

自然康复
丛书

NATURALLY

胃病及消化不良

如何从饮食 维生素
矿物质 药草
运动及其他自然疗法
中受益

迈克尔·默里 自然医学医师



自然康复丛书



胃病及消化不良

江苏工业学院图书馆

[美] 迈克尔·默里 著

陈迎译
藏书章
庄琨审校

 辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06—2001—03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

胃病及消化不良 / [美] 默里著；陈迎译. — 沈阳：辽宁教育出版社，2001.9

(自然康复疗法丛书)

书名原文：Stomach Ailments and Digestive Disturbances

ISBN 7-5382-6113-3

I. 胃… II. ①默… ②陈… III. 胃疾病—自然疗法 IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056093 号

Authorized translation from English Language Edition Published by Prima Communications, Inc. Original Copyright © 1997 by Michael T. Murray. Translation by Liaoning Education Press, 2001

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval systems, without written permission from Prima Publishing, except for the inclusion of quotations in a review.

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32 字数：70 千字 印张：6 1/4

印数：1—5 000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：王文斌 唐日松

责任校对：王 玲

封面设计：吴光前

版式设计：赵怡轩

定价：9.50 元



中文版序言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率 $2/3$ 转变为非传染性疾病占死亡率 $2/3$ ，目前全国每天有 13 万人死于非传染性疾病，占总死亡率的 70% 以上。有专家分析，只有 10% 的疾病是微生物引起的，另外 10% 是遗传性的，30% 来源于环境因素，而 50% 却与人们的生活方式有关。还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为 27.8%、44.7%、9.3%、18.1%。这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。因此，在防治疾病、康复保健的活动中，就不能单纯地依靠药物和手术，药物虽是防治疾病的重要物



质，但有许多药物有不同程度的毒副作用。而且，如果单靠手术和药物治疗，经济负担沉重。这就应当采用综合性的方法，寻找既经济有效，又简单易行的技术方法。自然医学就是其中之一，它是现代医学的重要补充。在许多国家得到迅速发展，尤其是在欧美一些国家方兴未艾，用于防治疾病强身健体，受到广大群众的欢迎和医学界的重视。

自然医学最重要的功能是发现及传播人类身心健康的自然规律。自然医学研究就是发掘使人类身心均达到健康并找出抗拒疾病及环境污染损害的方法。同时自然医学强调强化细胞活力以增强免疫力，强调增强免疫力所产生的天然抗体对抗疾病，避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素，如自然草本植物以及诸如正确饮食、营养、生活方式、运动等自然方法促进健康。

当今世界医疗保健权威已承认自然医学是比传统医学更有效、更安全的方法，尤其是对抗现代文明病。在自然疗法里，没有现代药物的大量副作用，因为疗效来自自然有机生活方式的转变及自然食物营养、无毒草本植物以及自然排毒等方法。自然医学认为，只要人体供应充分有机营养及补充物，遵循自然规律而不滥用身体，人本身即有天生力量自我诊查、自我疗治及自我健康能力，也有能力维护及实现健康的梦想。

自然医学除了发展各种有益而无毒副作用的自然疗法外，它更主张自然有机的生活方式，即：与“自然”



和谐生活；饮大量的水；补充充足阳光及新鲜空气；适当运动；良好的生活习惯，避免压力；充分的休息；避免烟、酒、药物滥用；注意饮食卫生。

遵循这些原则，注意环境保护，我们才能保证自己及子孙的世代健康，现代人不能只靠传统医学单纯注重药物治疗获得最终健康，我们必须从自然医学的宏观着手，才能保证人类的持续发展。

由辽宁教育出版社出版的国际著名自然医学专家迈克尔·默里所著的“自然康复”丛书，是以维生素、矿物质、天然食物、药草、营养补品及运动来治疗和预防疾病的个人养生指南，对每个热爱健康、关爱生命的人，都有所裨益。健康之道，法自天然，“自然康复”丛书，是现代人在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，如何拥有健康的必读指南。

中国医疗保健国际交流促进会

自然医学研究会主任

关 治

2001年9月



阅读本书之前

- * 不要自我诊断，适当的医疗保健对良好的健康至关重要。如果你的机体存在预示某种疾病的症状，请咨询医生——最好是理疗师，负责整体机能的全科医生，或者按骨师、按摩师或其他自然疗法的保健专家。
- * 如果你目前正在服用某种处方药，在停用前，绝对需要咨询一下医生。
- * 如果你希望尝试一下自然疗法，要与医生商量。因为他可能对所用的自然替代疗法最不在行，你需要对他们做一些介绍。到医生办公室时请随身带上本书。我所推荐的自然替代疗法是以医学期刊上发表的研究为依据。如果医生想得到更多的信息，可查阅书后的参



