

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

# 胃炎的自我疗法

○按摩疗法   ○拔罐疗法   ○刮痧疗法   ○熏洗疗法  
○灸疗法   ○耳穴疗法   ○药物疗法   ○贴敷疗法  
○饮食疗法   ○运动疗法   ○音乐疗法   ○心理疗法

主 编/高丹丹 马秋霞 葛明广



百病自我疗法丛书  
中国中医药出版社  
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

# 胃炎的自我疗法

**主 编** 高丹丹 马秋霞 葛明广  
**副主编** 戚海英 王云键 程爱军  
**编 委** 张志荭 李海燕 姚 静 刘丽丽

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

胃炎的自我疗法 / 高丹丹等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-135-7

I. 胃... II. 高... III. 胃炎-治疗

IV. R573.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 138895 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.25 字数 201 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-135-7 册数 5000

\*

定价: 16.00 元

网址: [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)



### 作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

\* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

## 友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

# 《百病自我疗法丛书》编委会

---



总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荭

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 李其英 | 李海燕 | 李福玲 | 杜秋兰 |
| 杜恩伟 | 杜培学 | 杨永莲 | 杨传梅 |
| 杨晓红 | 汪贵生 | 苏广珠 | 辛 星 |
| 陈 红 | 陈 菊 | 周 方 | 周修平 |
| 周胜红 | 金少华 | 姜淑芳 | 宫业松 |
| 胡厚君 | 费大东 | 赵小燕 | 赵秋玲 |
| 赵海燕 | 殷立夫 | 秦 燕 | 袁秀玲 |
| 郭维秀 | 高丹丹 | 崇宏雯 | 崔永星 |
| 崔桂华 | 梅晓明 | 黄传萍 | 黄建国 |
| 彭福英 | 葛明广 | 韩 明 | 韩立国 |
| 霍晓霞 |     |     |     |

# 前言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说，“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月



# 目 录

---

>>>

|     |             |      |
|-----|-------------|------|
| 第一章 | 概述          | / 1  |
| 第一节 | 认识胃炎        | / 1  |
| 第二节 | 胃的解剖结构和生理功能 | / 6  |
| 第三节 | 胃炎的病因病理     | / 8  |
| 第四节 | 胃炎的诊断与分类    | / 15 |
| 第五节 | 胃炎的西医药治疗    | / 20 |
| 第六节 | 中医学对胃炎的认识   | / 26 |
| 第二章 | 认识经络和腧穴     | / 31 |
| 第一节 | 认识经络和腧穴     | / 31 |
| 第二节 | 治疗胃炎的常用穴位   | / 35 |
| 第三章 | 胃炎的躯体按摩疗法   | / 45 |
| 第一节 | 胃炎常用按摩手法    | / 45 |
| 第二节 | 胃炎的躯体按摩疗法   | / 57 |
| 第四章 | 胃炎足底按摩疗法    | / 66 |
| 第一节 | 足底按摩简介      | / 66 |
| 第二节 | 胃炎的足底按摩法    | / 70 |

|      |          |       |
|------|----------|-------|
| 第五章  | 胃炎手部按摩法  | / 77  |
| 第一节  | 胃炎常用手穴   | / 77  |
| 第二节  | 胃炎手部按摩法  | / 78  |
| 第六章  | 胃炎耳穴按摩法  | / 80  |
| 第一节  | 胃炎常用耳穴   | / 80  |
| 第二节  | 胃炎耳穴疗法   | / 85  |
| 第七章  | 胃炎的拔罐疗法  | / 87  |
| 第一节  | 拔罐疗法简介   | / 87  |
| 第二节  | 胃炎常用拔罐法  | / 92  |
| 第八章  | 胃炎的刮痧疗法  | / 100 |
| 第一节  | 刮痧疗法简介   | / 100 |
| 第二节  | 胃炎常用刮痧法  | / 104 |
| 第九章  | 胃炎的汤药疗法  | / 109 |
| 第一节  | 汤药疗法简介   | / 109 |
| 第二节  | 胃炎常用中药   | / 112 |
| 第三节  | 胃炎常用偏方验方 | / 119 |
| 第十章  | 胃炎的贴敷疗法  | / 128 |
| 第一节  | 贴敷疗法简介   | / 128 |
| 第二节  | 胃炎常用贴敷法  | / 134 |
| 第十一章 | 胃炎的熏洗疗法  | / 140 |
| 第一节  | 熏洗疗法简介   | / 140 |
| 第二节  | 胃炎常用熏洗法  | / 146 |
| 第十二章 | 胃炎的艾灸疗法  | / 151 |
| 第一节  | 艾灸疗法简介   | / 151 |
| 第二节  | 胃炎常用艾灸法  | / 153 |
| 第十三章 | 胃炎的饮食疗法  | / 159 |
| 第一节  | 食疗简介     | / 159 |
| 第二节  | 胃炎的饮食禁忌  | / 167 |

