

东方保健
系列

陈百先 主编

家庭自然疗法· 胃肠病



东方保健系列

家庭自然疗法·胃肠病

主编 陈百先

编委 鲁小青 沈 群

高 萍 余德华

上海遠東出版社

·东方保健系列·

家庭自然疗法·胃肠病

主 编/陈百先

编 委/鲁小青 沈群 高萍 余德华

责任编辑/戴群利

装帧设计/盛文刚

版式设计/李如琬

责任制作/晏恒全

责任校对/周立宪

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/新华书店 上海发行所

上海远东出版社

排 版/南京展望照排印刷有限公司

印 刷/昆山市亭林印刷厂

装 订/昆山市亭林印刷厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/787 × 1092 1/32

字 数/118 千字

印 张/7

印 数/1 - 8000

ISBN 7 - 80661 - 222 - X

R·14 定价:8.80 元

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭自然疗法. 胃肠病/陈百先主编. - 上海: 上海
远东出版社, 2000

(东方保健系列)

ISBN 7-80661-222-X

I. 家... II. 陈... III. 胃肠病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74723 号

出版说明

随着我国医疗制度改革不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,提高家庭生活的质量,使自己真正健康,充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪,应该善待生命,善待自己,善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

目 录

第一章 总论

- | | | |
|----|-----|------------------|
| 1 | 第一节 | 胃肠功能是生命之本 |
| 2 | 第二节 | 胃肠在人体中的位置 |
| 2 | | 一、胃的形态与位置 |
| 4 | | 二、肠的形态与位置 |
| 5 | 第三节 | 胃的组织结构与生理功能 |
| 7 | 第四节 | 肠的组织结构与生理功能 |
| 9 | 第五节 | 胃常见病的种类、病因、病理及症状 |
| 9 | | 一、急性胃炎 |
| 9 | | 二、慢性胃炎 |
| 11 | | 三、消化性溃疡 |
| 12 | | 四、胃下垂 |
| 13 | | 五、胃痛 |





14	第六节	胃常见病的医学检查与诊断
14		一、急性胃炎
14		二、慢性胃炎
15		三、消化性溃疡
15		四、胃下垂
16		五、胃癌
16	第七节	肠常见病的种类、病因、病理及症状
17		一、便秘
18		二、腹泻
19		三、肠癌
21	第八节	肠常见病的医学检查与诊断
21		一、便秘
22		二、腹泻
22		三、肠癌

第二章 胃肠病的自然疗法

24	第一节	胃病的自然疗法
24		一、急性胃炎的自然疗法
37		二、慢性胃炎的自然疗法
37		（一）浅表性胃炎的自然疗法
61		（二）萎缩性胃炎的自然疗法
76		三、消化性溃疡的自然疗法
98		四、胃下垂的自然疗法
120		五、胃癌的自然疗法

147	第二节 肠病的自然疗法
147	一、腹泻的自然疗法
167	二、便秘的自然疗法
187	三、肠痛的自然疗法
203	附：常用针灸穴位图谱及取穴方法



第一章

总 论

第一节 胃肠功能是生命之本

人体生命活动、机体新陈代谢需要消耗能源,就像汽车行驶需要汽油一样,人体所需要的能源主要来自摄取的食物。大自然供给人类充足的食物,食物包括多种动物、植物。食物中含有大量人类必需的营养物质如糖、脂肪、蛋白质和维生素、微量元素等,生命过程需要不断消耗这些物质,补充这些物质。食物进入人体后经过一系列的消化过程,首先是把食物嚼碎,然后进入胃,通过胃的磨擦把食物变化为食糜,然后将食糜输送到小肠,由小肠将食物中的精华物质吸收,变为人体生命需要的精微物质,由血液输布到全身。小肠又将多余的糟粕输送到大肠,由大肠变为粪便后排出体外。这一个消化吸收



