



常见病中医四季疗法丛书



WEIBING SIJI LIAOFA

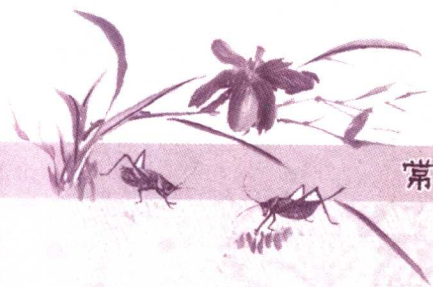
胃病 四季疗法

陶鸿潮 编著



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病中医四季疗法丛书

胃病四季疗法

WEIBING SIJI LIAOFA

编 著 陶鸿潮

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃病四季疗法/陶鸿潮编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 2
(常见病中医四季疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-0700-3

I. 胃… II. 陶… III. 胃疾病-中医治疗法 IV. R256. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 007657 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:19. 25 字数:275 千字

版、印次:2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:36. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



前言

胃病是一类十分常见的疾病,也许朋友们不相信,在今天每 10 个人中就有 8 个人可能患有各种各样的胃病,而绝大多数患者甚至根本不清楚自己的胃病因何而起。随着现代社会生活节奏的加快,工作紧张程度的提高,人们的精神负担也开始加重,再加上平时不规律的饮食习惯和不良的生活方式,都严重影响着人们的肠胃健康。从近几年的临床发现,胃病患者的年龄结构正趋于年轻化,年纪轻轻就患有比较严重胃病的人越来越多。面对严峻的现实,让更多的人掌握胃病防治知识已显得非常重要和紧迫。

早在 2 000 多年前,我们的祖先就认识到人与自然的密切关系,提出了“天人相应”的整体观,即人与自然界是统一的整体。一年四季,冬去春来,寒暑更替,气候变化与人体脏腑、气血运行及水液代谢等息息相关。四时风云变幻在给世间万物造就春生、夏长、秋收、冬藏的同时,也往往会给人们带来许多烦恼和疾病,胃病就是如此。冬末春初,或深秋隆冬,寒邪袭人,常是消化性溃疡病的高发季节;夏秋之交,暑湿交蒸,又多见脾胃湿热诸证,等等。按照四季气候的不同特点,适时调摄,利用自然的有利因素,抵御自然变化的不利因素,使人与自然处于一种相对和谐的统一之中,便是胃病四季防治的真谛所在。

本书以四季为主线,紧扣春、夏、秋、冬四时气候特点和万物生、长、收、藏的自然规律,突出“应天顺时”的胃病防治观。全书共分六章,简要介绍了胃病的一般知识;论述了四季变化与胃病的关系;胃病的预防、调养方法;并重点阐述



了胃病的四季治疗方法,包括药物疗法、饮食疗法、外治法及心理、起居调摄等。力求走进自然,贴近生活,雅俗共赏,科学实用。

本书在编写过程中参考了较多文献资料,谨向原作者致以衷心感谢!由于学识有限,书中错漏或不当之处,敬请读者不吝赐教。

编 者

2006年8月



目录

第1章 胃病一般知识	(1)
一、胃病的基本概念	(1)
二、胃病的常见原因	(2)
三、胃病的基本症状	(6)
四、常见胃病及并发症	(10)
五、胃病常见中医证型	(14)
六、胃病常用中医治法	(16)
第2章 四季变化与胃病	(19)
一、四季变化与胃病	(19)
(一)春季与胃病	(20)
(二)夏季与胃病	(20)
(三)秋季与胃病	(21)
(四)冬季与胃病	(22)
二、固本强身防胃病	(22)
(一)未病先防——胃病的预防	(22)
(二)既病防变——胃病的调护	(30)
(三)病后防复——防止胃病复发	(43)
第3章 胃病春季治疗	(45)
一、胃病春季调养总则	(45)



