



中央电视台节目用书

《健康之路》丛书之三 《健康之路》丛书编委会 编

健康

谈 消 化

论 肠 胃

话 营 养

路



中国轻工业出版社

中央电视台节目用书
《健康之路》丛书之三

健康

路

《健康之路》丛书编委会 编

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康之路/《健康之路》丛书编委会编. —北京:中国轻工业出版社, 2002. 7

(《健康之路》丛书之三)

ISBN 7-5019-3720-6

I. 健… II. 健… III. ①医学-普及读物②消化系统疾病-治疗-普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033512 号

责任编辑:傅颖 责任终审:劳国强 封面设计:杨焰龙

版式设计:丁夕 责任校对:燕杰 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:北京公大印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年7月第1版 2002年7月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:6

字 数:144千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3720-6/TS·2213

定 价:12.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

❖《健康之路》丛书编委会❖

编委会主任：高峰

编委会副主任：熊文平 魏淑青 段忠应 金岩

编委：梁秀玲 侯昊 何云海

主编：徐欣艺

编辑：王志强 杨烁 禹旻 渠晓曦

胡晓梅 菅莹 王淑阿

•

❖《健康之路》栏目主创人员❖

制片人：段忠应

主编：梁秀玲

编导：王洪有 吕芸 修月川 哈聪

李颖 窦杏珍 陈恩慈 晓荣

田丰歌 陈波 纪萌 李晔丽

主持人：经蓓 冉宗瑜 苏晨

摄像：李寒 戴尚亚 陈志博

编辑助理：王群

制片：盛宝强 李柠

制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

直播版(二套) 首播 周一至周五 10:30

重播 周一至周五 6:00

(十套) 重播 次周周一至周五 24:15

周末版(一套) 首播 周日 11:05

重播 周日 24:15



前言

健康之路

《健康之路》丛书问世以来，受到广大电视观众和患者的好评和欢迎。一些出版界朋友经常用多少带点儿醋意的口吻对我们说：“有中央电视台《健康之路》栏目这块金字招牌，你们的书怎么能不畅销呢！”其实，他们只看到了问题的一个方面。不错，《健康之路》栏目是中央电视台惟一的健康专题栏目，节目量大，每周有五天共 250 分钟的日版直播节目，还有半小时的周末版节目，请的专家又是全国最好的专家，节目的信息量大、指导性强，观众能从中受益，学到不少医学知识，把这些节目编辑成书自然会热销。但是，编辑们为此付出的劳动、智慧和心血却是许多人所想像不到的。这么多内容，如何去精选、取舍，从何种角度去策划、编辑，用什么文体、形式进行表达，这些都是非常棘手的问题。观众这么多，各有各的需求，各有各的眼光，各有各的角度和爱好，真可谓“众口难调”。怎么办？反复咨询、调查、讨论研究后，我们才制定了“满足大多数观众的要求”的原则，不断地调整、充实书稿的内容。每一篇文章的内容我们都要反复征求意见，往返于北京各大医院，电传于全国各大医院之间，请嘉宾大夫从百忙中抽出时间来修改、校对稿件，不敢有丝毫的疏忽，惟恐出一点差错，给读者造成不可想像的后果。真可谓责任重大呀！没有严谨缜密的科学态度、没有爱心和责任心的人是绝对当不好这个编辑的。

经过反复论证，从丛书之三开始，我们将编书的思路又作了一次调整：按病种分专科进行编辑。这样针对性会更强，观众的选择余地更大，不至于将自己并不急于知道的内容也一道买回去。同时，由于分了科、分了类，对同一病种的分析、

阐释、指导也会更翔实、具体。在这个基础上,再注入类似各种常规检查介绍、生活提示等内容,实际上让读者感觉到,买回一本自己需要的《健康之路》丛书,就好像是请回来一个家庭医生!

