



中国保健协会全民健康生活方式科普丛书



猴头菇与 胃健康

张立 主编

中国保健协会科普教育分会 组织编写



中国医药科技出版社



· 中国保健协会全民健康生活方式科普丛书 ·

猴头菇 与胃健康

张立 主编

中国保健协会科普教育分会 组织编写

中国医药科技出版社

内 容 提 要

这是一本介绍猴头菇保健作用的科普读物。书中重点介绍了我国居民胃健康现状、猴头菇营养价值、中西医对猴头菇在胃部保健方面作用的评价,以及猴头菇预防胃病的应用。全书内容实用、通俗易懂,适合普通大众和相关健康从业人员阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

猴头菇与胃健康 / 张立主编. —北京:中国医药科技出版社,
2014. 11

(中国保健协会全民健康生活方式科普丛书)

ISBN 978-7-5067-7103-0

I. ①猴… II. ①张… III. ①猴头菌科—关系—胃—普及读物
IV. ①S646.2-4 ②R573-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第252169号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 7¹/₂

字数 68千字

版次 2014年11月第1版

印次 2014年11月第1次印刷

印刷 三河市腾飞印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7103-0

定价 18.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 任 张凤楼

副主任 徐华峰

主 编 于 菁

主 审 李 萍

编 委 (按姓氏笔画排序)

于智敏 王 中 牛忠俊 冯兴中

司天润 李 松 李志红 吴大真

张 立 周邦勇 贾亚光 高丹枫

高益民 葛文津

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实国家卫生和计划生育委员会《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008～2010年）》以及《关于开展全民健康生活方式行动的通知》精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。

在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应国家卫生和计划生育委员会疾病预防控制中心、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动，中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫计委提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力，创造长期可持续的支持环境，提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

健康是福，但是有相当的人难以享受到健康带来的幸福与和谐。这些人群中有很大部分缘于健康知识的匮乏，由于不懂得健康知识，亚健康的人因生活方式的放纵转变成疾病患者；由于不懂得健康知识，原本可以治愈的疾病因延误造成残疾或死亡甚至因病返贫。由此可见，没有健康知识的普及就没有真正健康的中国人。全民健康生活方式倡议书中指出：“追求健康，学习健康，管理健康，把健康投资作为最大回报。”而实现这一举措的前提和基础就是健康知识的普及。

长期以来，我们的健康科普工作存在着一个误区。一方面，健康教育存在着缺少用群众容易理解和接受的通俗语言去阐述健康知识的问题；另一方面，健康领域的个别企业为了商业利益利用健康教育以各种方式向消费者宣传以其产品为核心的带有片面性的健康理念，影响健康教育的效果。这样就形成了一种现象，那就是广大民众渴求健康却得不到正确有效的健康教育。同时也造成了一种需求，那就是全社会呼唤健康科普教育，而这套全民健康生活方式科普丛书及时地满足了社会的健康需求。

全民健康生活方式科普丛书由中国保健协会组织众多健康科普专家精心编撰而成，内容涵盖了人们日常生活方式的各个方面。这套丛书最大的特点就是站在科学的角度，以通俗易懂的语言向群众阐述人体的健康机理和应该遵循的有利于健康的生活方式，致力于向民众宣传正确的

健康理念，提高他们的健康意识，指导他们进行科学的健康管理和健康投资，进而提升整个中华民族的健康形象。作为健康产业的从业人员，也可以从中汲取适应消费者需求的健康知识，生产和销售具有市场前景的健康产品，满足群众对健康的需求。

中国保健协会作为保健行业的社团组织，以编写全民健康生活方式科普丛书为契机，开展形式多样的科普教育活动，目的是为了树立保健行业积极健康的社会形象，弘扬行业的社会职责，引领行业企业诚信经营，健康发展。真诚地希望这套丛书能够唤起民众尊重科学、关注健康的意识，以积极健康的生活方式，实现自己的健康需求，塑造健康、向上的国民形象。

中国保健协会理事长



目 录

第一章 我国居民胃健康现状 / 001

- 一、我国居民胃健康现状概述 002
- 二、我国居民的胃部亚健康现状 003
- 三、胃肠健康第一杀手——幽门螺杆菌 011
- 四、常见的胃病 017
- 五、养胃护胃刻不容缓 023

