故冬天易出现高血压,夏天易出现低血压;冬天易患脑溢血,夏天易患脑血栓,易头晕。晕梦懒带综合征多发生在清明至秋分之间。

6. 春秋天气变化大,早上雾大易出车祸。有时过度劳累、生气或南风转北风,胆道蛔虫、胆石症易于发作,同时胃炎、胃溃疡也多在此时复发,尤其秋季吃地瓜后复发率特别高,临床上常见一夜同时有几个胆石症复发的病人或同时有几个胃穿孔病人入院。

7. 憋气:夏天易患哮喘,年年发作,逐年加重,最后冬天也憋气,出现哮喘性气管炎。冬天易患慢性支气管炎,久而久之出现肺气肿。最后夏天也开始憋气,进展为肺心病。

8. 三夏及三秋:天气变化(气温差)大,劳动强度大,心情急躁,是急性心肌梗塞的易发时间。

四、年龄不同疾病的发生也不同

斗转星移使人们的年龄发生着从小到大的变化,而年龄不同疾病的发生也不相同。

1. 妊娠期:孕妇患风疹时,胎儿易患先天性心脏病,孕妇患糖尿病,胎儿易发育成特大胎儿或孕妇羊水增多,故孕妇患有疾病对胎儿影响特别大。另外妊娠后期孕妇易患高血压、浮肿、蛋白尿——妊高征。

2. 婴幼儿期:1月内的小儿易患脱水热,现称捂热综合征,即只注意捂盖而不注意饮水出现的一种发热。6个月以内婴儿不患传染病,外界的温度变化影响体温较明显,易患感冒等病。6个月后由于开始添加饮食,故患腹泻的婴儿增多,经过数月后神经发育得逐渐成熟,婴儿对饱的感觉敏感性升高,腹泻也逐渐减少,故大于1.5岁的儿童已不再腹泻(特殊情况例外)。6个月以后的小儿易患传染病,如麻疹、水痘,这是由于母体内的抗体已消失,而自身的抗体尚未形成。其母患乙肝,此时易被传染。

3. 学龄前儿童:易患胶原性结缔组织性疾病,特别3~6岁时易患风湿热、肾病综合征以及哮喘等病。

4. 青少年期:青少年期有几个高发育期,如7~8岁、11~12岁、14~16岁等,此期每年可长高10cm以上,其他发育期每年增高1~3cm,在高发育期全身淋巴结和腺体也增大。此期易患感冒、传染病,也是淋巴细胞性白血病的易发年龄。

此期感冒后,若病毒侵犯胰腺,易发生糖尿病酮症酸中毒,急性期过后残留的胰岛功能有一定恢复,缓解期历时数周

至1年以上,青春期时由于性激素能拮抗胰岛素的作用和青春期的生理变化,病情又一度波动不稳,胰岛素需要量大,青春期过后胰岛素用量又稳定。

此期易患风湿热,若治疗不当多有瓣膜病变,10岁前有瓣膜病变者极少能活到30岁。20岁前有者很少活到40岁。30岁后若控制好风湿活动,寿命同正常人。

5. 青壮年期:青壮年期较少患病,除车祸、击伤等以外较少生病。青壮年期酗酒者较多,易发生酒精中毒性肝病和脑病。

6. 老年期:女性45岁、男性55岁后即进入老年前期或老年期,生理功能变化大。如20岁以后人的肾小管清除率每年递减1%;肝脏解毒功能30岁以后每年递减1.5%;25岁后身高也逐渐变矮,50岁后则进展迅速。故有“50岁以后一年不如一年,60岁后一月不如一月,70岁后一天不如一天,80岁后一时不如一时,90岁后一刻不如一刻”的说法。“70岁后不留宿,80岁后不留座”、“父母在不远游”的说法也由此而生。此时由于内分泌的紊乱,易出现更年期症候群,继而出现高血压、冠心病、白内障。60岁以后20%老人(肥胖者)出现糖尿病,并有5%的病人原因不明的血沉增多。各种癌症也增多,女性易患子宫癌、卵巢癌、胆囊癌,男性易患前列腺癌(80岁以上占60%)、胰头癌、肝癌、胃癌、骨癌等,诸症中只有甲状腺癌随着年龄的增长而减少。