考文献。

- * 切记，虽然许多自然替代疗法，如营养成分和植物为主的药物，本身就有疗效，但如果将它们纳入侧重饮食和生活习惯的自然综合疗法中，疗效会更好。



目 录

中文版序言	1
阅读本书之前	1
第一章 消化系统——功能与分析	1
消化从何处开始?	2
正确评估的必要性	5
消化粪便的综合分析	6
结语	15
第二章 消化不良	17
胃灼热(返流性食道炎)	18
明智地使用抗酸剂	19
消化不良的自然疗法	23
什么引起胃酸过少	26
自然治疗幽门螺旋杆菌过度生长	28
结语	33
第三章 消化性溃疡	35
消化性溃疡的药物疗法	36
消化性溃疡的自然疗法	37
结语	43



第四章 小肠功能紊乱	45
乳糜泻	46
小肠细菌过度生长	49
念珠菌病	53
肠渗漏	65
结语	67
第五章 结肠疾病	69
便秘	69
憩室病	75
痔疮	75
应激性肠道综合征	78
生态失调	82
寄生虫感染	89
结语	97
第六章 食物变态反应	99
食物变态反应的体征和症状	100
什么引起食物变态反应?	102
免疫系统疾病和食物变态反应	105
触发食物变态反应的其他因素	106
食物变态反应的诊断	107
应付食物变态反应	111
结语	118
第七章 饮食指导原则	119
为什么要饮汁液?	119



用什么做汁?	120
食物结合	121
建立健康的饮食	122
健康食物交换表	131
菜单计划	149
结语	151
第八章 炎症性肠病	153
节段性回肠炎	153
溃疡性结肠炎	154
节段性回肠炎和溃疡性结肠炎共有的特性	155
炎症性肠病的各种因素	159
见于炎症性肠病的一些异常	161
炎症性肠病对一般营养的作用	165
纠正营养缺乏	168
古老的自然医学疗法	174
节段性回肠炎的活动指数 (CDAI)	175
儿童患者的监测	177
结语	179



消化系统——功能与分析

要 想从我们所吃的食物中获取好处，关键是要恰当地消化、吸收和排泄。如果机体不能加工处理食物，那么世界上最好的营养物将会被浪费掉。幸运的是，人类的消化系统能十分有效地从食物中提取必要的营养物。

胃肠道（消化）系统的主要功能是分解和吸收营养。消化系统从口腔延伸至肛门，由胃肠道和其附属器官组成，如：唾液腺、肝脏、胆囊和胰腺。

消化是机械性和化学性变化过程的结果。消化的机械性过程是在消化道的推进过程中研磨和粉碎食物团块并将其与消化液混合。消化液对食物进行化学分解。消化液中起作用的复合物主要是酶。



消化从何处开始？

消化过程始于口腔。充分咀嚼是你从所吃食物中获取最大好处的第一步。咀嚼向消化系统的其他部分发出作好工作准备的信号；它还能使食物与唾液混合。唾液中含有唾液淀粉酶，将淀粉分子分解成更小的糖分子。食物被咀嚼后经食道被送至胃。

胃的功能

食物在胃内经机械性和化学性作用而被分解。胃通过搅拌和旋转促进食物与盐酸和胃蛋白酶等消化性分泌物混合。这些物质对正常的蛋白质消化和矿物质的吸收非常重要。如果盐酸分泌不足或受抑制，就不会有正常的蛋白消化。食物一直停留在胃中直到被消化成半液状黏稠物。总之，该过程持续 45 分钟到 4 个小时。一旦食物离开胃就被称作食糜。

小肠的功能

食糜需要大约 2 ~ 4 个小时流经约 7 米长的小肠。小肠分为三部分：前 33 ~ 40 厘米为十二指肠，中间部分为空肠，约 2.7 米长，以及长约 3.9 米的回肠。小肠参与消化、吸收和把被消化物质运送的全过程。它分泌各种消化性和保护性物质，并得到来自胰腺、肝和胆囊



的分泌物。

矿物质的吸收主要发生在十二指肠；水溶性维生素、碳水化合物和蛋白的吸收主要在空肠；回肠吸收脂溶性维生素、脂肪、胆固醇和胆汁盐。

累及小肠的病变常常导致以多种营养物缺乏为特征的吸收不良综合征。吸收不良的常见原因有乳糜泻（麸质不耐受）、食物变态反应或不耐受、小肠感染和节段性回肠炎。

胰腺酶的作用

胰腺能产生食物消化和吸收所需要的酶。每天胰腺向小肠分泌约 1.5 升的胰液。所分泌的酶有脂肪酶、淀粉酶和蛋白酶。

脂肪酶和胆汁一起在脂肪的消化中起作用。脂肪酶缺乏导致脂肪和脂溶性维生素的吸收不良。淀粉酶将淀粉分子分解成更小的糖。淀粉酶是由唾液腺以及胰腺分泌的。胰腺分泌的蛋白酶（胰蛋白酶、胰凝乳蛋白酶和羧肽酶）通过将蛋白分子分解成单一氨基酸而起消化作用。蛋白消化不充分导致一系列问题，包括出现变态反应和在腐化过程中产生有毒物质。腐化指的是细菌对蛋白的分解。

