

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

胃炎消化性溃疡

调 养 与 护 理

主编 徐爱良 王小娟

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

胃炎消化性溃疡 调养与护理

主 编 徐爱良 王小娟
副主编 杜 安 徐江平
编 委 杜 安 陈劲云 徐爱良
徐江平 王小娟 姚欣艳
熊湘平 雷 颖 李 倩
黄秀娥 王英民

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

胃炎消化性溃疡调养与护理/徐爱良等主编. - 北京:
中国中医药出版社, 1999.5
(百病饮食心理运动调护丛书)
ISBN 7-80089-967-5

I. 胃… II. 徐… III. ①胃炎-护理-问答②胃炎
病-保健-问答③消化性溃疡-护理-问答④消化性溃
疡-保健-问答 IV. R573-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11511 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 184 千字

印 张: 10

版 次: 2005 年 4 月第 5 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN7-80089-967-5/R·964

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

目 录

胃炎篇

1. 胃在人体中的位置在哪里，它由哪些部分构成？ (1)
2. 胃的生理功能有哪些，其特性如何？ (2)
3. 胃黏膜的保护功能有哪些？ (3)
4. 什么是幽门螺杆菌？ (4)
5. 幽门螺杆菌是如何致病的？ (4)
6. 诊断幽门螺杆菌感染的方法有哪些？ (5)
7. HP 会传染吗？它的传播方式有哪些？ (6)
8. 幽门螺杆菌感染后如何治疗？ (6)
9. 引起急性腐蚀性胃炎的常见原因有哪些，它有何临床表现？ (8)
10. 引起急性化脓性胃炎的常见原因是什么，它有何临床表现，如何预防？ (9)
11. 引起急性糜烂性胃炎的常见原因有哪些，其症状特征是什么？ (9)
12. 急性感染性胃炎的症状特征是什么？ (10)
13. 急性胃炎患者需要做胃镜检查吗？ (10)
14. 急性胃炎患者需要做钡餐检查吗？ (11)
15. 哪些患者需要做纤维胃镜检查？ (12)
16. 纤维胃镜检查安全吗？ (13)
17. 患者做胃镜检查应注意什么事项？ (14)

-
18. 患者做胃镜检查后应注意哪些事项? (15)
19. 急性胃痛在什么情况下一定要去医院看病? (16)
20. 急性胃炎患者应如何自我应急解救? (16)
21. 如果误服或有意吞服了腐蚀剂, 患者及家属
 该如何救治? (17)
22. 为什么急性胃炎必须禁食? (17)
23. 急性胃炎患者如果伴有恶心呕吐, 应服什么
 药, 为什么? (18)
24. 急性胃炎患者疼痛剧烈时能吃去痛片吗? (18)
25. 急性胃炎患者疼痛剧烈时宜选用哪些中成药
 止痛? (19)
26. 如何选用小偏方调治急性胃炎? (20)
27. 患者如何运用灸法治疗急性胃炎? (21)
28. 急性胃炎患者如何用外敷疗法缓解胃痛? (22)
29. 急性胃炎患者疼痛剧烈时, 如何自我按摩止痛?
 (23)
30. 急性单纯性胃炎如何推拿按摩治疗? (23)
31. 胃病患者并发贫血应如何自我按摩? (24)
32. 胃病患者腹胀明显时如何进行自我推拿按摩?
 (25)
33. 如何用指压疗法缓解急性胃痛? (26)
34. 怎样自我推拿治疗暴饮暴食后的胃脘疼痛? (27)
35. 急性胃炎患者如何运用药浴治疗? (28)
36. 急性胃炎症状缓解后还需继续服药吗? (29)
37. 怎样预防急性单纯性胃炎的发生? (29)
38. 怎样预防急性糜烂性胃炎的发生? (30)