第二章 胃黏膜对胃健康的决定性作用 / 029

- 一、胃黏膜概述 030
- 二、胃黏膜损伤的危害 031

第三章 猴头菇概论 / 037

- 一、猴头菇简介 038
- 二、猴头菇的应用 039

第四章 中医对猴头菇胃部养生价值的评价 / 043

- 一、百病皆由脾胃衰 044
- 二、猴头菇对胃的滋养调理 052

三、猴头菇的四季妙用056

四、猴头菇的常见食谱064

第五章 西医对猴头菇胃部保健功效的评价 / 071

一、猴头菇营养成分分析072

二、猴头菇活性成分及药理作用研究进展073

第六章 猴头菇与胃部保健 / 081

一、“三分治，七分养”082

二、“治未病”083

三、平衡保健087

四、药食同源妙用猴头菇090

五、猴头菇对不同人群的胃肠保健作用092

六、猴头菇产品案例099

附 猴头菇胃肠保健口服液相关实验研究099

参考文献 / 110

第一章

我国居民胃健康现状

一、我国居民胃健康现状概述

俗话说“十胃九病”，胃病是高发病率的疾病。世界卫生组织 2005 年第四季度胃病情况统计显示：胃病在人群中发病率高达 80%，并正在以每年 17.43% 的速率增长，预计到 2025 年将达 7 亿人。中年患者的发病率逐年增加，患胃病的年轻人也越来越多。我国是“胃病大国”，在 13 亿人口中，胃肠病患者约有 1.2 亿，其中中老年人占 70% 以上，以慢性胃炎和消化性溃疡较为常见。

胃病的根本原因是人体有益菌组成的菌膜屏障遭到破坏、有害菌及其分泌的毒素侵蚀胃肠黏膜。此外，引起胃病的原因还有很多，包括遗传、环境、饮食、药物、细菌感染，以及吸烟、酗酒等。

胃病是常见病、多发病。年龄越大，发病率越高，特别是 50 岁以上的中老年人更为多见，男性多于女性，如不及时治疗，会长期反复发作，还极易转化为肿瘤。我国也是世界上胃癌高死亡率的地区之一，胃癌的死亡率在我国居各种癌症的首位。2014 年 6 月 15 日召开的第八届全国胃癌学术大会公布的数据显示，近 5 年来，我国每年新发胃癌 40 万例，发病率占全世界的 42% 左右。

我国第三次死因调查显示，我国城乡居民癌症死亡率比 20 世纪 70 年代增加了 83.1%，属世界较高水平，而且呈持续增长的趋势。我国女性发病率最高的依次是乳腺癌、肺癌、胃癌、结

肠癌、直肠癌和食管癌。我国男性发病率最高的依次是肺癌、胃癌、肝癌、结肠癌、食管癌和直肠癌。胃癌是消化系统最常见的恶性肿瘤之一。胃癌可发生于任何年龄，但总的趋势是发病率随着年龄的增长而上升，发病的高峰年龄在 50 ~ 80 岁。但这并不意味着胃癌离年轻人很遥远。目前，中国胃癌发病率呈年轻化趋势，青年人患的胃癌，其恶性程度相对于中老年患者往往更为突出。从临床情况来看，中青年的胃癌发病率增加迅速。近 5 年，19 ~ 35 岁青年人胃癌发病率比 30 年前翻了一番。

现代都市人工作、生活紧张繁忙，多半无暇顾及胃肠的调养。据调查资料显示，目前将近 90% 的人会感到胃肠不适，其中有 70% 的人患有不同程度的胃炎、10% 的人患有消化性溃疡。可以说我国居民胃健康状况不容乐观。

二、我国居民的胃部亚健康现状

1. 胃部亚健康的表现

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移

状态”“灰色状态”等称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

胃肠道是人体最大的免疫器官，也是人体最大的排毒器官。胃肠道指的是从胃幽门至肛门的消化管。胃肠病正成为影响我国人民健康的第一大疾病，当胃肠出现下列 5 种症状时，就需要高度警惕胃部亚健康状况了。

