

邢诒善 编著

中老年 胃肠保健

广东旅游出版社



中老年胃肠保健

邢诒善 编著

广东旅游出版社
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年胃肠保健/邢诒善编著. —广州:广东旅游出版社, 1995.8

ISBN 7—80521—569—3

I. 中… II. 邢… III. ①中年人—胃肠系统—保健—科普读物②胃肠病学:老年保健学—科普读物 IV. R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 02205 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码 510600)

广东省新华书店经销

广东省农垦印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 9.5 印张 205 千字

1995 年 8 月第 1 版 1996 年 6 月第 2 次印刷

印数:10201—20400 册

定价:9.80 元

序

周殿元

胃肠道疾病是常见病，多发病，而中老年人发病率较青年人为高。尤其随着年龄增长，除便秘外，功能性胃肠病逐年减少而器质性胃肠病都随年龄增加而增多。病理学家 Mekeown 介绍一组 1500 例尸检解剖资料，据统计 70 岁以上的老人 20% 直接死于消化道疾病。众所周知，中老年人最易患恶性肿瘤，这组恶性肿瘤病例中 50% 是胃肠道肿瘤，在我国胃肠道肿瘤占的比例更高，除原发于胃肠道的疾病外，许多全身性疾病和其他系统疾病也常累及胃肠道和影响胃肠功能而出现胃肠道症状。因此，人到中年以后如何注意维护胃肠道正常功能，保持胃肠道的健康是十分重要的。然而除医务人员外，许多中老年人缺乏胃肠解剖生理知识，和对各种胃肠病发病早期出现的症状不是一无所知，就是知之甚少。其结果则是一些人认为人吃五谷杂粮哪有不得病，这些小病一挺就好了。甚至得了恶性肿瘤也误认为小毛病，不去找医生；另一些人，本来未得器质性胃肠病，更不是恶性肿瘤，却反而忧心忡忡，思想负担过重，菜饭难进，体重下降，甚至卧病在床不能工作。因此出版一本以中老年人作为对象的“胃肠

保健”性质的书籍是十分必要的。

邢治善医师从事消化病诊疗预防工作数十年，经常接诊中老年胃肠病患者，有深厚的理论基础和丰富的防治经验。因此对消化道常见病的发生原因，发展规律，患者的心理状态与疾病的好转、恶化、饮食起居、生活工作对胃肠病的影响，都有深刻体会。几年前，他就立志要为众多中老年胃肠病患者写一本通俗易懂的指导预防胃肠病和发挥胃肠病患者主观能动性，配合治疗的指导性科普性质的书。这本《中老年胃肠保健》的出版，使他的愿望终于变成了事实。

在书稿即将付梓之际，我得以先睹为快，深感本书的内容与编排，颇具特色。从胃肠解剖生理到检查指南及同其他系统病互相误诊的识别；从心理、运动、饮食保健到疾病的临床治疗，荟萃了中西医较全面的资料，如古今名家饮食保健经验，世界各国防癌长寿饮食秘诀，消化系统肿瘤的发病学、肠道正常菌群等都简要纳入书中。

鉴于消化系肿瘤是中老年人常见病，但是早期诊断率不高，延误诊疗屡见不鲜，故作者把各种常见肿瘤归为一章进行叙述，着重介绍如何早期发现，早期诊断，早期治疗。书中对胃肠保健的重要性也做了非常有益的探讨。

本书内容深入浅出，平白易懂，既传播了丰富的科学知识，又有较强的趣味性和可读性。如它根据消化系统的特点，用“生命隧道奇观”形象生动地介绍其解剖生理知识，令人感到非常新奇有趣。在介绍“叩齿法”时写道“人人都寻不老诀，诀窍就在嘴里头。仙居领糟最便请，上下牙齿常叩叩”。作为科普读物，这更能亲近读者。

