



慢性病体质养生指导系列丛书

慢性胃炎 体质 养生指导

ANXING WEIYAN TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

慢性胃炎有哪些症状？你是哪种体质的慢性胃炎患者？四季养生各有哪些注意事项？

- 在所有胃病中，慢性胃炎的发病率高居首位。
- 慢性胃炎病程较长、缠绵难愈、反复发作，严重威胁着人们的健康。
- 慢性胃炎患者常见体质：气郁质、气虚质、湿热质、
阴虚质、阳虚质。

张晓天 郑珏 主编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

慢性胃炎体质养生指导

张晓天 郑 珏 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以中医“治未病”理论为基础,从中医体质角度出发,共分四个章节,第一章介绍慢性胃炎的基本知识;第二章为慢性胃炎患者提供基本的养生指导;第三章着重介绍慢性胃炎患者的常见体质类型及适合不同体质类型的药膳、穴位按摩等养生方法;第四章阐述了慢性胃炎患者的四季养生方法,可让读者在不同季节有不同的养生侧重点。本书实用性及可操作性强,可供广大高血压患者进行日常自我保健。

图书在版编目(CIP)数据

慢性胃炎体质养生指导/张晓天,郑珏主编. --北京:科学出版社,2017.1

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-049596-9

I. ①慢… II. ①张… ②郑… III. ①慢性病—胃炎—养生(中医) IV. ①R259.733

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 192172 号

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

上海蓝鹰印务有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 1 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2017 年 1 月第一次印刷 印张:6 1/4

字数:113 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《慢性胃炎体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 郑 珏

副主编 郭丽雯 程 芳

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王琳茹 丘俊鑫

朱蕴华 吴晶晶 呼怡媚

钱呈秋 徐 冰 程秋峰

缪 佳

❧ 丛 书 ❧

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。



欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！

上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

慢性胃炎是指不同病因引起的胃黏膜慢性炎症或萎缩性病变。据权威统计,在所有胃病中,慢性胃炎的发病率高居首位。本病具有病程较长、缠绵难愈、反复发作等特点,而它的临床表现又不规则,且无典型症状,尤其是慢性萎缩性胃炎伴大肠型化生、不典型增生,被认为与胃癌有一定关系。在我国,胃癌又是常见的恶性肿瘤之一,严重威胁着人们的健康。因此,如何积极有效地预防和治疗慢性胃炎是全人类共同的课题。

传统中医中并无慢性胃炎这一病名,根据临床表现,可将其归属于“胃脘痛”“胃痞”“嘈杂”“痞胀”“呕吐”等范畴。其中,又以“胃脘痛”最为多见。中医对于慢性胃炎的认识可以说是历史悠久,源远流长,“胃脘痛”之病名在《黄帝内经》中已有记载,在唐宋以前常与心痛相混,金元时期将其与心痛区别开以后,历代医家对其病因病机辨证论治多有论述。在防治慢性胃炎方面,中医药同样具有悠久的历史,且效果良好、优势独特。本书以中医“治未病”理论为指导,阐述了如何应用祖国传统医学的综合手段进行慢性胃炎的



防治。

“体质不一样，养生大不同”，本书的重点就是从中医体质角度出发，针对慢性胃炎人群的不同易感体质进行有针对性的中医养生方法指导，为中医防治慢性胃炎打开了新的视角。

读者可以通过阅读本书，得以更全面、更透彻地了解慢性胃炎的常见体质，认清自己属于哪种体质，如何从自身的体质出发，找到最适合自己的体质养生方法，并且通过调理体质以达到防病治病的目的。

希望本书能陪伴读者轻松度过每一天！



目 录

第一章 总论	1
中医对慢性胃炎的认识	1
慢性胃炎的中医病名	1
慢性胃炎的病因病机	2
历代医家对本病病因病机及治疗上的认识	4
慢性胃炎概述	7
慢性胃炎的病因	8
慢性胃炎的常见分类	9
慢性胃炎的常见症状及体征	12
实验室检查与特殊检查	16
慢性胃炎的诊断	18
第二章 慢性胃炎患者的中医养生方法概述	22
慢性胃炎的辨证施治	22
肝气犯胃	22
肝胃郁热	23



