

别把胃肠病不当事儿

饮食宜忌 随用随查
居家调养 保健百科

王林恒 著

专家号

特需门诊



- 胃肠“求救信号”，一定要警觉！
- 专家、专科、专诊、专治，得病不发愁。

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

别把胃肠病不当事儿 / 王林恒著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5377-4982-4

I. ①别… II. ①王… III. ①胃肠病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238846 号

别把胃肠病不当事儿

作 者 王林恒

出版策划	张金柱	责任编辑	张东黎
助理编辑	刘 菲	文图编辑	冷寒风
美术编辑	王道琴		

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4982-4
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。







Preface

自序

胃肠道疾病是人类生活中的常见病、多发病。最新统计显示，胃肠肿瘤已成为各系统肿瘤的首位。研究表明：不良的饮食习惯、感染、生活方式、环境的恶化等因素已成为胃肠道疾病发生的主要因素。

常言说：病从口入。其包含两层含义：一是饮食习惯很重要，二是人类具有预防疾病的主动权。饮食结构合理、进食时间科学，就能减少甚至避免某些疾病的发生，正如中医讲“正气存内，邪不可干”。平时注意培养正气——好的体质，才能抵御疾病——外邪的侵扰。

但“人吃五谷杂粮没有不得病的”，因此，疾病是人类在自然界生存中主要的斗争内容之一。古人曾总结，有病时“三分治七分养”，首先肯定了治疗的优先性，又强调了调养的重要性。

基于以上所述，本书首先简明介绍了胃肠道相关解剖、生理、病理基础知识，紧密结合中医理论，从易操作角度出发，在预防胃肠疾病方面，给出了科学饮食等建议；对于疾病发生后的症状、体征进行了深入浅出的解释，并提供了西医诊疗建议和中医的治疗调养方案。

在中医院和西医院工作的25年中，我注重经验积累。现将临床工作中的经验总结成册，奉献给读者，希望它成为一本科学实用的健康指导用书。

王林恒

〔目录〕

Contents ...

01

Part

你的胃肠还好吗

- 胃——人体粮仓 / 6
- 肠道——营养加工厂 / 9
- 了解中医的“脾胃”概念 / 11
- 是什么损害了胃肠健康 / 13
- 你的心情决定胃肠健康 / 16
- 胃肠两大“情绪病” / 18
- 胃肠容易得哪些病 / 20



02

Part

胃肠打来的“求救电话”，一定要接

- 吃饭不香，不可大意 / 22
- 望闻问切，发现胃肠大隐患 / 23
- 舌头反映胃肠健康 / 26
- 大便中的胃肠病信号 / 28

03

Part

早发现早治疗！不要让“小症状”变成“大危机”

- 呃逆与嗳气 / 30
- 反酸与嘈杂（烧心） / 33
- 吞咽困难 / 37
- 恶心与呕吐 / 38
- 厌食 / 40
- 腹胀 / 42
- 腹痛 / 44
- 腹泻 / 46
- 便秘 / 48
- 便血与黑便 / 50



Part

04

三分治、七分养，细节让胃肠“不打烊”

- 调养胃肠必知的7大饮食原则 / 52
- 慢性胃肠病的饮食宜忌 / 54
- 四季调理，保养胃肠 / 56
- 十二时辰养胃法 / 63
- 合理运动，强壮胃肠 / 68
- 调养肠胃健身操 / 74
- 胃肠保健，中医按摩不可少 / 80
- 按摩养胃——延年九转法 / 82
- 老中医推荐的特效养胃穴 / 86
- 情志调养必不可少 / 94



Part

05

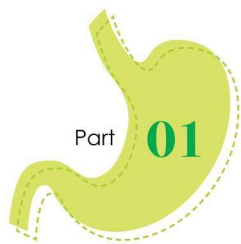
专家、专科、专诊、专治，得病不发愁

- 反流性食管炎 / 98
- 食管癌 / 102
- 胃肠型感冒 / 106
- 急性胃炎 / 109
- 慢性胃炎 / 113
- 胆汁反流性胃炎 / 118
- 消化性溃疡 / 122
- 功能性消化不良 / 128
- 胃下垂 / 132
- 阑尾炎 / 136
- 胃癌 / 140
- 急性肠炎 / 145
- 克罗恩病 / 150
- 细菌性痢疾 / 154
- 肠易激综合征 / 158
- 溃疡性结肠炎 / 162
- 功能性便秘 / 166
- 慢性腹泻 / 170
- 大肠癌 / 174