蛋白酶还具有其他的重要功能。在很大程度上，它们负责保持小肠免除寄生虫（包括细菌、酵母菌、原虫和肠蠕虫）。蛋白酶和其他消化性分泌物缺乏大大增加



个体患肠道感染的危险性，包括胃肠道的慢性念珠菌感染。蛋白酶对防止炎症期间的组织损伤、纤维蛋白块的形成及免疫复合物在机体组织的沉积等具有重要的作用。

肝胆系统的功能

肝脏制造胆汁，胆汁是脂肪、油和脂溶性维生素吸收中极为重要的物质。肝脏产生的胆汁或是被分泌到小肠内或被储存在胆囊内。胆汁还促使水与粪便混合而在软化粪便中起重要作用。没有足够的胆汁，粪便会变得很硬而很难排出。

同胰腺酶一样，胆汁也具有使小肠清除不需要的微生物的作用。每天大约有 1 升的胆汁被分泌到小肠。胆汁中所分泌的物质（包括胆汁酸和排出的毒素）约 99% 通过胃肠道再吸收回体内。

已知当额外的胆汁酸通常作为牛胆汁被摄入时，能增加胆汁的产生，并有助于促进轻泻作用。因此，许多商业消化药物都含有牛胆汁。增加胆汁产生的另一种方法是使用含有胆碱和蛋氨酸的营养性处方药。在需要增加胆汁流量的大部分病例中，每日 1000 毫克的胆碱和 500 毫克的蛋氨酸就足够了。

大肠（结肠）的功能

大肠约 5 英尺长，在水、电解质（盐）以及数量有



限的一些消化终产物的吸收中起作用。大肠还可以暂时性储存废物。结肠的健康在很大程度上取决于所吃的食物种类。尤其是饮食中的纤维对保持结肠的健康至关重要。

废物的正常排出同正常消化一样重要。每隔 12 ~ 24 小时的肠道运动对良好的健康非常重要。这种正常的排出运动要求含有高纤维的饮食。这种饮食富含水果、蔬菜、全谷物、豆类、坚果和种籽。高纤维饮食能增加肠道运动的频率和数量，减少粪便运送时间，降低从粪便中吸收毒物，并且似乎是累及结肠的几种疾病的预防因子，这些疾病有便秘、结肠癌、憩室炎（肠道小突起的炎症或感染）、痔疮和应激性肠道综合征。在第五章会更充分地讨论其中一些疾病（结肠癌除外）。

正确评估的必要性

消化系统是一个真正统一的系统：一个部位的功能往往影响其他的部位。消化系统各部分之间的这种相互关系常常使确定消化功能紊乱的准确原因变得很难。在没有医生的帮助下对消化道症状及消化紊乱进行评估可能很令人沮丧，但是正确的评估对进行有效的治疗是绝对必要的。要想在你的所在地寻找一位可能熟悉本书所建议的医生，请与下面的机构联系：

美国自然疗法医生协会



The American Association of Naturopathic Physicians
P.O. Box 20386 Seattle, WA 98102 (206) 323 - 7610
美国全科医学协会

The American Holistic Medical Association
4101 Lake Boone Trail, # 201 Raleigh, NC 26707
(919) 787 - 5146

美国医学进展学会 (ACAM)
American College of Advancement in Medicine (ACAM)
23121 Verdugo Drive, Suite 204 Laguna Hills, CA
92653

1 - 800 - 532 - 3688 (加州以外) 或 1 - 800 - 435 -
6199 (加州内)

消化粪便的综合分析

确定消化紊乱可能原因的最有用的方法之一就是消化粪便的综合分析——一组相结合的实验室化验。它是通过仔细检查粪便来评估消化、肠道功能、肠道环境和吸收的。我所熟悉的能提供这些必要化验的实验室是：

Great Smokies 诊断实验室 (1 - 800 - 522 - 4762)

国家生物技术实验室 (1 - 800 - 846 - 6285)

诊断技术 (1 - 800 - 87 - TESTS)

Meridian 山谷临床实验室 (1 - 206 - 859 - 8700)

所有这些实验室都非常好。为简单起见，我把在这