

刘安祥 编著

健康自控，养胃护胃，胃好身体好

常见病保健丛书

养胃

就这么简单

俗话说，胃病「三分治，七分养」，七分养应该在三分治的基础上进行，经全面检查确诊后进行系统治疗，并配合精神方面的调养，才能达到理想的治疗效果。鉴于此，本书较为全面地介绍了养胃的方法，内容涉及饮食、运动、起居、护理等多个方面，意在告诉大家该如何调养，并从「未病先防，既病防变」的角度介绍了胃病预防方面的相关知识，帮助您全方位呵护胃健康。

- 掌握多种特效食疗法，对症食疗，养胃更养胃
- 分清人群健康养胃，辨清体质，人人都能得健康
- 熟悉家庭养胃法，轻松在家自己调、自己治



YANGWEI JIU ZHEME JIANDAN

刘安祥 编著

常见病保健丛书

养胃

就这么简单



YANGWEI JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胃就这么简单/刘安祥编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.8

(常见病保健丛书)

ISBN 978-7-5337-6354-1

I. ①养… II. ①刘… III. ①胃肠病-防治
IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 119446 号

养胃就这么简单

刘安祥 编著

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 责任编辑:徐浩瀚 翟巧燕 黄 轩

责任校对:陈会兰 责任印制:廖小青 封面设计:胡椒设计

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印 制:北京建泰印刷有限公司 电话:(010)89580799

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×1010 1/16

印张:18.25

字数:268 千

版次:2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6354-1

定价:26.80 元

版权所有,侵权必究

多少年来，无数人用他们的亲身经历告诉我们这样一个道理：“健康是1，其他是0。”也就是说，当我们身体健康的时候，知识、地位、财富能使我们变得富有；但如果没有健康，就好比拿掉了那个“1”，没了“1”，再多的“0”也没有意义。

然而，在日益激烈的竞争环境下，现代人承载了太多的压力，健康变得岌岌可危，各种疾病接踵而至。胃作为人体最主要的消化器官之一，是人体生命活动所必需的营养物质的吸收场所，胃功能的健康关系着身体的康健。

现在，据资料统计，医院的胃镜检查者中，有80%的患者被确诊为慢性胃炎。全国目前有近3亿胃病患者，其中40%的患者病情严重，每年死亡人数达30万之多。由此可见，防治胃病是十分必要的。

多数人一旦患上胃病，就采取最直接的“饮食禁忌法”，却忽视了饮食结构和均衡营养对养胃的重要性，这是很不合理的。那么，如何才能让我们的胃拥有健康呢？

未病先防是养胃的最佳良策，为此，我们精心打造了《养胃就这么简单》一书，旨在让广大读者在日常生活中打好“保胃战”。

本书以严谨的科学态度，采用通俗易懂的语言，详细介绍了养胃的方方面面。它是一本实用性很强的科普读物，可使读者学会日常生活中养胃的方法，以达到延年益寿的目的。

编 者



目 录

第一章 知胃肠，养胃常识早知道



第一节 认识人体的“后天之本” 003

胃在人体中的位置	/ 003	胃在人体内的作用	/ 007
胃的自画像	/ 003	胃酸的功与过	/ 008
胃的组成	/ 004	胃的消化期运动	/ 009
胃的排空	/ 005	中医对胃的认识	/ 009
胃的入口与出口作用	/ 005	测测你的胃肠功能	/ 010
胃的组织结构是怎样的	/ 006		



第二节 是什么让胃如此受伤 012

遗传因素与胃病的关系	/ 012	养胃，谨防应酬惹祸	/ 017
胃的幕后杀手	/ 012	熬夜，作息无规律熬出胃病	/ 018
环境因素对胃的影响	/ 013	压力过大，引起胃病的导火索	/ 019
经常失眠易致胃不和	/ 014	常吃泡面，胃易叛变	/ 019
减肥，减去了胃健康	/ 014	饥饱失常，肠胃失灵的导火索	/ 021
口腔卫生也影响胃健康	/ 016	烈酒下肚，胃黏膜“红了脸”	/ 021
是药三分毒，药物对胃的影响	/ 016		





