

现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

胃肠病中医保健

编著 施仁潮

人民卫生出版社

现代中医保健丛书
胃肠病中医保健

编 著:施仁潮

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址:<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷:三河市潮河印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:16

字 数:350千字

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数:00 001—6 000

标准书号:ISBN 7-117-03654-0/R·3655

定 价:23.00元

版权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内容提要

本书用通俗的语言，介绍急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、消化道出血、肠炎等胃肠常见疾病知识，胃痛、呃逆、腹痛、腹泻、便秘等病症的一般知识，以及常用中药、药膳，有效食物、菜肴，中成药、单验方的选用，气功及按摩方法等家庭切实可行的自我保健方法，内容深入浅出，文字生动活泼，方法实用可取，适宜于初中文化程度以上的一般读者阅读。

总

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

序

世界卫生组织提出，2000年人人享受卫生保健，这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展，形势需要医疗面向社区，为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍，把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去，增强他们的自我防治意识和能力，从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此，我们在人民卫生出版社的指导下，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《腰腿痛中医保健》15种，内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中，我们本着面向广大群众，向人们介绍中医防病治病知识的精神，以病为纲，围绕发病、预防和调治，作通俗的讲述。体现家庭实用，重在对疾病的预防和自我调养。编写

中还注意吸收现代新知识、新成果，并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿，到今日定稿，历时 3 年，人民卫生出版社对此十分重视，对写作方针的确定，内容的选取安排上，给予了具体的指导和帮助；浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上，给予了很大的支持；作者们在临床、科研、教学之余，挤时间，勤耕耘，投入了大量精力，盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

什么是胃肠病	1
急性胃炎	1
急性单纯性胃炎的病因	1
急性胃炎有哪些特点	2
慢性胃炎	2
慢性胃炎的病症表现	2
什么是慢性浅表性胃炎	3
什么是慢性萎缩性胃炎	3
什么是慢性肥厚性胃炎	4
慢性胃炎发展会有什么后果	4
胃及十二指肠溃疡	4
认识胃溃疡与十二指肠溃疡	4
胃溃疡与十二指肠溃疡的辨别依据	5
胃及十二指肠溃疡的临床表现	5
引起溃疡病穿孔的因素有哪些	5
消化道出血	6
上消化道出血与下消化道出血	6
中老年常见的消化道出血的原因	7
怎样估计消化道出血的量	8
怎样判断胃肠出血的部位	8

如何判断胃肠出血是否已经停止	9
胃下垂	10
发生胃下垂的原因	10
胃下垂的临床表现有哪些	10
胃神经官能症	11
胃神经官能症发病中的精神因素	11
怎样断定是否患了胃神经官能症	11
呕吐、嗝气、胃痛及厌食	12
胃石症	13
胃石的五种不同类型	13
胃石症是怎样发生的	14
胃石症的病症表现	14
胃癌	15
胃癌的病症表现	15
怎样早期发现胃癌	16
肠道易激综合征	17
什么是肠道易激综合征	17
肠道易激综合征主要表现	17
溃疡性结肠炎	18
判断溃疡性结肠炎的轻、中、重	18
溃疡性结肠炎的主要表现	18
便秘	18
引起器质性便秘的原因	19
发生功能性便秘的原因	19
大肠癌	20
大肠癌有哪些表现	20
怎样早期发现大肠癌	21

厌食症	22
厌食的病症表现	22
厌食的判断要点	22
消化不良	23
单纯性消化不良与中毒性消化不良	23
如何判断患了消化不良病	24
小肠吸收不良综合征	24
三期不同的病症表现	25
警惕腹泻	25
肠梗阻	26
肠梗阻的突出表现	26
如何确定是否肠梗阻	27
急性阑尾炎	28
急性阑尾炎的腹痛特征	28
急性阑尾炎的压痛点在哪里	28
急性阑尾炎的其他表现	29
急性阑尾炎诊断要点	30
胃肠病的常见症状	31
泛酸	31
中医对泛酸的认识	31
认识泛酸的不同类型	31
嘈杂	32
嘈杂的病症表现	32
嘈杂的不同类型	33
嗝气	33
嗝气的虚与实	33
嗝气的不同类型	34

