

常见病防治一本通

李红艳·主编

WEICHANGBING
FANGZHI
YIBENTONG

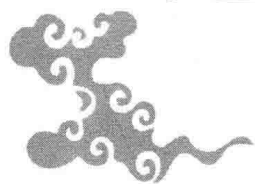
胃肠病 防治一本通



化学工业出版社

常见病防治一本通

胃肠病 防治一本通



李红艳·主编

WEICHANGBING
FANGZHI
YIBENTONG



化学工业出版社

·北京·

本书主要包括胃肠病的基本知识、胃肠病自我防治两部分内容。书中收载了大量有助于胃肠病防治的药茶、药粥、药汤以及保健菜肴,介绍了饮食疗法、针灸疗法、水针疗法、耳针疗法、艾灸疗法、点穴疗法、按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、贴敷疗法、运动疗法、起居疗法、情志疗法、药浴疗法、音乐疗法等,且全书添加大量图片。本书语言通俗易懂,深入浅出,在选方用药上突出“简、便、廉”的特色,疗效可靠,适合普通家庭配方使用。

本书适合胃肠病患者自疗与家庭保健,也可供基层医务人员和医学生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病防治一本通 / 李红艳主编. —北京: 化学工业出版社, 2016.1

(常见病防治一本通)

ISBN 978-7-122-25983-7

I.①胃… II.①李… III.①胃肠病-防治 IV.①R57

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第000031号

责任编辑: 张 蕾
责任校对: 边 涛

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张16 字数271千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 李红艳

编写人员 （按姓氏笔画排列）

王红微 王克勤 刘丽萍 李 东

李红艳 李春娜 张 彤 张 超

张 颖 修士会 柴新雷 高秀宏

裴向娟 潘 岩

前言

PREFACE

随着社会的发展、人们生活水平的提高，胃肠病的发病率也开始直线上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便及困扰。很多患者千方百计地求医问药，力图能够早日战胜病魔，恢复健康。开展家庭自疗，是当前医学发展的一个趋势，只要自己懂得一定的医疗常识，在医生的指导下，就可以自己动手进行自我防治，及时预防和治疗疾病，这样既省事、省时，免去一些去医院的烦恼，又减轻了自己的经济负担。为此，我们编写了本书。

本书收录了大量有助于胃肠病防治的药茶、药粥、药汤以及保健菜肴，介绍了饮食疗法、针灸疗法、水针疗法、耳针疗法、艾灸疗法、点穴疗法、按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、贴敷疗法、运动疗法、起居疗法、情志疗法、药浴疗法、音乐疗法等，且全书添加大量图片，这些均有助于更好地进行胃肠病的自我防治。本书语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉”的特色，力求疗效可靠，适合普通家庭配方使用。

本书适合胃肠病患者自疗与家庭保健，也可供基层医务人员和医学生阅读参考。

由于笔者水平及掌握的资料有限，尽管尽心尽力，但错误及不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便及时修订与完善。

编者

2016年3月

第一章 胃肠病的基本知识 /1

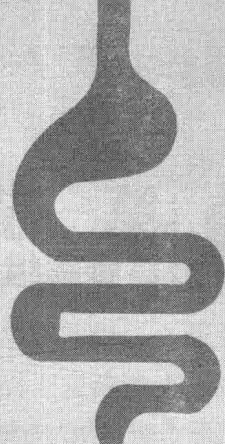
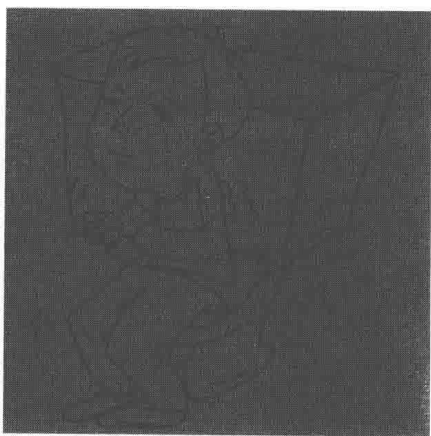
- 第一节 胃肠病组成及其特点 /2
- 第二节 胃痛产生的病因及中医辨治 /4
- 第三节 胃肠的生理功能 /10
- 第四节 胃肠病的早期信号 /11
- 第五节 胃病的常见症状 /14
- 第六节 胃肠病的预防措施 /15
- 第七节 胃肠病的家庭用药原则 /21

