

宜忌·运动·瑜伽·灌肠

专家方案·科学疗法

专家指导——饮食宜忌、保健调养、健身防治。

特效疗法——饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极拳疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、艾灸疗法、穴位埋线疗法、刮痧疗法、灌肠疗法、矿泉疗法。

XINBAN CHANGWEIBING

TEXIAO LIAOFA

膳书堂医疗馆

two

新版

主编 王野

肠胃病

特效疗法



中国
出版

新版

膳书堂医疗馆 TWO

肠胃病

饮食宜忌 · 运动 · 瑜伽 · 灌肠

特效疗法

专家方案 科学疗法

主编/王 野



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版肠胃病特效疗法/王野主编. —北京: 中国画报出版社, 2008.4

(膳书堂医疗馆, 第2辑)

ISBN 978-7-80220-259-7

I.新… II.王… III.肠胃病—疗法 IV.R570.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第033046号

新版

肠胃病特效疗法>>>>>>>>>

出版人：田 辉

主 编：王 野

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

策划制作：腾书堂文化

监 印：敖 晔

发行部电话: 88417417(兼传真)/68469781

总编室电话: 88417359(兼传真)

网 址: <http://www.zghbchs.com>

电子信箱: cp-ph1985@126.com

经 销：各地新华书店经销

印 刷：北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 35印张

字数：600千字

插图: 1600

版次：2008年4月第1版

印 次：2008年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80220-259-7

定 价：99.00元(全5册)

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！



序

在现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，肠胃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和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，再度恢复健康，却可能没有收到良好的疗效，于是有些患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，没有积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活之中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，介绍了国内外多种新潮、有效的肠胃病特效疗法，其中包括饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极拳疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、艾灸疗法、穴位埋线疗法、刮痧疗法、灌肠疗法、矿泉疗法等。

俗语云：病来如山倒，病去如抽丝，由此可见，与病魔作斗争是一个长期的过程，首先需要患者有坚定的信心、顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；何况肠胃病作为一种病程较长的慢性疾病，就更需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，才能够最终恢复健康，这也正是本书的意义所在。

此外，需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为医学科普知

识供读者参考使用，一些药物剂量不具有普遍适应性。因此，读者在考虑应用时需征询专业医师的意见进行施治，以免发生危险。

愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。



上篇

疾病常识与防治措施

PART

1

肠胃病知识导读

肠胃病是一种常见的慢性疾病，为了有效地对抗病魔，恢复健康，我们有必要全方位地了解该种疾病并对症治疗。

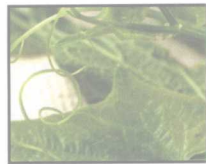
如何全方位认识胃肠道·····	14
肠胃病对人体的危害有哪些·····	16
中医是从哪几个方面认识肠胃病的·····	19
常见的肠胃病有哪些·····	21

常见的肠胃疾病介绍

常见的肠胃疾病有哪些？它们的症状是怎样的？如何进行疾病辨识等等，本节将为您介绍这些内容。

什么是食欲不振·····	25
什么是腹痛·····	26
什么是腹泻·····	28
什么是腹胀·····	30
什么是呕吐·····	31
什么是霍乱·····	34
什么是细菌性痢疾·····	35
什么是伤寒·····	37





什么是阑尾炎·····	38
什么是胃肠息肉·····	40
什么是急性胃炎·····	41
什么是慢性胃炎·····	42
什么是萎缩性胃炎·····	45
什么是溃疡病出血·····	46
什么是胃癌·····	47
什么是结肠癌·····	48

生活习惯与肠胃病的关系

很多肠胃病都是由于患者平时饮食和生活习惯不规律而导致的，了解这方面的知识，有助于我们防治肠胃病。

肠胃病患者怎样才能使生活规律化·····	51
噩梦与肠胃病有何关系·····	52
心情与肠胃病有何关系·····	52
口腔卫生与肠胃病有何关系·····	53
温度与肠胃病有何关系·····	55
性生活与肠胃病有何关系·····	57
吸烟与肠胃溃疡有何关系·····	57
长期饮酒与肠胃病有何关系·····	58
腹痛与肠胃病有何关系·····	59
胃酸有什么作用·····	60
胃溃疡与十二指肠溃疡有何区别·····	61