二、药治奇方妙药	(48)
(一)胃病春季药治要诀	(48)
(二)溃疡病辨证论治方	(49)
(三)名医辨治溃疡病	(52)
(四)名方专治溃疡病	(55)
(五)名方治气滞型胃病	(60)
(六)名方治血瘀型胃病	(60)
(七)治溃疡病的单验方	(62)
(八)治气滞型胃病的单验方	(70)
三、食治奇方妙药	(71)
(一)溃疡病患者的饮食原则	(71)
(二)溃疡病患者的饮食禁忌	(72)
(三)胃病患者春季常用药茶	(73)
1. 适合气滞型胃病的药茶方	(73)
2. 适合食积型胃病的药茶方	(76)
(四)胃病患者春季常用药粥	(77)
1. 适合气滞型胃病的药粥方	(78)
2. 适合食积型胃病的药粥方	(79)
3. 适合脾虚型胃病的药粥方	(80)
(五)胃病患者春季常用药膳	(81)
1. 胃病患者春季常用点心	(81)
2. 胃病患者春季常用汤羹	(83)
3. 胃病患者春季常用菜肴	(85)
四、神治奇方妙药	(88)
(一)“制怒”妙法	(89)
(二)春来赏花治胃病	(91)
五、外治奇方妙药	(91)
(一)针灸疗法治胃痛	(91)

(二)推拿疗法治溃疡病	(92)
(三)捏脊疗法治溃疡病	(96)
(四)气功疗法治溃疡病	(97)
(五)敷贴疗法治胃痛	(98)
(六)药浴疗法治胃痛	(101)
(七)药枕疗法治胃痛	(102)
第4章 胃病夏季治疗	(103)
一、胃病夏季调养总则	(103)
二、药治奇方妙药	(106)
(一)胃病夏季药治要诀	(106)
(二)急性胃炎辨证论治方	(107)
(三)慢性浅表性胃炎辨证论治方	(108)
(四)名医辨治慢性胃炎	(111)
(五)名方专治慢性胃炎	(117)
(六)治急、慢性胃炎的单验方	(119)
(七)治胃热型溃疡病的单验方	(126)
(八)治胃热型胃病的单验方	(128)
三、食治奇方妙药	(131)
(一)急、慢性胃炎患者的饮食原则	(131)
(二)慢性胃炎患者的饮食禁忌	(132)
(三)胃病患者夏季常用药茶	(133)
1. 适合胃热型胃病的药茶方	(133)
2. 适合湿阻型胃病的药茶方	(135)
3. 适合食积型胃病的药茶方	(136)
4. 适合脾虚型胃病的药茶方	(137)
(四)胃病患者夏季常用药粥	(137)
1. 适合胃热型急、慢性胃炎的药粥方	(137)
2. 适合湿阻型胃病的药粥方	(140)

3. 适合脾虚型胃病的药粥方	(140)
(五) 胃病患者夏季常用药膳	(141)
1. 胃病患者夏季常用点心	(141)
2. 胃病患者夏季常用汤羹	(145)
3. 胃病患者夏季常用菜肴	(147)
四、神治奇方妙药	(152)
(一)“八味”心药治胃病	(152)
(二)适时宣泄防胃病	(154)
五、外治奇方妙药	(155)
(一)针灸疗法治胃炎	(155)
(二)胃病的冬病夏治	(158)
(三)推拿疗法治胃炎	(159)
(四)气功疗法治胃炎	(163)
(五)敷贴疗法治胃热型胃病	(164)
(六)药浴疗法治胃病	(165)
(七)温泉疗法治胃病	(166)
(八)刮痧疗法治胃病	(168)
(九)药枕疗法治胃病	(169)
(十)体育疗法治胃炎	(169)
第5章 胃病秋季治疗	(173)
一、胃病秋季调养总则	(173)
二、药治奇方妙药	(175)
(一)胃病秋季药治要诀	(175)
(二)萎缩性胃炎辨证论治方	(176)
(三)名医辨治萎缩性胃炎	(178)
(四)名方专治萎缩性胃炎	(183)
(五)名方治阴虚型胃痛	(184)
(六)治胃炎的单验方	(186)