附录一 中药本草养胃方速查 / 178

附录二 老中医推荐的润肠食物 / 188



你的胃肠还好吗



胃——人体粮仓

随着时代的变化，人们对胃的形态、位置和功能的认识越来越明确。胃是人体消化管最膨大的一段，呈囊袋状，位于上腹部、横膈下。它的形态和大小可随其内容物的多少和体型的不同而发生相应的变化。胃的功能正常，则人体气血化源充足，能够令人精神振奋，四肢活动有力。可见，胃就好似人体粮仓，它储存并收纳能量，再为人体输出能量，以保证人体健康，使人活动自如。

胃在身体的位置及外形

●胃处于身体的位置

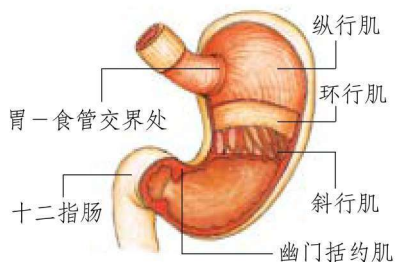
古人对人体脏象已有不少记载：胃又称胃脘，上口贲门与食管相衔接，属上脘；下口幽门与小肠相毗连，属下脘；上下脘之间属中脘。

●胃的形态

胃内容物充满时胀大如囊状，空虚时可缩成管状；小儿和矮胖者呈牛角型；瘦长者呈钩型。胃的上缘较短，凹向右上方为胃小弯；胃小弯近幽门处形成一角切迹；胃的下缘较长，凸向左下方称作胃大弯。

●胃的构成

胃可分成四部分，分别是贲门、胃底、胃体和幽门。贲门部是紧接贲门的一小段；胃底部位于贲门左侧，是贲门部以上膨隆的部分；胃体部是胃的最大部分，位于胃底和幽门之间，胃体和幽门部之间的界线是通过角切迹所做的水平面；幽门部在角切迹的右方；幽门部的下口即幽门。



◎胃部剖视图

胃壁从内到外大体分为黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层四层。黏膜层为最内层，包括表面上皮、固有膜和黏膜肌层。固有膜内有胃的各种腺体，胃腺体开口于胃小凹的底部。胃腺由主细胞（分泌胃蛋白酶原等）、壁细胞（分泌盐酸、内因子等）和黏液细胞等构成。不同部位腺体的组成有所不同，贲门腺、幽门腺主要由黏液细胞组成，胃底和胃体的腺体主要由主细胞、壁细胞等组成，胃酸即由胃底和胃体的腺体分泌；黏膜下层是一层疏松结缔组织，含有丰富的血管和神经丛；肌层由内斜、中环和外纵三层平滑肌构成，环形肌在幽门处增厚形成幽门括约肌；浆膜层即脏腹膜，为最外层，临床上常和肌层合称肌浆层。

中医诠释胃的生理功能

●胃主受纳

胃在消化道中有接受和容纳饮食的作用。食物经口咀嚼搅拌后，在胃中消化，暂时贮存在胃中一段时间，然后推向小肠。胃受纳水谷是机体营养之源，所以胃为“水谷之海，五脏六腑之源，五味入口，藏于胃以养五脏气”。

●胃主腐熟

胃受纳饮食后，食物要经过胃的腐熟磨消，变成食糜，即“腐熟水谷”。食物消化的契机主要在于胃

阳，胃阳可以提供温运的热量，还可以引起胃壁肌肉的舒张、收缩和蠕动，有利于水谷腐熟成为食糜，也有利于食物的受纳、混合与移行。在食物刚进入胃的阶段，幽门还关闭着，未经腐熟的食物留在胃中。此时，胃充实而肠尚空虚，待腐熟成较多的食糜，胃内压增高，促使幽门开放，将食糜推向小肠，胃空虚而肠充实。这种功能也就是胃阳作用于胃壁肌肉收缩和蠕动的结果。

