

轻松健康指南

肠胃OK!

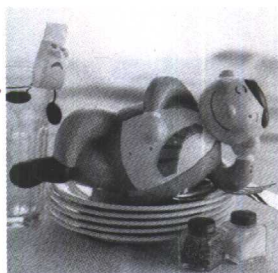
【日】 竹内正 主编
唐德权 译

善待肠胃，活力健康每一天！



中国轻工业出版社

轻松健康指南



肠胃

OK!

[日] 竹内正 主编
唐德权 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松健康指南/(日)竹内正主编;唐德权译. —北京:
中国轻工业出版社, 2001. 1
ISBN 7-5019-3021-X

I. 轻… II. ①竹…②唐… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72950 号

版权声明:竹内正

オモシロ健康ガイド

胃腸スツキリ!

日本保健同人社供稿

©保健同人社所有

责任编辑:李 菁 傅 颖 责任终审:唐是雯 封面设计:张 颖
版式设计:智苏亚 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:16.5

字 数:415 千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-3021-X/TS·1836

定 价:80.00 元(共 8 册),本册 10.00 元

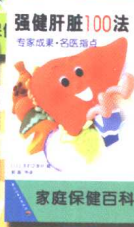
著作权合同登记 图字:01-2000-3933

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭保健百科系列

每册定价：10.00元

全套书共13册,包括:《家庭保健百科——治疗腰痛100法》、《家庭保健百科——治疗便秘100法》、《家庭保健百科——治疗畏寒症100法》、《家庭保健百科——治疗皮炎100法》、《家庭保健百科——解除眼睛疲劳·恢复视力100法》、《家庭保健百科——改善神经失调症100法》、《家庭保健百科——降低血压100法》、《家庭保健百科——强健肝脏100法》、《家庭保健百科——治疗肩痛100法》、《家庭保健百科——降低胆固醇100法》、《家庭保健百科——轻松减肥100法》、《家庭保健百科——缓解膝痛100法》、《家庭保健百科——消除头发·皮肤烦恼100法》。



全国各大书店有售

健康饮食系列

每册定价：15.00元



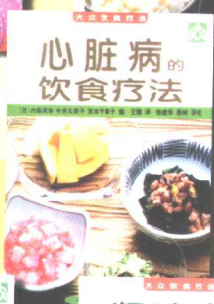
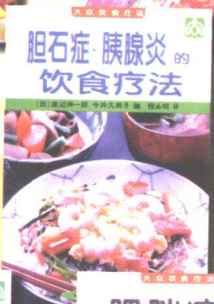
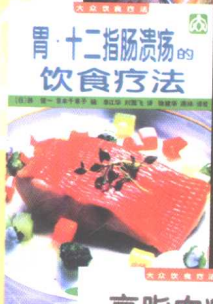
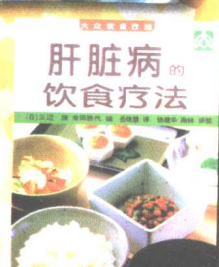
全套书共6册,包括:

- 《健康饮食——胡萝卜素与防癌》
- 《健康饮食——钙质与防骨质疏松》
- 《健康饮食——膳食纤维与防成人病》
- 《健康饮食——铁质与防贫血》
- 《健康饮食——维生素C与美容健康》
- 《健康饮食——维生素E与防衰老》

大众食疗法系列

每册定价：16.00 元

全套书共13册,包括:《肥胖症的饮食疗法》、《心脏病的饮食疗法》、《肾脏病的饮食疗法》、《高血压·动脉硬化的饮食疗法》、《糖尿病的饮食疗法》、《高脂血症的饮食疗法》、《胃·十二指肠溃疡的饮食疗法》、《肝脏病的饮食疗法》、《贫血症的饮食疗法》、《胆石症·胰腺炎的饮食疗法》。



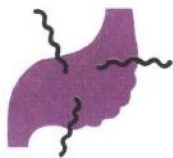
邮政编码: 100740

邮购地址: 北京市东城区东长安街6号邮购部

联系电话: 010-65241695

全国各大
书店有售

目 录



第 1 章 检查肠胃的疲劳程度	(1)
饮食有问题吗?	(2)
精神压力您担心吗?	(3)
生活过得有生机吗?	(4)
您的肠胃疲劳度如何呢?	(5)
体格检查	(6)

第 2 章 肠胃就被这样过度使用	(7)
精神压力会成为袭击肠胃的锉刀	(8)
因精神因素引起的肠胃疾病	(9)
喝酒和抽烟——双重打击	(11)
不要小看便秘!	(13)
可怕的还是溃疡和癌症	(15)
为什么会放屁?	(17)



