

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU

WEICHANGBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

胃肠病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

- 自诊真方便
- 自疗好简单
- 中医加西医
- 药物加食疗
- 无病早日防
- 去病才健康



广西科学技术出版社

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
WEICHANGBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

胃肠病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

编写：于俊燕
张广荣
汪世英
王 丽

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病自诊·自疗·食疗/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

(家庭医生丛书)

ISBN 7-80666-701-6

I. 胃... II. 范... III. ①胃肠病—诊疗②胃肠病—
食物疗法 IV. ①R573②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 036903 号

家庭医生丛书

胃肠病自诊·自疗·食疗

范晓清 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.5 字数 129 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-80666-701-6/R·112 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



主编简介

范晓清，男，汉族，51岁。学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化，并对佛学多有偏好。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版社策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类图书。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

近年创办了私人图书策划工作室，愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

热线：fxq1990@yahoo.com.cn

《家庭医生》

1. 糖尿病自诊·自疗·食疗
2. 冠心病自诊·自疗·食疗
3. 肿瘤病自诊·自疗·食疗
4. 男科病自诊·自疗·食疗
5. 胃肠病自诊·自疗·食疗
6. 失眠症自诊·自疗·食疗
7. 妇科病自诊·自疗·食疗
8. 高血压自诊·自疗·食疗
9. 高脂血症自诊·自疗·食疗
10. 肝病自诊·自疗·食疗

策划/组稿: 于 宁

责任编辑: 蒋 伟

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

责任校对: 周华宇

内 容 提 要

俗话说：“十人九胃。”至于我们因各种原因导致的“拉肚子”，更是司空见惯。可见我们每一个人都有可能患上胃肠病。在日常生活中，胃肠病的发病率非常高，是一类常见病，给患者身心造成了巨大的痛苦。

胃肠病的得病原因多与日常饮食习惯密切相关。如经常食用过冷或过热的食品、酗酒、饮食不洁、过饥过饱以及三餐不规律等，都有可能造成此类病症的发生。此外，由于受精神因素、心理因素的影响，而导致胃肠功能失调并最终患病者也很常见。

说到胃肠病的危害，我们每一个人可能都有过切身体会。轻者，腹痛恶心，浑身没劲；重者，上吐下泻，卧床不起。更有甚者，呕血便血，甚至胃溃疡穿孔，危及生命。因此不可因患病之初症状轻微即掉以轻心，不注意合理饮食、心理保健，最终酿成大患。

本书共分为4章，其内容涵盖胃肠病的致病原因、病症分类，中西医治疗要点，饮食疗法和适宜食物、食疗精方以及日常保健常识等。患者和家人可以依此介绍和讲解，有病治病，无病早防，彻底告别胃肠病带来的身心痛苦。

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点与自疗方法。

范晓清

目录

第一章 胃肠病自诊知识

一、胃肠病的定义与病因

什么是胃肠病 /1

胃肠病的主要患病原因 /3

胃肠病的其他患病原因 /5

二、胃肠病的症状表现

胃肠病的主要症状表现 /7

胃肠病还有哪些症状表现 /11

三、胃肠病的种类

急性胃炎 /16

慢性胃炎 /18

胃、十二指肠溃疡 /20

胃下垂 /22

胃肠神经官能症 /25

溃疡性结肠炎 /27

腹泻 /29



便秘 /31

四、胃肠病的检查

胃肠病的实验室检查 /33

什么是胃镜检查及其特点 /35

胃肠造影与大便潜血试验 /38

第二章 胃肠病自疗要点

一、胃肠病的西医治疗

急性胃炎的治疗要点 /41

慢性胃炎的治疗要点 /44

胃、十二指肠溃疡的治疗要点 /47

胃、十二指肠溃疡的手术治疗 /50

胃下垂的治疗要点 /53

胃肠神经官能症的治疗要点 /55

溃疡性结肠炎的治疗要点 /58

腹泻的治疗要点 /61

便秘的治疗要点 /64

常用西药简介 /66

二、胃肠病的中医治疗

- 急性胃炎的辨证施治 /69
- 慢性胃炎的辨证施治 /72
- 胃、十二指肠溃疡的辨证施治 /74
- 胃下垂的辨证施治 /77
- 胃肠神经官能症的辨证施治 /79
- 溃疡性结肠炎的辨证施治 /82
- 腹泻的辨证施治 /84
- 便秘的辨证施治 /87
- 常用中药简介 /90
- 常用中成药简介 /93