●胃主通降

胃气必须时时和顺通达。食物在胃中，经胃气腐熟后变为食糜，食糜由胃进入小肠，小肠泌清别浊，凡精微部分，统由脾转输诸脏腑组织，提供营养，糟粕部分下传大肠，形成粪便而排出体外。这一过程离不开胃阴与胃阳，胃阴可以制约胃阳的偏亢，还可以濡养胃府。胃壁肌肉黏膜得到胃阴的濡润和胃阳的温运，才能促进胃内容物的通降。



◎人体胃肠道



胃具有独特的运动形式

胃主要接受和贮存来自食管的食团，并将食团磨碎，使之与胃液充分混合而形成半流质的食糜，再以适宜的速度，逐次小量地、分批地把食糜推入小肠。胃要完成上述一系列过程，首先要依赖于胃的运动。胃的运动形式包括如下三个方面：

容受性舒张：从食物吞咽开始至食团到达胃之前，食管受到食团的刺激后可以反射性地引起胃壁肌肉的舒张，使胃能够接受食物。

紧张性收缩：胃被食团充满后，即呈囊状，胃开始工作，进行持续较长时间的、缓慢的紧张性收缩，这是消化过程的一部分。由于胃的收缩，胃腔内会产生一定的压力，这有助于食物向十二指肠移动。

蠕动：食物进入胃后 5 分钟左右，蠕动开始。它一方面使食物和胃液充分混合以利于消化；另一方面可搅拌和粉碎食物，并推进胃内食物通过幽门向十二指肠移行。

胃液的成分及其作用

胃液是无色、呈酸性的液体。人体每日分泌的胃液量为 1.5 ~ 2 升。胃液的主要成分有盐酸、胃蛋白酶原、黏液、内因子等。

盐酸：即通常所称的胃酸。盐酸在胃里能激活胃蛋白酶原转为胃蛋白酶，并可以杀死随食物进入胃内的细菌。盐酸进入小肠以后，又可以促进胰液和胆汁的分泌。同时，盐酸能帮助小肠吸收铁和钙等物质。

胃蛋白酶原：在盐酸的作用下转化成胃蛋白酶，用来分解食物中的蛋白质。

黏液：黏液具有黏滞性和形成凝胶的特性，覆盖在胃黏膜表面形成一个厚度为 500 微米的保护层，称为“胃黏液屏障”。黏液具有滑润作用，可以保护胃黏膜免遭食物的机械性损伤，还可以阻挡胃黏膜与胃腔内过多的胃酸接触。

内因子：在正常胃组织和胃液中存在一种与维生素 B₁₂ 吸收有关的物质，称“内因子”，它主要帮助人体吸收食物中的维生素 B₁₂。如果缺乏，则会影响维生素 B₁₂ 吸收，导致造血障碍。



肠道——营养加工厂

肠道指的是从胃幽门至肛门的一段消化管。随着对肠道结构和功能的深入研究，我们逐渐认识到肠道不单纯是消化吸收器官，同时是重要的免疫器官、营养供给器官。肠道在人体扮演着非常重要的角色，它为人体的能量输出制造营养、加工营养，以保证身体的正常运作。

肠道在身体的位置及外形

中医学将肠分为小肠、大肠两大部分。小肠位居腹中，上口起于胃的幽门部，迂回弯曲，下口与大肠相接，分界处叫阑门，阑门具有关闭、分隔的意思。阑门口以下即为大肠部分，亦居腹中。中医古籍将大肠分为回肠与广肠，紧接小肠处为回肠，下端则称为广肠，末端外口即肛门。

小肠：成人小肠长5~7米，其伸缩性个人差异很大。小肠始于胃的幽门，下经回盲瓣接续于大肠。分为十二指肠、空肠和回肠三部分。后两者由小肠系膜悬挂于后腹壁，小肠中十二指肠管腔最大，管

径3~5厘米，越向下越细，末端回肠仅为1.0~1.2厘米，所以异物易在此处嵌顿。

大肠：成人大肠长1.5~1.7米，在腹腔内围绕小肠形成框状，肠管比小肠粗，但管壁比小肠薄，其管径近端粗，向远处渐细，到直肠又增大，大肠亦分为三个部分：盲肠、结肠、直肠。

