

肠胃病

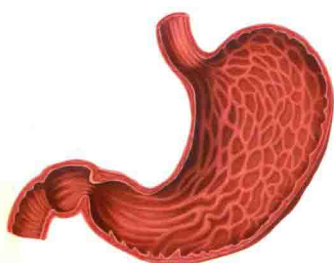
饮食+ 运动+ 中医调养

吴林玲 编著

全书

超值全彩
白金版
35.00

- 合理饮食养胃
- 小米、鸽肉、山楂……吃对食物，吃出好胃
- 坚持健康运动
- 跑步、游泳、太极……科学养胃，强身健体
- 中医调养肠胃
- 按摩、刮痧、针灸……传统方法，疗效显著



可随时请教的健康专家

近500种健康食材，20多种健身运动，10余种传统中医疗法，治疗10多种肠胃疾病。

以科学的饮食习惯和生活方式为基础，专为肠胃病患者量身打造的健康生活指南。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



肠胃病

饮食 + 运动 + 中医调养全书

吴林玲 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病饮食 + 运动 + 中医调养全书 / 吴林玲编著. --
天津: 天津科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5308-9410-1

I . ①肠… II . ①吴… III . ①胃肠病—食物疗法
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 219256 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 28 字数 570 000

2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元



在生活节奏日益加快的现代社会，我们常常在无意中给我们的胃肠道施加了许多压力，饮食不规律、暴饮暴食、抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯都令肠胃不堪重负。这使肠胃病也成了常见的疾病。据统计，肠胃病作为常见病多发病，其发病率已然居高不下，肠胃病出现的烧心、胃食管反流、食欲不振、心窝痛、恶心呕吐、呕血、腹痛、腹胀、腹泻、便血等症状，严重影响着人们的身体健康和生活质量，而长期反复发作的肠胃病还有可能转化为癌肿，直接威胁人们的生命。

老百姓所说的肠胃，主要指的是胃和小肠、大肠部分。胃的主要功能是接受、储存摄入食物，并通过胃的蠕动和分泌液将食物搅拌、消化、灭菌，形成食糜，然后再将食糜推送到十二指肠以便进一步消化和吸收。小肠负责进行进一步的消化以及营养物质的吸收；大肠主要负责将食物残渣浓缩成大便，并排出体外。而肠胃病，包括胃部以及小肠、大肠的功能性及器质性病变，比较常见的有急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂、胃癌、便秘、肛裂、痔疮、急性肠炎、慢性肠炎、痢疾、脱肛、肛周脓肿、肛瘘、结肠癌、直肠癌等。

人们常说肠胃病是百病之源头，是因为肠胃病变会损坏胃肠道的功能，影响机体对食物营养的吸收，从而使各个器官缺乏足够的营养成分，引发机体的衰退和病变。而据临床证明，在亚健康以及患病人群当中，几乎首先出现肠胃的疾病。所以，养好肠胃，乃健康之本。

如果想远离肠胃病，就要先了解肠胃，对肠胃病有一个科学、全面的认识。只有这样，才能在日常生活中，摒除肠胃病的诱因，保持健康的习惯，让胃肠更强健。肠胃健康与饮食息息相关。不同的食物由于营养成分不同，食用方法不同，食疗结果也是不同的，所以说预防和治疗肠胃病，选对食物是关键。中医讲究辨证论治，

食疗也以中医理论为基础，对症用膳才能取得良好的食疗效果。

除了天然健康的饮食疗法之外，人们还可以通过运动方式来改善体质，无论是跑步、散步、登山、游泳，还是打羽毛球、太极拳、五禽戏、八段锦等，大家都可以根据自己病情的具体情况选择适合自身条件的运动，来锻炼身体，治病强身。

人体自身所携带的自愈系统——经络和穴位也不容忽视。经络能“行气血、营阴阳、决生死、处百病”，只要掌握科学的中医疗法，无论是针灸、按摩或者刮痧拔罐，都可以有效改善肠胃病患者的健康状况。