闷满痞胀	35
闷满痞胀的不同表现	35
引起闷满痞胀的原因	35
闷满痞胀的不同类型	36
胃痛	37
胃痛与心痛	37
胃痛还是真心痛	38
引起胃痛的原因	39
用通法治胃痛	39
胃痛的不同类型	39
食欲不振	42
食欲不振的症状表现	42
不同的食欲不振类型	42
呕吐	44
呕吐的病因	44
呕吐的虚与实	45
不同的呕吐类型	45
反胃	48
什么是反胃	48
反胃的不同类型	48
呃逆	51
呃逆的辨证	51
呃逆的不同类型	52
噎膈	53
噎膈的发病	54
噎膈与内脏功能障碍	54
噎膈与反胃的鉴别	55

调治噎膈当顾胃气	56
噎膈的不同类型	56
呕血	57
呕血的病因	58
治标与治本	58
呕血咳血不能混	59
呕血的不同类型	59
便血	60
便血与痢疾下血	60
便血的不同类型	60
积聚	61
积聚的发病	61
积聚的不同类型	61
腹痛	63
腹痛的发病	63
腹痛多因为气滞血涩	64
腹痛的虚与实	64
腹痛的不同类型	65
便秘	67
不同便秘患者情况有别	67
便秘的热、气、虚、冷	68
便秘的不同类型	68
泄泻	70
脾虚湿重是导致泄泻的重要因素	70
泄泻与痢疾各不同	71
泄泻的认识要点	71
泄泻的不同类型	72

胃肠病是怎样发生的	75
气不顺 痛泻作	75
情志因素与胃肠病发病	75
常见病症与精神因素	76
精神因素引起胃肠病的现代观点	77
不良精神因素会导致胃溃疡的发生	77
什么样的性格易患癌	78
胃癌的形成与情志因素	78
喜宴上的悲哀	79
伤食证的病症表现	79
常见病症与饮食因素	81
饮食因素致病机制	82
辛辣食物对胃有什么影响	84
饮食与溃疡病有什么关系	85
饮酒能致胃癌吗	85
吸烟能致胃癌吗	86
哪些饮食习惯应该纠正	87
六淫亦伤胃	87
常见病症与六淫病邪	87
胃肠病与春季气象条件	88
胃肠病与夏季气象条件	89
天寒与胃肠疾病	89
随着季节的变化预防胃溃疡复发	90
气候的变化对胃炎有何影响	90
气候变化与胃溃疡的关系如何	91
久病不愈，责之血瘀	91
血瘀的主要症状表现	91

常见病症的血瘀因素	92
常见胃肠病与瘀血	93
胃肠病的调治和保健	94
人逍遥 胃痛消	94
保持乐观的情绪	94
饭桌上不要谈论不愉快的事情	95
重视心理调摄	95
百岁寿星苏局仙的心理调摄	96
老年人要克服回归心理	97
善调情志	98
心胸开阔人健康	98
为什么中医特别注重情志调节	99
重视第三医学模式	101
饮食有节度	102
急性胃肠炎患者的饮食调节	102
少量多餐对胃溃疡患者有利	103
胃及十二指肠溃疡患者的饮食调节	104
长寿医家孙思邈的饮食观	105
陆游的养生经	105
忽必烈讲究食物补养	105
康熙遵庭训戒烟酒	106
傅连璋的饮食和睡眠养生	107
齐白石的七戒	107
苏局仙的饭食 24 字诀	108
寒暑避之有时	108
天气对健康的影响	108
谨防春寒伤害	109

胃肠病者的夏季饮食	110
暑月慎寒凉过度	110
胃肠病患者的秋季保健	111
胃肠病患者的冬季保健	112
运动助健身	113
加强锻炼有助于防治胃肠病	113
运动要注意什么	114
科学进行冬练	115
散步有益健身	116
逍遥步	117
铁脚走出健康	118
跑步助健身	119
气功慢跑	120
太极拳的健身作用	121
缩肛锻炼	122
呼吸体操	124
多伸懒腰	124
运动操	125
跳交谊舞	126
徐特立的健身之道	127
毛泽东运动重游泳	127
朱德独钟散步	128
陈毅好运动	128
朱屺瞻的以画代功论	128
苏局仙常运动多吃粥	129
老中医运动得高寿	129
医坛寿星的养生之道	130

