

中华中医药学会科普分会 **特别推荐**

健康自助 精品系列

本书帮助你……

解决胃痛、胃胀与厌食造成的痛苦

中西结合，防治并重，倡导健康自助新模式

胃痛、胃胀与厌食

Weitong Weizhang Yu Yanshi

■ 主编 周天寒

重庆大学出版社



健康自助精品系列

中华中医药学会科普分会 **特别推荐**

胃痛、胃胀与厌食

Weitong Weizhang Yu Yanshi

■主编 周天寒

■参编 陈 琮 邓福忠

张安富

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃痛、胃胀与厌食 / 周天寒主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2005. 8

(健康自助精品系列)

ISBN 7-5624-3488-3

I. 胃... II. 周... III. 胃疾病—防治 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091273 号

健康自助精品系列

胃痛、胃胀与厌食

主 编 周天寒

参编 陈琮 邓福忠 张安富

责任编辑: 马 宁 版式设计: 马 宁 向加明

责任校对: 任卓惠 责任印制: 秦 梅

插图设计: 熊 兵

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn(市场营销部)

全国新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

*

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 5.75 字数: 160 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—4 000

ISBN 7-5624-3488-3 定价: 12.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究。

内 容 简 介



不论是面对各种美味佳肴，还是面对家常饭菜，谁不愿胃口好，吃得香？然而，若要如愿，必须以拥有一个健康的胃为前提。可是，由于各种致病因素的影响，胃的健康难免受到损害，有不少人因胃不好而苦恼、发愁。

为了解除这一苦恼，本书以通俗、生动、简明的语言，介绍了有关胃痛、胃胀与厌食的产生、预防、治疗、调理等方面的知识。

书中：

【西】 为西医的病名，

【中】 为中医的证候；

【因】 为导致疾病产生的原因；

【疗】 为治疗方法和就医指导；

【注】 为预防方法和注意事项。

衷心希望读者阅读之后，从中有所收益，拥有一个好胃，进而胃口大开，尝尽天下美味！

➤ 人是铁来饭是钢，

➤ 想吃就吃身体棒，

➤ 尝尽天下名小吃，

➤ 不痛不胀益寿康。

推荐序



鸡年的新年钟声中，收到我国著名中医学家郭子光、王辉武教授来信，邀我为他们组织编纂的健康科普丛书“健康自助精品系列”作序，重庆大学出版社也来信称“健康自助是一个重要选题”，希望“能为读者奉献上一批质量上乘，老百姓买得起、看得懂、用得上，中西医结合的健康科普精品书。出版这样有传承价值和社会效益突出的图书，是我们的一大追求。”

追求健康，追求有好的生命质量，这是人们的普遍愿望，但不少人由于缺乏医学知识背景，或对医药一知半解，因而常常在盘算个人健康和防病治病时，错位和误解多多。如为不合理的减肥而影响肾功能，不恰当的整形而损及形体，滥用药物而祸及生命等事例很多。郭子光和王辉武教授等为新世纪医师使命感所驱使，促进医疗技术与人文关怀相结合，为大众编纂这套图书，提倡健康自助，立足于势，深入浅出，讲解对策，介绍医药新知、选药指南，以及健身方法等等，中西合璧，于通俗易懂中见水平，见实用，实是一套对人民大众十分实际的健康自助用书，愿为之推荐。

中国科学院院士
中国中西医结合学会会长

2005年新春于北京

出版者的话



古人说“自助得天助”，因为万事成功靠自己。

多年来，医学专家们一直在努力寻找一个捷径，那就是让人们，特别是非医药专业的人们尽早了解自己的身体，掌握预防疾病、自我保健的主动权，达到争取健康、享受生活、实现长寿的目的。

由中华中医药学会科普分会主任委员、全国名老中医王辉武教授总主编的“健康自助精品系列”丛书，正是寻找这一捷径的全新尝试，也是医学科普作品中难得的精品。

本套书具有以下特色：

一、以症状为书名，以症状为主线

这一套书开拓性地以人们看得见、摸得到或者感受得到的异常感觉和体征为书名选题，并以此作为全套丛书的创作主线，引导读者，跟着感觉走，轻松找答案。

二、倡导健康自助，学会自查自救

长期以来，人们饱受病痛之苦，也体会到了就医之难，又花时间，又花钱。一些人不敢上医院，看不起病。而这一套书能帮助你排忧解难，实现“红肿热痛自己查，急症学会自救法，大病就医有去处，小病诊疗不出家”的梦想，让你真正成为自己的保健医生。

三、形式新颖，防治并重

每一册均分为两部分，上篇“健康自助知识篇”，介绍防治

相关疾病的保健知识和具体方法。一看就懂，一学就会，一用就灵。下篇“症状自助诊疗篇”，你可以根据自己的症状去查找治疗方法，像上超市一样各取所需，轻轻松松地获得相关问题的指导和答案。