就这么简单



第三节 胃病青睐哪些人

023

空姐，工作环境易致胃病	/ 023	教师，胃病的高发人群	/ 026
白领，压力过大易致胃病	/ 024	SOHO族，时间管理混乱	
沉迷麻将，影响休息又伤胃	/ 024	影响胃健康	/ 027
加班族，加出来的胃病	/ 025	记者，不规律作息伤胃	/ 027

第二章

治胃病，做自己的护理医生



第一节 识别胃病早期症状

031

什么是腹痛	/ 031	引起腹泻的原因是什么	/ 038
引起腹痛的原因是什么	/ 031	什么样的腹泻应该立即就医	/ 039
什么样的腹痛应该立即就医	/ 032	发生腹泻时怎样进行自我处理	/ 040
发生腹痛时怎样进行自我处理	/ 032	什么是便秘	/ 041
什么是腹胀	/ 033	引起便秘的原因是什么	/ 041
引起腹胀的原因是什么	/ 033	什么样的便秘应该立即就医	/ 042
腹胀与慢性胃炎的关系	/ 034	发生便秘时应怎样进行自我处理	/ 042
发生腹胀时怎样进行自我处理	/ 035	什么是烧心	/ 043
什么是呕吐	/ 035	引起烧心的原因是什么	/ 043
引起呕吐的原因是什么	/ 036	什么样的烧心应该立即就医	/ 044
什么样的呕吐应该立即就医	/ 036	发生烧心症状时怎样进行自我处理	/ 044
发生呕吐时怎样进行自我处理	/ 037		
什么是腹泻	/ 038		



什么是便血和黑便	/ 045	引起吞咽困难的原因是什么	/ 047
出现黑便就意味着发生便血吗	/ 045	什么样的吞咽困难应该立即	
引起便血的原因有哪些	/ 045	就诊	/ 048
便血与黑便患者日常生活中		吞咽困难就诊时应向医生	
需注意什么	/ 046	提供什么信息	/ 048
什么样的便血应该立即就医	/ 046	发生吞咽困难症状时怎样	
什么是吞咽困难	/ 047	进行自我处理	/ 049



第二节 了解常见的胃病检查方法

050

粪便检查在临床诊断中的		胃镜检查前后应做些什么	/ 055
意义	/ 050	何种情况下应做结肠镜检查	/ 055
粪便检查的主要内容是什么	/ 050	走出胃镜检查误区	/ 056
留取大便时应注意哪些问题	/ 052	胃镜检查的细节不可忽视	/ 057
胃液分析对诊断起着怎样的		内镜检查与钡餐造影能相互	
作用	/ 052	替代吗	/ 057
胃液分析检查时应注意什么	/ 052	什么是活体组织病理检查	/ 058
腹部透视或摄片对诊断胃肠		为什么要做活体组织病理检查	/ 058
病有何意义	/ 053	广义的活体组织病理检查有	
什么是钡餐造影	/ 053	哪些	/ 059
钡餐造影检查对诊断起着		做活体组织病理检查会造成	
怎样的作用	/ 054	肿瘤扩散吗	/ 060
钡餐造影时应注意什么	/ 054		