过程主要由胃、肠互相协调共同来完成,因此胃肠功能是人体补充能源的主要保障。由于胃肠功能的正常发挥,人体所需的各种营养素如糖、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等才能源源不断地得到补充,人体才能生长发育,完成各种生命活动。所以中医学从一开始就把“脾胃”——胃肠消化吸收功能比喻为万物生长的土地,提出脾胃为人体的“后天之本”,“脾胃”为“气血生化之源”,由于“脾胃”的功能,人体才有充盈的气、血,来推动五脏六腑的运行,来濡养四肢百脉。如果“脾胃”消化吸收功能失常,食物摄取就会发生障碍,人体所需的营养物质就不能得到充足的供给,体内气、血的生成就会受到影响,由于气、血虚损,不能濡养全身,不能推动五脏六腑的运行,就会危害人体生命活动的进行人体就会产生各种疾病,生命就会终止。因此保护好“脾胃”消化吸收功能,使之正常工作,是身体健康生命维持的首要保障,是抗病延寿的最重要原则。

第二节 胃肠在人体中的位置

一、胃的形态与位置

胃是消化管的膨大部,在腹腔中呈斜位,其长轴呈从左、上、后向右、下、前位。胃从左膈下方向右横跨上





腹部。整个胃可分为五个部分,即胃贲门、胃体、胃窦、胃底和幽门。胃入口处称贲门,与食管相接;出口处称幽门,与十二指肠球部相接;胃底位于贲门的左侧,胃窦是胃的远端部分,胃体是胃的最大部分,为胃底部到幽门部之间。胃像一个口袋,是中空器官,胃壁有发达的肌肉层,可随着胃内容物的多少而收缩,如在饥饿时可缩成管状,而饱餐后可扩张,容积可比原来大数倍。胃的容积是随着年龄增长和生长发育而增大的,儿童时仅为 600 毫升到 1 000 毫升,而成人后大约超过 3 000 毫升。

胃呈囊袋状,由于人的体型、体位、邻近器官(如肝、脾和左侧结肠等)对胃的压挤,以及胃内容物膨胀的程度,可引起胃的形态、位置和大小发生很大的差异。正常时胃多近似曲颈瓶状。胃的位置因姿势、吸收与内容物多少而改变。直立时除贲门外均可向下滑动,胃大弯可降至脐或脐下;幽门可降至第 3 腰椎水平,有的人胃大弯最低点可降到盆腔,是诊断胃下垂的主要依据。

胃的形态因体型、年龄和性别不同而有变化。矮胖型的人和儿童及老人多为角形胃,即胃的位置较高,胃底与胃体几近横位,整个胃多位于上腹部,此种胃属于高度紧张型的胃。瘦长型的人和女性多为长胃,胃的下端可降至髂嵴连线以下,胃内腔呈上窄下

宽,胃体垂直下降,此种胃属于低紧张型的胃。适中型的人和体质强壮者多为钩型胃,即胃体、胃底、胃窦各部的宽度大致相等,胃下缘与髂棘同高,此型胃最常见。

二、肠的形态与位置

肠道由十二指肠、小肠(即空肠、回肠)和大肠(即盲肠、结肠、直肠)组成。

十二指肠位于胃的幽门与空肠之间,长约 25 厘米,平第 1 与第 3 腰椎之间贴于腹后壁,呈半环形,包绕胰头。故胰头患癌瘤或炎症时,可压迫肠管使之变形。

小肠包括空肠、回肠,长约 5 米,盘曲于腹腔中,下部和周围几乎全为大肠所包绕。空肠上边为十二指肠,长约 2 米,位于左上方。回肠下续盲肠,长约 3 米,位于右下方。

大肠由盲肠、结肠与直肠组成,全长约 1.5 米,盲肠通常位于右髂窝内,位置极不恒定。在回肠通入盲肠壁的入口处有一个瓣膜叫回盲瓣,可防止大肠内容物返流进入小肠。在盲肠的内后方有一盲管约 7~9 厘米长,称为阑尾。结肠为大肠的主要部分,又区分为升、横、降与乙状结肠。升结肠位于腹腔右侧,横结肠界于升、降结肠之间,横位于腹腔中部,与升结肠相交处称结肠右曲,与降结肠相交处称结肠左曲。降结肠