四、中西结合，内容丰富

注重中西结合，综合防治，凡是安全有效的方法均兼收并蓄，内容包括中医、西医、推拿气功、针灸耳穴、体育、心理、音乐和食疗等，应有尽有。

五、文字精炼，妙趣横生

这套书，语言浅显通俗，文字精炼好记，方法简便易学，让你在消遣闲适的阅读中学会自助，获得实惠。

这一套书的编者都是全国各大医院的专家教授，有着丰富的临床经验，值得信赖。如能常置床旁案头，随时翻阅，一举多得，何乐不为！

重庆大学出版社

2005年3月18日

目 录

上篇 健康自助知识篇

第1讲 认识我们的胃 /3

- 一、胃长什么样 /4
- 二、胃壁是个“四层板” /5
- 三、胃液与消化 /6
- 四、胃为啥不会消化自己 /7
- 五、动力学原理在胃十二指肠中的运用 /9

第2讲 胃为什么痛 /12

- 一、消化性溃疡 /12
 - 1. 消化性溃疡病，患在十二指肠胃 /12
 - 2. 溃疡形成的猜想 /13
 - 3. 节律性溃疡痛 /15
 - 4. 特殊类型的消化性溃疡 /16
 - 5. 小儿消化性溃疡的特点 /17
- 二、胃癌 /18
 - 1. 癌中之王 /18
 - 2. 胃癌探因 /19
 - 3. 胃癌的“过去时态” /20
 - 4. 胃癌的现在“进行时态” /21

5. 人类攻克肿瘤的法宝 / 22

三、创伤及炎症 / 23

1. 胃的急性损伤——急性胃炎 / 23

2. 细菌性食物中毒 / 24

3. 慢性胃炎为何易复发 / 26

四、胃病怕受寒，保暖得安痊 / 27

五、幽门螺旋杆菌 / 28

1. 小小螺杆菌，导致多种病 / 28

2. 防范“螺菌”有绝招 / 30

第3讲 胃为什么胀 / 33

一、中气下陷，胃膜脱垂 / 33

二、胃内何以会长“石头” / 34

三、饮食自倍，必伤肠胃 / 36

四、过饮茶和酒的悲哀 / 37

五、火锅怎么吃，对人才有益 / 38

六、烧心揭秘 / 40

七、情绪不良，胃肠异常 / 41

第4讲 为什么厌食 / 43

一、湿热病症杂、厌食较多发 / 43

二、感冒厌食常相伴 / 44

三、有“喜”是好事，为啥会厌食 / 45

四、父母心中的忧患——小儿厌食 / 46

五、老人不想吃，子女心焦急 / 47

六、追求美的代价——神经性厌食 / 48

七、吃零食和厌食 / 49

第5讲 如何防胃病 / 51

一、病从口入，影响幸福 / 51

- 二、鲜要尝,毒要防 /52
- 三、晚饭少吃口,要活九十九 /53
- 四、饮食单一,有害无益 /54
- 五、避免吃出肥胖来 /55
- 六、纤维素与风度 /56
- 七、摄入蛋白质,多少才相宜 /57
- 八、脂肪该不该忌 /59
- 九、放松自己好处多 /60
- 十、饭后勤练“消食功” /63
- 十一、合理运动与运动误区 /64

第6讲 如何治胃病 /66

一、非药物治疗 /66

- 1. 针灸 /66
- 2. 一种古老有效的治法——推拿 /71
- 3. 气功的辅助治疗作用 /72
- 4. 音乐也能治胃病 /73
- 5. 出血不用愁,内镜可解忧 /74
- 6. 胃瘫不用药咋治,可用针灸、起搏器 /74
- 7. 胃中结石不可怕,液压降解、爆炸它 /75

二、中医药疗法 /76

- 1. 胃痛辨证分型论治 /76
- 2. 胃胀辨证分型论治 /80
- 3. 厌食辨证分型论治 /82
- 4. 名医经验方 /84
- 5. 常用方剂 /87
- 6. 常用中成药 /90