|      |             |       |
|------|-------------|-------|
| 第三节  | 胃炎的饮食选择     | / 170 |
| 第四节  | 胃炎常用药膳      | / 173 |
| 第十四章 | 胃炎的运动疗法     | / 195 |
| 第一节  | 运动疗法简介      | / 195 |
| 第二节  | 胃炎常用运动疗法    | / 201 |
| 第十五章 | 胃炎的音乐疗法     | / 215 |
| 第一节  | 音乐疗法简介      | / 215 |
| 第二节  | 胃炎常用音乐疗法    | / 218 |
| 第十六章 | 胃炎的心理调护     | / 226 |
| 第一节  | 心理疗法简介      | / 226 |
| 第二节  | 胃炎中的心理问题与调护 | / 229 |
| 第十七章 | 胃炎的预防       | / 239 |

# 第一章

# 概述

## 第一节 认识胃炎

打开电视，展开报纸，我们总能见到铺天盖地的胃药广告，胃病实在太普遍了。随着科技的发展，社会经济的不断繁荣，人们的物质水平也在不断提高，生活方式、饮食结构等都发生了很大变化，被古人尊称为“仓廩之官”的胃也在接受新的挑战，各种不良饮食生活习惯使它遭受前所未有的磨难。作为反抗，各种胃病应运而生，其中尤以胃炎为甚。

### 小新闻

2006年4月初，北京济慈健康体检连锁机构推出了目前国内最昂贵的“万元体检套餐”。在不到4个月的时间里，该院已接待了40名前来进行万元体检的高收入人士。据该院院长介绍，这些人中绝大多数都有胃炎，占95%左右。工作压力、生活习惯等诸多原因都会引发胃炎，出现胃痛、胃胀、烧心、泛酸、腹痛、腹胀、腹泻甚至便秘、大便带血等症状，但没有症状时也应该做相关检查。



胃炎是一种常见病和多发病，患者主要表现为上腹部痛、恶心呕吐、嗝气、食欲减退等症状，轻重程度不一。据报道，几乎每个人都受过胃炎的折磨，而有一半以上的患者疏于对平时“小病”的诊治，不加重视。有些病患甚至会逐渐演变成恶性肿瘤而不自知。因此，加强对胃炎的认识至关重要。



图 1-1

谈到胃炎，大部分人所指的是慢性胃炎，其实胃炎有急性和慢性之分。虽然慢性胃炎比较“顽固”和多见，但急性胃炎与慢性胃炎的关系也比较密切，所以，我们先来认识一下急性胃炎。

急性胃炎是胃黏膜一种自限性的疾病。它是由不同病因引起的胃黏膜甚至胃壁（黏膜下层、肌层、浆膜层）的急性炎症。本病的主要病因有细菌和毒素的感染，理化因素的刺激，机体应激反应及全身疾病的影响等。有急性单纯性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性感染性胃炎、急性化脓性胃炎。常见的症状是上腹部不适、疼痛、恶心、呕吐、吐血、便血等。临床上一般以急性单纯性胃炎为多见。

春末夏初是细菌繁殖的旺盛季节，不注意饮食卫生易引发急性胃炎。急性胃炎是一种因细菌感染所致的多发性肠胃疾病，一般在进食 2~4 小时以后发病，可有上腹部不适、疼痛、无食欲、恶心呕吐等症状，因常伴发肠炎而有腹泻，严重者发热、脱水、酸中毒并伴有呕血和黑粪。主要症状为：