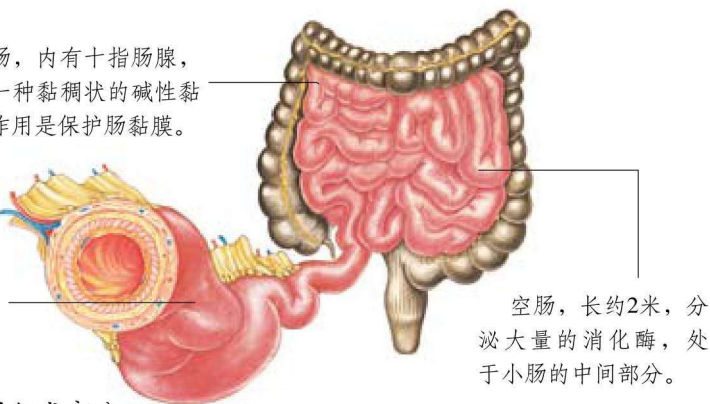
了解小肠的基本功能

●什么是小肠的生理功能

消化食物与吸收营养是小肠的生理功能。食糜由胃移行于小肠后，要停留一段时间，以便于小肠充分地消化、吸收营养物质。这一消化

十二指肠，内有十二指肠腺，分泌出一种黏稠状的碱性黏液，其作用是保护肠黏膜。

回肠，是小肠最长的部分，这里有丰富的血液和淋巴供应，主要用来吸收营养，而不是对食物进行降解。



◎小肠的组成部分

过程相当复杂，它一方面进一步起着“受盛”和“化物”的作用，配合脾的运化功能，将经过消化而被吸收的精华营养输送给各个器官组织；另一方面小肠还必须把剩余的食物残渣推进大肠，废液则借助肾的气化渗入膀胱。

小肠内消化液的主要成分为胰液、胆汁、肠液，起分解糖类、蛋白质、脂肪的作用。

● 小肠是消化吸收的主要场所

小肠内消化是人体整个消化过程最重要的阶段。在小肠中，食糜受到胰液、胆汁和小肠液的化学性消化以及小肠运动的机械性消化。食物通过小肠后，消化过程基本完成。与胃相同，小肠在消化期间也存在周期性的运动，其形式分为紧张性收缩，分节运动和蠕动两种运动形式。通常食糜从幽门部到回盲瓣要历时 3 ~ 5 小时。

许多营养物质也都在小肠被吸收。一般认为，糖类、蛋白质和脂肪的消化产物大部分是在十二指肠

和空肠被吸收的。回肠有其独特的功能，即主动吸收胆盐和维生素 B₁₂。对于大部分营养成分，当它们到达回肠时，通常已被吸收完毕，因此，回肠主要是吸收功能的贮备。未被消化的食物残渣则从小肠进入大肠。

大肠的基本功能解析

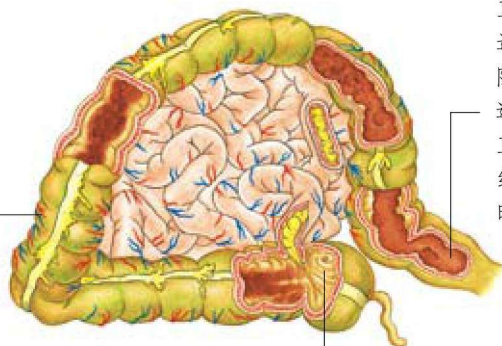
● 大肠基本的生理功能

大肠主要吸收水和电解质，参与机体对水、电解质平衡的调节；吸收 B 族维生素和维生素 K；完成对食物残渣的加工，形成并暂时贮存粪便。大肠的运动少而缓慢，对刺激的反应也较迟缓，这些特点对大肠作为粪便的暂时贮存场所来说是最合适的。

● 大肠的运动形式有3种

大肠的运动形式分为袋状往返运动、分节或多袋推进运动和蠕动。食物残渣在大肠内一般停留 10 小时以上，在这一过程中，残渣中的水分被大肠黏膜吸收，经过细菌的发酵和腐败作用，形成粪便。