(七)治萎缩性胃炎的单验方	(189)
(八)治阴虚型胃病的单验方	(191)
(九)治胃石症的单验方	(193)
三、食治奇方妙药	(195)
(一)萎缩性胃炎患者的饮食原则	(195)
(二)胃病患者秋季常用药茶	(195)
1. 适合气滞型胃病的药茶方	(195)
2. 适合阴虚型胃病的药茶方	(196)
3. 适合食积型胃病的药茶方	(199)
(三)胃病患者秋季常用药粥	(199)
1. 适合阴虚型胃病的药粥方	(199)
2. 适合脾虚型胃病的药粥方	(202)
3. 适合气滞型胃病的药粥方	(205)
(四)胃病患者秋季常用药膳	(206)
1. 胃病患者秋季常用点心	(206)
2. 胃病患者秋季常用汤羹	(212)
3. 胃病患者秋季常用菜肴	(216)
四、神治奇方妙药	(220)
(一)秋季排“忧”妙法	(220)
(二)治胃病的良方——笑	(221)
(三)谈心疗法治胃病	(222)
五、外治奇方妙药	(223)
(一)针灸疗法治胃病	(223)
(二)按摩疗法治胃病	(224)
(三)敷贴疗法治胃病	(225)
(四)熏洗疗法治阴虚型胃痛	(226)
(五)药枕疗法治阴虚型胃炎	(226)
第6章 胃病冬季治疗	(229)



一、胃病冬季调养总则	(229)
二、药治奇方妙药	(231)
(一)胃病冬季药治要诀	(231)
(二)胃下垂辨证论治方	(232)
(三)名方专治胃痛	(234)
(四)名方治胃下垂	(236)
(五)名方治呃逆	(237)
(六)治胃寒型胃痛的单验方	(237)
(七)治胃病呕吐的单验方	(243)
(八)治反胃的单验方	(245)
(九)治呃逆的单验方	(247)
(十)治胃下垂的单验方	(250)
(十一)胃病患者冬令膏方	(251)
三、食治奇方妙药	(252)
(一)胃下垂患者的饮食原则	(252)
(二)胃病患者冬季常用药茶	(252)
(三)胃病患者冬季常用药粥	(255)
(四)胃病患者冬季常用药膳	(262)
1. 胃病患者冬季常用点心	(262)
2. 胃病患者冬季常用汤羹	(264)
3. 胃病患者冬季常用菜肴	(270)
四、神治奇方妙药	(276)
(一)调节心理治胃病	(276)
(二)保持心理平衡十法	(277)
(三)音乐疗法治胃病	(278)
(四)治冬季抑郁症的良方	(279)
五、外治奇方妙药	(280)
(一)针灸疗法治胃病	(280)

(二)按摩疗法治胃病	(282)
(三)气功疗法治胃下垂	(283)
(四)敷贴疗法治胃病	(285)
(五)药熨疗法治胃病	(289)
(六)药浴疗法治胃寒型胃痛	(292)
(七)肚兜疗法治胃寒型胃痛	(293)
(八)体育疗法治胃下垂	(294)



胃病一般知识

一、胃病的基本概念

胃病是指病变在胃、表现在胃部的多种疾病的统称,包括胃的器质性或功能性疾病,如急、慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃下垂、非溃疡性消化不良、胃黏膜脱垂症、胃扩张、胃扭转、胃石症、胃神经官能症、幽门梗阻、上消化道出血,等等。