五、时间不同,每种疾病都在不停地演变

如蛛网膜下腔出血。突然患病者1周内很少死亡,因血管破损处的血栓不发生溶解,7天后血栓开始溶解,病人于第二周死亡率高,第三周最高,第四周后至1年时间的死亡率才占

死亡者的 20%。甲型肝炎一般规律是潜伏期过后开始发热，发热 3 天症状同上感，4~6 天不发热，第七天出黄疸，第十五天转氨酶等化验指标最高，1 月后化验可正常。但可波动，持续到 6 个月 after 所有化验正常而不波动。6 个月至 2 年存在腹胀，2 年后腹胀消失。

六、年代不同疾病不同

在地球的运行中受各种行星的彼此影响，地球的自然气候（包括气温、降水、地震等）原则上是 59 年一次小循环，237 年一次大循环。在这循环中各种生态也几乎发生规律性的循环，也直接影响人的疾病。如连续的大暴雨除人淹死和庄稼淹没造成生活困难营养不良外，老鼠大批被淹死，腐化后蚊蝇增多，乙脑自然暴发流行；而连续几年的干旱，除人畜及庄稼旱死外，老鼠则泛滥成灾，传播病毒，造成流行性出血热大流行。

又如流脑，每隔 8~10 年一次流行高峰，每次流行与战争及人群大量流动密切相关。在人口增长快、密度大、居住拥挤的地区，每 3~5 年一次小流行。而在边远地区人口少，每 10~20 年才出现一次流行。

再如有些自然大循环中的地震，也是造成人类成批死亡的原因，其他如风暴、火山爆发也可造成人畜等死亡、损伤。

七、社会物质的丰富程度也直接影响人的疾病

随着人民生活水平的逐渐提高，结核、肺炎等感染性疾病造成的死亡显著减少，人的寿命逐渐延长。而各种癌肿的发生率和心脑血管的动脉硬化性疾病发生率升高，如心肌梗塞、脑血栓形成、脑溢血等正直接影响着人类的健康。

新中国成立后，加大了防病治病的投入，性病、麻风、丝虫病、疟疾等一度被消灭。但随着人类交往的增多，性传播性疾

病又有所增多；随着人民生活的富裕，审美观的提高，各种矫形术逐渐开展，妇女也开始少生孩子或不生孩子而保持体形美丽；另一方面，子宫肌瘤的检出率随着生育胎次的减少和B超的临床应用，也不断增高。

防病治病意识的增强，预防接种逐渐扩大，麻疹、水痘、破伤风等病种逐年减少。消灭蚊蝇意识的增强，“病从口入”的宣传，蛔虫病以及由蛔虫造成的胆道蛔虫病明显减少。因以细粮为主食，胃溃疡病明显减少，而结肠疾病增多。蛋肉鱼摄入增多，肥胖、高脂血症、糖尿病增多。生活水平的提高，鞋袜穿着质量提高，钩虫病几乎消灭。而随着工业的发展，自然环境的污染加重，各种中毒增多，白血病及贫血增多，哮喘及慢支也逐年上升。

总之，“天河弯弯，吃米饭，天河南北，做饭难为，天河东西，做饭容易。”这斗转星移，不仅表示了时间及何种农作物丰收和丰收的程度，也反映出人间生活的难易以及与生活水平有关的疾病。