本书选取了急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃癌、便秘、肛裂、痔疮、急性肠炎、慢性肠炎、痢疾、脱肛、肛周脓肿、肠癌等 14 种常见的肠胃疾病，针对每一种病症均根据其不同的中医证型做了较详尽的介绍，并贴心地为患者提供了每种疾病的饮食保健、日常运动方式和中医对症疗法。每一种病症还分别列举了宜吃和忌吃的食物。在宜吃的食物中，详细地介绍了食物的性味归经、食疗功效，并且针对每一种食物，推荐了一例对症药膳。而在忌吃的食物中，则以忌吃关键词和不宜吃的原因两种形式向读者展示了这些食物是如何地不利于病情，让读者朋友们真正做到选择“对”的食物，远离肠胃病的困扰；同时让患者可以根据自己的病情和身体条件，选择合适的运动和中医疗法，用来防病治病。

本书是您居家生活中必备的肠胃病速查手册。针对常见的肠胃病的饮食、运动和中医疗法，让大病、小病在自我保健中得以康复，让您为家人的健康保驾护航。希望正确而健康的生活方式伴随读者每一天的生活，早日祛除疾病。



目录

· 绪论 科学认识肠胃病 ·

你了解自己的肠胃吗

胃：食物的第一加工车间 /2

常见肠胃病全知道 /11

小肠：营养的消化吸收车间 /6

小心，肠胃病就在你身边 /23

大肠：残渣的处理车间 /8

· 肠胃病的饮食调养 ·

第一章 急性胃炎吃什么？禁什么？

◎急性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米 /40	豆浆 /44	洋葱 /47	茯苓 /51
荞麦 /41	羊肉 /44	金针菇 /48	神曲 /51
薏米 /41	兔肉 /45	马齿苋 /48	吴茱萸 /52
扁豆 /42	猪肚 /45	荔枝 /49	陈皮 /52
红豆 /42	鸽子肉 /46	山楂 /49	紫苏叶 /53
刀豆 /43	青鱼 /46	川楝子 /50	丁香 /53
腐竹 /43	石斑鱼 /47	木香 /50	

◎急性胃炎患者忌吃食物及忌吃原因

煎饼 /54	韭菜 /54	芹菜 /55	炸薯条 /55
--------	--------	--------	---------

可可 /55

浓茶 /56

辣椒 /57

胡椒 /57

冰激凌 /56

咖啡 /56

芥末 /57



第二章 慢性胃炎吃什么？禁什么？

◎慢性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米 /60

兔肉 /64

荔枝 /68

佛手 /72

黑米 /61

甲鱼 /65

杨梅 /69

党参 /73

猪肚 /61

香菇 /65

西瓜 /69

黄芪 /73

羊肚 /62

金针菇 /66

阳桃 /70

栀子 /74

羊肉 /62

冬瓜 /66

胡椒 /70

葛根 /74

狗肉 /63

南瓜 /67

牛奶 /71

枳实 /75

鸽子肉 /63

板栗 /67

米醋 /71

肉桂 /75

鸭肉 /64

红枣 /68

白术 /72

◎慢性胃炎患者忌吃食物及忌吃原因

烈酒 /76

芸豆 /77

浓咖啡 /77

洋葱 /76

浓茶 /77



第三章 胃及十二指肠溃疡吃什么？禁什么？

◎胃及十二指肠溃疡患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米 /80

猪血 /85

白芍 /89

生地 /91

高粱 /81

鲍鱼 /85

艾叶 /90

乌药 /91

豆浆 /81

墨鱼 /86

百合 /90

狗肉 /82

油菜 /86

羊肉 /82

茼蒿 /87

猪肚 /83

茄子 /87

兔肉 /83

猕猴桃 /88

甲鱼 /84

哈密瓜 /88

田螺 /84

田七 /89



◎胃及十二指肠溃疡患者忌吃食物及忌吃原因

糯米 /92	山楂 /94	冰激凌 /95	辣椒 /97
红薯 /92	苹果 /94	咖啡 /96	醋 /97
芹菜 /93	橘子 /94	浓茶 /96	
韭菜 /93	李子 /95	烈酒 /96	
柠檬 /93	巧克力 /95	大蒜 /97	