前人曰“圣人不治已病，治未病”。医生不仅给病人看病

开药，还要指导病人预防疾病。本书不仅是中老年人及他们亲属的良师益友，也可供医护人员参考。

必须特别指出：本书的目的是指导人们预防疾病的发生和发生疾病后更好地配合医生诊疗。因此，在疾病发生时，应及时找医生诊治，以免延误病情。

愿广大读者从《中老年胃肠保健》得到益处。祝各位中老年读者健康长寿！

1994年7月于广州

〔注〕：周殿元先生，系中国第一军医大学南方医院全军消化科中心主任，全军消化内科专业组组长，国务院学位委员会学科评议组成员，国内外著名消化病专家。

前 言

胃肠道疾病是最常见多发病之一。人到中年后，消化道肿瘤等疾病的发病率显著增加。近年来，随着社会人群高龄化，中老年胃肠保健日益受到瞩目。作者对此深有体会。由于人们不熟悉胃肠解剖生理知识，不了解有关疾病早期表现，不知道如何进行保健，以致许多可以避免发生的疾病发生了，有些可以早期治愈的疾病被延误了。尤其是癌症，病人到医院就诊时，往往已是中晚期，常失去了治愈机会。而且，中老年其他器官或全身疾病的发生与否，也往往与胃肠营养卫生和保健密切相关。在中医，胃肠属于“脾胃”范畴，中医认为“脾胃为后天之本”，“诸病从脾而生”。因此，胃肠保健又是人体保健的基础，中老年更是如此，鉴于目前尚无中老年胃肠保健专著，作者实感需要编辑著本书，做为中老年之友，服务社会。

本书共十章，内容较丰富也较全面。并重点介绍了对中

老年危害最大的疾病（肿瘤等）的有关防治知识。它努力吸收现代有关研究成就的精华，博采各家之长，并溶汇了笔者多年的研究成果和实践经验，力求把科学性、实用性、通俗性和趣味性熔于一炉。笔者认为：百分之八十以上的胃肠疾病，病人是可以自我预防和早期发现的。深信读者将会从本书获得健身防病的益处，也可通过自我调理饮食起居，涵养心理性格，注意劳逸结合、配合治疗，促进胃肠病的早日康复。通称的胃肠病包括胃肠道和肝胆胰等脏器疾病。由于篇幅有限，在旁及胃肠以外的领域时，仅对最需要了解的部分作简要介绍。

本书的编写，得到著名胃肠病专家周殿元教授的关心指导；他还在百忙为本书作序。责编张跃虎先生为本书的完善提出了很好的意见和建议，并在文字上作了一些必要的加工润色。广东旅游出版社李亚平社长热心支持本书的出版。在此，一并致以衷心的感谢。

因笔者水平有限，时间匆促，不足之处在所难免，敬望读者不吝指正。

作者

1994年冬于广州

编著者简介

邢诒善，海南省乐东县人。1960年同济医科大学毕业，被分配入中国人民解放军。1965年晋消化科主治军医后，再读湖北省中医学院“主治医生西学中班”结业。现为第一军医大学珠江医院消化科教授、主任医师。几十年一直在消化科进行临床、教学、科研工作，对中西医结合防治消化系统疾病有丰富经验和很高造诣。治病注重“顺应生理”。治胃肠病注重“顺通”，治肝病强调“疏导”。并分别研制了“顺导冲剂”和“元真冲剂”，应用临床效果良好。

他十分重视胃肠保健，认为80%以上的胃肠病可通过科学饮食和克服不良生活方式来防治，认为百病源于胃肠，胃肠保健是人体保健之本。主张胃肠病防治的关键是发挥病人的能动性。

近年撰写消化病研究文章数十篇，发表于国内外杂志，多次参加国际学术会议交流。于1994年被英国剑桥大学“世界名人传记中心”收入“医学名人传记”。

目 录

序	周殿元 (1)
前言	(4)
编著者简介	(6)
第一章 胃肠解剖生理知识	
——生命隧道奇观	(1)
第一节 口腔——消化道的门户	(3)
一 舌头对食物的欢迎	(3)
二 牙齿对食物的整形	(4)
三 唾液对食物的“洗礼”	(4)
四 咽部对食团的精确调度	(5)
第二节 食管——食物的走廊	(5)
第三节 胃——食物消化的第二站	(7)
一 容纳食物的大仓库	(7)
二 酸湖的腐熟作用	(8)
三 精密的软磨处理	(9)
四 神秘的自卫者	(9)