第三节 做好胃病的预防工作

062

什么是急性胃炎	/ 062	引起急性胃炎的病因是什么	/ 063
急性胃炎的症状都有哪些	/ 062	如何预防急性胃炎的发生	/ 064





就这么简单

- 什么是慢性胃炎 / 065
- 慢性胃炎的症状都有哪些 / 065
- 慢性胃炎被分为哪几类 / 065
- 引起慢性胃炎的病因是什么 / 067
- 如何预防慢性胃炎的发生 / 068
- 什么是胃下垂 / 069
- 胃下垂的症状都有哪些 / 069
- 引起胃下垂的病因是什么 / 070
- 如何预防胃下垂的发生 / 070
- 什么是消化性溃疡 / 071
- 消化性溃疡的症状都有哪些 / 071
- 引起消化性溃疡的病因是
什么 / 072
- 诊断消化性溃疡应做哪些检查 / 072
- 如何预防消化性溃疡的发生 / 073
- 什么是胃食管反流病 / 074
- 胃食管反流病的症状都有哪些 / 074
- 引起胃食管反流的病因是
什么 / 075
- 如何预防胃食管反流的发生 / 076
- 什么是功能性消化不良 / 076
- 功能性消化不良的症状都有
哪些 / 077
- 如何预防功能性消化不良的
发生 / 077
- 什么是胃癌 / 078
- 胃癌的症状都有哪些 / 078
- 引起胃癌的病因是什么 / 079
- 胃癌分为哪几期 / 080
- 诊断胃癌应做哪些检查 / 081
- 如何预防胃癌的发生 / 082

第三章 食为养，以食为天的养胃秘诀



第一节 饮食习惯决定胃健康

085

- 养好胃，平衡膳食是基础 / 085
- 正确的进食顺序更养胃 / 086
- 进食三餐的最佳时间 / 086
- 细嚼慢咽，减轻胃肠负担 / 087



饮食清淡，勿嗜咸	/ 088	科学的食物搭配有助养胃	/ 090
站立进食最健康	/ 088	饮食有节，养胃把握适度原则	/ 091
餐前喝点汤，保胃又健康	/ 089	午饭营养不均引发胃病	/ 093
膳食应合理烹调	/ 090		



第二节 养胃，饮食禁忌莫忽视

095

别当早餐的“逃兵”	/ 095	辣虽过瘾忌过量	/ 100
冷饮切忌痛饮无度	/ 096	剩饭热后吃不得	/ 101
胃肠健康忌暴饮暴食	/ 096	吃凉食小心胃痛	/ 102
进餐时忌看电视	/ 097	吃饭时不宜喝水	/ 102
饭后忌马上散步	/ 098	饭前不宜光喝酒	/ 103
养胃忌挑食偏食	/ 098	饭后忌立即洗澡	/ 103
少饮咖啡和浓茶	/ 099	饭后不宜进行房事	/ 104
小心烫食伤害胃	/ 100		



第三节 养胃食物大搜索

105

红薯，促进胃肠蠕动	/ 105	胡萝卜，增强胃的抵抗力	/ 113
小米，养胃佳品	/ 106	猴头菇，预防胃癌	/ 113
扁豆、豇豆，养胃好帮手	/ 107	螺旋藻，胃肠的保健食品	/ 114
糯米，胃部健康好伴侣	/ 108	香菇，降低胃癌概率	/ 115
莲藕，滋养脾胃的灵根	/ 109	苹果，健胃又通便	/ 115
番茄，健康助消化	/ 110	荸荠，很好的消积食品	/ 116
南瓜，提高胃动力	/ 110	猕猴桃，和胃降逆	/ 116
芹菜，健康降压	/ 110	桑葚，养胃有奇效	/ 117
山药，健脾养胃的妙药	/ 111	鲜橙，可以防胃癌	/ 117
土豆，防胃病的天然食品	/ 112	牛肉，养胃的“肉中骄子”	/ 118





养胃就这么简单

鸡蛋，保护胃黏膜	/ 119	生姜，解腥开胃	/ 121
蜂蜜，养胃佳品	/ 119	山楂，有助消化	/ 131
大蒜，具有抗胃癌作用	/ 120	藿香，胃痉挛的克星	/ 122



用四季 养胃美食边学边做 123

养胃家常菜	/ 123	养胃茶饮	/ 133
养胃营养粥	/ 127	养胃药酒	/ 136
养胃鲜汤	/ 130		

第四章 勤运动，科学锻炼的养胃之道



第一节 运动养胃，遵循原则 141

运动是胃病患者的健康基石	/ 141	有助消化功能的运动	/ 147
消化不良多运动	/ 142	适量运动消胃胀	/ 147
运动养胃有原则	/ 143	选择科学的运动时间	/ 148
养好胃须走出运动误区	/ 145	把握好运动时机	/ 149