第二章 胃肠病自我防治 /23

- 第一节 饮食疗法 /24
- 第二节 针灸疗法 /131
- 第三节 水针疗法 /134
- 第四节 耳针疗法 /137
- 第五节 艾灸疗法 /141
- 第六节 点穴疗法 /147
- 第七节 按摩疗法 /151
- 第八节 刮痧疗法 /161
- 第九节 拔罐疗法 /167
- 第十节 贴敷疗法 /173

第十一节	运动疗法	/182
第十二节	起居疗法	/219
第十三节	情志疗法	/233
第十四节	药浴疗法	/246
第十五节	音乐疗法	/247

参考文献	/249
-------------	-------------



第 一 章

胃肠病的基本知识



第一节

胃肠病组成及其特点

（一）胃肠道的组成

胃肠道是一条起由口腔，延续为咽、食管、胃、小肠、大肠，终于肛门肌肉性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠和回肠）和大肠（盲肠、阑尾、结肠、直肠和肛管）等部分（图 1-1）。

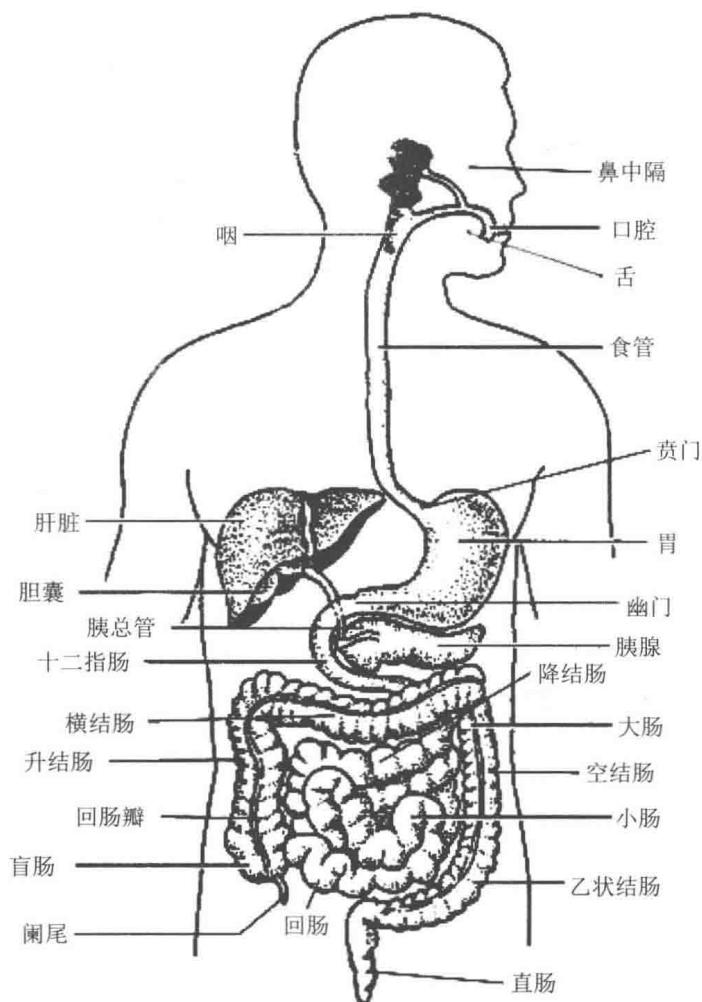


图 1-1 胃肠道的组成

胃肠道的基本功能是消化与吸收食物，提供机体所需的物质和能量，食物中的营养物质除维生素、水以及无机盐可以被直接吸收利用外，蛋白质、脂肪以及糖类等物质均不能被机体直接吸收利用，需要在胃肠道内被分解为结构简单的小分子物质，方可被吸收利用。食物在胃肠道内被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质的过程就叫作消化。小分子物质透过胃肠道黏膜上皮细胞进入血液及淋巴液的过程就是吸收。对于未被消化吸收的残渣部分，胃肠道则以粪便形式通过大肠排出体外。