肠胃疾病的检查与防治

在自己觉得胃肠部不适时，可以通过一些简单的自我检查判断患了什么病，以便早期发现，早点防治。

胃病应做哪些检查·····	63
肠胃病患者应该避免哪些药物·····	64
如何检查慢性胃炎·····	65
如何治疗慢性胃炎·····	67
如何检查诊断胃溃疡·····	68
进行胃镜检查应注意些什么·····	71
如何预防消化性溃疡·····	73
如何预防溃疡病的复发·····	74
溃疡病患者应该怎样睡觉·····	76
消化道出血者需要禁食吗·····	76
胃病患者忌单独进餐·····	77

下篇 特效疗法

PART
2

饮食疗法

饮食疗法，简称食疗，是指应用具有药理作用的食物防治疾病、保健强身的一种治病方法。

胃溃疡的饮食疗法·····	80
胃酸过多的饮食疗法·····	83
慢性胃炎的饮食疗法·····	84



CONTENTS 目录

PART

2



急性胃炎的饮食疗法·····	85
急性肠胃炎的饮食疗法·····	85
胃病的饮食疗法·····	86
脾胃病患者应如何保养? ·····	87
肠易激综合证的饮食疗法·····	88
便秘的饮食疗法·····	89
结肠炎的饮食疗法·····	89
防治肠胃病的药粥·····	91
防治肠胃病的药羹·····	97
治肠胃病的茶饮·····	106

运动疗法

运动疗法,是指利用器械、徒手或患者自身力量,通过某些运动方式(主动或被动运动等),改善患者全身或局部运动功能、感觉功能的训练方法。

叫化功疗法·····	113
活动脚趾疗法·····	114
慢性胃炎的运动疗法·····	115
胃下垂的运动疗法·····	117

瑜伽疗法

瑜伽是一种达到身心和谐统一的运动方式,长期坚持练习,有助于改善人体健康状况,防治各种肠胃疾病。

肠胃不适的瑜伽疗法·····	121
----------------	-----



预防便秘的瑜伽疗法·····	122
调顺肠胃的瑜伽疗法·····	123
预防胃癌的瑜伽疗法·····	124
清洁肠胃的瑜伽疗法·····	125
有益肠胃的瑜伽疗法·····	127

太极拳疗法

太极拳作为有着悠久历史的中华武术重要拳种之一，是普及率最高的一种拳术健身方式。

开合手·····	131
揽雀尾·····	131
提手上式·····	132

按摩疗法

中医按摩，是我国古代劳动人民和医学家在与疾病长期作斗争的实践中，不断发展充实起来的，是一项风靡世界的疾病疗法。

健脾和胃按摩疗法·····	133
胃肠神经官能症按摩疗法·····	133
便秘“指针”疗法·····	135
便秘运动按摩疗法·····	135
便秘调息按摩疗法·····	136





推拿疗法

中医推拿治病有着非常悠久的历史，古代就有推拿医疗的活动。当人们因患病而感到疼痛时，用手按摩痛处，就会感到疼痛减轻或消失。

胃痛推拿疗法·····	138
便秘推拿疗法(一)·····	139
便秘推拿疗法(二)·····	139

针灸疗法

针灸疗法源于中医。它通过针刺、艾灸、激光、按摩、电刺激等方式刺激人体穴位，促进机体的“气”在经络中循环、流动，从而促进机体早日恢复健康。

胃炎的针灸疗法·····	142
消化性溃疡的针灸疗法·····	143
慢性胃炎的针灸疗法·····	144
肠痛的针灸疗法·····	144
消化性溃疡的针灸疗法·····	145
寒秘型便秘的针灸疗法·····	145
热秘型便秘的针刺疗法·····	145
虚秘型便秘的针灸疗法·····	145
实秘型便秘的针灸疗法·····	146

艾灸疗法

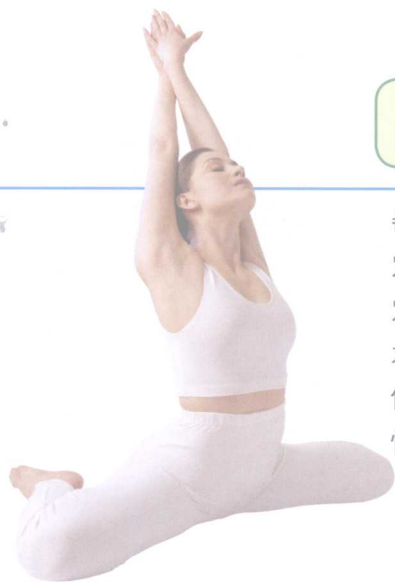
艾灸疗法是使用艾绒制成的艾炷、艾卷，点燃后，在身体相应的穴位上施行熏灸，以温热性刺激，通过经络俞穴的作用，达到防治疾病目的的一种方法。