第四章 胃下垂吃什么？禁什么？

◎胃下垂患者宜吃的食物及其简易食疗方

小麦 /100	鸽肉 /105	银耳 /109	牛奶 /114
薏米 /101	鸭肉 /105	黑木耳 /110	莲子 /114
荞麦 /101	带鱼 /106	桂圆 /110	人参 /115
扁豆 /102	鳊鱼 /106	葡萄 /111	白术 /115
牛肚 /102	猪肚 /107	桑葚 /111	茯苓 /116
羊肉 /103	番茄 /107	榴梿 /112	玉竹 /116
牛肉 /103	韭菜 /108	木瓜 /112	肉桂 /117
乌鸡 /104	香菇 /108	樱桃 /113	菟丝子 /117
土鸡 /104	金针菇 /109	鸡蛋 /113	

◎胃下垂患者忌吃食物及忌吃原因

腊鱼 /118	炸丸子 /119	蚕豆 /119
烤肉 /118	花生 /119	



第五章 胃癌吃什么？禁什么？

◎胃癌患者宜吃的食物及其简易食疗方

薏米 /122	猪肚 /125	甲鱼 /127	豆角 /130
玉米 /123	猪血 /125	海带 /128	胡萝卜 /130
豆腐 /123	鸭肉 /126	干贝 /128	西蓝花 /131
鸡肉 /124	鲍鱼 /126	花菜 /129	莴笋 /131
鹌鹑 /124	鲫鱼 /127	白萝卜 /129	猴头菇 /132

蘑菇 /132	荔枝 /136	无花果 /139	延胡索 /143
香菇 /133	杏仁 /136	山药 /140	姜黄 /143
黑木耳 /133	西瓜 /137	白芍 /140	荔枝核 /144
南瓜 /134	甘蔗 /137	附子 /141	香附 /144
葡萄 /134	牛奶 /138	炮姜 /141	芦根 /145
榛子 /135	蜂蜜 /138	苏子 /142	石斛 /145
桂圆肉 /135	酸奶 /139	厚朴 /142	

◎胃癌患者忌吃食物及忌吃原因

油条 /146	酸菜 /147	辣椒 /147
腊肉 /146	浓茶 /147	



第六章 便秘吃什么？禁什么？

◎便秘患者宜吃的食物及其简易食疗方

糙米 /150	菠菜 /156	甘蔗 /162	蜂蜜 /168
粳米 /151	油菜 /157	猕猴桃 /163	豆浆 /169
黑米 /151	金针菇 /157	柚子 /163	大黄 /169
燕麦 /152	银耳 /158	山竹 /164	决明子 /170
猪血 /152	黑木耳 /158	桑葚 /164	火麻仁 /170
猪蹄 /153	大白菜 /159	火龙果 /165	厚朴 /171
猪肠 /153	韭菜 /159	黑芝麻 /165	陈皮 /171
甲鱼 /154	白萝卜 /160	杏仁 /166	益智仁 /172
海带 /154	蒜薹 /160	葵花子 /166	当归 /172
苦瓜 /155	香蕉 /161	松子仁 /167	麦冬 /173
黄瓜 /155	核桃 /161	牛奶 /167	肉苁蓉 /173
洋葱 /156	苹果 /162	酸奶 /168	

◎便秘患者忌吃食物及忌吃原因

高粱 /174	香蕉（生） /175	烈酒 /176	辣椒 /177
石榴 /174	板栗 /175	浓茶 /176	花椒 /177
榴莲 /175	莲子 /176	咖啡 /177	



第七章 肛裂吃什么？禁什么？

◎肛裂患者宜吃的食物及其简易食疗方

糙米 /180	荠菜 /184	火龙果 /188	莲子 /192
黑豆 /181	茄子 /185	西瓜 /189	番泻叶 /193
绿豆 /181	马蹄 /185	山楂 /189	郁李仁 /193
兔肉 /182	黑木耳 /186	核桃 /190	生地 /194
猪肠 /182	银耳 /186	豆浆 /190	百合 /194
甲鱼 /183	桑葚 /187	蜂蜜 /191	槐花 /195
石斑鱼 /183	葡萄 /187	酸奶 /191	丹参 /195
苦瓜 /184	红枣 /188	牛奶 /192	