第二节 运动方式，运动时养胃的好办法 150

摩腹散步运动	/ 150	甩甩手，养胃运动也可以很简单	/ 154
跑步，经济又简单的养胃方法	/ 151	做体操，养胃的好方法	/ 154
光脚走路健胃法	/ 152	鼓腮运动助消化	/ 156
活动脚趾健胃疗法	/ 152	叩齿，叩出津液保健康	/ 157
运动姿势也养胃	/ 153		



划圆转腰养胃法	/ 157	气功, 改善胃肠功能	/ 162
摆头健胃法	/ 158	八段锦, 民间养胃保健操	/ 163
太极拳, 慢调养胃法	/ 158	叩穴健胃步行法	/ 167
舞蹈运动感受健康	/ 159	冥想养胃法	/ 167
瑜伽, 理顺肠胃	/ 160	胃病患者宜练缩肛运动	/ 167
骑车, 刺激胃肠蠕动	/ 161		

第五章 好心态, 养胃切忌愁满肠



第一节 病由心来, 情绪影响胃肠 171

胃病与心理因素的关系	/ 171	生闷气, 伤胃损健康	/ 174
心病让胃病更难治	/ 172	自闭, 胃病不知不觉找上你	/ 174
情绪引起胃肠不适的原因	/ 172	性情忧郁加重病情	/ 175
胃肠也有喜怒哀乐	/ 173	远离浮躁的怪圈	/ 176
性格与胃病的关系	/ 173		



第二节 养好胃, 从“心”开始 178

从“心”开始关爱你的胃	/ 178	知足是一种良药	/ 183
笑是最廉价的天然良药	/ 178	哭泣可减少胃挫伤	/ 184
幽默常伴, 胃病不找你	/ 180	清心安神, 剔除心中“污渍”	/ 185
胃炎患者要学会减压	/ 181	聊天也能助消化	/ 187
学会放弃, 让心灵得到释放	/ 182	“悲秋”情节要不得	/ 188
时常怀着一颗感恩的心	/ 183	长吁短叹缓解压力	/ 188



就这么简单

垂钓也能养胃

/ 189

听歌也能治胃病

/ 190

欣赏画作治胃病

/ 190

练习书法学养心

/ 191

第六章

好习惯，起居有常胃自安



第一节 24小时关爱胃健康

195

生活有规律，胃肠得健康

/ 195

清晨宜喝一杯水

/ 201

养胃要保证充足的睡眠

/ 196

空腹不宜喝牛奶

/ 201

优良环境，成就胃健康

/ 197

晨起空腹锻炼有危害

/ 202

保持口腔卫生

/ 197

养胃要远离酒桌

/ 202

勤刷牙防胃病

/ 198

吸烟有害胃健康

/ 203

裸睡使胃着凉

/ 198

防胃病莫要伏案睡

/ 203

露脐易致胃病

/ 199

空腹莫喝绿茶

/ 204

身体暖，胃舒坦

/ 200

老年人养胃从衣食住行入手

/ 205

养成每天排便的好习惯

/ 200



第二节 春夏秋冬，四季养胃亦有方

206

春季养胃的生活调适

/ 206

秋季养胃的生活调适

/ 212

春季早晚注意保暖

/ 207

秋日冷水浴可健胃

/ 214

春天吃野菜保健功效好

/ 208

秋季饮食四宜

/ 214

夏季养胃，避暑保阳

/ 208

冬季养胃的生活调适

/ 215

夏季易患胃病人群

/ 210

冬饮黄酒养胃健肾

/ 217

夏季饮食保健六宜

/ 210

冬季养胃如何进补

/ 217

夏日养胃少吃水煮鱼

/ 211



第七章 理疗法，中医养胃有妙招



第一节 养胃的按摩调理

221

- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| 常用摩腹养胃手法 | / 221 | 延年九转按摩法 | / 224 |
| 按摩左手缓解胃痛 | / 221 | 按摩四肢治胃病 | / 226 |
| 耳压，调理胃健康 | / 222 | 摩脐治胃病 | / 227 |
| 按摩头部治胃病 | / 224 | | |