胃病是临床常见病、多发病。俗话说:“民以食为天,食以胃为先”。人们每天吃下去的食物,都要经过胃的受纳、消化,并通过脾胃的共同作用,吸收营养精微而化生气血,以滋养脏腑,润泽肌肤,维持人体的生命活动,所以古人称脾胃为“后天之本”。当今,随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快,胃病患病者比例逐年增加,并呈年轻化趋势。以消化性溃疡为例,世界上约有 10%~20% 的人在一生中会患胃和十二指肠溃疡病,其发生数约占人类全部疾病的 2%~6%,占消化器官疾病的 10%~20%。我国是一个胃病高发的国家,2006 年,有人对江、浙、沪三地 1 000 名居民进行抽样调查发现,90% 以上的被调查者都有着轻重程度不一的胃病。可见胃病是一类极常见的疾病。

胃病十分复杂,它所涵盖的病证众多。在中医学中,胃病大致包括胃脘痛、胃痞(痞满)、胃缓、嘈杂、泛酸(吞酸)、暖气、呕吐、反胃、呃逆、伤食、噎膈、呕血、便血、胃癌等病证。各病证之中,再详分其阴阳、表里、寒热、虚实等证型。此外,部分现代医学所称之肝炎、胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症、胰腺炎等病,表现



为胃脘部疼痛者,亦可归属中医“胃脘痛”范畴,但终究不属胃之病变,本书不予述及。

胃病颇为顽固,常反复发作,缠绵难愈。由于胃病的发生与饮食、情志、劳倦以及四季气候变化等因素密切相关,一些胃病患者经过治疗后,病情得以控制,疾病处于缓解或恢复阶段,此时体内的气血津液尚未复元,胃功能尚未健全,一旦生活起居或饮食情志稍有不慎,胃病就易于复发。有资料报道,大约80%的溃疡病患者治愈后在1年内复发,5年内复发率更接近100%。

二、胃病的常见原因

引起胃病的原因很多,比如有的人着凉后或是吸了冷空气,就可能出现胃痛症状,不过这时如果喝碗热汤,或用热水袋焐一焐胃部,胃痛就会减轻;也有的人生气后会出现胃痛,这主要是由于肝气郁结所造成,也称“胃气痛”,如果不生气了,疼痛也就自然消失;还有些肠胃功能比较弱的人,突然吃了刺激性食物,像过于冰冷的雪糕、冷饮等,或者一些辛辣食品,胃壁会由于突然受到冰冷或辛辣的刺激而引起胃的收缩痉挛而产生疼痛。这类患者如果少吃些比较刺激的食物,胃痛一般也不会找你麻烦的。此外,有些人会因饥饿而出现胃痛,不过吃过东西以后,胃痛就可缓解或消失。根据临床所见,胃病较为常见的病因有以下四种:

(一)外感六淫

人与自然是统一的整体,在正常情况下,自然界中风、寒、暑、湿、燥、火这六种不同的气候变化(六气),是万物生长的条件。当气候异常变化,六气太过或不及,超过人体正常的调节能力,就会引发疾病。这种情况下的六气,中医称之为“六淫”。六淫之邪内犯脾胃,损及脾胃功能,就容易发生胃病。在六淫之中,对脾胃危害最大的,以寒、燥和湿邪为甚。由于六淫之邪具有不同的特性,它们所引起的胃病因此亦不相同。

如风邪侵入于胃,胃气与风邪相搏,可导致胃痛、呕吐、厌食、腹胀、痞满等病证。

寒为阴邪,容易损伤人体阳气。寒邪侵犯人体而客于胃,脾胃阳气损伤,气机阻滞,胃的升降功能失常,则出现胃脘部冷痛、呕吐、呃逆等证。寒邪致病多发生于冬季或冬末春初,或气候剧烈变化,寒潮侵袭之时,或炎夏贪凉受冷。素体阳虚者易感寒邪。

暑属阳邪,其性炎热。暑邪伤胃,易于耗伤胃中津液,进而损伤胃气,以致气阴两虚,而出现口燥咽干,身热汗出,气短神疲,肢体困倦乏力,小便短黄,舌红苔黄等症。暑邪致病常见于夏季。