艾条的制作方法·····	147
艾灸的操作方法·····	148
禁忌证与注意事项·····	150
肠胃病的艾灸疗法·····	151

穴位埋线疗法

穴位埋线疗法是指将羊肠线埋入穴位，利用羊肠线对穴位的持续刺激作用治疗疾病的方法。

器材和穴位选择·····	152
穴位埋线的操作方法·····	152
穴位埋线的注意事项·····	153
术后反应·····	154
便秘的穴位埋线疗法·····	155
慢性胃炎的穴位埋线疗法·····	155





刮痧疗法

刮痧是传统的自然疗法之一，它是以中医皮部理论为基础，用刮痧器具在皮肤相关部位刮拭，以达到活血化瘀、疏通经络、预防疾病之目的。

刮痧疗法简介·····	156
刮痧手法·····	157
急性肠炎刮痧疗法·····	158

灌肠疗法

灌肠疗法是以药液或掺入散剂灌肠，以化淤、泻毒、理气等，可有效地治疗结肠炎这种常见的肠胃病。

结肠炎灌肠疗法·····	160
结肠炎灌肠验方·····	161

矿泉疗法

矿泉疗法，是指利用矿泉水的物理和化学综合作用，达到有效防治疾病目的的一种疗法。

矿泉的分类·····	163
矿泉疗法的分类·····	166
禁忌证与注意事项·····	166
常见肠胃病的矿泉疗法·····	168



Part



上篇 疾病常识与防治措施



肠胃病知识导读

chang wei bing zhi shi dao du

肠胃病是一种常见的慢性疾病，为了有效地对抗病魔，恢复健康，我们有必要全方位地了解该种疾病并对症治疗。



如何全方位认识胃肠道

1 结 构

人体消化系统由实质性脏器和空腔脏器两部分组成。实质性脏器有肝脏和胰腺；空腔脏器包括口腔、咽、食管、胃、胰脏、大肠、小肠、胆管、胆囊。胃肠道是消化系统的主要器官，所以消化系统一般指胃肠道。

胃肠道（即消化道）如同一个弯弯曲曲的肌肉管道，长度9米左右，其中食管长约25~30厘米，小肠长约5.5米，结肠长1.6米。

(1) **食管**。为一条长管状肌性器官，上承咽下接胃的顶部贲门，绝大部分在胸腔内。食管的主要任务是将口腔中的食物运送到胃，食管上有上、中、下3个狭窄处，这些狭窄处容易滞

留异物，也是肿瘤的好发部位。

(2) **胃**。像一个有弹性的袋子，位于上腹部，上接食管，下通十二指肠。胃的入口是贲门，出口为幽门，具有前、后壁。在一般情况下，胃有很大的伸缩性，大量进食时可以装下1~1.5千克的食物。胃黏膜可以大量分泌保护黏液和起到杀菌及帮助消化作用的盐酸，还可以分泌一些分解食物的酶。值得注意的是，贲门部、幽门部附近是溃疡的好发部位。胃的贲门较固定，而幽门是可以活动的，当胃下垂时，幽门部常可垂入盆腔。

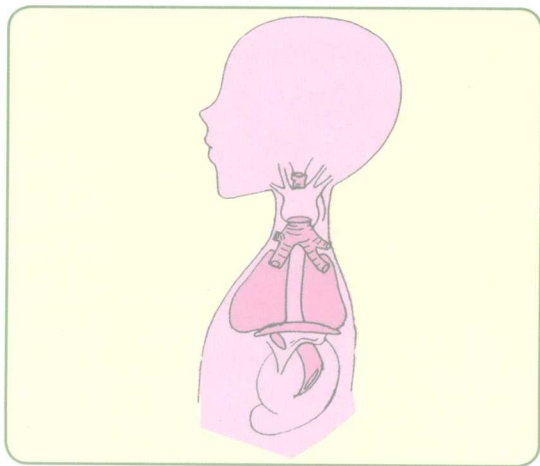
(3) **肠**。分大肠和小肠。小肠上接胃的幽门部，下端经回盲瓣连接大肠，共分为十二指肠、空肠和回肠三部分。十二指肠球部距离幽门甚近，是溃疡的好发部位。大肠可分为盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠。