丛书之三的内容以消化系统几种多发病、常见病的治疗为主,逐一介绍了肠胃病、便秘、腹泻、痔疮的治疗和康复办法,参与编写的三十多位专家来自全国十八家大中型医院,都有着丰富的临床经验,可以说具有一定的权威性。同时,我们还将这些医院的相关信息编入书内,以便大家就近求诊。但愿这本小册子能真正成为您的家庭医生,为您消化功能的健康提供全方位、高质量的服务。

《健康之路》丛书编委会

目 录

健康之路

消化系统疾病简介(1)

合理饮食话养胃(2)

胃溃疡的治疗(9)

中医治疗萎缩性胃炎(16)

科学防治胃食管反流病(23)

胃食管反流病的诊治(33)

超声内镜的临床应用(40)

癌症的首诊首治影响预后(42)

手术切除肿瘤不等于治愈(46)

食管癌的防治(48)

胃癌早知道(56)

留心胃癌(68)

胃镜下切除早期胃癌的重要性(77)



夏季防腹泻(79)

明明白白治腹泻(87)

顽固性便秘的治疗(94)

新话说痔(108)

中西医结合话痔疮(114)

得了痔疮怎么办(123)



大肠癌化疗新概念	(131)
直肠癌并不可怕	(139)
直肠癌手术与肛门再造	(147)
人工肛门术后的康复治疗	(155)



酷暑话冷饮	(163)
冬令话药膳	(170)
冬令话食补	(177)

医院简介	(184)
------------	-------



消化系统疾病简介

2001 年,卫生部对我国居民主要死亡原因及顺位的统计报告表明:城市地区居民前十位死因顺位中,恶性肿瘤占第一位(死亡率 135.59/10 万),消化系统疾病占第七位(17.06/10 万);农村地区居民前十位死因顺位中,恶性肿瘤为第三位(105.36/10 万),消化系统疾病第六位(24.14/10 万)。

城市地区恶性肿瘤前五位死因顺位为:①肺癌(40.31/10 万);②肝癌(20.87/10 万);③胃癌(17.00/10 万);④结肠癌、直肠癌和肛门癌(10.25/10 万);⑤食管癌(7.77/10 万)。农村地区恶性肿瘤前五位死因顺位:①肝癌(24.58/10 万);②肺癌(20.23/10 万);③胃癌(19.22/10 万);④食管癌(13.08/10 万);⑤结肠癌、直肠癌和肛门癌(6.58/10 万)。

随着我国人民群众消费水平的提高与饮食结构的调整,胃肠疾病用药的消费也随之增长。近年来,我国胃肠疾病用药销售额一直居于药品销售总额的前三位,在医药生产企业各类产品销售利润率排序中,消化系统用药名列第一位。

消化系统疾病对我国人民健康的影响由上述统计数字可见一斑。因此,了解有关消化系统疾病知识,了解科学的营养知识,积极预防,及早治疗,对于人们的健康有重要的意义。

合理饮食话养胃

嘉宾简介：

王玉芬 毕业于北京中医药大学，现为北京中医药大学附属东直门中医医院主任医师，从事临床工作20多年，擅长治疗消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良。

于彦芳 全国专科疾病北京中医药治疗中心副主任医师，从事临床工作20多年，对浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡的治疗有较高造诣。

（四）胃病都有哪些症状？

王

在专业书籍里是没有“胃病”这个病名的，它只是百姓们笼统的一个叫法。胃病的种类有许多，常见的有胃食管反流病（胃酸反流入食道，损伤食道黏膜。主要是由于食管、胃功能障碍导致贲门括约肌功能失常，临床表现为饭后1小时胸骨后及胃部有烧灼感，运动后症状加重）、胃炎（主要是由于物理、化学、生物及情绪等因素引起的胃黏膜炎症。临床分急性胃炎和慢性胃炎，急性胃炎经正确治疗后可痊愈，少部分也会转变为慢性萎缩性胃炎；慢性胃炎分浅表性胃炎和萎缩性胃炎，病程较长，治疗也比较困难）、消化性溃疡（胃酸过多，胃黏膜抵抗能力下降，

导致胃及十二指肠黏膜自身消化形成溃疡)。

(2) 为什么有时胃有不舒服的感觉，却检查不出原因呢？

主 近些年来功能性消化不良（原称胃神经官能症）的发病率明显升高。临床表现为上腹部胀痛不适、早饱、嗝气、恶心、厌食等，病人很痛苦。但经胃镜或腹部B超等检查并不能解释这些症状，所以病人常常到处求医。

(2) 中医如何看待胃病呢？

主 中医和西医对胃病的看法不同，中医以症状进行分辨，而西医则以病名进行分辨，如中医的胃脘痛包括了西医的浅表性胃炎、胃溃疡、萎缩性胃炎、急性胃炎等。西医是以病症为主进行治疗，中医是将症状综合起来进行治疗，中医治疗胃病的效果很好，不但可以缓解症状，还可以使黏膜再生。

