



17

家庭自助医疗百科

胃肠病

自我检查方法、最新有效治疗方法

编者 志贺贡 [日]

译者 张绍军

胃肠疾病重在预防。

本书向您介绍从自我检查到最新有效治疗方法等方方面面的知识。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家庭自助医疗百科

胃肠病

译者 ●

编者 ●

张绍军

志贺贡



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病/编者:〔日〕志贺贡;译者:张绍军-沈阳:
辽宁科学技术出版社,2002.1

(家庭自助医疗百科)

ISBN 7-5381-3466-2

I. 胃… II. ①志… ②张… III. 胃肠病-防治 IV.
R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 058326 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 125 千字

印 张: 8.375

印 数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2002 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪晨涵 杨瑰玉

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 姚喜荣

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

内容提要

人们常因日常生活中的种种压力而闷闷不乐、借酒消愁，这对胃肠道是一个损伤。胃肠是您身心和机体的一面镜子。本书结合实践综述了从胃肠的保护到最新有效的治疗方法。健康的首要问题是要有一个结实的胃肠，这本书将有助于您保护胃肠。

目 录

第一章 如何发现胃肠道异常

1. 熟知胃肠道功能，保持身体健康……………(3)
2. 饱食是消化不良的元凶，保持八分饱可使胃肠舒畅……………(8)
3. 注意保持牙、口内清洁可基本消除口臭……………(10)
4. 从舌苔的颜色可观察胃的异常程度，健康的舌是纯肉色的…(12)
5. 烧心是食道、胃、十二指肠异常的信号……………(14)
6. 缓慢长久的食欲不振可能有危险疾病存在……………(16)
7. 悲伤、愤怒及不愉快也是食欲不振的根源……………(18)
8. 欢乐愉快的体育运动可促进食欲……………(20)
9. 食欲异常亢进是糖尿病的危险信号……………(21)
10. 通过提高肠功能可减轻腹胀的痛苦 ……………(24)
11. 有异味的打嗝预示胃的功能减弱 ……………(25)
12. 反复出现恶心呕吐是危险疾病的警报 ……………(27)
13. 憋屁不放有伤身体，任其自然排出心情爽快 ……………(30)
14. 呕血、咯血从吐出血的颜色和状态能予区别 ……………(33)
15. 八成的血便是因胃和十二指肠溃疡引起 ……………(36)
16. 很少有人知道“便秘比腹泻更有害”……………(39)
17. 服从便意是防治便秘最重要的第一步 ……………(42)
18. 洗肠或泻药等不能根治便秘，治疗的秘诀是生活规律化 …(45)
19. 从排便时的感觉、便形及颜色可诊断是否健康 ……………(48)

- 20. 绿色便是安全信号，红、黑、白色便是危险信号 (50)
- 21. 通过便的气味，可了解食物或胃肠的异常 (53)
- 22. 对突然出现的腹泻，首先要弄清楚是危险型还是安全型 ... (55)
- 23. 腹泻便必须注意颜色，黑或红色糊状是危险信号 (58)
- 24. 腹泻后需注意排便后的感觉和对便的观察 (60)
- 25. 腹痛是腹部异常或疾病的重要预兆 (63)
- 26. 如出现心口窝疼痛要考虑胃、十二指肠疾病 (65)
- 27. 脐周疼痛见于小肠异常，脐下疼痛见于膀胱异常 (68)
- 28. 右上腹痛可考虑胆囊、肝脏、肾脏及胃肠疾病 (70)
- 29. 左上腹部疼痛很少有严重疾病 (72)
- 30. 右下腹痛首先考虑阑尾炎，如突然发生应求医 (74)
- 31. 左下腹痛是降结肠、乙状结肠异常的信号 (75)
- 32. 感知腹痛的部位是正确观察腹痛的第一步 (77)

第二章 胃肠的简易自查

- 1. 充满自信和健康的生活来源于良好的胃肠 (83)
- 2. 到固定时间出现适度的空腹感是健康胃的第一步 (86)
- 3. 不论什么都感觉好吃，说明您的胃非常健康 (88)
- 4. 保持适度的饱胀感，养成八分饱的习惯 (90)
- 5. 早餐后的快便可使一天都轻松 (91)
- 6. 早睡早起者胃肠也健康 (94)
- 7. 慎重对待腹部包块和寒症 (96)
- 8. 有积极行动的欲望是胃肠健康的标志 (98)

