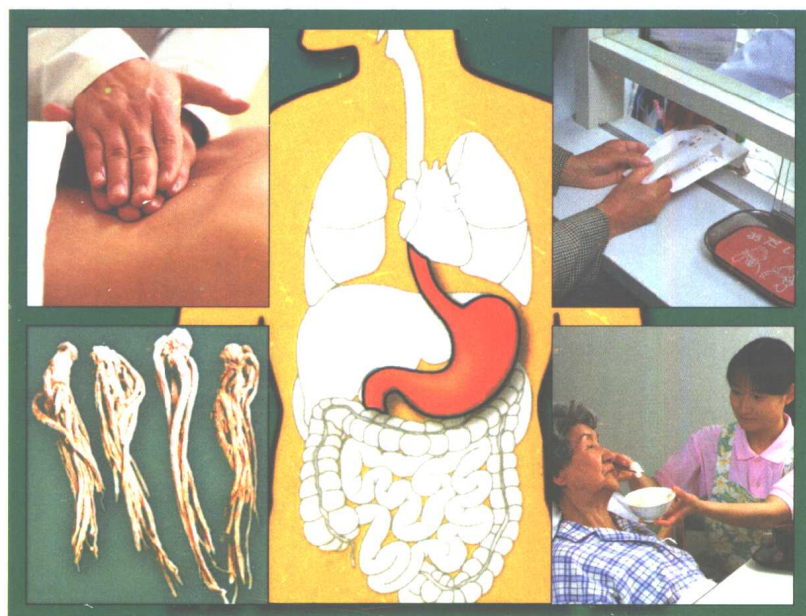


健康大师 (DIY)

十大慢性病中西医防治与自我调养康复方法

胃病中西医 双效自疗手册



章健/著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

“胃炎”和“胃溃疡”会不会传染？结婚和怀孕对胃溃疡是否有直接影响？胃病虽然常见，但一般人未必对它有完整的认识，阅读本书，将有助于预防及治疗胃病。

健康大师 DIY

胃病中西医 双效自疗手册

◎章 健 / 著 ◎张立明 林宏任 / 校订

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书中文简体字版，经台湾旺文社股份有限公司正式授权辽宁版权代理公司代理，由辽宁科学技术出版社出版发行 著作权合同登记 06-2002 第 165 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

健康大师 DIY/胃病中西医双效自疗手册/章健著.
沈阳:辽宁科学技术出版社,2002.10
(健康系列丛书)
ISBN 7-5381-3724-6

I. 健... II. 章... III. 胃疾病—中西医结合疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052442 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 167 千字