图 1-2

1. 上腹痛 呈阵发性加重或持续性钝痛，少数患者出现剧痛。位置在胃脘正中偏左或脐周，可能伴腹部饱胀、不适。

2. 恶心、呕吐 呕吐物为未消化的食物，患者吐后感觉舒服，也有的患者甚至呕吐出黄色胆汁或胃酸。

3. 腹泻 伴发肠炎者出现腹泻，可为稀便和水样便，色黄，随胃部症状好转而停止。

4. 脱水 由于反复呕吐和腹泻，失水过多引起，可见皮肤弹性差，眼球下陷，口渴，尿少等症状，严重者血压下降，四肢发凉，脉数。

5. 呕血与便血 少数严重患者呕吐物中带血丝或呈咖啡色，大便发黑或大便潜血试验阳性。说明胃黏膜有出血情况。

急性胃炎虽来势凶猛，病情比较严重，但病程较短，除了及时到医院专科门诊就诊外，自己可采取应对措施，找到引发病证的根源，去除病因，对症处理，很快将“病去如山倒”，如果失治误治，很可能最终演化成慢性胃炎。

慢性胃炎，是指各种原因引起的胃黏膜慢性炎症性改变。本病起病缓慢，时轻时重，病程较长，临床上常表现为上腹疼痛、饱胀感、暖气、反酸、烧心、恶心、呕吐、食欲不振、乏力等，严重者可出现明显消瘦、贫血等症状。

小故事

囫圇吞枣

源于宋代朱熹《答放顺之书》，又见于元代白珽的《湛渊静语》。一个医生向人们介绍生梨和枣子时说，吃生梨害脾脏利牙齿；吃生枣则恰恰相反，利脾脏害牙齿。这时，旁边有个人自作聪明地说：“我有一个好办法，吃梨时，只用牙齿咀嚼，不吞下去，吃枣时不用牙齿咬，囫圇地吞下去就是了，趋利避害。”医生听了反问道：“把枣儿囫圇吞下去能消化吗？对人的脾脏有好处吗？”这个自以为是的人听了以后无话可说。后来，人们用“囫圇吞枣”来比喻读书或做事不求甚解、不加分析研究、死记硬背、生搬硬套的做法。

实际上，吃得过快，狼吞虎咽，囫圇吞枣，食物咀嚼不充分，胃液分泌不足，食物难以充分消化，久而久之，易患胃病。



根据 Scgindler 的记载，慢性胃炎是 Stahl 于 1782 年首先提出的，其后不断通过实验、临床研究，对其认识不断得到加深。其发病率在各种胃病中一直居于首位，约占门诊胃镜检查病人的 80%~90%。近几年来，由于人们生活水平的提高，饮食结构的改变及生活节奏的加快，慢性胃炎的发病率呈越来越高的趋势。据有关专家对 2000 例胃炎的分析，急性胃炎占 0.3%，慢性胃炎占 96.9%，特殊胃炎占 2.8%。目前西医对此病缺乏理想治疗方法，均是对症处理，复发率高，且不良反应多。

慢性胃炎的发病率，常常与年龄有关。有资料表明，20~40 岁的人群中 47% 的人胃黏膜尚属正常，而 60 岁以上的人群中只有 18% 的人属正常范围。国外有人估计此病的发病率可能占

全部人口的 30%，我国尚未见有报道，但据江苏省 226 例纤维胃镜检查发现，慢性胃炎占 54.92%，且男性多于女性。

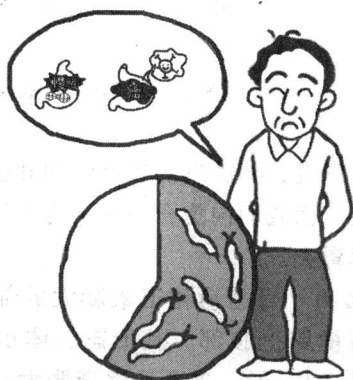


图 1-3

慢性胃炎的分类复杂，我们将在后面给予介绍。慢性浅表性胃炎是临床上最多见的一种，预后较好。慢性萎缩性胃炎是所有胃炎中治疗最棘手的一种。1978 年世界卫生组织在英国召开会议，将伴有肠腺化生和胃黏膜异型增生的慢性萎缩性胃炎列入胃癌的癌前损害或癌前病变。现代医学对本病病因认识尚处于探索阶段，因此很难制定出一个成熟的治疗方案，而近年来中西医结

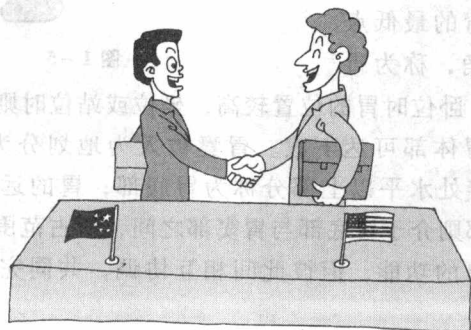


图 1-4