(1) 胃痛、胃胀、胃酸明显加重，伴随无规律的疼痛，发作周期越来越短。

(2) 心窝部隐隐疼痛，疼痛呈辐射状，常规药物不断加量，很长时间才能缓解疼痛。

(3) 食欲不振，饮食开始减少，经常恶心，呕吐，体重减轻，相继伴有乏力、贫血。

(4) 大便时间无规律，出现不明原因的腹泻，便形异常，多为黏液便或稀便，排便有轻微疼痛。

(5) 腹泻、便秘交替出现，排黑便的情况居多，普通抗菌消炎药无效，腹泻难以控制，低度或中度发热。

如果对胃部亚健康症状不加以重视，不进行及时、有效控制，极易引起各类胃肠疾病。胃肠病的种类很多，主要包括：慢性胃炎（浅表性、糜烂性、萎缩性、反流性）、胃窦炎、胃溃疡、胃出血、胃穿孔、十二指肠溃疡、慢性肠炎、结肠炎等。

胃肠病的主要症状有：腹痛、腹胀、恶心、呕吐、泛酸、打嗝、饭后饱胀感和压迫感、胃酸、胃痛、胃堵、胃胀、胃寒、胃热、

胃痉挛、厌食、消化不良、腹泻、便秘、肠鸣、脓血便、便不成形、黏液便、柏油便、排便次数多等等。

2. 胃部亚健康的重点人群

根据调查发现，胃部亚健康状态多存在于 15 ~ 49 岁人群。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动，长期处于紧张的环境压力中，如果不能科学地自我调适和自我保护，就容易进入亚健康状态。据专家介绍，胃部亚健康有六大高发人群，包括运动员、司机、领导层人士、影视明星、中年知识分子和白领。重点人群还包括：精神负担过重的人、脑力劳动繁重者、体力劳动繁重者、人际关系紧张者；长期从事简单、机械化工作的人（缺少外界的沟通和刺激）；压力过大者；生活无规律者；饮食不平衡、吸烟、酗酒者。

3. 中医对脾胃亚健康的诊治

中医学认为，“阴平阳秘”则人体处于一种健康状态，若气血失和，阴阳失调，脏腑功能紊乱则可导致病证的出现。这些病证相当于西医学的亚健康状态。消化系统本身就有其独特的亚健康状态，如功能性消化不良、肠易激综合征、胃肠功能紊乱等，这种消化系统的亚健康状态属于中医的脾胃病证。根据中医脏腑（脾胃）理论，消化系统（脾胃）亚健康状态的病因病机、诊治原则及方法特点如下：

（1）证型以肝胃不和常见，治则以调达气机为主。人们在长期医疗实践中发现，消化系统的亚健康状态（脾胃功能失调）以胃脘疼痛这一临床症状较为常见，证型以肝胃不和型多见。临

床可见胃脘胀痛，痛窜两胁，遇怒尤甚，暖气频作，嘈杂吞酸，排便不畅，善叹息，舌淡红，苔白，脉弦。现代社会生活节奏加快，人们心理负担加重，长期郁闷不畅，肝气不疏，横逆犯胃，胃失和降，继而出现肝脾不调、肝胃不和、肝胃郁热及脾胃气机逆乱等一系列肝胆脾胃病证。所以该“病”的发生与气机通降失常关系密切。因此，调达气机，疏肝和胃通降是治疗胃脘痛之关键。方剂以经方四逆散加减为主。四逆散（柴胡、枳实、白芍、炙甘草）组方精妙，药简力专，为通达降逆之首选方。但应易白芍为赤芍，因白芍味酸性敛，对胃酸分泌过多所致之胃脘痛，白芍清热通达之力不如赤芍，且赤芍具杀灭幽门螺杆菌的功效。若兼有大便秘结，酌加莱菔子、白术等，白术用量宜在 20 克以上才具有通便之效；暖气频频，加用丁香、柿蒂通降上逆之胃气；日久郁热，加用蒲公英、佩兰、滑石清热以通降；燥热伤阴，酌用石斛、麦冬、知母之类滋润以通降。