印 张: 8.25

印 数: 1~7000

出版时间: 2002 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

版式设计: 于 浪

封面设计: 李若虹

责任校对: 姚喜荣

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

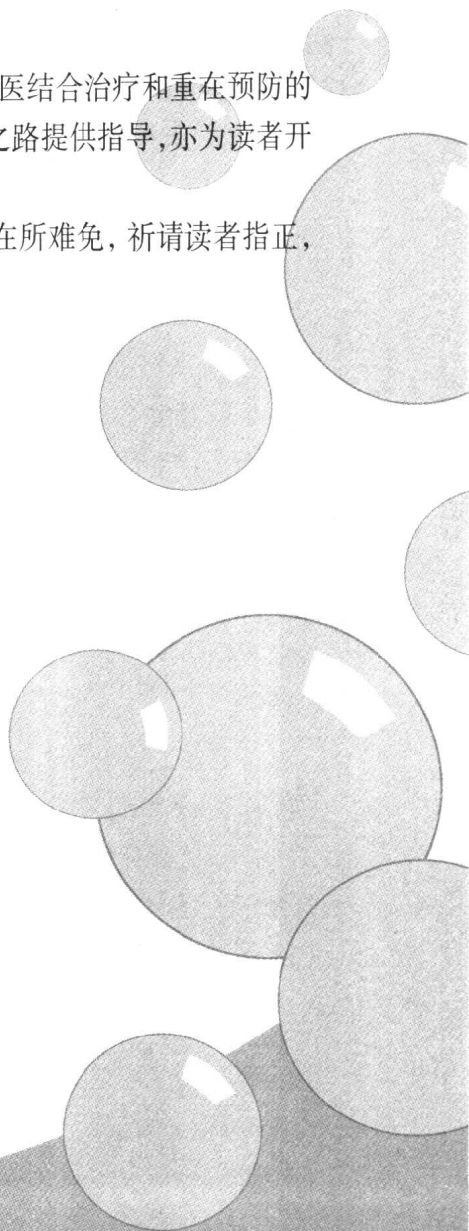
前言

我国的饮食文化,源远流长,但在令我们自豪的“食在中国”的美誉下,近年来,我国胃病的发病率却呈现逐年上升的趋势。一方面,是由于生活节奏的加快和西方膳食结构对我们传统饮食的冲击,另一方面,也是临床检测水准不断提高的结果。统计显示,在国内,胃炎的发病率为5%,有10%~20%的人得过消化性溃疡,而每年胃癌的发病人数高达20万!胃病这种常见病多发病,几乎遍及中国的每个家庭,而且大多久治不愈,患者常常是“痛苦呻吟,精神消磨于床第之间;寻医求药,经济消耗于药炉之内”。

工作中,我们遇到许许多多患者,由于对胃病的知识缺乏基本的了解,在治疗疾病的同时,不能进行很好的自我调养,而大大影响了临床疗效的提高。胃病虽常见,但若能在日常饮食起居中养成良好的生活习惯,也是完全可以预防的。有鉴于此,我们编写这本《健康大师DIY——胃病中西医双效自疗手册》,通俗地向大家介绍常见胃病,主要是胃炎和消化性溃疡的基本知识、检查与诊断、中西医治疗以及一些行之有效的自然疗法、胃

病的预防、护理等有关知识,突出中西医结合治疗和重在预防的主导思想,为患者走上自我调养康复之路提供指导,亦为读者开展自我保护、预防胃病提供参考。

限于水平和精力有限,疏漏之处在所难免,祈请读者指正,以期改进!



鲁序

随着人类的社会发展、经济、生活水准的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了21世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水准也在日新月异地发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，却反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：1. 由于生活水准的提高，人们的饮食结构发生了极大变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切。2. 由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水、汽车废气等，使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气，喝不上干净的水；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多。3. 由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神

上的紧张,亦可以引起一系列疑难杂症,如功能障碍、更年期障碍症候群等,均与精神因素有关。4. 一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等,往往是由于病毒、病菌感染所致,这些疾病并未过多受益于现代医学的发展,因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗生素药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在,它们往往同时并存,相互促进,由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多,而且难治,这已是众所皆知的事实。原因亦不难理解,因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等,往往是日积月累之下导致人体疾病产生的,因而这些疾病往往具有慢性化的特征,一旦发病之后,身体器官往往已产生了极大的损害,要想完全恢复健康,绝非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒,病去如抽丝”,因此,在现代社会中,要想获得健康、祛除疾病,仅靠医生的治疗已嫌不足,尚需要普通人群对各种疾病的相关知识有必要的了解,以便于患者在漫长的治疗康复过程中,既能配合医生的治疗,同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《健康大师 DIY》的作者正是基于上述考虑,选择了危害

人类健康的多种疾病,每一种病编辑一册,从疾病的发生、机理与预防,到中西医的检查与治疗;从各种行之有效的自然疗法,到各种疾病的自我调养,均做了详尽介绍。尤为可贵的是,这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文学,把原本深奥、复杂的医学理论通俗化,使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识,又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病,作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范,有理有据,集科学性、实用性、通俗性于一身,是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事繁忙的临床医疗及科研工作,能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世,可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所,与我师生之情多年,勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风,孜孜不倦地为广大患者排忧解难,实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者,看到诸君以这样一套高水平的著作造福于人类,心中万分喜悦,愿予做序,并祝他们在今后的人生中,为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部主任
博士生导师 鲁兆麟教授