马克思好运动·····	131
巴甫洛夫的养生经·····	131
莫尔豪斯的健身法·····	133
食物助调养·····	134
红枣养胃·····	134
白扁豆利湿止泻·····	135
番茄助开胃·····	135
荸荠资消化·····	136
菱能治胃癌·····	136
香蕉护胃·····	137
苹果既止泻又通便·····	138
梨生津润燥·····	138
橘子理气·····	139
金橘醒酒·····	140
猕猴桃抗癌·····	141
柿子清内热·····	141
荔枝止泻·····	142
杨梅涩肠·····	143
甘蔗治反胃·····	144
茶叶防治胃癌·····	144
鸡蛋保护胃粘膜·····	145
蜂蜜愈溃疡·····	145
辣椒与胃溃疡·····	146
药以祛疾·····	147
黄芪治气陷·····	147
党参健脾胃·····	147
山药健脾止泻·····	148

- 薏苡仁利湿开胃····· 149
- 白术消痞满····· 150
- 白茯苓健脾利湿····· 151
- 陈皮治气滞····· 151
- 白芍缓胃痛····· 152
- 沙参养胃阴····· 153
- 麦门冬治胃燥····· 153
- 石斛清胃热····· 154
- 苍术治湿困····· 154
- 半夏燥痰湿····· 155
- 丁香止呃逆····· 155
- 甘草和脾胃····· 156
- 吴茱萸治呕逆····· 157
- 佛手开胃理气····· 157
- 石菖蒲止胃痛····· 158
- 苏梗祛满闷····· 158
- 枳壳治胃下垂····· 159
- 乌药消气滞····· 159
- 香附治气郁····· 159
- 木香治下痢····· 160
- 砂仁治噎膈····· 160
- 莪术祛血瘀····· 161
- 肉桂健胃治久泻····· 161
- 干姜治寒痛····· 162
- 高良姜治胃寒····· 162
- 九香虫治痞闷····· 163
- 莲子肉止虚泻····· 163

乌贼骨制酸止血·····	164
乌梅止久泻·····	164
白及止出血·····	165
三七止血活血·····	165
玄胡活血行气·····	166
神曲消食滞·····	166
鸡内金消胃石·····	167
山楂消食化痰·····	167
地榆清热止血·····	169
蒲公英清热毒·····	169
蛇舌草抗癌肿·····	170
黄连清火治吐酸·····	170
大黄清瘀热·····	171
麻仁通便秘·····	172
怎样选用菜肴·····	173
适宜于泛酸者选用的菜肴·····	174
素丝春卷·····	174
鸡片猴头·····	175
萝卜山药鸡肫汤·····	176
适宜于嘈杂者选用的菜肴·····	177
红椒炒苦瓜·····	177
蘑菇鸭子·····	177
百合羹·····	178
炒猪肝·····	179
适宜于暖气者选用的菜肴·····	180
鱼香茄子煲·····	180
荷叶粉蒸鸡·····	180

干煸蒜苗·····	181
炒鸡片·····	182
适宜于闷满痞胀者选用的菜肴·····	183
炒银芽·····	183
五彩素虾·····	183
莲子猪肚·····	184
适宜于胃痛者选用的菜肴·····	185
辣子鸡丁·····	185
鸡丝拌黄瓜·····	185
炒番茄·····	186
清滋排骨·····	187
酸辣肚尖·····	187
适宜于呕吐者选用的菜肴·····	188
嫩姜肉丝·····	188
素丝春卷·····	189
砂锅老姜鸡汤·····	190
陈皮鸽·····	191
适宜于反胃者选用的菜肴·····	192
香梗爆鸡丝·····	192
芦笋苡仁银鱼羹·····	192
平菇竹荪汤·····	193
莼菜汤·····	194
适宜于呃逆者选用的菜肴·····	194
姜汁豆瓣·····	194
凉拌刀豆·····	195
炒芹菜·····	195
花椒油淋鸭·····	196