◎肛裂患者忌吃食物及忌吃原因

羊肉 /196	虾 /197	狗肉 /197
辣椒 /196	花椒 /197	



第八章 痔疮吃什么？禁什么？

◎痔疮患者宜吃的食物及其简易食疗方

薏米 /200	茭白 /205	西瓜 /209	生地 /214
红豆 /201	大蒜 /205	苹果 /210	丹皮 /214
猪肠 /201	大白菜 /206	桑葚 /210	太子参 /215
蛤蜊 /202	竹笋 /206	葡萄 /211	熟地 /215
泥鳅 /202	莲藕 /207	甜瓜 /211	女贞子 /216
菠菜 /203	荠菜 /207	柿子 /212	枸杞子 /216
芹菜 /203	西红柿 /208	莲子 /212	韭菜子 /217
乌鸡 /204	马齿苋 /208	土茯苓 /213	肉苁蓉 /217
田螺 /204	火龙果 /209	田七 /213	

◎痔疮患者忌吃食物及忌吃原因

油条 /218	羊肉 /218	狗肉 /219	虾 /219
---------	---------	---------	--------

蟹 /219	生姜 /222
芥菜 /220	花椒 /222
莼菜 /220	榨菜 /222
荔枝 /220	辣椒 /223
桂圆 /221	胡椒 /223
榴梿 /221	茴香 /223
大葱 /221	



第九章 急性肠炎吃什么？禁什么？

◎急性肠炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

高粱 /226	小萝卜 /230	大蒜 /234	秦皮 /238
薏米 /227	土豆 /231	金橘 /235	黄柏 /239
绿豆 /227	冬瓜 /231	苹果 /235	板蓝根 /239
红豆 /228	丝瓜 /232	山楂 /236	厚朴 /240
兔肉 /228	西葫芦 /232	茯苓 /236	柚子 /240
田螺 /229	西蓝花 /233	藿香 /237	番石榴 /241
鲫鱼 /229	白萝卜 /233	白豆蔻 /237	石榴 /241
马齿苋 /230	马蹄 /234	芡实 /238	

◎急性肠炎患者忌吃食物及忌吃原因

海参 /242	香蕉 /243	杏仁 /244	胡椒 /245
狗肉 /242	牛奶 /243	巧克力 /244	葱白 /245
羊肉 /243	蔗糖 /244	生姜 /245	

第十章 慢性肠炎吃什么？禁什么？

◎慢性肠炎患者宜吃的食物及其简易食疗方 /248

薏米 /248	猪肚 /250	鲫鱼 /252	南瓜 /254
白扁豆 /249	鹌鹑 /251	乌鸡 /253	大蒜 /255
蚕豆 /249	鲈鱼 /251	猪肠 /253	柿子 /255
糯米 /250	鳊鱼 /252	蕨菜 /254	板栗 /256

石榴 /256	莲子 /258	黄芪 /260	板蓝根 /262
荔枝 /257	芡实 /259	金樱子 /261	茯苓 /263
乌梅 /257	白术 /259	补骨脂 /261	冬瓜皮 /263
无花果 /258	山药 /260	肉豆蔻 /262	

◎慢性肠炎患者忌吃食物及忌吃原因

排骨 /264	黄瓜 /266	杏仁 /267	咖啡 /269
红薯 /264	香蕉 /266	牛奶 /268	辣椒 /269
土豆 /265	桃子 /266	蜂蜜 /268	
白萝卜 /265	枇杷 /267	豆浆 /268	
西瓜 /265	火龙果 /267	烈酒 /269	

第十一章 痢疾吃什么？禁什么？

◎痢疾患者宜吃的食物及其简易食疗方

绿豆 /272	甲鱼 /276	木耳 /280	金银花 /284
扁豆 /273	泥鳅 /277	银耳 /281	鱼腥草 /285
薏米 /273	海带 /277	大蒜 /281	草豆蔻 /285
芡实 /274	苦瓜 /278	番石榴 /282	金樱子 /286
猪肠 /274	茭白 /278	西瓜 /282	白头翁 /286
鸭肉 /275	马蹄 /279	苹果 /283	蒲公英 /287
田鸡 /275	马齿苋 /279	椰子 /283	丹皮 /287
干贝 /276	香椿 /280	黄连 /284	