(4) **肛门**。它是消化道的出口，周围的血管和神经末梢都很丰富。

2 功 能

食物进入口腔，经过咽部、食管之后进入胃，在胃内经过短暂的停留，经胃分泌胃液帮助消化，接着进入小肠，在小肠内继续消化；经过一系列消化分解过程，变成氨基酸、葡萄糖、脂肪酸和甘油，再经过肠道黏膜细胞吸收进入血液，经血液运输到肝脏，再一次进行复杂的加工，变成体内营养物质，输送到全身供组织利用；不能被吸收的物质通过大肠运至肛门排出体外。

(1)食管。其生理作用就是通过蠕动作用，将经咽吞下的食物传送到胃。食管上的括约肌可将咽腔和食管明显分开，防止吸气时空气进入食管；食管下括约肌主要是防止胃内容物向食管返流。



(2)胃。它的生理作用是接受和贮存来自食管的食团，将它们磨碎与胃液充分混合，形成半流体的食糜；通过胃的蠕动，从胃的中部开始有节律地推动食糜通过幽门进入十二指肠。胃排空的时间大约是4~5个小时左右。

(3)十二指肠。它能分泌黏稠的液体和碳酸氢盐，在一定程度上保护近端十二指肠黏膜免受盐酸的腐蚀。回肠末端形成回盲瓣突出盲肠，内有括约肌可防止盲肠内液体返流，并保证营养物质在回肠内的吸收。

(4)小肠。通过其运动使食物与肠腔内的消化液充分混合，并使食糜与小肠黏膜不断接触，以利于食物的消化与吸收。小肠每天分泌约2~3升肠液，小肠液为弱碱性，内含少量黏蛋白及电解质。小肠液对胃酸有中和作用从而可以保护小肠黏膜，并给胰液、胆汁提供一个良好的消化环境；小肠液内的肠激酶可以激活胰蛋白酶。小肠液的分泌主要受小肠内分泌细胞所分泌的各种激素的调节。胰泌素、胆囊收缩素、胰高糖素对小肠液的分泌有刺激作用。

(5)大肠。它不是重要的消化场所，其



主要功能是吸收水分和暂时贮存消化后的残余物质。大肠通过其袋状往返运动，分节推进和蠕动，将粪便运送到结肠下端，然后推入直肠引起排便反射而自肛门排出体外。

健康宝典

胃部不适切忌随意止痛

有许多胃病患者在胃部不适症状出现之后，没有及时到医院检查，而是自己随意服用药物缓解不适。殊不知，这样做很容易掩盖一些严重的胃部或消化系统的疾病，像急性阑尾炎、胃及十二指肠溃疡穿孔、胃肠破裂、胃癌、结肠癌等，往往延误了治疗时机。对胃炎、胃酸过多、胃及十二指肠溃疡等疾病引起的疼痛，盲目服用止痛药还会导致胃黏膜损伤，从而使病情加重。因此，胃病患者如果出现胃胀、胃痛等胃部不适症状时，最好到正规医院就诊，在医生指导下服用药物，而不能自己随意服用药物。而对于一些久病不愈的胃病患者，出现胃痛症状时不要光凭以往的经验自行服药，尤其是出现和往常不一样的症状时更要多加注意，最好能定期到医院检查，防止病情出现恶化。

专家提醒

肠胃病对人体的危害有哪些

作为人体主要的消化吸收器官，肠胃患病将会影响到整个机体的免疫力及动作功能，如不及时治疗，在一定程度上对全身各脏器均有影响，尤其在疾病后期产生并发症时，危害更大。所以治疗要及时，以免疾病从急性转成慢性，由功能性转成器质性，由较轻的单纯的病变转成复杂的严重的病变，甚至发生癌变现象，那就为时已晚了。

1 腹泻的危害

(1) 抵抗力下降。腹泻引起的营养不良、贫血及维生素缺乏等，可使人体对传染病及各种感染的抗病能力减弱，组织再生能力下降，感染疾病的概率大大提升。

(2) 失调及紊乱。腹泻可令水、电解质失调和酸碱平衡紊乱。腹泻患者会丢失大量水分和无机盐，当失水超过一定程度时，就会随之出现一系列问题：比如缺钾时，可出现全身反射减弱，软弱无力，或有心律失常甚至心脏骤停的现象，也可能出现呼吸肌麻痹及肠麻痹等一系列症状。严重脱水、电解质紊乱及酸中毒都会对机体产生严重损害，抢救