第 3 章 了解肠胃的活动机能	(19)
胃,一个伸缩自如恰似气球的袋子	(20)
小肠,消化吸收的主要通道	(22)
大肠,粪便在这里形成	(24)
消化器官不只是胃和肠	(26)

第 4 章 更加爱护肠胃	(27)
请您愉快地、慢慢地就餐	(28)
早饭必须得吃,而且坚持	
“饭吃八分饱”	(30)
了解一些容易消化而且	
营养价值高的食品	(32)
肠胃负担较大的食物、嗜好品	(34)
如果想排便就不要忍着	(36)
根据症状正确使用肠胃药	(38)
令肠胃舒适的 10 条生活建议	(40)
练习体操,增进肠胃健康	(42)



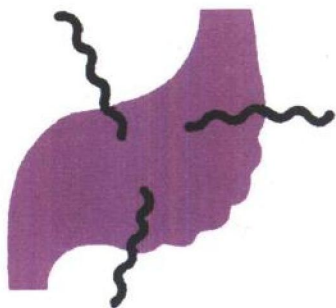
第 5 章 这种情况下是患了什么疾病? ...	(43)
图表式·根据症状判断就医方式	(44)
可能的话最好坚持每年	
检查健康情况	(64)



第 1 章

检查肠胃的 疲劳程度

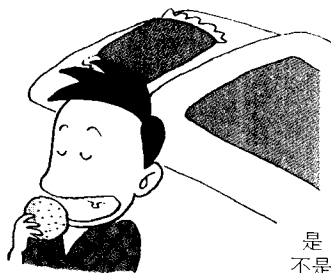
肠胃病现在已经成了一种常见病。您经常为自己的肠胃不适而担忧吗？您是否有时甚至经常感到肠胃疲劳？首先请检查一下您的肠胃疲劳程度。



饮食 有问题吗?

请在符合条件的项目上划“ ”,并根据“ ”的数目诊断您的肠胃现状

临睡前常吃东西



是
不是

几乎不吃早饭



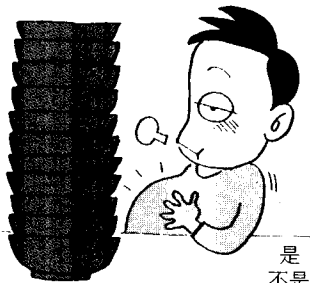
是
不是

经常不吃蔬菜



是
不是

吃饭经常吃得太饱



是
不是

肚子感到有点不舒服也不改换易消化的食物



是
不是

早晨吃得过多



是
不是

一天喝咖啡超过4杯

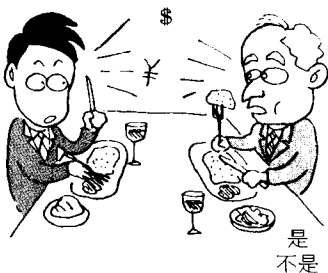


是
不是

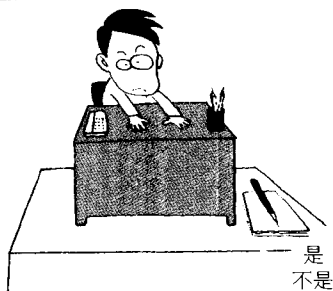
精神压力 您担心吗?

请在符合条件的项目上划“ ”，
并根据“ ”的数目诊断您的肠胃现状

一边谈论工作一边吃饭
的情况比较多



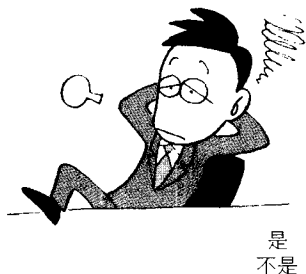
常伏在桌上工作



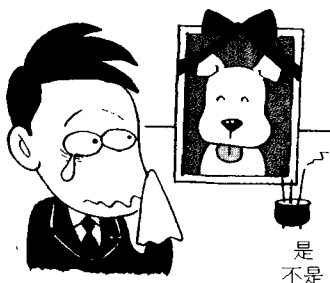
一般一个人单独吃饭



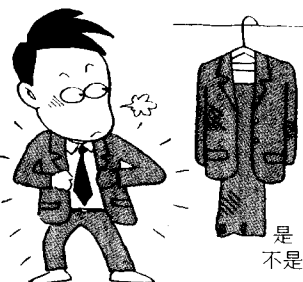
实际上很讨厌现在的工作



最近亲朋好友中有人去世



最近换工作(岗位)了



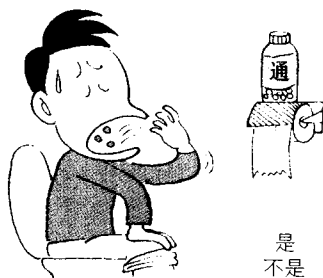
我是个完美主义者



生活 过得有生机吗?