黄 序

医学科学的发展与进步,带给世人有目共睹的巨大成就,以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患,随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明,已纷纷被人类所征服,现在已较少出现,也不再是中国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的,在一些疾病被克制的同时,现代仍有相当多,甚至更多的疾病在困扰着广大人群,且较以往的疾病更加难以治疗,如本套《健康大师 DIY》所辑的疾病,基本上都属于现代社会的多发病、疑难病,现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治,我想与现代社会不同于以往的结构有关,这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切,很多疾病是在上述因素的综合作用下产生的,病理机制十分复杂,治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力,国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药,经过几十年研究与运用,形成了独具中国特色的中西医结合疗法,并获得了极

高的治疗效果。

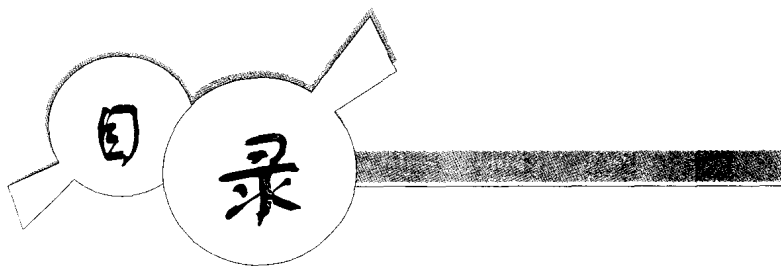
所以,我十分欣喜地看到这套《健康大师 DIY》的问世。它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识,既有疾病的基本原理,又有中西医的诊断与治疗;既包括患者自己可以施行的自然疗法,又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富,语言通俗,所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版,将给那些深受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专业人才,能在繁忙的临床之余,为广大民众编著这么一套健康自助性丛书,实属可敬。我已先睹为快,并乐而为之做序。

北京中医药大学中西医结合基础专业
博士生导师 黄启福教授

作者简介

章 健

黄山人。北京中医药大学中医专家学会硕士。临床上善于治疗脾胃病症,曾出版过多部中医临床著作及论文,现服务于北京中医药大学,同时兼任北京科技出版社中医部编审。



前 言	/1
鲁 序	/1
黄 序	/1
作者简介	/1



第 1 章 胃病的基本知识 /1

跟大家谈谈胃	/2
什么是胃病	/8
胃炎是怎样发生的	/11
消化性溃疡的发生	/15
胃病的形形色色表现	/20
胃病会转变为胃癌吗	/25



第 2 章 胃病的检查与诊断 /31

胃镜检查	/32
胃病的其他常见检查方法	/36
当前检查胃病的新方法	/38
常见胃病的诊断	/40

目 录



第3章 常见胃病的西医治疗 /45

- 胃病的一般治疗 /46
- 胃病的药物治疗 /47
- 如何正确运用胃药 /54
- 胃病的其他西医治疗 /57



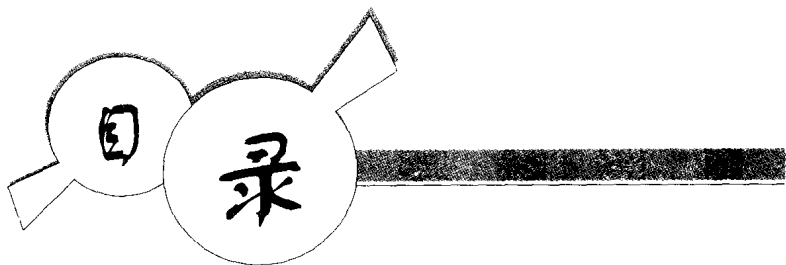
第4章 胃病的中医治疗 /65

- 中医对胃病的认识 /66
- 胃炎与溃疡病的中医辨证治疗 /74
- 胃病常见症状的中医处理 /87
- 名老中医治疗胃病的经验 /94
- 胃病的常用中成药 /100