第二节 养胃的刮痧拔罐法

228

- | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|
| 拔罐前的准备 | / 228 | 刮痧术后的注意事项 | / 232 |
| 拔罐操作注意事项 | / 229 | 刮痧，胃痛的克星 | / 233 |
| 拔罐治疗常见胃病 | / 230 | 刮痧治呃逆和腹泻 | / 233 |
| 刮痧前的注意事项 | / 231 | | |



第三节 养胃的针灸调理

235

- | | | | |
|------------|-------|--------|-------|
| 施灸的禁忌及注意事项 | / 235 | 毫针治疗胃病 | / 236 |
| 艾灸治疗胃病 | / 236 | 温熨治疗胃痛 | / 237 |



第四节 其他理疗法

239

- | | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| 泡泡脚也能养胃 | / 239 | 热敷治胃痛 | / 243 |
| 熏洗疗法治胃病 | / 240 | 药浴治胃病 | / 243 |
| 贴敷疗法治胃溃疡 | / 241 | | |



养胃就这么简单

第八章 药为治，胃肠有病莫硬扛



第一节 胃病用药，要有原则

247

- | | | | |
|---------------|-------|-----------|-------|
| 胃病用药有原则 | / 247 | 胃病患者的用药剂量 | / 253 |
| 胃病患者自行用药的危害 | / 248 | 忌用茶水服药 | / 254 |
| 胃病病情不同，药物选择不同 | / 249 | 胶囊可以掰开服用吗 | / 255 |
| 胃病患者应正确看待新药 | / 250 | 中药不宜长期服用 | / 256 |
| 中西药治胃病的配伍禁忌 | / 251 | 止痛药应慎用 | / 256 |
| 制定用药方案 | / 252 | 睡前服药效果好 | / 257 |
| 胃病患者的用药姿势 | / 253 | 打针不能代替吃药 | / 257 |



第二节 治胃病，对症下药疗效佳

259

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 胃食管反流病的用药 | / 259 | 胃痛患者宜用的中草药 | / 267 |
| 急性胃炎常用西药 | / 259 | 急性胃炎的常用中药 | / 271 |
| 慢性胃炎常用西药 | / 262 | 慢性胃炎的常用中药 | / 274 |
| 硫糖铝治胃溃疡 | / 263 | 治疗胃溃疡的中药秘方 | / 275 |
| 胃下垂的常用西药 | / 264 | 治疗胃癌的中药秘方 | / 275 |
| 功能性消化不良的常用西药 | / 265 | 胃下垂的常用中成药 | / 276 |
| 中成药调治脾胃 | / 266 | 胃癌的常用中草药 | / 276 |
| 脾胃不和选用中成药 | / 267 | | |



第一章

知胃肠，
养胃常识早知道





第一节

认识人体的“后天之本”

◆ 胃在人体中的位置

正常情况下，胃处于人体膈下，腹腔的左上方，也就是我们常说的心窝下面。胃的大部分位于左季肋区，小部分位于腹上区。它的整体像一个有弹性的袋子，分为胃小弯、胃大弯、贴近腹壁的胃前壁及与之相对应的胃后壁。胃的上端连接食管处的部位称为贲门，下连十二指肠处的部位称为幽门。胃前壁介于肝左叶与左肋弓之间，直接与腹前壁相贴。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。贲门与幽门的位置一般比较固定，贲门位于第11胸椎的左侧，幽门则在第1腰椎右侧附近。需要注意的是，当胃下垂时，幽门有可能垂入盆腔。胃大弯的位置较低，其最低点一般在脐平面。胃的活动性很大，其位置可因体位、横膈运动、胸腹内压力和腹腔内压力的改变而改变。

◆ 胃的自画像

胃的形状像人的面孔，各式各样，因人而异，大致可分为：钩形胃、牛角胃和下垂胃三种。