结肠。大肠始于回盲括约肌或回盲瓣，止于直肠和肛门，它们之间的部分称为结肠，长约 1.5 米。经消化的食物一旦到达结肠，表明身体所需的营养吸收过程已完成。



直肠，与肛门相连，长约12厘米，除便前或便中外，通常是空虚的，直肠下端是肛管，约4厘米，在排便时松弛。

盲肠，是连接小肠与结肠的一个较短的盲袋，处于腹部的右下方。

◎ 大肠的结构剖视图



了解中医的“脾胃”概念

中医认为，脾主运化，主升清；胃主受纳，主和降。脾胃的基本功能是对摄入的食物进行吸收、转输，产生营气，化生血液，濡养人体五脏六腑、四肢百骸、皮毛筋肉。故中医称脾胃为“气血生化之源，后天之本”。同时，脾胃又有将糟粕排出体外的功能。

了解脾的基本功能

脾主运化：脾的主要生理功能包括两个方面，即运化水谷精微和运化水湿。

运化水谷精微指对食物具有消化和吸收的功能。食物入胃，虽然经过胃的初步消化，但腐熟水谷，还要依靠脾的运化（再消化）、吸收，将水谷化成人体需要的营养成分。然后，再将水谷精微运输至机体各脏腑组织中，以维持生命活动的需要。

运化水湿是指脾对水液进行吸收、转输、排泄的功能，是人体代谢的一个重要环节。脾在运化水谷的同时，把水液转化为人体内有用的液体，通过肺气的调节布散于全身，濡润、营养人体五脏六腑，并将多余的部分转至肺、肾，经肺、肾的气化作用，成为汗和尿液及时地排出体外，使人体维持新陈代谢。可见，脾的功能与人体的体液代谢有关。

脾主升清：升清是脾的生理特点之一。脾气必须“得阳始运”，脾阳化生脾气，在阳气的升散力量鼓动下，水谷精微得以向上输送，这一作用称为“升清”，所以说“脾气主升”，它可以将体内营养成分的精微通过脾气升清的作用，运到人体的心、肺、脑、目、四肢、肌肉，使人精神饱满、耳聪目明、体格健壮。





脾胃在人体的重要地位

中医认为脾主四肢、主肌肉，开窍于唇，主运化水湿，脾统血，上下眼泡属脾，脾喜燥恶湿。中医学十分强调脾胃在消化系统中的重要地位，脾升胃降，才能保证消化生理功能的正常完成。体质虚弱者或各种慢性病患者，必须时时顾护脾胃，善加调理，才能获得祛病康复、增强体质的效果。

疏通气机：人体脏腑、经络、器官等活动均有赖于气机的畅通、升发。肝的疏泄功能正常则人体气血调和，经络通利，性情舒畅。肝、胆之气郁滞或窜逆，均可引发各种病症，最常见的为胁肋胀满和胃脘部疼痛。

促进运化：肝的疏泄与脾胃的运化密切相关，脾宜升则健，胃宜降则和。

调畅情志：中医学认为，人的情志因素与肝气有关。保持良好的心态，情志开朗，是通过肝的疏泄、调畅气机来实现的。肝气郁结，情志不遂，可以影响消化功能。正如《素问·举痛论》所说：“百病生于气也。”

胃肠与气血的关系

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。

气的生成过程离不开胃肠的消化功能。人出生之后，必须依赖食物的营养以维持生命活动。胃肠经过对食物的消化、吸收，把其中营养物质转化为水谷精气，供人体使用。

同时，肾中先天之精亦需水谷之精气不断充养才能发挥正常的生理功能，肺欲正常呼吸亦必须依赖于水谷精微物质的充养和濡润。可见，气是由肾中先天之精、饮食中的营养物质和自然界中的清气，通过肺、脾胃、肾的生理功能综合作用而生成的。脾胃功能健旺，水谷之精微才能充养肝肾。

血具有营养和濡润的作用。在血液的生成过程中，胃肠消化功能同样占有重要地位。人体所摄入的食物，经脾和胃的共同作用而生成水谷之精微，再化生为营气和津液，运行于脉中，变化为血。

同时，胃肠的运动、消化和吸收等功能的顺利进行也离不开气的推动和血的濡养。



是什么损害了胃肠健康

如果把胃肠的健康看作一个等边三角形，那么情志无疑占据了三角形的顶点，而饮食和体质、年龄、药物因素则是三角形的支撑架和基座。虽然情志对健康的作用不会迅速体现，但是情志会直接干扰到人的饮食和生活习惯，进而潜移默化地影响我们的健康。到底是什么损害了我们的胃肠？