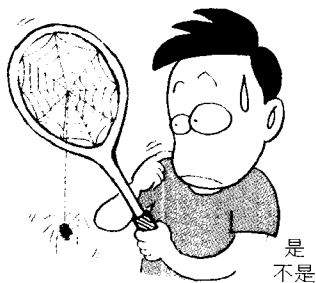
请在符合条件的项目上划“ ”，
并根据“ ”的数目诊断您的肠胃现状

两三天大便不通就马上吃药



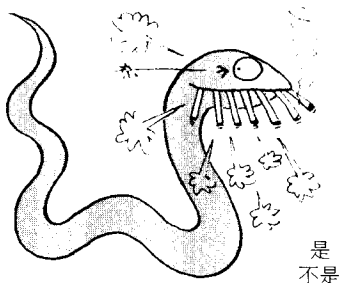
是
不是

老早以前就不运动了



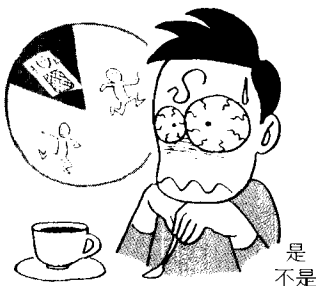
是
不是

我是个烟鬼



是
不是

觉得睡眠时间不足



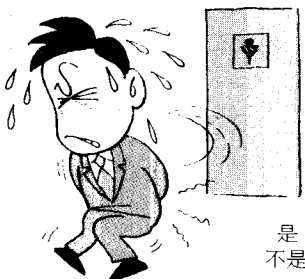
是
不是

几乎每天喝烈酒



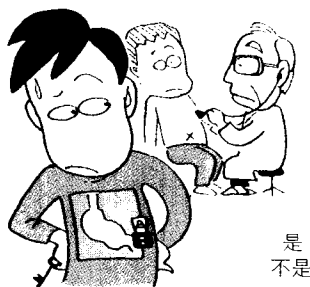
是
不是

想上厕所但经常忍着



是
不是

体检时未做胃镜检查



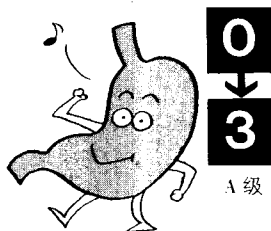
是
不是

您的肠胃疲劳度如何呢？

肠胃疲劳度分为4级，下面是按照“是”的数目多少所划分的等级，看一看，您的肠胃疲劳度究竟如何呢？

您的肠胃非常幸福，您在生活中似乎很注意身体健康。现在您可能并不担心肠胃疾病。

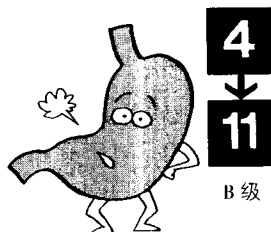
虽说如此也不能高枕无忧。饮食生活发生紊乱、精神压力有所增加，肠胃状况可能会马上发生变化。请您保持有规律的生活，过好每一天。