第二节 衣食住行与疾病

一、穿衣与疾病

正确地穿衣可以预防疾病，反之，则是很多疾病的根源，因此平时着衣应注意把健康放到第一位，其次才是美观。患病以后，更应注意着衣适当。

曾有一少女病人，大腿外侧皮肤麻木，多次求医未见效，且病情逐日加重，后经检查发现，此少女常穿狭瘦的牛仔裤，而她本人体格较胖，太瘦的裤腿压迫双侧股外皮神经，致使这

部分神经分布区域受损麻木。又有一中年妇女病人，因胸前区疼痛4年多，先后到过开封、郑州、济南等地大医院就医而没有查出原因，后发现此妇女因体瘦，双乳细长，却从不戴乳罩，走路时乳房左右摆动，致使胸部疼痛。

这些都是着衣不当造成的疾病，改变不正确的着衣后，症状即可消失。

那么，怎样才能算是正确的着衣呢？此问题很难作出全面具体的回答，在此只就应特别注意的方面作一说明。

首先，着衣应注意时令。春行夏令，秋穿冬衣都不利于健康，民谚云“春捂秋冻”极有道理。这是因为春末虽暖应防天气突然变冷而感冒；秋末虽凉仍穿秋衣进行耐寒锻炼，可有效预防冬季感冒，增强抵抗能力。

其次，着衣应注意场合。在有碱性液体的车间和生产碱的工作场所，最好穿绸料的工作服；在有酸性液体的车间和生产酸的地方工作，应穿呢料的工作服；船上作业，为防潮湿和寒风，穿呢料最合适。

此外，着衣最好保持规律性。如冬天戴口罩，假设已成习惯，一次不戴就会感冒，而有从不戴口罩的习惯却无碍健康。同样道理，冬天穿鞋，有人从未穿过棉鞋，脚却从未冻过。

正确穿衣对于小儿和病人尤为重要。小儿穿衣戴帽有很多学问，夏天着太阳帽可防止太阳紫外线照射，以免损害皮肤；婴幼儿衣服要肥大，以防袖口或褶皱处磨擦皮肤，特别是腋窝、腹股沟等处，布料要软；幼儿衣服的扣子不要太紧，以防压迫颈部血管和神经。尼龙、化纤衣物易加重烫伤和烧伤的程度，若发生烧烫伤，不可脱衣袜，要用剪刀剪开，发生烧伤后，烧伤部位不要穿衣。另外，尼龙、化纤衣物特别不适合皮肤过

敏者和过敏性紫癜患者。

二、饮食与疾病

同穿衣与疾病的关系一样,合理饮食可以预防疾病,反之,则是多种疾病的根源。病人尤其应该注意饮食合理。

1. 合理的饮食习惯可以预防多种疾病,增强身体健康。

(1)多吃无渣食物,对预防胃溃疡有作用;多吃纤维食物对大肠癌有良好的预防作用。前者是因为无渣食物能够避免粗性食物对胃的刺激,后者主要是因为纤维食物能使大便增粗,数量增多,使肠蠕动加快,排便次数增多,把沾在大肠粘膜上的有害物质带走,并增加肠粘膜血液循环,对防止大肠癌有很大作用。

(2)每天饮1两高度白酒,不仅可预防冠心病,而且可使绝经期前后的妇女年轻许多。前者是因饮酒后心肌收缩力增强,体内高密度脂蛋白大幅度升高,可预防冠心病。后者是因饮酒后体内雌激素水平升高,它不仅使妇女闭经期延后,同时还能确保青春常在。

(3)足量饮水、喝茶可减少疾病发生。人7天不吃饭没有生命危险,若7天不喝水,就要死于肾功能衰竭。因此,足量饮水(每天不应少于1000ml,包括水果中的水分)是生存的先决条件。多量饮水可预防泌尿系感染;而饮茶,除能提高工作精力、帮助消化外,还可补充多种维生素,对人体健康极为有利。刚出生的婴儿1月内不供给充足水分,会发热,有时发热高达40℃,医学上称为“脱水热”。治疗的方法是多饮水,饮水效果良好的标准是半小时到1小时婴儿自动排尿一次。