消化过程主要包括机械性消化和化学性消化两种形式。

机械性消化也称物理性消化，指的是食物经过口腔的咀嚼，牙齿的磨碎，舌的搅拌、吞咽以及胃肠肌肉的活动后，把大块的食物变成了碎小的食糜，使消化液与食物混合充分，并推动食团或食糜下移，由口腔推移至肛门的过程。

化学性消化指的是消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解的过程。由消化腺所分泌的各种消化液，将各种复杂的营养物质分解成胃肠道可以吸收的简单的化合物，如糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油和脂肪酸等。然后这些分解之后的营养物质被小肠（主要是空肠）吸收，进入血液和淋巴液。这种消化过程称为化学性消化。机械性消化与化学性消化两种功能同时进行，共同完成消化过程。

（二）胃肠病的特点

胃肠病为常见病、多发病，总发病率占人口的 30%，各大医院门诊患者中有 1/2 是胃肠系统疾病。其中需急诊入院治疗者大约占急诊入院患者的 25%；在世界范围内，因消化系统疾病死亡的人数约占总死亡人数的 14%。

胃肠病的特点如下。

① 慢性病较多。如慢性胃炎、慢性肠炎及慢性肝炎等均是容易反复、多年不愈的慢性病。

② 难诊断。患者常诉说腹痛多年，此外没有其他特殊症状，即便详细询问病史并对患者进行全面检查，也难以最终确诊。一些实验室检验方法及诊查仪器的出现提高了诊断率。比如纤维胃镜应用于临床之后，早期胃癌的发现率逐日增高，手术后 5 年存活率可达 95% 以上。超声检查使用方便，患者无痛苦，对诊断肝癌、胆石以及胰腺癌的帮助较大。电子计算机 X 线断层成像（CT）（图 1-2）也可用

于检查腹部软组织，同超声检查的效果相似。

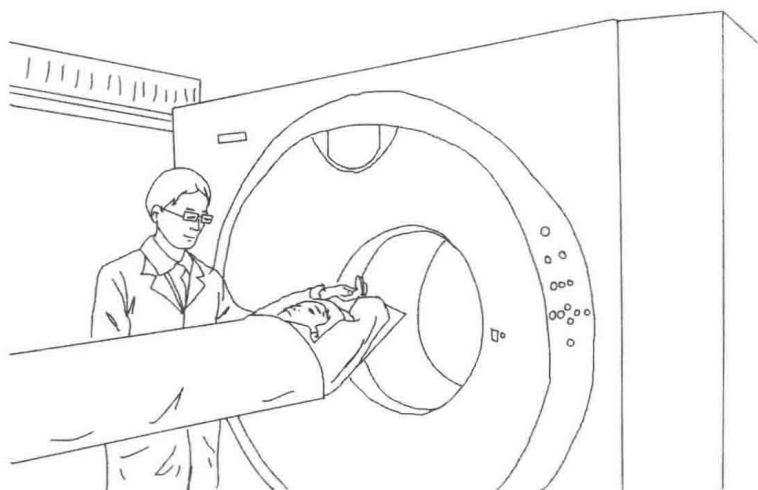


图 1-2 电子计算机 X 线断层成像 (CT) 检查

③ 各脏器的慢性炎症均有变成癌症的可能性，也就是所谓癌变，如慢性萎缩性胃炎，5 ~ 10 年有 5% 左右的癌变率；慢性肝炎，尤其是长期病毒携带者，有可能转为肝硬化，最后少数变为肝癌。所以，积极治疗各种慢性炎症是防癌的重要环节。