第三章 多见于成人的胃肠疾病的症状与治疗

- 1. 胃溃疡、十二指肠溃疡的病因是源于细菌的感染 (103)

2. 不惧怕, 并且有愿意接受检查的勇气, 这是治疗成功的 第一步	(105)
3. 用有营养易消化的食物就可治疗瘦体型多见的胃无力	(108)
4. 慢性胃炎的病因是源于幽门杆菌	(111)
5. 治疗慢性胃炎需用灭菌疗法并改善生活习惯	(114)
6. 所谓胃酸过多症, 有真正的胃酸过多和只有自觉症状两种	(116)
7. 改变生活方式可逐渐治疗胃肠神经官能症	(119)
8. 防止胃溃疡的复发	(122)
9. 暴饮暴食是穿孔性溃疡的诱因, 不立即手术就很危险	(125)
10. 管理职业多见的十二指肠溃疡	(128)
11. 通过饮食可预防十二指肠溃疡	(130)
12. 为什么溃疡和癌在日本人群中多发	(133)
13. 胃癌的预防从饮食养生开始	(136)
14. 胃癌有前兆, 要注意胃痛和饮食喜好的变化	(138)
15. 急性肠炎易出现脱水症状, 别忘记补充水分	(140)
16. 慢性肠炎难治, 应耐心疗养	(143)
17. 阑尾炎手术就可治愈, 但易误诊为其他疾病	(146)
18. 有腹痛、呕吐、腹泻及发热, 应怀疑食物中毒	(149)
19. 注意饮食、排泄及肛周的清洁是治愈痔的捷径	(152)
20. 不手术也可根治早期的痔疮	(155)
21. 如果治愈了便秘和腹泻, 保持肛周清洁就可治愈早期 的肛裂	(158)
22. 肛门指诊能早期发现的直肠癌百分之百能治愈	(161)
23. 预防幽门杆菌感染的对策	(163)

第四章 增强胃肠功能的饮食疗法

1. 长期坚持适合胃肠状态的饮食疗法	(169)
2. 均衡地摄取食物可防止成人病	(172)

3. 均衡摄取食物的质与量就是完善的健康饮食 (175)
4. 细嚼慢咽可减轻胃的负担 (177)
5. 胃肠功能减弱的人要分多次摄取易消化、少量的饮食 (180)
6. 易消化的三种食物有半熟蛋、豆腐、酸乳酪 (183)
7. 应激对饮食最有害, 进餐需要愉快和充分的时间 (185)
8. 酒、咖啡要适量, 吸烟应禁止 (187)
9. 最好摄取流质、软食、营养均衡的饮食 (190)
10. 急性胃炎的饮食疗法从短时间的禁食开始 (192)
11. 低酸性慢性胃炎的饮食应以摄取高蛋白为主 (194)
12. 胃溃疡治愈后, 还需持续两到三个月的饮食疗法 (197)
13. 用心选择胃十二指肠溃疡病人的饮食 (200)
14. 对迟缓性便秘有益的食物, 对痉挛性便秘则有害 (202)

第五章 呼吸法与运动法

1. 每天在家中坚持呼吸法、运动法锻炼, 胃肠也随之舒畅 ... (207)
2. 在床上进行 5 分钟食欲增进运动, 可解除醒后不舒服 (210)
3. 为保持长久的舒畅排便, 应做枕体操、蹬自行车运动 (213)
4. 纠正骨盆不正、胃下垂的体操疗法 (民间疗法) (216)
5. 可恢复平衡能力、提高胃肠功能的瑜珈功 (219)
6. 对痔有效的民间疗法: 猫打哈欠、螃蟹横行、猫钻栅栏 ... (222)
7. 能促使胃肠活动有生机的婴儿呼吸法 (225)

第六章 刺激疗法

1. 从前人那里学到的温泉疗法和穴位疗法 (231)
2. 对胃功能减退的胃无力, 按足三里后可好转 (中医疗法) ... (233)
3. 称为万病之源的便秘, 通过指压及按摩大肠俞、小肠俞、