（2）岭南以脾胃湿热型多见，清浊安中以通为先。广东地处南方，气候炎热、潮湿多雨，且岭南人多喜食用海鲜品，其体质多属“阳热质”。除此之外，幽门螺杆菌感染、口服某些药物亦可引起脾胃湿热证，因此该地区脾胃湿热证型明显高于内地。临床资料统计也证实这一点。这是岭南脾胃病证的一大特点。治疗时应在清热化湿过程当中，尤重祛湿理气。原因如下：①湿性黏腻停滞，易滞留体内，胶着不化，使病势缠绵不解。②湿热交混，遂成蒙蔽，湿开则热透，湿祛则热除。③湿性重浊黏滞，易闭阻阳气，阻滞气机运行。湿郁可以化热，可见湿热的形成与胃

腑失于通降有密切关系。气机通达则湿热可祛，胃腑可复通降之职，故当以理气为首务，可用清浊安中汤。该方由白蔻仁、藿香、佩兰、茵陈蒿、黄芩、薏苡仁、法半夏、厚朴、乌药、佛手、郁金组成。其中白蔻仁辛散温通，行脾肺气滞，化上中二焦之湿；藿香、佩兰芳香清透，解表里之湿；黄芩、茵陈蒿苦寒，清热以祛湿；薏苡仁甘淡，健脾而渗湿；法半夏辛温燥湿；厚朴、乌药运转脾胃气机，佛手、郁金疏肝解郁，调达气机，四药行气以化湿。此方将芳香化湿、淡渗利湿和苦温燥湿融为一体，数药合用，均不离祛湿之宗，行气为先，共奏祛湿清热、行气健脾之功。若湿热阻滞肠道，腑气不通，酌加槟榔、木香、枳壳；若热邪偏甚，常佐以蒲公英、白花蛇舌草、栀子等清热之品。

（3）脾胃虚损型纯虚者少，补中兼疏为用。脾胃虚损型中，因脾胃虚弱导致的胃脘不舒是临床常见之症。健脾益胃是常用治疗原则。但临床用药常不拘泥于补法。尤强调补中兼疏，以通为用。对于气虚证，认为胃气一虚，气机不运，饮食不消，故而虚中必夹实滞，临床上纯虚证并不多见。因此一味滋补更易使脾胃呆滞，运化不利，使实滞愈甚，虚则愈虚。治疗此类病证以四君子汤为基本方，酌加疏肝理气、祛湿除痰、化积清热之品，往往可取得满意疗效。如气滞明显，加用砂仁、佛手、枳壳；夹杂痰湿可用法半夏、薏苡仁、扁豆；食积可用鸡内金；夹热可用蒲公英、白花蛇舌草等。对于阴虚证，也反对一味滋阴，以防碍胃之嫌，故以行气之味助其通降。因此在运用太子参、石斛、知母、麦冬等甘凉濡润之药益养胃阴的同时，酌用佛手、柴胡行气，赤芍、郁

金活血化瘀以助阴液之来复。消化系统（中医称脾胃）亚健康状态的治疗多采用疏肝降逆、清热利湿、滋阴补虚之法，其治则充分体现了“胃以通为顺”“以通为要”“以通为补”的学术思想。

中医对脾胃亚健康状态的治疗，提倡辨证用药与辨病用药相结合，辨证治疗与病机发展不同时期用药相结合，有的放矢，这已成为提高疗效的重要途径。如胃蠕动减慢，可酌加槟榔、枳实、枳壳等；幽门开放不畅，逆蠕动增多，多使用丁香、柿蒂或旋覆花、代赭石等。再如，对胃内容物呈大量清稀水样的患者，可在辨证治疗基础上酌加茯苓、桂枝、白术等；对胃黏膜萎缩的治疗，临床结合患者的辨证多选用益气养阴、活血化瘀、清热利湿之品；对幽门螺杆菌感染阳性患者，多选用蒲公英、黄连等清热解毒之品。但必须指出的是，根据中药的现代药理特点，选用单味中药的前提是整体辨证用药，以防陷入单纯中药西用的泥潭。

4. 西医改善胃部亚健康的主要观点

西医学中亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段：其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不同。“轻度心身失调”占人群的25% ~ 28%。这种“失调”若持续发展，可进入“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的超过 1/3，且在 40 岁以