④ 有些病有地区性及季节性。如食管癌在中国河南省林县发病率最高；胃癌则自西北的甘肃、陕西到东北的辽宁，然后南下到山东、浙江等省发病比较多。有些病有季节性，如肠道传染病（痢疾、肠炎等）多在夏季发生。

第二节

胃痛产生的病因及中医辨治

（一）胃痛产生的病因

（1）遗传因素：多数认为遗传因素在胃癌发病中的作用比较肯定，胃癌有明显的家族聚集性，胃癌患者亲属胃癌的发病率比对照组高 4 倍。

溃疡性结肠炎同遗传因素有关，如发病率的种族差异，患者的直系血缘亲属和同卵双胞胎均容易患病。根据统计，大约有 10% 的大肠癌患者与遗传有关。

慢性胃炎也有十分明显的遗传倾向，比如父母患有慢性胃炎，其子女也容易患病，危险性是正常人的 20 倍。慢性胃炎的发病有明显的家族聚集现象，一家人常有几个人同时患病。胃体胃炎也就是 A 型胃炎的遗传性更强。一些溃疡病患者有明显的家族史。溃疡病患者的父母与子女中其发病率相当于一般人群的 3 ~ 5 倍。现已普遍认为 O 型血的人十二指肠溃疡的发病率较其他血型者高 35% 左右。

(2) 精神因素：日常生活中人们常有这样的体会，心情愉快、情绪高涨时，食欲倍增；当精神萎靡、情绪低落时，常茶饭不思。事实上，胃肠功能的改变是人体情绪变化的晴雨表。那么，人的情绪变化又是如何影响胃肠功能的呢？经过试验发现，当猫面对着咆哮的狗时，胃肠运动就停止了，胃酸分泌也会发生变化。

临床工作中常发现，某些突发事件、家庭以及工作单位人际关系紧张、工作压力增加等导致的疲劳、焦虑以及心情抑郁，可使溃疡病发病率明显升高。功能性消化不良患者的发病往往也与情绪变化有关。

很多少女为了追求身体苗条而盲目节食，最终造成厌食，进食后呕吐、便秘、体重减轻，甚至闭经。胃肠动力学检查发现，胃内食物向肠道排出也明显减少，甚至肠道的食物反流至胃内。

值得注意的是，某些非科学性误导和医务人员的不当解释也常可加重或者诱发胃肠疾病。如对某些所谓的癌前病变的错误解释及过分夸张，往往使患者感到恐惧，终日惶惶不安，多方奔走求医，甚至不听其他医务人员正确合理的解释，而造成其症状加重。

(3) 不良的饮食及生活习惯：不良生活习惯首先体现在饮食上。人体生命活动的维持依靠饮食摄取营养，如果饮食失宜，过饥过饱，暴饮暴食；酗酒(图 1-3)；食用不洁食物或腐败变质有毒之品，或恣食生冷瓜果、过食肥甘厚腻之品；长期食用粗糙干硬食物或腌制发霉之品，或吃过烫、过辣、过咸等的食物；以及进食过快等不良饮食嗜好，均可导致胃肠疾病的发生。具体包括下列几方面。



图 1-3 酗酒

① 饮食中过多摄取高脂肪食物（主要是动物脂肪）。脂肪能够促进肝脏合成胆固醇和胆酸，使这些甾体类物质进入肠道的数量增加，通过结肠内细菌的作用转变为有致癌作用的胆酸和胆固醇的代谢产物。另外，饮食中缺乏膳食纤维，导致粪便从肠道排空减慢，肠内致癌物增多，饮食中缺乏维生素也会诱发大肠癌。