大巨穴可好转	(236)
4. 精神因素所致的腹泻，刺激大肠俞、小肠俞、盲俞穴 有特效	(239)
5. 食欲是健康的晴雨表，酷暑时指按中脘和气舍	(242)
6. 对痔有效的穴位：位于头顶的百会和臀部的长强	(245)
7. 慢性胃炎或神经性恶心，指按脖根儿的气舍有效	(248)
8. 顺时针按摩腹部可解除下腹部肠胀气的痛苦	(250)
9. 对慢性胃肠疾病有效的温泉疗法，可使有病的神经回路 恢复功能	(252)



第一章

如何发现胃肠道异常



1. 熟知胃肠道功能，保持身体健康

健康时几乎无人意识到胃肠道的存在。往往是心口窝疼痛后才意识到胃的存在，由于腹泻引起腹痛才意识到肠管的存在，这些时候才感觉到胃肠的存在，健康的难得。

这种身体的异常感应，可以说是体内的平衡被破坏时的正常生理反应。例如，食用了不卫生的肉或鱼之后出现腹痛、腹泻，这是正常人的生理反应。

相反，在非生理状态下，机体反应迟钝，不能引起正常的生理反应。例如暴餐之后身体的消化吸收功能下降，此时机体尽量调节避免营养过剩。可是，如果持续暴食，胃已经习惯这些饭量，不进食这些量，就得不到吃饱的感觉。

有些人，多余的营养也被吸收，出现肥胖、糖尿病等。所以，我们应该养成只摄入身体所需量的习惯，自然提高机体的消化吸收功能，使机体得到舒适的饱胀感。

当然，这种生理反应如果过于敏感也是困苦的。可引起神经性胃肠炎、腹泻等。尤其到中老年

年，以胃肠为主的各脏器功能都开始减弱，所以必须经常注意身体的异常变化，并将其调整到正常状态。

调整机体恢复正常的方法，无论是谁都能做到，就是按照自身机体正常节奏（生物节奏）规律进行，例如：规定晨起时间、就餐时间、饮食习惯、运动时间、排便时间、就寝时间等，照此进行，就能出现规律节奏。

机体的节奏调整之后，如果机体出现异常，就能敏感地感觉出来。

胃肠的功能主要是消化吸收食物和饮品。

在口腔被嚼碎并与唾液混合的食物通过食道，进入胃的上部。于是，胃受到刺激，胃液的分泌增加，引起胃蠕动。食物在胃内停留一定时间后，变成稀溜溜的粥状（乳糜）。通过胃的时间随食物种类的不同而不同，大约 1.5~3 小时，饮品和流食最快，一般饮食需 3~4 小时。

胃内的乳糜一点一点地通过胃幽门的开闭运动被送入十二指肠，被送入十二指肠的同时，与十二指肠相连的胆道和胰管也同时开口，胆汁和胰液也流入十二指肠，这些消化液混入乳糜，而且从小肠分泌的消化液也混入其中，从这里开始真正的消

化。通过十二指肠的蠕动运动，乳糜与消化液边混合边被送入空肠。

在空肠乳糜与胆汁、胰液、小肠液充分混合，边被揉搓边前进。从空肠下部向回肠前进的同时，速度也逐渐慢下来。在小肠行进过程中，通过消化液中包含的多种酶的作用，食物中的糖、蛋白质、脂肪分解成单糖、氨基酸和脂肪酸。这个过程叫消化。

被消化的乳糜在回肠下部停留许久，几乎都被充分吸收，然后被送入大肠。在小肠内的时间通常为 4~5 小时，顺便说一下，小肠的长度为 5~6 米。

在大肠几乎不进行消化，水、维生素、盐类被吸收，通常需 15~20 小时水分减少变成固态，送入直肠，最后到达肛门。

了解胃肠的正常功能很重要，如果机体出现异常您就能马上感觉出来，从而永久保持胃肠道的健康。

蛋白质的消化：在胃液中，主要参与蛋白质消化的是盐酸和胃蛋白酶，把蛋或鱼、肉、豆类等的蛋白质分解成肽，在胃内的消化，以蛋白质的消化最重要。

胰液：由胰腺分泌的无色透明液体，包括分解糖的胰淀粉酶、分解蛋白质的胰蛋白酶、分解脂肪的胰脂酶。

胆汁：由肝脏产生的黄色液体，有使脂肪乳化的功能。

小肠液：由小肠分泌的液体，包括分解糖质的淀粉酶、分解蛋白质的肠肽酶、分解脂肪的脂酶。

胃液的分泌：胃液经过下述三阶段分泌：①见到食物，闻到气味想象时，神经受到刺激反射的分泌胃液。②由进入胃内的食物刺激胃粘膜分泌胃液。③乳糜被送入十二指肠之后分泌胃液。

