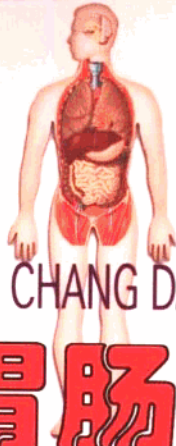


疾病与饮食丛书



WEI CHANG DAO JI BING JI QI YIN SHI YI JI

胃肠道疾病 及其饮食宜忌

● 胡刚 编著



内蒙古人民出版社

《疾病与饮食》丛书之一

胃肠道疾病及其 饮食宜忌

胡 刚 编著

内蒙古人民出版社

1999·呼和浩特

NAW22/04

胃肠道疾病及其饮食宜忌

胡 刚 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 呼和浩特市胶印厂印刷

开本: 787×1092 1/36 印张: 4.625 字数: 81 千

1999 年 6 月第一版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN7-204-03427-9/R·89 定价: 8.00 元

序

我们每个人在一生中很难避免生病，即使自己不生病，在自己的亲属中如父母、子女等也难免会发生各种疾病。因此，了解有关疾病的知识，对每个人都是重要的。得了病不论是自我医治还是求医问药，有无医药知识，后果就大不一样。有一定医药知识的人，能主动积极、心中有数、少走弯路，争取早日康复；缺乏医药知识，则盲目被动，轻信那些不负责任、没有科学依据的各种“关心”，多会延误病情，造成不良的后果。

人们追求健康，就是要避免疾病。要预防疾病，首先应了解致病的各种因素，包括生活环境中的和体内的各种可能致病的因素。要知道疾病是怎么回事？为什么会引起各种各样的症状和不适？就应该了解一些病理知识，知道每种疾病的病理过程与表

现出的症状、体征之间的关系。医生诊断疾病，要使用各种各样的化验检测手段，随着现代科学进步，新的检测手段层出不穷。作为病人，应该对有关的化验检测有所了解，对医生能主动配合而不是盲目服从。医生治病用药都应有严格的规范。病人服药要遵从医嘱，要对所服用药物的治疗作用、毒副作用、剂量、服法及禁忌等有所了解。我们既会求西医看病，也会求中医看病，同样的病，中医和西医会有不同的说法，这是怎么回事？西医和中医各有哪些长处和短处？俗话说：“三分治，七分养”。对多数患者来说，学会调养是治愈康复的关键。急性病非住院患者的家庭护理以及诸多慢性病患者的自我保健和家庭调养，都须要患者及其亲属具有一定的医学科学知识。

饮食是人摄取营养、维持生命与生长发育的重要形式，但饮食也是重要的致病因素。古人说：“水能浮舟，亦能覆舟；五谷养人，亦能害人”。科学合理的平衡膳食是人类生存和提高生活水平的重要条件，不科学不合理的饮食习惯和嗜好，能直接

和间接地损害健康，造成多种疾病。对病人来说，饮食调养尤为重要。饮食不当会加重病情或引发旧病或增添新病，造成严重后果；讲究饮食调养，不仅有助于治疗康复，还能发挥药物和其他疗法达不到的作用。饮食疗法就是广大患者都乐意接受的一种治疗方法。当前，随着人民生活水平的不断提高，各种各样的药膳、保健食品应运而生。如何从保健角度及辅助治疗角度，科学合理地选择这类产品，其中大有学问，也是人们关心的焦点。对食品与药品的性质功用、饮食营养的理论解释、饮食保健、饮食宜忌及饮食疗法等方面，中医和西医的主张不尽相同。这方面反映了东西方文化传统的差异。我国有数千年的传统文化，同样有历史悠久的饮食文化和食疗经验，故在保健食品、药膳、饮食宜忌、饮食调养及饮食疗法等方面，大都属于传统医药的范畴，需要运用中医理论提供解释和指导。

为普及有关疾病与饮食方面的医学知识，本着知识性与实用性结合，西医知识和中医知识结合的原则，我们组织编写了这

套《疾病与饮食丛书》(共七本)。按人体的主要系统分类,从解剖结构、生理功能、病理变化等医学基础知识,到该系统疾病的分类,各种常见病的病因病理、临床表现、诊断标准、治疗原则及护理预防等医学临床知识,均作了系统简要的介绍,还包括医学研究的新进展。其中在介绍现代医学知识的同时,都要相应地介绍传统医学知识及辨证论治原则,便于对比分析,找出异同。值得一提的是本书对各类疾病现代检测项目的原理、方法、诊断意义等作了介绍,并对这类疾病常用中西成药及单方验方作了介绍,这些对读者求医问药均有实用价值。书中提到的养生保健原则及预防护理要点,都有普遍指导意义。

有关饮食部分是这套丛书的重点内容,将饮食与疾病结合起来介绍是本书的特点,故对现代营养学的内容介绍较少,而突出传统医药的内容。从理论上介绍药食同源、药食同理、辨证进食等道理,对饮食宜忌及饮食疗法提供理论依据。对每一类疾病都根据中医的病证类别,指明具体的