② 酗酒可引起部分胰管阻塞、胰腺流通不畅或引起肝胰壶腹括约肌痉挛、乳头水肿造成阻塞。若暴饮暴食可引起胰液大量分泌，而排出障碍也会诱发胰腺炎。

③ 暴饮暴食或者长期进食不规律，食用辛辣、粗硬食物，酗酒，饮用咖啡、可乐、浓茶等饮料，不仅损伤胃、十二指肠黏膜，而且会增加胃酸分泌，诱发消化性溃疡。

④ 不良的饮食习惯。如吃烟熏、油炸以及霉变的食物，吃过烫、过硬、过咸、过辣的食物，及进食过快、过猛等，均会诱发消化道疾病。

⑤ 长期进食含亚硝酸盐类的食物，易诱发食管癌。通过对高发区的调查表明，环境中检测出 7 种挥发性亚硝胺。被污染的食品中，以亚硝酸盐与硝酸盐含量最高。

不良的起居习惯也会导致胃肠病。生活不规律，比如作息时无常，过度安逸或劳累等。

（4）吸烟对胃肠的影响：吸烟会加重胃炎、消化性溃疡的病情，不利于胃炎、消化性溃疡的康复。主要表现为以下三个方面。

① 增加胃肠病的发病率。据研究发现，吸烟者消化性溃疡的发病率是非吸烟者的 2 ~ 4 倍。每天吸烟 20 支以上的人约 40% 发生胃黏膜炎症。

② 降低胃肠病的治愈率。有人做过比较，给同是慢性胃炎或消化性溃疡的患者使用同一种药物治疗，非吸烟组的治愈率为 90%，吸烟组仅为 63%。

③ 容易导致复发。对以上两组患者停药一年后做比较，非吸烟组的复发率为

53%，吸烟组为 84%。

吸烟引起和加重胃肠病的罪魁祸首是尼古丁，它能作用于迷走神经系统，破坏正常的胃肠活动，使幽门括约肌松弛，胆囊收缩，使碱性的胆汁易于反流入胃，破坏胃黏膜，并且还可促使胃酸分泌增多，抑制前列腺素合成，这些均可损害胃黏膜，导致胃病。

(5) 其他因素

① 环境因素：环境因素对胃肠病影响也比较大。大肠癌有明显的地理分布差异，如大肠癌的高发病国家，有美国、英国、加拿大以及澳大利亚等，而哥伦比亚、斯里兰卡、泰国等国家则发病率低。若发病率低的国家居民移居到发病率高的国家后，在第一代大肠癌的发病率就有上升趋势，到第二代就基本同当地人一致了。这说明，大肠癌的发病随环境的变化而变化。胃癌在不同地区的发病率也存在着明显差异，通常认为与环境因素关系最大。在我国胃癌的发病率，各省区之间的差别悬殊，病死率高的青海（40.62/10 万）同病死率低的广西（5.16/10 万）之间，相差大约 8 倍。土壤中锌与铜含量的比例，硒、镍含量的升高，钙和硫酸根比值的降低均与胃癌发生有关。

② 药物因素：某些药物对胃肠病也有影响，如阿司匹林、吲哚美辛（消炎痛）、保泰松等非甾体消炎药物可引起胃黏膜糜烂，糜烂后可导致慢性胃炎。服用泻药或者通过灌肠来维持排便的通畅，可能会起到暂时的效果，但长时间使用可能会造成胃肠功能紊乱。保泰松、利舍平（利血平）、吲哚美辛、水杨酸类以及糖皮质激素等药物，可损伤胃黏膜，降低胃黏膜的抵抗力，刺激胃酸的过度分泌，造成消化性溃疡的发生。

③ 免疫因素：免疫系统在正常情况下起着保护机体免受外来有害物质损伤的作用。当外源性或者内源性因素损伤了胃黏膜，使胃壁细胞抗原释出，刺激免疫细胞引起免疫反应，造成胃黏膜慢性炎症。继而通过体液免疫产生壁细胞抗体，壁细胞抗原以及抗体形成免疫复合物在补体参与下攻击自身的肠上皮细胞以及肠壁细胞，从而发生自身免疫反应。肠内致病抗原如病毒、细菌以及饮食成分（牛乳蛋白）等可激发免疫反应，产生细胞介导性和体液介导性免疫反应，导致炎症和组织损伤。