(2) 如何养胃呢？

主 俗话说胃病“三分治七分养”，七分养应该在三分治的基础上进行，经全面检查确诊后进行系统治疗，并配合精神方面进行调养，才能达到理想的治疗效果。胃就像一部每天不停工作的机器，食物在消化的过程中会对黏膜造成机械性的损伤，保持有节制的饮食是治疗胃病的关键。另外，高度精神紧张也是胃病发生的重要原因，如司机、建筑工人、办公室工作人员等的胃病发生率都很高，所以这些人更应该保持良好的生活习惯及精神的愉悦。

胃能调养好吗？

子

许多人对“三分治七分养”的理解有误区，如在胃不舒服时吃药，好转后就停药，不进行系统治疗，不注意饮食调节，用药不合理（胃药应在饭后服用）等，都会导致胃病久治不愈，所以病人应该在医生的指导下进行系统的治疗。



山东何女士：

患慢性胃炎十余年，经常胃痛，食欲不好，腹胀，吃了很多药效果都不好，听别人说有治疗胃炎的小偏方，请专家介绍一下？

二

向日葵盘一个，猪肚一具。先将猪肚洗净，切成片状，再将向日葵盘洗净掰碎，两者同入沙锅加水炖，至猪肚炖烂后，捞去葵花盘，加食盐适量，生姜五片，葱末少许，煮沸即可。食猪肚并饮汤，治疗虚寒胃痛兼便秘者效佳。



北京张同学：

近一个月感觉上腹部胀满，不想吃东西，打嗝，到医院检查，胃镜诊断为轻度浅表性胃炎，医生说没什么事。但吃了乐得胃也没效果，请问如何治疗？

三

轻度浅表性胃炎几乎每个人都会得的，从这位同学的症状上看还合并有功能性消化不良。现在的中学生患这个病的不少，可能与学习压力大、体育锻炼减少有关，病理原因是胃肠运动滞缓、消化功能下降，建议用一些促进肠胃蠕动的药物。另外多吃一些含纤维素丰富的蔬菜，也可以多吃具有理气消导功能的萝卜，如羊肉汤炖萝卜，既富有营养，又有消导

作用。同时患者也要加强体育锻炼。



陕西刘先生：

患慢性胃炎很多年了，每当天气变冷或换季时病情就加重，手按着胃就舒服一点，医生说是虚寒性胃炎，请问如何治疗？

子

可用下面两种方法治疗。

活鲫鱼（250克左右）一尾，花椒1克，吴茱萸2克，白胡椒1克，广木香3克，肉桂2克，陈皮9克，生姜三片，葱三茎，食盐适量，黄酒50克，先将鲫鱼去鳞及肚杂后洗净，将花椒、白胡椒、肉桂、吴茱萸用纱布包住，放入鱼腹中，将陈皮、广木香加水一碗，煎汁半碗，兑入黄酒，然后将鱼放入碗中，放入葱、姜、盐，隔水蒸之，约30分钟后，食鱼、饮汤，一日食完，连食数日。

兜肚法：三棱15克，莪术15克，艾叶45克，肉桂10克，木香10克，草果仁10克，丁香10克，水红花子15克，红花15克，良姜12克，砂仁6克，以上诸药共研细末，敷于胃部，用于脾胃虚寒的胃脘痛，从立冬开始至第二年春分除去，1~2月换一次。



宁夏周先生：

近半年烧心、反酸、口干反复发作，胃镜检查诊断为胆汁反流性胃炎，请问在治疗以外有什么好的养胃办法？

王

胆汁反流性胃炎的发病原因比较复杂，病人应该配合医生进行治疗，可以服保护黏膜的药物、促进胃肠动力的药物，也可以进行适当的运动，还可以服通气、降气的药物，如可以用旋复花泡茶喝，或用炒莱菔子泡茶饮。

问 慢性萎缩性胃炎会转化成胃癌吗？

答

研究证实,萎缩性胃炎的癌变率为2%~7%,从统计学的角度上看这个概率是很高的,但每个病人是否发生转化与治疗 and 调养的合理与否不无关系。一般说病人应遵医嘱服用保护胃黏膜的药物。病人平时要注意合理安排饮食,可以多食用一些菌类食品,如蘑菇、木耳等,还要注意不要喝咖啡、要戒烟酒、忌辛辣,精神情绪放松也很重要。