饮食宜忌及列出食疗参考处方，便于读者操作。对各类常用食品的性能功效及营养价值，也尽可能收集在书中，以供参考。

由于我们占有的资料及编写水平有限，特别对医学术语难以通俗化、形象化处理，故在内容及语言表达上均存在不足之处，错误也在所难免。希望医学同行及广大读者提出批评指正。

孔庆洪

1999年3月

前 言

“医生，我的胃病除了吃药外，在饮食上还要注意些什么？”“医生，治疗期间，吃什么好？要忌口吗？”这是我们在诊治胃肠道疾病时，患者常常提出的问题。的确，饮食与疾病有着十分密切的关系。俗话说：“三分治，七分养”，说明疾病康复过程中，饮食调养是非常重要的，尤其是胃肠道疾病。正确地选择食物、合理调配饮食，同样会起到治疗作用。比如，医生常让胃、十二指肠溃疡病患者多吃甘蓝（元白菜、卷心菜、洋白菜），这是因为甘蓝中的某种成份能提高胃粘膜的抵抗力，并使溃疡加速愈合。又如，芹菜富含纤维素，纤维素有刺激大肠、使其蠕动增加、促进排便的作用，因此，对于便秘患者，多吃芹菜就可以起到治疗作用。

祖国医学非常重视饮食的养生和治病作用。中医认为草药和食物，都有其各自的性能功效，用药和进食一样，若调配恰当，能预防和治疗疾病，调配不当，容易诱发疾

病或加重病情。比如，夏日炎热，容易“上火”，人们常喝些寒性的绿豆汤，就能预防和治疗“上火”和中暑，此时若常吃些辛热的辣椒，就容易促使或加重其“上火”。再如，冬季寒冷，年老体弱或有慢性疾病的人经常感到怕冷，这时适当吃些性能温热的羊肉，能起到补虚暖身的作用，而若这些人常吃性寒的苦瓜，就会加重他们的病情。

胃肠道疾病的发病诱因，主要是饮食因素，比如饮食无规律、暴饮暴食、偏食等等。许多患者的慢性胃肠道疾病反复发作，不能痊愈，影响工作、学习和生活质量。究其原因与不注意科学、合理地安排饮食有密切的关系。因此，改掉不良的饮食习惯，学会正确合理地为自己选择调配饮食，对疾病的康复具有十分重要的意义。

本书介绍胃肠道疾病的有关内容和调养知识，并重点介绍中医饮食治病的理论和具体方法，列出常见胃肠病证的饮食宜忌和参考食谱。希望您在读完此书后，能对自己的疾病有更进一步的了解，并学会和掌握一些适合自己病证的饮食调养方法。

作者

1999年3月

目 录

一、胃肠道的形态功能及病因病理知识····	(1)
(一) 胃肠道的形态结构和生理功能 ·····	(1)
1. 口腔、咽部和食管 ·····	(2)
2. 胃 ·····	(3)
3. 小肠 ·····	(8)
4. 大肠 ·····	(10)
(二) 胃肠道疾病的常见病因和发病原理 ·····	(12)
1. 环境因素 ·····	(13)
2. 体质因素 ·····	(15)
(三) 中医对消化道结构和功能的认识 ·····	(17)
1. 中医对消化道结构的认识 ·····	(17)
2. 中医对消化道各器官功能的认识 ·····	(18)
3. 中医的“脾胃”可概括整个消化吸收 功能 ·····	(19)
4. “肝”和“肾”在脾胃消化中的重要 作用 ·····	(22)
(四) 中医对胃肠道疾病的病因病机解释 ·····	(23)
1. 饮食因素 ·····	(23)
2. 情志因素 ·····	(26)

3. 外邪因素	(27)
4. 劳逸因素	(27)
5. 素体因素	(28)
6. 内生因素	(28)
二、胃肠道常见疾病的诊治知识	(29)
(一) 反流性食管炎	(29)
(二) 食管贲门粘膜裂伤综合征	(31)
(三) 慢性胃炎	(32)
(四) 消化性溃疡	(35)
(五) 胃下垂	(38)
(六) 胃粘膜脱垂症	(39)
(七) 胃柿石症	(40)
(八) 急性胃扩张	(42)
(九) 十二指肠炎	(44)
(十) 急性胃肠炎	(45)
(十一) 克隆氏病	(46)
(十二) 吸收不良综合征	(48)
(十三) 结肠激惹综合征	(49)
(十四) 溃疡性结肠炎	(51)
(十五) 习惯性便秘	(52)
三、胃肠道疾病的调养	(54)
(一) 饮食规律	(54)
(二) 营养全面	(55)
(三) 良好的进食环境	(57)
(四) 保持正确的进食方式	(58)
(五) 胃病患者不宜饮酒	(60)