三、西医药疗法 / 92

1. 常用西药（在医生指导下使用） / 92

2. 常用西药联用 / 94

第7讲 如何调胃病 / 98

一、已经患胃病，生活调理有学问 / 98

二、吃饭也要把握“度” / 100

三、调理用药——治疗胃病的重要环节 / 102

四、已行胃癌术，调理怎么做 / 103

五、溃疡病中易被忽视的细节——休息 / 104

六、治病慎选药和方，莫让脾胃受损伤 / 105

1. 是药三分毒，不能随便服 / 106

2. 阳痿，原来是胃药作怪 / 107

七、食疗方 / 108

1. 胃痛 / 108

2. 胃胀 / 109

3. 厌食 / 110

4. 溃疡食疗方 / 111

5. 慢性浅表性胃炎食疗方 / 112

6. 萎缩性胃炎食疗方 / 113

7. 胃下垂食疗方 / 115

8. 胃粘膜脱垂症食疗方 / 116

9. 功能性消化不良食疗方 / 117

10. 小儿疳证 / 118

第8讲 如何查胃病 / 119

一、胃肠钡餐 / 119

二、内镜检查不可怕 / 121

三、接受胃镜检查的注意事项 /123

四、查找胃病的“罪魁祸首”——Hp /124

下篇 症状自助诊疗篇

1. 胃肠型感冒 /129
2. 急性扁桃炎 /129
3. 肺炎 /129
4. 慢支炎急性发作期 /130
5. 结核病 /130
6. 心衰 /130
7. 肾功能衰竭 /130
8. 肝炎 /131
9. 肝硬化 /131
10. 胆结石 /131
11. 胆囊炎 /132
12. 胰腺炎 /132
13. 甲状腺功能低下 /132
14. 低钾血症 /133
15. 早期妊娠反应 /133
16. 阑尾炎 /133
17. 肠梗阻 /134
18. 酒精中毒 /134
19. 中暑 /134
20. 晕动病 /134
21. 食积 /135

- 22. 复发性口疮 /135
- 23. 急性单纯性胃炎 /135
- 24. 急性糜烂性胃炎 /137
- 25. 急性腐蚀性胃炎 /139
- 26. 急性化脓性胃炎 /140
- 27. 急性胃扩张 /141
- 28. 慢性浅表性胃炎 /143
- 29. 慢性萎缩性胃炎 /146
- 30. 胆汁返流性胃炎 /148
- 31. 消化性溃疡 /149
- 32. 十二指肠炎 /151
- 33. 上消化道出血 /151
- 34. 胃粘膜脱垂证 /155
- 35. 胃癌 /156
- 36. 胃息肉 /158
- 37. 胃下垂 /158
- 38. 胃部手术后残胃炎与吻合口炎 /160
- 39. 胃轻瘫 /161
- 40. 功能性消化不良 /162
- 41. 小儿厌食 /164
- 42. 小儿疳证 /165
- 43. 神经性厌食症 /166
- 44. 胃石症 /167

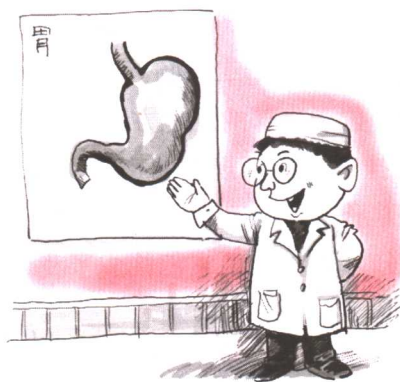
“健康自助精品系列”编委会 /171

上

篇

健康自助知识篇





第1讲

认识我们的胃

人活着，就要吃饭，一日三餐要吃各种各样、或粗或细的食物。经年累月，吃进去的食物，或以斤算，或以吨计，集中一处，恐怕要车载船装。人活一世，胃陪伴一生，吞下去的所有东西，通通都要靠胃的消化。可见胃的消化能力是多么的强大。

人人都有胃，不一定人人都了解胃。不了解胃的生理功能，对胃的保健就无从谈起，没有对胃的保健，身体健康也无从谈起。为了身体健康，让我们阅读本章，来了解与人厮守一生一世的胃吧。

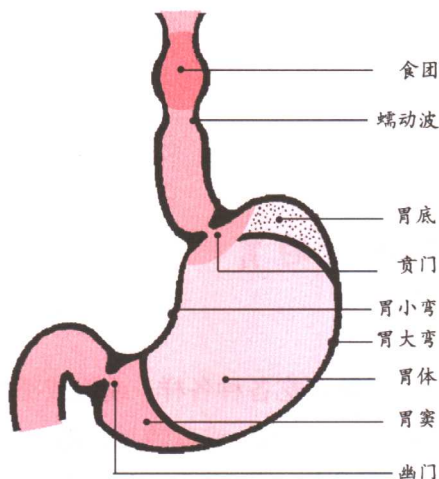


一、胃长什么样

上消化道由胃、食管、十二指肠、胰胆管组成。

胃是空腔器官，位于腹部的左上方。我们观察胃的外形，不难发现它呈一个悬挂弯曲如不规则的半月形状。胃有上缘和下缘，都弯成了两个弧形。由上而下看，依次为贲门、胃底、胃体、胃窦和幽门等5部分（如图1），它们构成了我们的胃。

1. 胃小弯、胃大弯、角切迹



胃的上缘，较短，凹向右上方，称为胃小弯。胃小弯最下端处，有一凹陷，近于直角，称为“角切迹”，又名胃角。角切迹是一个重要的分界线，把胃体和胃窦分开。

胃的下缘较长，凸向左下方，称为胃大弯。

2. 贲门、幽门



胃的入口称为贲门，与上端的食道相连，食物从这里进入胃内；胃的出口称为幽门，与胃下端的十二指肠相接，被消化成食糜的食物由这里蠕动出胃，进入肠中。

图1 胃的构造

胃的入口称为贲