情志因素

“七情”包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是人体受外界刺激所产生的情感反应，亦称“情志”。

正常的情感抒发可以稳定情绪、调节气血，是机体适应环境的重要保障。若机体遭遇强烈或长期的情志刺激，“七情”太过，则可引起脏腑气血紊乱，发生疾病。如果人体“七情”失调，就会直接伤及人体内脏，对身体健康造成影响，故有“思伤脾，怒伤肝”之说。

情怀不舒、郁郁寡欢、情绪紧张易导致肝气郁结、疏泄无能；恼怒太过、肝气过盛、疏泄亢奋，均可损伤脾胃功能，使气机升降异常，临床上多患有慢性胃炎、肠炎、功能性胃肠疾病等病症。

七情中郁怒忧思过度，会使大脑在兴奋和抑制过程中失去平衡，从而导致自主神经功能失调。在胃镜下，可见胃壁血管痉挛，形成缺血区，胃黏膜营养不良，胃腺分泌异常。

肝胆疏泄功能异常，胆汁横逆，伤及胃气，致肝、胆、胃失和，胃气上逆。正如《灵枢·四时气篇》中所言：“邪在胆，逆在胃，胆汁泄则口苦，胃气逆则呕吐。”临床上多见于胆汁反流性胃炎者。现代研究证实，心理因素在功能性胃肠疾病的发生和发展过程中往往占有重要地位。

饮食因素

适量的饮食及五味的和调为化生气血，充养五脏六腑、四肢百骸，维持人体正常生理活动所必需。如果经常感到饥饱不适，容易损伤人体脾胃健康。

饮食过少。食少则会引起人体营养不良，气血生化乏源，脾胃自身亦失于滋养，无力推动运化（再消化）。临床上多见于严重萎缩性胃炎合并贫血者。

饮食过饱。暴饮暴食使宿食停滞于胃肠而壅滞不通，运化、腐熟功能受阻而致病。临床上多见于急性胃炎、急性胃肠炎者。



饮食偏爱生冷瓜果。饮食偏嗜恣食生冷瓜果，阻遏脾胃阳气，导致脾胃虚寒，发生腹痛、泄泻等症；偏食辛温燥热或肥甘厚腻之品，聚湿生痰，郁而化热，胃肠积热，引起便秘、痔疮下血、腹胀、腹泻等症。临床上多见于消化性溃疡、消化不良者。

嗜好烟酒、浓茶。长期过度嗜酒、饮浓茶，可酿成湿热困阻脾胃，影响脾胃功能。大量吸烟会耗伤胃阴，使之功能失调。烟草中的烟草酸可使幽门括约

肌舒缩功能失调，引起胆汁反流，而发生胃黏膜病变。每日吸烟 20 支以上的人，40% 可发生胃黏膜炎症。实验证明，当胃内乙醇（酒精）浓度超过 14% 时，即可破坏胃黏膜屏障，同时乙醇可刺激胃黏膜分泌胃酸使胃黏膜损伤，甚至发生糜烂。

体质因素

体质是人体在生长发育过程中形成的功能与结构上的特殊性。这种特殊性的形成，通常情况下取决于体质因素的禀受，即遗传因素的影响，还与幼年时期体弱多病、失于调养有关。体质因素决定着机体对某些致病因素的易感性及其所产生病变类型的倾向性。

体质决定是否发病。人体受邪之后，由于体质不同，故发病亦不同。体质健壮、正气旺盛者，则不易发病；体质虚弱、正气不足者，则易于发病。如脾阳素虚者，稍进生冷油腻之物，便会出现腹泻；而脾胃素来强盛的人，虽食生冷油腻，亦不发病。

体质决定疾病类型。同一致病因素或同一疾病，由于患者体质各异，其临床证型亦不相同。如同一湿邪侵入人体，脾阳素虚者，易从寒化，而表现为寒湿困脾；胃热素盛者，易从热化，而表现为湿热中阻。

先天禀赋不足、脾胃素虚，或长期劳累、思虑过度，或久病未及时治疗，均会损伤脾胃之气，引起脾胃运化功能减退，使气血运行不畅。