湿邪致病,多由于气候潮湿,或久居湿地,或冒雨涉水。湿邪侵入脾胃,阻滞气机,常见胃脘痞胀,纳呆,胸闷,口中黏腻,恶心呕吐,不思饮食等。湿邪致病,多发生于长夏初秋,多雨季节,潮湿环境。

燥邪致病,多因秋季气候太过干燥,或过用、滥用温燥药物,或过食辛热温燥食物所引起。燥属阳邪,多从热化。燥热之邪侵犯胃腑后,以伤津耗液为主要病变,导致胃肠失其濡养,气机不利,运化与传导失常,出现唇干舌燥,口渴少津,胃纳不佳,大便干结,小便短少,甚则干呕呃逆,舌红少津等症。燥邪侵犯人体引起胃病,多有明显的季节性,尤其是素体阴虚的患者,在秋天燥气盛行之时,其致病的易感性与症候表现尤为明显。

火邪致病,多因气候炎热而感受火热病邪,或由风、寒、湿、燥等邪郁而化热。火热之邪侵犯胃腑,会耗伤胃阴,出现口燥咽干,尿黄便秘等;邪热阻滞胃腑,多见胃脘胀满疼痛;火热之邪灼伤胃络,迫血妄行,则见吐血便血。

(二) 饮食所伤

饮食因素与胃病的发病关系十分密切。俗话说:“病从口入”,胃痛是一种与“吃”有关的疾病。这主要是因为,当你从口中摄入食物进入胃后,胃要对它们进行消化和吸收。胃是一个消化器,我们吃饭不仅是为了充饥,更是为了吸收身体所必需的营养物质。在体内,胃和脾相互配合,共同来完成食物的消化、吸收功能。但是,如果饮食不节、饥饱失常,或饮食不洁,或饮食偏嗜等,都会损害胃腑而引发胃病。

1. 饥饱失常 是指食量不足或饮食过量而形成的致病因素。食量不足,人体常处于饥饿状态,使气血生化来源缺乏,脾胃运化受纳功能亦随之减弱,会出



现面黄肌瘦,神疲乏力,食后胃胀等症。饮食过量是指暴饮暴食,超过脾胃的承受能力。中医认为,食过多,则结积;饮过多,则成痰。饮食过量,亦可导致脾胃损伤,致使饮食物不能及时腐熟和运化,阻滞于内,形成宿食积滞,从而出现脘腹胀痛、恶闻食气、暖腐吞酸、呕吐或泻下臭秽等食伤脾胃的病症。故《内经》有“饮食自倍,肠胃乃伤”之说。

2. 饮食不洁 进食不洁之物,或误食腐烂变质食物,或长期食用被化肥、农药及化学食品添加剂等污染的食物,或饮用污水,均可损伤脾胃,致使纳化腐熟传导失司,而发生胃痛、呕吐等症。特别需要指出的是,一种叫做幽门螺杆菌的细菌,已被证实是慢性胃炎的主要致病因子,且与消化性溃疡以及胃癌的发病密切相关。这种细菌容易传染,而人是幽门螺杆菌惟一的传染源,人一旦进食不洁食物,就会导致幽门螺杆菌感染。医学实验发现,人的牙垢中藏有大量的幽门螺杆菌,当人的机体抵抗力低下时,随唾液或食物咽到胃内的幽门螺杆菌便会“兴风作浪”,搅得肠胃不得安宁。胃病经常复发,可能也是口腔中的幽门螺杆菌没有被根除,反复进行胃黏膜重新种植所致。由此可见,口腔是幽门螺杆菌的一个重要贮存地和主要传染源,而不洁饮食正是幽门螺杆菌的主要传播媒介。