北京陈女士：

患胃病很多年,经常打嗝,腹胀,吃了很多中药,老煮药很麻烦,有没有简便易行的方法？

答

寒邪犯胃胃痛,可选用以下方剂:①桂花籽3克,玫瑰花0.5克,将桂花籽研末,和玫瑰花一起用开水冲泡,一日三次服用。②丁香3克,木香3克,厚朴3克,薏仁3克(后下),水煎服。



河南孙女士：

从20岁起患十二指肠溃疡,每到春秋就犯病,请问如何预防？

答

溃疡病的发作是有季节规律的,多在春季和秋季发作。所以应该在换季前提前进行预防,要注意保暖,注意饮食调整,注意控制情绪。从这位病人的病史分析,患病多年,脾胃损伤,正气亏虚,是溃疡病反复发作的病理基础,平时可以服用补脾健胃的中成药来预防。



湖南钟先生：

常胃痛，同时有口腔溃疡，口气有异味，大便干燥，吃了很多药不见效，没那么多时间去医院，请问在家里如何治疗？



胃热型胃痛有两种治疗方法：①黄连 15 克，甘草 3 克，水煎服；②生山栀 12 克，生姜一块，先将山栀在铁锅内文火炒焦，加水煮沸后文火熬 15 分钟，取汁，再将生姜切碎取汁，两者搅匀，一日二剂，早晚分服，可在药液冲陈醋一小杯饮之。



山东张先生：

常腹胀，大便干燥，多次检查也没发现问题，请问如何调养？



建议这位张先生每天喝一杯蜂蜜水，每天吃一只香蕉，也可以将核桃仁、桃仁、杏仁、芝麻捣碎后放入粥中食用。



福建叶先生：

胃部经常反酸，尤其是饭后，感到烧心，或是不定期的反酸，在反酸后觉得胃内嘈杂，大夫检查说没什么大问题，如何进行治



治疗胃炎反酸的常用小偏方有：①乌贼骨 10 克，鸡蛋壳 6 克，煅瓦楞 15 克，青藤 15 克，白芨 10 克，水煎服，一日三次；②核桃仁适量，干姜适量，姜切片煎汤，嚼桃仁，以姜汤送服；③高粱米 10 克，黑豆 10 克，红枣 5 枚，神曲 9 克，红枣煮熟后去核，其他三药研细面，用枣汤调和，捏成饼，蒸熟，与枣共焙干，加蜂蜜制成丸，饭后服 30 克，开水送下。



江西徐先生：

胃部虽然没痛过，也没觉得不舒服，但经常口苦，家人说有口臭，请问如何治疗？

王

口臭首先应排除口腔、咽部、鼻腔的病变。胃消化功能障碍也会引起口臭的现象，往往是因为食积停滞、湿热内蕴、胃气上逆所致，可以服加味保和丸和降胃气。

生活提示：

1. 人体所需的营养都要靠食物来供给，所以健康的胃很重要。中医认为脾胃为后天之本，但病从口入，也就是说病也是吃出来的，如病毒、细菌、暴饮暴食等都会损伤身体。例如，有一个学生在军训休息时吃冰棍儿，这时突然要集合，他一口把冰棍儿吞下后导致胃黏膜的损伤。外国曾做过一个试验，在比萨饼上撒满胡椒，食入后会导致胃黏膜的糜烂。

2. 饮食不规律日积月累后对脾胃的损害很大，可以导致胃黏膜糜烂、溃疡、萎缩等。

胃溃疡的治疗

嘉宾简介:

陈寿坡 教授, 北京协和医院消化内科专家, 1986 年任北京协和医院内科教授、主任医师, 中华医学会会员, 对胃肠道疾病有丰富临床和实验研究经验。

钱家鸣 主任医师, 1982 年毕业于北京医科大学, 1986 年任北京协和医院内科主任医师, 对胃肠等消化系统方面疾病有深入的研究, 现任中华医学会消化病委员会副主任委员, 北京协和医院消化内科副主任。

(问) 胃溃疡是什么样子的呢? 和口腔溃疡有什么不同?

陈 口腔溃疡位于口腔内, 而胃溃疡是在胃黏膜内出现的不规则的圆形病变, 通常出现在胃角的部位, 大小一般在 0.5 厘米左右, 如果胃溃疡在 2 厘米以上, 那就有可能是恶性溃疡。胃溃疡和口腔溃疡是两种不同的疾病。

(问) 胃镜检查胃溃疡是不是很难受? 一定要做吗?

钱 大部分病人还是可以忍受的, 做胃镜的时候咽部会感觉有些不舒服, 但我们会给病人口含一些麻