三、胃肠病的其他疗法

- 胃肠病的心理疗法 /96
- 胃肠病的运动疗法 /99
- 胃肠病的气功疗法 /102
- 胃肠病的按摩疗法 /105

四、胃肠病的自我护理

- 什么是胃肠病的早期信号 /108



胃肠病的护理要点 /110

第三章 胃肠病饮食疗法

一、饮食疗法原则

饮食疗法的原则有哪些 /113

饮食疗法有哪些特点 /117

什么是胃肠病的药膳疗法 /119

二、适宜食物简介

主食类食物 /122

大米	糯米	小米
小麦	大豆	牛奶

副食类食物 /124

羊肉	牛肉	鸡肉
猪肉	狗肉	鲫鱼
胡萝卜	番茄	油菜
南瓜	白菜	菠菜
扁豆	茄子	土豆
香菇	生姜	大蒜
苹果	香蕉	葡萄



荔枝 山楂 大枣
菠萝 芦柑

三、食疗精方

- | | |
|-------------|-------------|
| 香菇炒鸡片 /136 | 蘑菇炖老鸭 /136 |
| 莲子炖猪肚 /137 | 虾仁炒番茄 /138 |
| 山楂炖排骨 /139 | 生姜炒肉丝 /140 |
| 香菜爆鸡丝 /141 | 冬笋炒里脊 /142 |
| 陈皮炒鸽肉 /143 | 陈皮烧牛肉 /143 |
| 南瓜炖牛肉 /144 | 冬笋烧鹌鹑 /145 |
| 参芪烧牛肉 /146 | 参杞烧肚丝 /147 |
| 山药煲甲鱼 /148 | 黄芪炖鲈鱼 /149 |
| 萝卜炖羊肉 /149 | 百合鸡肉羹 /150 |
| 薏苡仁银鱼羹 /151 | 胡萝卜羊肉羹 /151 |
| 胡萝卜山药汤 /152 | 生姜炖鸡汤 /153 |
| 鲫鱼豆腐汤 /154 | 鲜蘑丝瓜汤 /155 |
| 鲫鱼黄芪汤 /155 | 兔肉山药汤 /156 |
| 鱼头豆腐汤 /157 | 百合鲫鱼汤 /158 |
| 参芪薏苡仁粥 /158 | 红枣小米粥 /159 |
| 山药大米粥 /160 | 大米栗子粥 /160 |

糯米红枣粥 /161

李天 林山 林基
林茂 姜美

第四章 胃肠病预防保健

一、胃肠小常识

胃肠的结构是怎样的 /163

胃肠的生理功能有哪些 /166

有关胃肠的其他小常识 /170

二、日常生活保健

如何预防胃肠病 /173

乐观情绪有利胃肠保健 /175

如何选择食物有利胃肠保健 /178

养成每天排便的好习惯 /181

三、禁忌注意事项

进食卫生与胃肠疾病 /183

药物治疗时的注意事项 /185

吸烟酗酒对胃肠的损害 /188

气候变化对胃肠的影响 /190



第一章 胃肠病自诊知识

胃、肠位于腹腔之内，两者之和是人体最大的器官组织。其病变之时，多为弥漫性，如不借助使用内镜（胃镜、肠镜）等手段，要想确定病灶的具体位置，并非易事。再加上致病原因的多样性和病程较长的特点，因此尽管患胃肠病的人很多，但想尽快探明病因，对症施治，却要费些时日。故患者和家人应多了解一些这方面的知识。

一、胃肠病的定义与病因



什么是胃肠病

人们在日常生活中经常会受到各种胃肠问题的困扰，例如恶心、呕吐、腹泻、便秘等问题，这些问题不仅会影响身体健康，给身体带来痛苦，而且还会使得人们的精神受到困扰，以致给人们的正常工作和生活带来不良影响。因此一旦有了胃肠病就要及时治疗，减少或者消除胃肠病的痛苦，使得患者的生活恢复正常。那么，到底什么是胃