◎痢疾患者忌吃食物及忌吃原因

狗肉 /288	生姜 /289	甜瓜 /289
海参 /288	辣椒 /289	

第十二章 脱肛吃什么？禁什么？

◎脱肛患者宜吃的食物及其简易食疗方

粳米 /292	黑豆 /293	绿豆 /293	猪腰 /294
---------	---------	---------	---------

猪肠 /294	蘑菇 /297	莲子 /299	五味子 /302
猪肚 /295	韭菜 /297	党参 /300	山药 /302
土鸡 /295	丝瓜 /298	柴胡 /300	白及 /303
乌鸡 /296	银耳 /298	黄芪 /301	苦参 /303
羊肉 /296	芡实 /299	补骨脂 /301	

◎脱肛患者忌吃食物及忌吃原因

带鱼 /304	豆瓣酱 /305	辣椒 /305
香蕉 /304	芥末 /305	



第十三章 肛周脓肿、肛痿吃什么？禁什么？

◎肛周脓肿、肛痿患者宜吃的食物及其简易食疗方

田螺 /308	苦瓜 /312	南瓜 /315	鱼腥草 /319
红豆 /309	油菜 /312	茭白 /316	白茅根 /319
干贝 /309	黄花菜 /313	西瓜 /316	丹参 /320
海带 /310	木耳 /313	猕猴桃 /317	紫花地丁 /320
兔肉 /310	西芹 /314	火龙果 /317	白花蛇舌草 /321
蕨菜 /311	冬瓜 /314	金银花 /318	知母 /321
马蹄 /311	丝瓜 /315	蒲公英 /318	

◎肛周脓肿、肛痿患者忌吃食物及忌吃原因

鲢鱼 /322	狗肉 /323	生姜 /324	胡椒 /325
虾 /322	韭菜 /323	大蒜 /324	花椒 /325
羊肉 /323	烈酒 /324	辣椒 /325	



第十四章 结肠癌、直肠癌吃什么？禁什么？

◎结肠癌、直肠癌患者宜吃的食物及其简易食疗方

薏米 /328	猪肠 /330	花菜 /331	西红柿 /333
绿豆 /329	章鱼 /330	芦笋 /332	猕猴桃 /333
黑米 /329	平菇 /331	木耳 /332	榛子 /334

蜂蜜 /334	败酱草 /336	鱼腥草 /337	阿胶 /339
酸奶 /335	三棱 /336	冬虫夏草 /338	灵芝 /339
无花果 /335	水蛭 /337	肉苁蓉 /338	