④ 生物因素：细菌、病毒、寄生虫等微生物均为胃肠病发病的主要原因。俗话说“病从口入”。胃肠道每天有大量食物、水等通过，难免会被细菌或其他病原体污染，常见的有沙门菌属副溶血弧菌（嗜盐菌）、大肠埃希菌、幽门螺杆菌，

以及某些流感病毒与肠道病毒等。

另外，很多全身性疾病可以诱发或加重胃肠病。如甲状腺功能亢进（甲亢）、糖尿病、慢性肾上腺皮质功能减退以及干燥综合征患者，常可合并慢性萎缩性胃炎；营养不良、心力衰竭、肝病合并门静脉高压患者，也会因为胃肠道黏膜淤血、水肿，引发胃肠病。

总之，引发胃肠病的因素有很多种，而胃肠病的发生往往不是源于某一种因素而是多种因素共同作用的结果。因此，在防治胃肠病时，应该充分考虑这些因素，进行综合防治。

（6）电脑网络对胃肠病的影响：专家在临床工作中发现，经常长时间操作电脑，对于胃肠道消化吸收有不良影响。主要是长时间操作电脑，导致不良情绪、饮食失节（包括“洁”）、作息混乱以及运动减少，从而直接或间接影响胃肠道的消化吸收功能。

① 带来不良情绪：电脑工作者工作非常辛苦，日复一日，年复一年，单调的工作方式、单一的工作环境，使他们不胜其烦，常莫名其妙地情绪低落和心境不佳，有一种孤独感、不被重视感和不被认同感。再加上常需要赶任务，加班加点，夜以继日，长时间的工作、较强的工作负荷以及较大的心理压力，容易使他们产生一些负性情绪，如急躁、易激动、焦虑、多疑以及沮丧等。这些不良情绪，可使迷走神经兴奋，导致胃酸和胃蛋白酶分泌过多；或使皮质类固醇激素分泌增多，皮质类固醇有刺激胃液分泌和减少胃表面黏液生成的作用，进而可使胃酸、胃蛋白酶分泌增加，胃的黏液保护层（黏液屏障）变得稀薄，在这种情况下，很容易诱发消化性溃疡。另外，不良情绪还可造成自主神经功能失调，随之导致肠道运动亢进、平滑肌痉挛，产生腹痛、肠鸣以及腹泻等肠道易激综合征的症状。极度兴奋、过度紧张，可兴奋交感神经，从而抑制食欲、减弱胃肠道的运动及分泌功能，产生功能性消化不良；溃疡性结肠病患者，更会由于焦虑、紧张、多疑而使肠道运动功能紊乱、血管收缩、组织缺血以及毛细血管通透性增高，从而导致或加重肠壁的炎症和溃疡。抑郁或者过分激动，会使条件反射发生障碍，支配肠壁的交感神经作用过强，使肠蠕动减弱、分泌减少，容易导致便秘。

② 破坏饮食规律：长期守候在电脑前的人，往往不能按时规律进餐，经常不觉饥饿，当感到饥饿的时候，就用开水泡一包方便面，草草送进胃中了事，如果没有开水，可能就要干嚼了；别人给捎回来一份热腾腾的盒饭，由于手头的活儿

暂时放不下，所以只好“热饭冷吃”，甚至“新鲜饭放馊了”才吃；有的女士可能怕饿着，买一大堆零食放在案头，也顾不上洗手，不讲卫生地边干边吃，幽门螺杆菌及其他胃肠道病原体可能就是这样进入体内的；男士则几块冷肉、两瓶啤酒以及一包香烟打发一晚上；困得实在睁不开眼睛，就喝一杯浓浓的茶或咖啡，再不行，来两口“二锅头”；机房里饿了好几天，碰上饭局，则风卷残云，大吃大喝，暴饮暴食。