瘀血停滞	24
胃阴亏虚	25
脾胃虚寒	26
治疗慢性胃炎的常用中草药	27
慢性胃炎的食疗食治	38
慢性胃炎的功法治疗——八段锦	49
慢性胃炎患者的通用穴位按压方法	53
慢性胃炎患者的通用耳穴按压方法	56
慢性胃炎患者的足底按摩疗法	59
慢性胃炎的护理	62
慢性胃炎的生活起居护理	62
慢性胃炎的心理情志指导	63
慢性胃炎的饮食调护	64
慢性胃炎的运动指导	66

第三章 不同体质慢性胃炎患者的中医养生指导

.....	68
慢性胃炎患者常见的中医体质类型特点	68
气郁质	69
气虚质	69
湿热质	70
阴虚质	70
阳虚质	71



气郁质慢性胃炎患者的中医养生指导	71
中药调养	71
膳食调养	75
穴位按摩	84
气虚质慢性胃炎患者的中医养生指导	86
中药调养	86
膳食调养	90
穴位按摩	100
湿热质慢性胃炎患者的中医养生指导	102
中药调养	102
膳食调养	105
穴位按摩	115
阴虚质慢性胃炎患者的中医养生指导	116
中药调养	116
膳食调养	119
穴位按摩	130
阳虚质慢性胃炎患者的中医养生指导	131
中药调养	131
膳食调养	134
穴位按摩	144
 第四章 慢性胃炎患者的“四季”养生指导	147
慢性胃炎患者的“春季”养生指导	148
春季养生原则	148



春季养生与食疗	149
春季养生与体育锻炼	151
春季养生与日常生活	152
慢性胃炎患者的“夏季”养生指导	153
夏季养生原则	153
夏季养生与食疗	154
夏季养生与体育锻炼	156
夏季养生与日常生活	157
慢性胃炎患者的“秋季”养生指导	158
秋季养生原则	158
秋季养生与食疗	160
秋季养生与体育锻炼	162
秋季养生与日常生活	162
慢性胃炎患者的“冬季”养生指导	163
冬季养生原则	163
冬季养生与食疗	164
冬季养生与体育锻炼	167
冬季养生与日常生活	168
 附一 体质测评方法	 169
 附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	 187

第一章

总 论

中医对慢性胃炎的认识

慢性胃炎的中医病名

祖国医学并无慢性胃炎这一病名,而据其临床表现,可将其归属于祖国医学“胃脘痛”、“胃痞”、“嘈杂”、“痞胀”、“呕吐”等范畴,其中“胃脘痛”最为多见。

胃脘痛是指心窝部以下、脐以上的胃脘部疼痛为主症,或伴有脘胀、纳呆、泛酸、嘈杂、恶心呕吐等症的一种病证。《灵枢·邪气脏腑病形》篇有“胃病者,胃脘当心而痛,上支两胁,膈咽不通,饮食不下,取足三里也”等描述,阐明了本病的主要病变部位、临床表现及治法,同时《黄帝内经》还进一步指明了胃痛的发生与脾及肝郁横逆犯胃有关。



慢性胃炎的病因病机

胃脘痛发生的常见原因有寒邪客胃、饮食伤胃、肝气犯胃、脾胃虚弱等几个方面。

寒邪客胃

外感寒邪，内客于胃，寒主收引，致胃气不和而痛。《素问·举痛论》说：“寒邪客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络引急，故痛。”

饮食伤胃

饮食不节，或过饥过饱，致胃失和降。《素问·痹论》指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《医学正传·胃脘痛》亦有：“致病之由，多有纵恣口腹，喜好辛酸，恣饮热酒煎煇，复餐寒凉生冷，朝伤暮损，日积月深……故胃脘疼痛”的说法。

肝气犯胃

肝为刚脏，性喜条达而主疏泄，若忧思恼怒，则气郁而伤肝，肝木失于疏泄，横逆犯胃，致气机阻滞，因而发生疼痛。如《沈氏尊生书·胃痛》所说：“胃痛，邪干胃脘病也。……唯肝气相乘为尤甚，以木性暴，且正克也。”

脾胃虚弱

脾胃为仓廪之官，主受纳和运化水谷，若饥饱失常，或劳倦过度，或久病脾胃受伤等，均能引起脾阳不足，中焦虚寒，或胃阴受损，失其濡养而发生疼痛。此外，亦有过服寒凉药物而导致脾胃虚寒而痛者，所以《证治汇补·心痛选方》有：“服寒药过多，致脾胃虚弱，胃脘作痛”的说法。