第四节	小肠——食物消化吸收的第三站	(10)
一	食物的最长旅途	(10)
二	碱性“山洪”冲击	(13)
三	万能的“生化加工厂”	(13)
四	丰收的大地	(15)
第五节	大肠——食物旅程的终点站	(16)
一	废料处理站	(18)
二	回归自然的门户	(19)
第六节	肝脏——消化系统的大后方	(20)
一	为胃肠消化吸收制造胆汁	(20)
二	将吸收营养物质合成人体物质	(20)
三	将吸收的营养物质贮以备	(20)
四	对吸收物质进行解毒	(21)
第七节	胰脏——分泌消化酶最多的消化腺	(21)
第八节	中国医学对胃肠解剖生理的论述	(22)
一	胃	(22)
二	小肠	(23)
三	大肠	(24)
四	脾	(24)
第九节	胃肠功能的神经内分泌调节	(25)
第十节	胃肠道血液循环	(27)
第二章	中老年胃肠解剖生理特点	
	——退行性改变	(30)
第一节	口腔有哪些退行性改变	(30)
第二节	食管和胃有哪些退行性改变	(31)
一	食管的退行性改变	(31)

二	胃的退行性改变	(32)
第三节	小肠和大肠有哪些退行性改变	(33)
一	小肠的退行性改变	(33)
二	大肠的退行性改变	(34)
第四节	肝胆有哪些衰老表现	(34)
一	肝脏的衰老表现	(34)
二	胆系的衰老表现	(35)
第五节	胰脏有哪些衰老表现	(36)
第三章	肠道正常菌群——庞大的微生物世界	(37)
第一节	什么是人体肠道正常菌群	(37)
第二节	肠道正常菌群是怎样形成的	(38)
第三节	肠道正常菌群对人体有何利弊	(39)
第四章	中老年胃肠心理卫生和运动保健	(41)
第一节	心理卫生保健	(41)
一	怎样从医学模式认识心理卫生对胃肠的影响	(41)
二	怎样才算健康	(43)
三	中老年有哪些影响胃肠健康的心理因素	(44)
四	怎样消除对胃肠不良心理影响	(46)
第二节	胃肠的运动保健怎样进行	(48)
一	叩齿法	(49)
二	漱津法	(49)
三	揉腹法	(50)
四	丹田按摩法	(50)

五	提肛法	(50)
六	兜率提肛法	(51)
七	腹部气功法 (腹式呼吸气功法)	(51)
八	腹肌或全身运动	(52)

第五章 中老年胃肠饮食保健 (53)

第一节 古今名家饮食保健荟萃 (53)

一	儒圣孔子——食之有道	(53)
二	医圣张仲景——五谷五味配四时加新鲜	(54)
三	医寿之最孙思邈——节食以保平安 ...	(56)
四	食疗养生家孟诜——“以膳补身以膳除病”	(57)
五	古稀白居易——《仲夏斋戒月》	(58)
六	逆境苏东坡——素味能养体	(58)
七	道家寿星丘处机——饮食与四时同副 (符)	(61)
八	金元名医李东垣——脾胃是元气之本	(62)
九	金元名医朱丹溪——节食以保阴	(64)
十	长寿皇帝乾隆——品茶酒之道	(66)
十一	文苑寿星曹慈山——饮食和胃以卧安	(67)
十二	名人寿星马寅初——一年四季吃冰	(69)