第5章 胃病的自然疗法 /107

- 药膳疗法 /108
- 推拿按摩疗法 /117
- 针灸疗法 /130
- 气功疗法 /139



- 药物敷贴疗法 /146
- 中医的其他传统疗法 /154
- 现代非药物疗法 /164



第 6 章 胃病患者的饮食起居 /169

- 谈谈胃病的饮食 /170
- 胃病病人的日常生活 /183
- 胃病病人的家庭护理 /189
- 谈谈胃病中的心理问题 /195



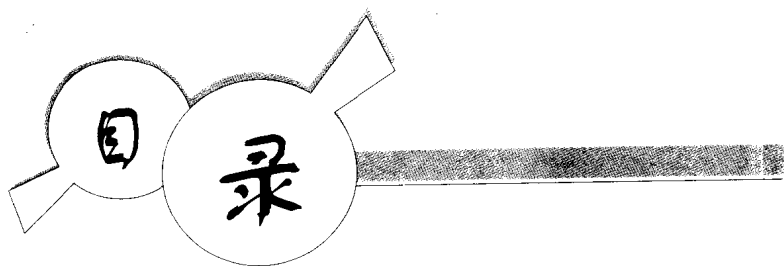
第 7 章 胃癌——胃病中的头号杀手 /205

- 诱发胃癌的“真凶”是什么 /206
- 胃癌的早期信号与诊断 /208
- 以手术为主的综合治疗与调护 /214
- 对付胃癌的关键在于预防 /227



第 8 章 胃病常见问题答疑 /231

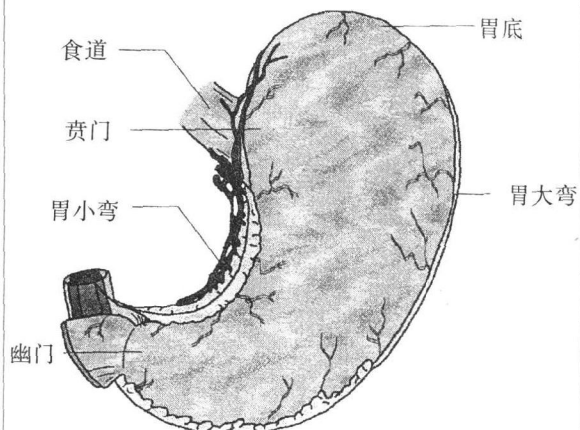
- 有关胃病的常见问题 /232
- 结语 /239



附录 人体穴位经络图 /241

第1章

胃病的基本知识



跟大家谈谈胃



胃像什么?是不是挺像一个曲颈瓶子?其实,不同的人,胃的形状、容量和所在位置的差别还是挺大的,这主要取决于人的体形体位,胃的内容物有多少以及邻近器官如肝、脾、结肠对胃的压迫等因素。

◆ 胃的外部结构

胃位于腹腔左上方,呈两头通的囊状。胃一次能容纳那么多的食物,主要功劳在于胃壁的肌肉特别发达。人在饥饿时,胃可缩成管状,但在饱餐之后,容量可达3升,可见胃伸缩性有多强。在解剖学上,胃有两口、两壁、两缘和三部。所谓两口,上面连接食道的入口称贲门,下面连接十二指肠的出口称幽门;所谓两壁,朝向前上方的是胃前壁,朝向后下方的为胃后壁;两缘者,上方的弓状凹缘为胃小弯,左下方的凸缘为胃大弯;三部中,由贲门向左上方膨起的部分称为胃底(但不是指胃的最底处),胃的中间广大部分称为胃体,靠近幽门的部称幽门部,幽门部又被一条中间沟分为幽门窦和幽门管。提醒大家注意,胃小弯和幽门窦是溃疡病和癌肿的易发部位。

胃的大体位置,在平常是比较固定的,这又是靠什么而来的呢?原来,有四条韧带在牵挂着它。在贲门处,有与膈肌连