胃为五脏六腑之大源，主受纳腐熟水谷，上述各种原因，皆能引起胃受纳腐熟之功能失常，胃失和降，而发生疼痛。若寒客胃中，则气机受阻而为痛。或暴饮多食，胃之受纳过量，纳谷不下，腐熟不及，食谷停滞而痛。或饮酒过度，嗜食肥甘辛辣之品，则易耗损胃阴，或过食生冷、寒凉药物，则易耗伤中阳。日积月累，则胃之阴阳失调，而出现偏胜，产生偏寒偏热或寒热错杂的胃痛证。

肝与胃是土木乘客的关系，若忧思恼怒，气郁伤肝，肝气横逆，势必克脾犯胃，致气机阻滞，胃失和降而为痛。如肝气久郁，既可出现化火伤阴，又能导致瘀血内结，病情至此，则胃痛加重。

脾与胃同居腹内，以膜相连，一脏一腑，互为表里，共主升降，故胃病多涉于脾，脾病亦可及于胃。若禀赋不足，后天失调，或饥饱失常，劳倦过度，以及久病正虚不复等，均能引起脾胃虚弱而为胃痛。脾阳不足，则寒自内生，致胃失温养，而成虚寒胃痛；如脾润不及，或胃燥太过，致胃失濡养，而成阴虚胃痛。阳虚寒化，则血行不畅，涩而成瘀；阴虚热化，则灼伤胃络而溢血，因而胃痛出血的病理机转，应分寒



热两端。

肝与胃木土相克,胃与脾,表里相关。故胃痛与肝脾关系最为密切,且肝脾为藏血统血之脏,而胃为多气多血之腑,胃痛初起,多在气分,迁延日久,则深入血分,所以久痛胃络受伤,则多见呕血或便黑等证。气病较轻血病较重。胃痛的病因虽有种种不同,但其发病机理确有共同之处,即所谓“不通则痛”。

历代医家对本病病因病机及治疗上的认识

胃脘痛之病名在《黄帝内经》中已有记载,在唐宋以前常与心痛相混,金元时期将其与心痛区别开以后,历代医家对其病因病机辨证论治多有论述,下面作一简单介绍。

唐宋以前对病因病机认识常与心痛相混称

有关于胃脘痛的记载最早见于《黄帝内经》,如《素问·六元正纪大论》谓:“木郁之发,民病胃脘当心而痛,上支两胁,膈咽不通,饮食不下”,《素问·五常政大论》中云:“少阳司天,火气下临……心痛,胃脘痛。”对其病因和病机的认识,《素问·至真要大论》云:“厥阴司天风,淫所胜,民病胃脘当心而痛。”指出胃脘痛与木气偏胜,肝胃失和有关。故《黄帝内经》中对胃脘痛病因病机及治疗的认识之论述为后世医家研究胃脘痛奠定了基础。

汉代张仲景有许多治疗胃脘痛的经典方,如:附子粳

米汤、芍药甘草汤、吴茱萸汤、大小建中汤等，且在《金匱要略》“水气病脉证并治”篇中云：“气分，心下坚大如盘，边如旋杯，水饮所作，桂枝去芍药加麻辛附子汤主之。”提出了水饮停胃导致的胃脘痛的病因病机及治疗方法。

在唐宋以前，胃脘痛多与心痛相混淆而称。如唐代孙思邈在《备急千金要方·心腹痛》中云：“九痛丸，治九种心痛，一虫心痛，二注心痛，三风心痛，四悸心痛，五食心痛，六饮心痛，七冷心痛，八热心痛，九来去心痛”。以上九种心痛大部分实际上指的是胃脘痛。宋代医籍中也多有許多关于九心痛的记载，都延承了《备急千金要方》的思想，如严用和的《济生方·心腹痛门·心痛论治》中“夫心痛之病，医经所载凡有九种……其名虽不同，而其所致皆因外感六淫，内伤七情，或饮啖生冷果实之类，使邪气搏于正气，邪正交击，气道闭塞，郁于中焦，造成心痛”，也是将心痛与胃脘痛相混而称。

☛ 元朝始成为一个独立病种，并提出了与“气”密切相关的重要思想

元朝的朱丹溪是认为九心痛实为胃脘痛的第一人，他在《丹溪心法·心脾痛》中明确指出了“心痛，即胃脘痛。”且较细致地将胃脘痛分作寒、热、气、湿、痰积、死血、虚、虫八类。论胃脘痛亦有因热而致，始于丹溪，其从痰瘀论治实开后世之先河。李东垣则在《兰室秘藏·卷二》中首次将胃脘痛独立成一个病证来论述，对胃脘痛的病机治则治法进行