您的肠胃很疲劳。您自己也觉得肠胃功能并不强吧。

要消除可能突然发生的腹泻、便秘、厌食等肠胃病征兆，您得从改善饮食生活开始。请您一定要注意吃早餐，吃饭时不要着急等等。

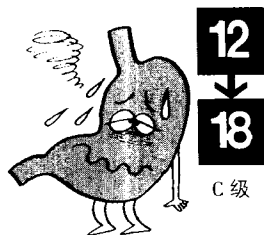
只要您爱护您的肠胃，疲劳自然就会消除。



唉呀，这可糟了！您的肠胃大部分接近于一种皱皱巴巴的状态。饮食生活、精神压力以及其他各种不良因素正在袭击您的肠胃。

请您从今天开始改变生活习惯。理所当然您得注意饮食生活，此外，正确对待精神压力也很重要。

通过体育运动出些汗、工作间歇注意休息、培养个人兴趣等都是消除精神压力的方法，请您多多掌握。



您的肠胃疲劳已达到极限，可以说已经超过“疲劳”，达到“过劳”状态了。

继续这样生活的话，说不准还会患上慢性胃炎或溃疡甚至癌症，这并不奇怪。

现在您必须改变您生活的各个方面：正确的饮食生活、解除精神压力、戒烟、充足的睡眠时间。



体格检查

肠胃的状态、强弱也受与生俱来的体格的影响，人的体格大致可以分为强壮型、肥胖型、细长型三种类型。您属于哪种类型呢？

细长型的人肠胃功能不好

首先说强壮型。这种类型的人肩宽、胸厚、腰窄、力量强大，身体呈倒三角形。

肥胖型的人腕和脚比较细小，躯体脂肪丰满，整体上给人一种矮胖子的印象。

细长型的人有如下特征：身体肥肉很少，看起来比实际更高一些，肌肉不发达，脂肪很少。

其中强壮型和肥胖型的人从体质上看肠胃功能都比较强。如果这两种类型的人肠胃状况恶化，那么就可以认为是得了某种疾病。

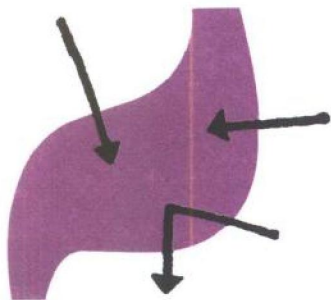
与此不同的是，很多细长型的人即使没有什么特别的疾病肠胃状况也总是不怎么好。其原因可以认为是由内脏下垂引起的。



第 2 章

肠胃就被这样 过度使用

只要是想吃的东西，无论是什么都要弄到手，从而经常使肠胃处于疲劳状态。想一想，你是不是这样？但是肠胃使用过度仅仅是因为“饱食”的原因吗？答案是：不是！那么还有其他什么原因呢？本章将揭示这一实质性问题。



精神压力会成为袭击肠胃的锉刀

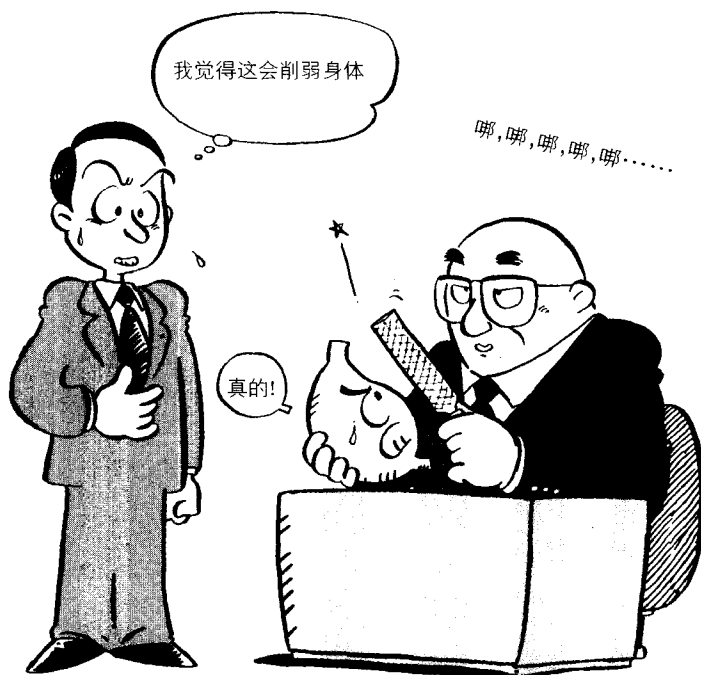
工作失败、对未来的担忧、失恋、离婚……诸多精神压力沉重地压迫着现代人的肠胃。首先让我们看看肠胃与精神压力之间的微妙关系。

精神压力导致胃粘膜发生激变

肠胃病被称为一种现代病。其原因之一就在于精神压力而引起的肠胃病日益增多。

要讲述精神压力和肠胃的关系经常引用“汤姆之研究”这一例子。这一例以汤姆为研究对象，他少年时代曾做过胃手术，研究的结果竟能从外面看得出胃粘膜的变化。

某日，汤姆在工作中犯了错误，这时他的胃呈现如下变化。



汤姆想，因为这个错误我的工作不就要失去吗？心里动摇不定，胃粘膜变得发白。但是错误解决之后，胃粘膜又恢复到正常的状态。

另外，精神压力进一步加重的时候，汤姆的胃粘膜经过发白阶段后会充血变红。压力更加发展的话，粘膜就会溃烂出血，成为急性溃疡。

这就说明精神压力给胃造成了多大的影响。

精神压力出现的时候身体就处于警戒警报呜呜直响的非常状态。而具有直接迫击精神压力的就是副肾和脑。身体处于紧张状态的时候，就会尽力提高副肾和脑的机能，使与此没有直接关系的胃的活动几乎处于停止状态。也就是说胃液(盐酸)中保护胃壁的物质分泌降低，使得汤姆的胃粘膜发白。