3. 饮食偏嗜 即偏食,偏食辛辣烧烤食物及醋、蒜、辣椒、咖啡等刺激性食品,可直接损伤食管和胃,导致一系列病理变化,或化火,或伤阴,或动血,或耗气,而出现胃痛、腹痛、痞满、便血,甚或噎膈等病证。

偏食肥甘厚味,过食富含脂肪的油腻食物,可壅滞脾胃气机,运化失健,聚湿生痰,而致胃痛、呕吐等病。

过食生冷瓜果,或过度饮用冰冻饮料,皆可损伤脾胃阳气,化生寒湿,而致胃痛、呕吐等病证;嗜食热食,进食过热、过快,日久亦可灼伤食道与胃,可导致吞咽不顺、疼痛,甚而引起噎膈。

脾胃素弱,嗜食粗糙干硬难于消化之物,或咀嚼不充分,常可致食积胃脘,难于运化腐熟,出现脘腹疼痛、胀满等症;长期刺激食管、贲门,可致噎膈发生。

生活习惯不良,喜食腌制发霉之物,可损伤食管及胃肠,或生痰生湿,痰湿阻滞,甚或血分瘀滞,而成噎膈等病证。

嗜酒是导致胃病的重要原因之一。饮酒过度,可损伤脾胃,酿生湿热,阻碍气机,而出现胃痛、痞满等病证。特别是过量饮用烈酒,不仅可积滞于胃腑而致胃痛暴作,更可助热动火,伤及胃络,引起呕血便血。

吸烟也是导致胃病的原因之一。烟草中所含的烟碱可以引起胃液分泌增加,胃黏膜表面小血管收缩和胃肠蠕动增加,成为胃炎和胃溃疡发病的诱发因素。长期大量吸烟还可致幽门括约肌舒缩功能失调,引起胆汁反流,损害胃黏膜屏障,所以许多慢性胃炎、消化性溃疡病的发生,常与吸烟有关。

此外,嗜饮浓茶,常可致寒湿凝滞中焦,损伤脾胃阳气,出现脘腹疼痛、胀满、呕恶等症,或诱发胃痛急性发作。

4. 其他 药物也可引发胃病。俗话说:“是药三分毒”。药物在对疾病产生治疗作用的同时,也会对身体造成一定的副作用。因为绝大多数药物都要经过胃肠系统进行传递、消化和吸收,并对疾病产生作用,所以胃肠道首当其冲地就会受到某些药物的刺激及损害。尤其是一些强酸强碱性药物或过辛过苦的药物,都会对胃黏膜产生强烈的刺激。如长期服用辛热温燥药物,可耗伤胃阴;过量服用寒凉攻伐药物,又会苦寒败胃,阻碍胃肠气机,或损伤胃气。长期服用对胃有损害或刺激的药物,如水杨酸制剂(阿司匹林、复方阿司匹林)、消炎镇痛药、减肥药、肾上腺皮质激素、抗菌消炎药(复方磺胺甲噁唑、四环素、红霉素等),以及洋地黄、利舍平、抗组胺药等,则会引起胃痛、吐血、便血等。

(三)情志内伤

情志,亦称“七情”,是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种人类情感活动,是人对外界事物的不同情绪反应。如果七情太过,如突然、强烈或过久的情志刺激,会引起气机郁结或紊乱,导致脏腑气血失调,较多见的是影响脾胃的正常功能而引发胃病。如忧愁思虑过度,可使脾胃气机郁结不畅,功能紊乱,纳化失常,出现脘腹痞满,不思饮食等症。同时,由于忧思伤脾,脾气郁结,津液不得输布,遂聚而为痰,痰气交阻于食管,可渐生噎膈。

情怀不舒,郁郁寡欢,或情绪紧张,肝气郁结,疏泄无能,气机不畅,进而影响脾胃之升降纳化功能,可致胃痛、食少等症;肝气过盛,疏泄太过,横逆乘脾犯胃,脾胃受伤,运化失常,可见胸闷太息,胃脘疼痛、痞满等症;胃气失降,可致呃