胃液的成分：主要成分是盐酸、胃蛋白酶，其次是凝乳酶、脂肪消化酶、粘液等。盐酸有把大量细菌杀死的功能，胃蛋白酶是消化蛋白质的酶。

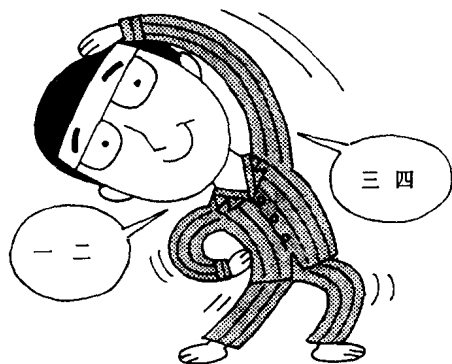


图1 调整机体节奏，保持规律的生活

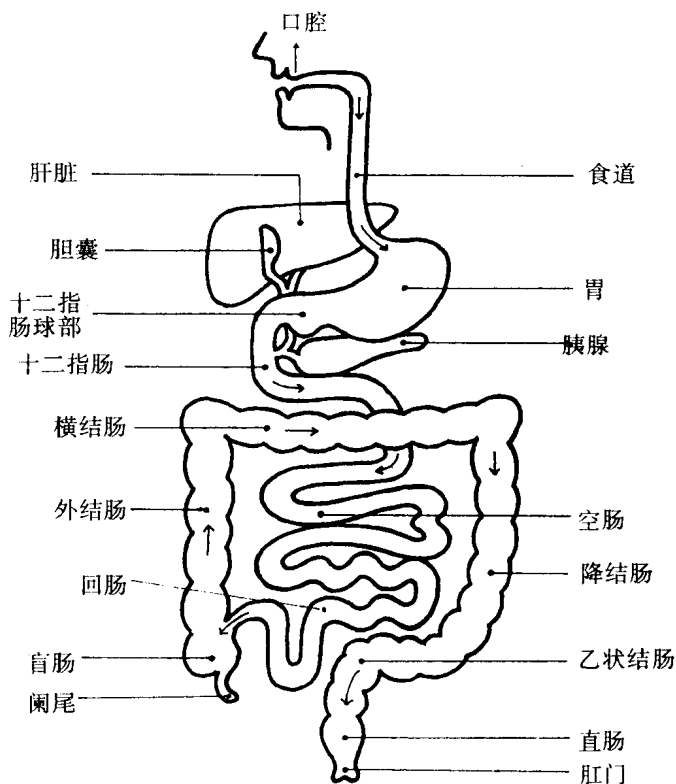


图2 消化道的名称和结构

2. 饱食是消化不良的元凶，保持八分饱可使胃肠舒畅

“不饱食、不多饮，适当进行运动，在不知不觉中会忘记胃的存在。”

健康的人，饭后经过一定时间，进入的食物在胃内开始消化，被送入十二指肠，此时胃周舒畅，通常不会感到胃的存在。

如果饭后经过一定时间，胃周总感觉郁闷，有残食而不舒畅，这种感觉就是胃不消化的结果。

胃消化不良，主要见于每日伏案工作的人以及中老年胃下垂、胃运动迟缓体质的人。

每日伏案工作的作家以及办公室的职员等出现消化不良是由于饱食或运动过少所引起。

另外，瘦长型的人由于胃消化功能弱，单位时间内的消化较正常人缓慢，自然出现食物滞留，成为胃不舒适的原因。

中老年，随着年龄的增长，胃的消化功能也减弱，再加之运动减少、饱食、应激等多种因素造成胃消化不良。中老年男性，由于社会地位提高，责任重大，招待、宴会等社交机会增多，自然出现过