精神压力更加发展的话，促胃液素等激素就会分泌出来，严重的话，由此也会促进胃液的分泌。这样一来，胃液(pH1 的盐酸)就会直接袭击没有保护物质的胃粘膜，使胃粘膜受到损伤。

成功地对待精神压力

现代社会被称为精神压力社会。一提起精神压力，就会想起恐怖、担忧、愤怒等精神性症状。但是精神压力还不仅仅是这些。

发冷发热、肉体痛苦、工作抑郁等也是精神压力。其中，包括一些只要人们生活下去就不可避免的要素。

所以，每天生活中要拥有良好健康的肠胃，就必须成功地对待精神压力，成为具有强大精神力量的人。虽说如此，也不能老是想“一定要抛开压力”，否则适得其反。忘了松弛精神的话，就不能消除精神压力。

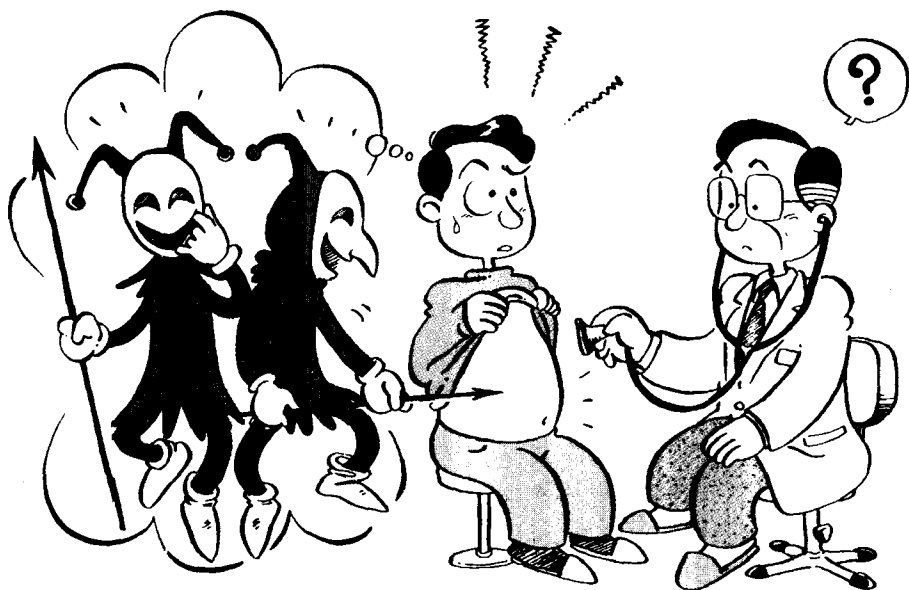
因精神因素引起的肠胃疾病

因暴饮暴食引起的肠胃异常现象经过医生的诊断和适当的治疗就能够治好，但是有时也会出现在消化器官科治不好的肠胃异常现象，这时就得考虑是不是出现了“心身病”的异常现象。

每天早晨闹腹泻那就是患了心身病

虽然出现头痛、眩晕、肩部酸痛、焦躁等各种各样的症状，但是到医院检查却没有发现任何异常，这时就得考虑是不是得了一种精神和身体失衡的疾病，即心身病。

心身病除了前面列举的各种症状以外，在很多情况下消化系统也会



出现异常。例如常常会出现食欲不振、腹痛、腹泻、便秘、烧心、恶心、腹鸣等症状。

举个例子。有种疾病几乎每天早晨要闹腹泻，上班出门之前要排便，上班途中还得下车急急忙忙地往车站的厕所跑，诸如此类的例子经常发生。

像这种早晨腹泻的现象，若检查肠胃，约 70% 都不会发现异常，而是由神经性因素引起的。大肠过敏症就是心身病的一种，其症状是除了腹泻还交替着出现便秘、腹痛等现象。

这种病在神经质性格的人中比较常见。早晨刚起床的时候肠胃状况还很正常，一想到“上班工作”神经就过敏了，肠的蠕动运动就活跃起来，突然间大便就从肛门出来了。

本来大肠过敏症在年轻女性和更年期女性中比较常见，但是据说近些年中年工薪阶层中患大肠过敏症的人也增加了。

因精神因素引起的肠胃病难以在消化器官科治好

同样因精神原因引起的疾病中还有一种叫假忧郁症，这是忧郁症的一种，和精神病同类。其在精神上的异常基本上不表现出来，而是在其他方面以各种各样的症状表现出来。