◎结肠癌、直肠癌患者忌吃食物及忌吃原因

臭豆腐 /344	狗肉 /345	腊肉 /345	蟹 /346
油条 /344	肥肉 /345	虾 /346	榴莲 /346

· 肠胃病的运动调养 ·

第一章 科学运动，让你的肠胃更健康

运动对机体健康的意义 /348

肠胃病患者，有氧、无氧、伸展运动如何

合理运动有助肠胃健康 /349

选 /349

第二章 健肠养胃，动之有道

肠胃病患者动起来，这些原则需遵守 /352

肠胃病患者动起来，这些细节要注意 /355

肠胃病患者动起来，这些误区不能闯 /354

第三章 养胃健肠，最佳运动有哪些

健肠胃动起来：科学运动七要素 /356

健肠胃动起来：太极拳 /370

健肠胃动起来：腹式呼吸和呼吸体操 /358

健肠胃动起来：八段锦 /375

健肠胃动起来：散步 /359

健肠胃动起来：五禽戏 /378

健肠胃动起来：健步走 /361

健肠胃动起来：延年九转法 /380

健肠胃动起来：跑步 /362

健肠胃动起来：健身气功 /382

健肠胃动起来：游泳 /364

健肠胃动起来：脚趾操 /383

健肠胃动起来：瑜伽 /365

健肠胃动起来：提肛运动 /384

· 肠胃病的中医调养 ·



第一章 肠胃病的特效疗法

肠胃病的按摩疗法 /386

胃溃疡的按摩疗法 /387

肠胃病的针灸疗法 /392

肠胃病的刮痧疗法 /396

肠胃病的拔罐疗法 /399

肠胃病的贴敷疗法 /406

肠胃病的药浴疗法 /408

肠胃病的灌肠疗法 /411



第二章 肠胃病的日常保健

养护肠胃，从脚做起 /412

睡好觉养好胃 /413

胃病患者戒烟禁酒是关键 /414

急性胃炎的急救措施 /415

经常吃夜宵，胃癌风险高 /416

高血压又便秘，上厕所要小心“爆血管” /416

肛裂预防和护理：保持大便畅通最重要 /417

结肠癌日常预防措施 /418

美丽有风险，束腰勒出痔疮来 /419

孕妇为什么容易患痔疮 /419

上厕所“不务正业”，当心痔疮找上你 /420

10个好习惯，帮你远离肛周脓肿 /421

旧衣服改尿布，小心肛瘘缠上宝宝身 /422

季节交替防菌痢，把好卫生关 /422