2. 不合理的饮食可导致许多疾病

(1)过量饮茶:长期大量饮浓茶,可使铁剂缺乏,引起贫

血，这是因为茶中的鞣酸把铁离子包绕而不能吸收。长期饮茉莉花茶，可引起吐酸水等不适感觉。

(2)过量饮酒：长期饮酒，每天多于 250ml，10 年后就成为酒精中毒性肝硬化。另外，酗酒易致胰腺炎、脑溢血、车祸及打架斗殴。

(3)过量食用粗纤维食物可引起胃溃疡。

(4)长期食用无渣食物，可致大便干燥，易患大肠癌。

(5)大量食用苹果可致泌尿系结石。

(6)长期吃高脂食物可致脂肪肝、动脉硬化、高脂血症和胆结石。

(7)中年后过量饮食，造成过度肥胖，易患糖尿病。

(8)饭前吃凉饭及冰棍、山楂等凉食物，易致胃结石、脐周疼。

(9)长期偏食，易引起微量元素缺乏。

(10)吃鱼、饼及硬食物易使肝硬化的病人食道静脉曲张破裂出血。

(11)吃粗制棉籽油，易引起棉酚中毒，出现低血钾软病及不孕症。

3. 患病后的饮食更为重要，饮食合理可加快病人康复，饮食不当，不仅加重病情，还可使病人有生命危险。因此，应注意：

(1)心脏病病人，要吃高热量、易消化的食物，要少食多餐（尤其晚饭要少吃），少吃盐，有心衰浮肿的病人要特别注意。

(2)肺及胸膜不论患什么病，都要多吃蛋，因肺怕干燥，蛋白质等营养物质不仅湿润肺泡膜（正如古时农家春节前用豆油窗户纸那样，油后又透明，又结实，不怕风吹），而且是药

物的载体,可把药物运到肺脏,故凡少吃蛋的人易患慢性支气管炎、肺结核。患肺结核、肺脓疡、胸膜炎、慢性支气管炎后,若不吃蛋,是很难治好的。吃蛋的方法有煮、蒸、煎、熬及打蛋饼等。此外就是吃白糖(因红糖咸味大)。白糖药性属凉,润肺好。“咸死不吃淡饭”的观点是错误的,患肺病应少吃盐。

(3)肝脏病患者应注意:急性黄疸性肝炎,应吃小米稀饭、大米稀饭、绿豆稀饭及红糖,禁食蛋鱼肉,吃蛋鱼肉类食物能增加肝脏负担。吃红糖和稀饭这类食物,不需肝脏的代谢及合成工作,加之卧床休息,体内的乳酸等代谢产物减少,不需肝脏的清除工作,因此对肝脏恢复有利。肝硬化、腹水病人应禁盐。不论肝的哪种疾病(包括脂肪肝),均应滴酒不入。菜及维生素可适量食用,以利于排泄胆汁,帮助消化,促进食欲。

(4)胃病患者,俗云“九胃八凉”,9个胃痛者,8个是吃凉饭引起的。病从口入,除了指肠炎外,重点是指胃痛。患胃病后,如何注意饮食?重点是忌口。应忌①烟、酒、糖、茶及含有这些成份的食物,如蛋糕、饮料等;②鱼、鳖、虾、蟹、海带、海鲜,以及盐等海产品;③瓜、桃、梨、枣等水果凉食;④葱、韭、蒜等刺激性食物;⑤小米、大米、玉米、小豆腐、大豆腐、豆腐乳等粮食制品;⑥牛、马、驴、鹅、鸭等肉类;⑦白菜、芹菜等。以上是胃酸增多病人的饮食禁忌。这类病人适合吃萝卜、馒头等食物,吃猪肉也可。对胃酸减少的人,要吃醋,因这类人易患胆道蛔虫,饭前1盅醋,不仅增食欲,且可预防胆道蛔虫,其原因是蛔虫怕酸(蛔虫见甜而起,见苦而定,见酸而止,见辣伏头而下),因胆汁是苦的,也是甜的(甜大则苦),到肠中与胃酸混合,若吃醋后增加肠液中的酸度,则蛔虫不上钻,防止了胆道蛔虫。