肠病呢?胃肠是消化系统的主体部分,因此要明白什么是胃肠病,首先需要清楚人体是如何进行消化的。

1. 消化吸收的原理

食物通过口腔、食道进入到胃肠中,在胃肠的作用下,发生一系列的物理变化和化学变化,变为可供肠道吸收的微小分子物质,然后进入人体营养“加工厂”——肝脏,在肝脏的作用下,变为可供身体使用的营养物质,同时食物中没有营养价值或者被身体使用过的物质则成为粪便。由此可见,如果没有消化吸收的过程,人体就无法从外界获得营养物质,机体也就无法正常运行。而在消化系统中,如果没有胃肠等消化器官的作用,整个消化系统也无法正常运行。因此如果胃肠出现了问题,人们就会出现恶心、呕吐、腹泻等方面的不良症状。

2. 胃肠病的定义

胃肠病指的是以饮食不洁、饮食不规律、病菌感染、变态反应、心理状况不良等为致病因素,导致胃肠的正常功能发生紊乱,使得其分泌功能、运动功能、调节功能、消化吸收功能等受到损害,并以多种胃肠道病变为特点,

症状表现繁多,直接影响到人体消化吸收以及排泄的一组



疾病。患者在患病期间的主要症状表现有腹痛、恶心、呕吐、泛酸、腹胀、便秘等。

3. 胃肠病的种类

胃肠病的种类较多，主要有便秘、消化性溃疡、慢性胃炎、急性胃炎、腹泻、溃疡性结肠炎、胃肠神经官能症等。

胃肠病种类繁多，让人防不胜防，而且发病初期，许多胃肠病的症状表现不明显，因此人们容易忽视。但是一旦出现比较明显的症状，则说明病情比较严重，治疗就比较困难了。因此人们对胃肠病有一个比较清楚的了解，一旦出现病症，便及时治疗。

胃肠病的主要患病原因



胃肠病对人体的危害较大，严重影响到人们的正常生活、工作和学习，因此应该积极预防和及时治疗胃肠病。但是导致胃肠病的因素很多，要想正确预防和治疗胃肠病，就需要对症下药，找到致病的主要原因，这样才能达到预防和治疗的目的。经验告诉我们，不良的生活习惯是造成胃肠病的主要原因。

(一) 饮食方面的原因

1. 饮食不规律

①由于工作、学习以及个人习惯等方面的原因，许多

人饮食不规律，饥一顿饱一顿，这种不良习惯容易导致胃肠病的发生。②如果吃饭时吃得太少或者干脆不吃，造成营养供应不足，胃肠出现营养不良，则容易导致腹胀、腹泻、便秘等胃肠病症。③如果吃得过饱，暴饮暴食，则会损伤胃肠，出现发胀、呕吐、腹泻、泛酸等不良症状。

2. 食物不当

俗话说：“病从口入。”不干净的食物是导致胃肠病的一个很重要的原因，如果食用了不干净的食物，其所带有的病菌、病毒就会随着食物进入人体内，例如流感病毒、幽门螺旋杆菌、大肠杆菌、沙门菌等，从而损伤胃肠，出现呕吐、腹泻等不良症状，导致胃肠病的发生。

3. 过分偏食

很多人有挑食的不良习惯，尤其是小孩。饮食有偏好是正常的，但是如果过于“专一”，则会影响胃肠的正常功能。例如，食用过于辛辣的食物会刺激、腐蚀胃肠；长期食用油腻的食物，食物难以消化，也会影响胃肠的正常功能。另外，如果偏食，还会造成胃部营养不良。例如，如果人体缺乏铁，就可能引起胃炎；如果人体缺乏蛋白质，就会对胃黏膜造成损伤。

4. 食用药物

药物往往都会有副作用，如果长期食用一些对消化系统有刺激性的药物，就会对胃肠造成损伤，从而引起胃肠病。