胃及十二指肠溃疡谨慎使用止痛剂 /423

饭后百步走因人而异，胃下垂者饭后不宜散步 /424

胃癌术后如何护理 /425

急性菌痢患者应如何护理 /426

肛瘘术后清洁与护理 /427

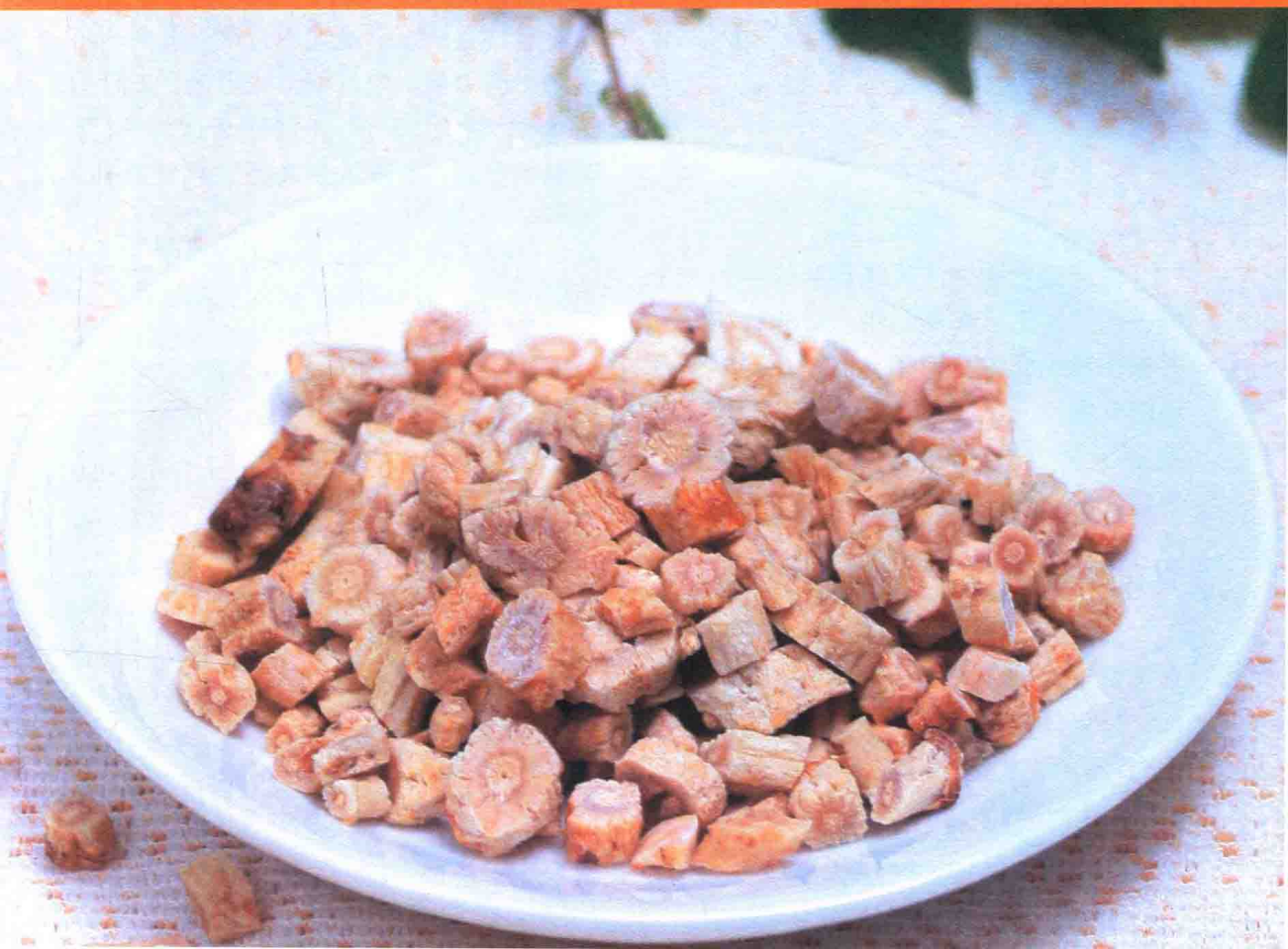
直肠癌术后如何快速恢复排尿 /428

直肠癌造瘘手术后的护理注意事项 /429

结肠癌、直肠癌防复发定期复查不能忘 /430



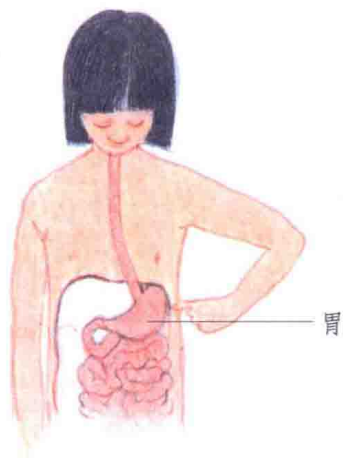
· 绪论 科学认识肠胃病 ·



你了解自己的肠胃吗

人体的胃肠道就像是一个精密有序的加工工厂,食物经过胃、小肠和大肠这条“流水线”的处理后,营养物质被留下,供应人体各部分所需;废物残渣被排出,以免留在人体内成为毒素。正因为有“肠胃工厂”有效地对食物进行消化吸收,才能保证人体正常的新陈代谢。

胃：食物的第一加工车间



胃就像食物进入人体后的第一加工车间,在“胃工厂车间”中,食物被研磨,并被多种消化液分解消化。与此同时,也将随食物一同进入“胃工厂车间”的“危险品”(即容易致病的微生物)等消灭掉,再将食物“送检”至下面的十二指肠。

胃在哪里

食物从口腔,经过咀嚼、吞咽至食道,食道的下端就连着胃。胃位于人体的上腹部,是人体消化系统的一部分,它像是一个“J”形的袋状器官,用来贮藏和消化食物。

胃这个“J形弹性袋子”可分为胃小弯、胃大弯、胃前壁以及相对应的胃后壁。胃下部与十二指肠相连。

其中,介于肝左叶与左肋弓之间的胃前壁,在右侧与肝左叶相贴近,在左侧上部则与膈相邻,为左肋弓所掩盖,下部直接与腹前壁相贴,因为此部移动性大,通常称为胃前壁游离区。胃后壁与胰、横结肠、左肾和左肾上腺相邻,胃底与膈和脾相邻。胃大弯的位置较低,其最低点一般在脐平面。

一般来说,矮肥体型者的胃位置较高,瘦长型者胃的位置较低。事实上,胃的位置不仅因人体型而异,体位、胃的虚盈程度等情况的不同也会使每个人的胃所处位置发生变化:胃的位置在卧位时较高,在站立时位置较低;而当胃过度充盈时,可达脐平面以下。当胃壁肌张力低、饱食后站立时,胃大弯最低点向下,可达髂嵴(髂骨翼的上缘,髂嵴的最高点大致是第4腰椎棘突的位置)水平。