种种不卫生、无规律的饮食，加上吸烟饮酒、浓茶咖啡，对胃肠道的不良影响是显而易见的。

③ 搅乱作息时间：坐上电脑椅，不知不觉间，大段的时间就悄悄溜走了，常耽误许多事情。确实，很多事业颇有成就者，或者电脑游戏的佼佼者，就是凭着集中精力、全神贯注以及忘记时间，乃至忘记自我的精神，花费了大量时间，克服了重重困难而出人头地，而成为高手的。但是，这样不分昼夜、废寝忘食的行为，是有悖于自然规律的，在破坏人体生物钟的同时，也破坏着胃肠道正常有序的分泌及运动功能，使之紊乱、失调，久而久之，可能会导致慢性胃肠道疾病。

④ 减少体育运动：经常长时间坐在电脑屏幕前的人，参加体育锻炼及户外活动就会明显地减少。一个缺乏运动的人，他的消化吸收功能也会慢慢变差。经常进行适当的体育锻炼、户外运动，有助于促进身体各方面功能的增强，包括消化吸收功能。运动能够促进胃肠道蠕动、刺激胃肠道消化腺体分泌消化液，因而增强了胃肠道的消化吸收功能。此外，躯体运动对胃肠道也会起到一定的按摩作用。很多人都会有这样的体会，午睡后运动1~2小时，才4、5点钟，又感到饥饿了，就是这个道理。

因此，经常长时间操作电脑的人，若不注意保养的话，往往会影响胃肠道消化吸收功能，甚至可能引起慢性胃肠道疾病。知道了这一点，就应该积极纠正上述电脑使用者的种种不卫生、不科学以及不规律的生活和饮食习惯，以保证胃肠道正常的消化吸收功能。希望大家一定要防微杜渐，未雨绸缪，养成良好的生活和饮食习惯。

（二）胃痛的中医辨证

中医辨证时，首先区分虚实。主要鉴别点是食后疼痛痞胀等症减轻，脉象细、

濡以及沉者属虚；痛时手按减轻，喜按属虚。反之，食后症状加重，并且脉象弦、滑尤以关部弦滑者属实。

其次应辨寒热。遇冷及饮冷饮则疼痛发作或加重，舌白脉细者属寒。脾胃气虚者，大多兼有内寒。胃脘有灼感，口干或者口臭，口疮，大便干结，舌质红、苔黄者为热证。舌干红、无苔，食少形瘦，胃阴不足者，多由阴虚生热。气郁化火伤阴者，上列诸证均可出现。

中脘和右梁门穴有压痛者，以中虚气滞为多；自诉胃痛，按之没有明显压痛者，以肝胃气滞为主，病情亦表浅；脘部有漉漉声响者，常为胃中的水声（图 1-4）。

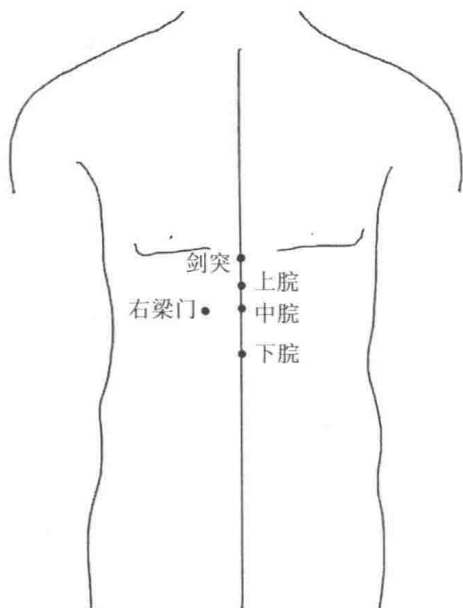


图 1-4 剑突、下脘、上脘、中脘、右梁门

第三节 胃肠的生理功能

人体在新陈代谢过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要从外界不断地摄取各种营养物质，包括蛋白质、脂肪以及糖类。它们不能直接为人体利用，必须先在