(六) 少喝饮料	(62)
(七) 忌饮浓茶、浓咖啡, 避免过多食用辛辣 刺激性食物	(64)
(八) 豆腐对胃肠既有利, 也有弊	(65)
(九) 保持心情舒畅	(67)
(十) 戒烟	(68)
(十一) 避免服用刺激胃的药物	(70)
(十二) 不要滥用保健补品	(71)
(十三) 避免劳累, 注意保暖	(73)
(十四) 防止多种诱因致病	(74)
(十五) 晚餐不可太“重”	(75)
(十六) 胃肠需要进行适应性“锻炼”	(77)
(十七) 找出对病情不利的因素	(79)
四、胃肠疾病的饮食宜忌	(80)
(一) 中药与食物的关系	(81)
(二) 食物的性能特点	(82)
1. 四气五味	(83)
2. 升、降、浮、沉	(85)
3. 归经	(85)
(三) 调配饮食的原则和方法	(86)
(四) 什么是证	(88)
(五) 辨证施治和辨证用食	(89)
(六) 辨证用食与药膳	(90)
(七) 宜食与忌食	(91)
(八) 忌食与忌口	(92)
(九) 同病异食、异病同食	(93)

(十) 烹调应尽量保留食物的性能·····	(94)
五、常用食物的性能、作用及在胃肠病中的 应用·····	(95)
(一) 补气类食物·····	(96)
(二) 补阳类食物·····	(98)
(三) 补血类食物·····	(100)
(四) 补阴类食物·····	(101)
(五) 温里散寒类食物·····	(103)
(六) 理气类食物·····	(104)
(七) 活血、止血类食物·····	(106)
(八) 消食类食物·····	(108)
(九) 祛湿类食物·····	(109)
(十) 清热类食物·····	(111)
(十一) 收涩类食物·····	(113)
六、胃肠道疾病不同病证的饮食疗法及食疗 参考方·····	(114)
(一) 脾虚证·····	(115)
1. 脾虚证的临床表现及宜忌食物 ·····	(115)
2. 食疗参考方·····	(116)
(二) 气滞证·····	(117)
1. 气滞证的临床表现及宜忌食物 ·····	(117)
2. 食疗参考方·····	(118)
(三) 胃阴虚证·····	(118)
1. 胃阴虚证的临床表现及宜忌食物	

.....	(119)
2. 食疗参考方	(119)
(四) 胃肠热证	(120)
1. 胃肠热证的临床表现及宜忌食物	(120)
2. 食疗参考方	(121)
(五) 血瘀胃络证	(121)
1. 血瘀胃络证的临床表现及宜忌食物	(121)
2. 食疗参考方	(122)
(六) 胃肠湿热证	(122)
1. 胃肠湿热证的临床表现及宜忌食物 、.....	(122)
2. 食疗参考方	(123)
(七) 脾胃寒湿证	(124)
1. 脾胃寒湿证的临床表现及宜忌食物	(124)
2. 食疗参考方	(125)
(八) 食积(滞)证	(125)
1. 食积证的临床表现及宜忌食物 ...	(125)
2. 食疗参考方	(126)
(九) 血虚肠燥证	(126)
1. 血虚肠燥证的临床表现及宜忌食物	(127)
2. 食疗参考方	(127)
(十) 脾胃虚寒证	(128)

1. 脾胃虚寒证的临床表现及宜忌食物	
.....	(128)
2. 食疗参考方	(129)
(十一) 脾肾阳虚证	(130)
1. 脾肾阳虚证的临床表现及宜忌食物	
.....	(130)
2. 食疗参考方	(131)

一、胃肠道的形态功能 及病因病理知识

(一) 胃肠道的形态结构和生理功能

胃肠道是消化系统的管道部分。从口腔到肛门，长约8~10米。包括：口腔、咽、食管、胃、十二指肠、空肠、回肠、结肠、直肠等。胃肠道是消化道的通俗叫法。

消化系统除了消化道外，还包括消化腺。小的消化腺多位于消化道管壁内，如食管腺、贲门腺、幽门腺、小肠腺、大肠腺等。大的消化腺有唾液腺、肝脏和胰腺。除此之外，胆囊参与胆汁的浓缩和排泄，也是消化系统的重要脏器之一。

胃肠道主要的生理功能，是对食物进行消化和吸收。那么，什么叫消化呢？

人们常吃的谷米、豆类、肉、蛋、奶以及蔬菜、瓜果等，一般都是难以溶解的大块物质，从化学的角度看，它们的分子结构十分复杂，不能被人体直接利用，必须先 in 胃肠道内经过充分分解，变成结构简单的可溶性化学物质，如甘油、脂肪酸、葡萄糖、氨基酸等，才能透过消化道粘膜进入血液循环，供给人体组织利用。消化有两种方式：一种是通过消化道肌肉的收缩活动，将食