向下与乙状结肠相接,乙状结肠向下连接直肠,直肠通向肛门口。

第三节 胃的组织结构与生理功能

胃像一个两头开口的口袋,胃壁自内向外由粘膜层、粘膜下层、肌层和浆膜层四层组织构成。正常胃粘膜在胃镜下呈橘红色,其结构又可分为上皮层、固有层和粘膜肌层。上皮层有许多柱状上皮细胞分泌粘液,具有保护粘膜的作用。固有层内有结缔组织、血管、神经、淋巴和一些腺体。这些腺体在胃的不同部位有不同功能:在胃底和胃体的腺体称胃腺,胃腺中有三种细胞,第一种是主细胞,形态呈柱状,具有分泌胃蛋白酶原的功能,第二种是壁细胞,分散于主细胞间,呈圆形或三角形,具有分泌盐酸和内因子的功能。第三种是粘液细胞,呈低柱状,具有分泌粘液的功能。位于幽门处的腺体称幽门腺,主要功能是分泌胃泌素和粘液。在贲门处的腺体称贲门腺,也分泌粘液。由于粘液细胞分泌粘液,保证了胃的正常的消化生理功能得以进行。

粘膜下层位于肌层与粘膜层之间,由疏松的结缔组织和弹力纤维组成。内有供应粘膜层营养的血管、淋巴管、各种组织细胞和神经丛。粘膜下层有较大的



酰胆碱,从而刺激胃酸分泌和胃泌素的释出。胃酸能促进胃蛋白酶原转化为胃蛋白酶,以帮助食物中蛋白质成分水解,然后被人体吸收。另外,胃酸还有杀灭、抑制食物中微生物、病菌的作用,以及具有促进铁、钙的吸收,糖的水解,食物软化等方面的生理功能。

胃壁有节奏的蠕动将食物混合并磨碎,变成食糜,并将食糜自胃的幽门部向十二指肠推送,使食物进入肠道,完成消化、吸收、排泄的全过程。

第四节 肠的组织结构与生理功能

肠道由十二指肠、小肠(即空肠、回肠)和大肠(即盲肠、结肠、直肠)组成。实际上十二指肠在组织结构上属于小肠。小肠由内而外由粘膜层、粘膜下层、肌层和外膜四层构成。

粘膜层具有突向肠腔的绒毛和下陷的肠腺。绒毛表面具有三种细胞,即柱状细胞、杯状细胞和嗜铬细胞。柱状细胞主要功能是吸收食糜中之营养成分,杯状细胞分泌粘液,嗜铬细胞可产生抗贫血内因子,可促进维生素 B_{12} 的在小肠中的吸收。绒毛的上皮下面有丰富的血管、淋巴管和神经。

肠腺位于绒毛与粘膜下层之间,在十二指肠部肠腺数量最多,肠腺上皮细胞有四种,即柱状细胞、杯状



细胞、嗜铬细胞和潘氏细胞,其主要功能也是吸收、分泌粘液,但潘氏细胞一般认为能分泌肠肽酶;其分泌物有中和食糜中盐酸的作用。

小肠粘膜下层:为疏松的纤维结缔组织,内含血管、淋巴管和神经。在十二指肠粘膜下层中有十二指肠腺,可分泌二肽酶和粘液,有激活胰淀粉酶的作用。

小肠肌层由内外两层平滑肌组成,由于其协同活动促使了小肠的蠕动,当副交感神经兴奋时小肠蠕动增强,当交感神经兴奋时小肠蠕动减弱。

外膜:除十二指肠是纤维膜外,其余都是由浆膜组成。

结肠由粘膜层、粘膜下层、肌层和外膜组成。结肠粘膜层:没有绒毛,其肠腺腺管较长,排列较密,主要分泌粘液和无机盐,如钙、镁、磷和重金属盐等。在结肠中食物的消化作用,主要依靠来自小肠液的酶。粘膜下层:由疏松纤维结缔组织构成,内有较多的淋巴小结。肌层:结肠的肌层较小肠发达,可分为内环、外纵两层。外层平滑肌又集中形成三条纵形的结肠带。外膜:主要由纤维膜和浆膜组成,外膜表面的脂肪组织形成指状的脂肪垂。结肠和直肠的功能主要是将食糜经小肠吸收营养后剩余的糟粕变化为粪便,暂存和排出体外。