十三	哲学家梁漱溟——基本吃素，少吃多动	(70)
十四	医学会长傅连璋——合理配餐科学饮食	(71)
十五	翰墨寿星孙墨佛——节食，少量酒，喜喝白开水	(72)
十六	百岁革命家许德珩——饮食清淡，早吃饱、午吃好、晚吃少	(73)
十七	文坛寿星俞平伯——不忌食，特爱茶	(74)
十八	古今名家饮食保健经验结语	(75)
第二节	中老年怎样合理补充营养	(75)
一	“营养”的确切含义是什么	(75)
二	人的食物中应有哪些营养素	(76)
三	人每天需要摄取多少营养素	(78)
四	怎样合理补充营养	(83)
第三节	怎样合理安排中老年膳食	(84)
一	安排中老年膳食时应考虑哪些特点	(84)
二	怎样安排中年人膳食	(84)
三	老年人的膳食应注意哪些问题	(86)
四	怎样安排好一日三餐	(88)
第四节	健身菜肴荟萃	(91)
一	植物类	(91)
二	动物类	(98)
第五节	防癌饮食	(102)
一	食物中有哪些致癌物质	(102)

二	哪些食物有致癌的危险·····	(103)
三	哪些食物有防癌抗癌作用·····	(106)
第六节	健脾和胃及抑癌粥·····	(121)
第七节	世界各国防癌长寿饮食秘诀·····	(131)
一	日本·····	(131)
二	芬兰·····	(131)
三	瑞典·····	(132)
四	德国·····	(132)
五	俄罗斯·····	(133)
六	保加利亚·····	(133)
七	墨西哥·····	(134)
八	汉扎村·····	(134)
九	罕萨·····	(134)
第八节	中老年胃肠疾病怎样进行饮食治疗·····	(135)
一	什么叫治疗饮食·····	(135)
二	胃肠道肿瘤病人怎样进行饮食治疗 ·····	(136)
三	消化溃疡病人怎样进行饮食治疗，有哪些忌 口·····	(140)
四	怎样用饮食来帮助通便·····	(142)
五	慢性腹泻怎样进行饮食治疗·····	(143)
六	怎样安排肝脏病人的治疗饮食·····	(144)
七	患胆系疾病的人如何在饮食上配合治疗 ·····	(146)
八	急性胰腺炎病人为什么要暂时禁食 ·····	(147)

第六章 胃肠疾病检查指南 (148)

第一节 怎样望舌诊病 (148)

一 望舌质 (148)

二 望舌苔 (149)

第二节 怎样配合医生检查腹部 (150)

第三节 人们可将哪些生理表现误认为腹部“肿块” (151)

第四节 胃肠病常用检查方法指南 (153)

一 为什么要做食管 PH (酸度) 监测 (153)

二 粪便潜血试验有什么临床意义, 怎样送大便检查标本 (153)

三 为什么要做肛门指检, 如何配合医生进行 (154)

四 消化道钡剂造影的含义和意义是什么 (155)

五 纤维胃镜检查是怎么一回事, 哪些情况需要做纤维胃镜检查 (156)

六 肠镜有哪几类, 哪些情况应进行肠镜检查 (157)

七 什么是 B 型超声波, B 型超声波对哪些消化疾病有诊断价值 (158)

八 什么是 CT, CT 的诊断原理是什么 (159)

九 哪些腹部疾病要做 CT 检查 (160)

十	怎样看肝功能检验和乙型、丙型肝炎病毒标志物检查结果.....	(161)
第七章	中老年常见消化道症状	(165)
第一节	中老年胃肠症状有哪些特点.....	(165)
第二节	中老年吞咽困难常由哪些原因引起.....	(166)
一	口咽型吞咽困难.....	(166)
二	食管型吞咽困难.....	(166)
第三节	中老年食欲不振常由哪些原因引起.....	(167)
一	疾病原因.....	(167)
二	饮食和药物原因.....	(168)
三	老化所致的食欲不振.....	(168)
第四节	怎样寻找消瘦的原因.....	(169)
一	是否进食量减少.....	(169)
二	是否存在吸收障碍.....	(169)
三	是否存在消耗增加.....	(170)
第五节	急腹症.....	(170)
一	内科急腹症和外科急腹症有什么不同.....	(170)
二	怎样预防急腹症发生.....	(172)
三	发生急腹症怎么办.....	(173)
第六节	腹泻.....	(175)
一	什么是急性腹泻，什么是慢性腹泻.....	(175)
二	小肠性腹泻与大肠性腹泻有何不同.....	(176)
第七节	便秘.....	(177)