-
39. 怎样预防腐蚀性胃炎的发生? (30)
40. 如何护理急性胃炎患者? (31)
41. 急性胃炎患者的食疗原则是什么, 宜吃哪些食物? (32)
42. 急性胃炎病人应怎样进行饮食调养? (32)
43. 急性胃炎患者应如何辨证食疗? (34)
44. 何谓慢性胃炎? (37)
45. 慢性胃炎分几种类型? (38)
46. 慢性胃炎的主要症状有哪些? (38)
47. 慢性浅表性胃炎的临床表现有哪些? (39)
48. 慢性萎缩性胃炎的临床症状有哪些? (39)
49. 慢性胃炎患者做胃镜检查好, 还是做钡餐检查好? (40)
50. 慢性浅表性胃炎的发展结果如何? (40)
51. 什么是胆汁返流性胃炎? (41)
52. 如何防治胆汁返流性胃炎? (42)
53. 什么是肠化生? 肠化生一定会癌变吗? (43)
54. 慢性胃炎如何预防癌变? (43)
55. 如何对待慢性萎缩性胃炎? (45)
56. 胃炎病人在服药时应注意什么问题? (46)
57. 胃炎病人的治疗时间应多长? (48)
58. 如何辨证使用小偏方调治胃病者? (49)
59. 治疗慢性胃炎的常用中成药有哪些, 如何辨证使用? (51)
60. 对慢性浅表性胃炎患者中医如何调护? (53)
61. 慢性胃炎中胃寒痛患者如何自我推拿? (55)

-
62. 慢性胃炎患者可用针刺疗法吗? (56)
63. 如何运用灸法治疗慢性胃炎? (57)
64. 如何运用按摩疗法治疗慢性胃炎? (58)
65. 慢性胃炎患者怎样用体操锻炼来治疗? (59)
66. 怎样用气功按摩法治疗慢性胃炎? (65)
67. 胃炎患者饮食饮水有禁忌吗? (68)
68. 慢性胃炎患者在春天应怎样调养? (68)
69. 慢性胃炎患者在夏天应怎样调养? (70)
70. 慢性胃炎患者在秋天应怎样调养? (71)
71. 什么颜色可增加胃炎病人的食欲? (72)
72. 为什么萎缩性胃炎患者食酸性食物有益处? (73)
73. 外敷止痛能否用于慢性胃炎患者? (74)
74. 慢性胃炎患者如何进行自我推拿按摩? (75)
75. 拔罐疗法能治胃炎吗? (76)
76. 慢性胃炎患者如何进行气功自疗? (76)
77. 理治疗在慢性胃炎中的作用如何? (78)
78. 慢性胃炎患者的饮食要求如何? (79)
79. 慢性胃炎患者须“忌口”吗? (79)
80. 为什么慢性胃炎患者应少吃韭菜、芹菜等? (80)
81. 慢性萎缩性胃炎患者如何注意饮食? (80)
82. 胃炎病人如何选用鸡蛋进行食疗? (81)
83. 慢性胃炎患者饮食应注意什么? (85)
84. 慢性胃炎的患者食疗宜忌有哪些? (86)
85. 慢性胃炎患者应如何进行生活保健? (90)
86. 长期服中药能否损伤胃? (91)
87. 胃病患者进餐后能进行剧烈运动吗? (92)

88. 胃病常用食物的配制方法有哪些? (93)

消化性溃疡篇

89. 什么是消化性溃疡? (102)
90. 溃疡的多发部位在哪里? (102)
91. 消化性溃疡的主要临床表现是什么? (103)
92. 什么是胃溃疡? 胃溃疡与胃糜烂有什么区别?
..... (105)
93. 胃溃疡会遗传吗? (106)
94. 什么叫十二指肠溃疡? (106)
95. 十二指肠溃疡的疼痛特点是什么, 为什么患者半夜容易发生疼痛? (107)
96. 什么叫应激性溃疡? (108)
97. 应激性溃疡有什么临床特点? (108)
98. 怎样察觉黑便? (109)
99. 老年人的消化性溃疡有什么特点? (110)
100. 什么是复合性溃疡? (110)
101. 复合性溃疡有什么特点? (111)
102. 什么是无症状溃疡? 好发于哪些人群? (112)
103. 什么是胃酸, 有哪些作用? (112)
104. 为什么无酸无溃疡? (114)
105. 饮食对消化性溃疡有影响吗? (116)
106. 精神因素对消化性溃疡有影响吗? (117)
107. 忌妒也是发生消化性溃疡的一个原因吗? (118)
108. 情绪激动诱发胃溃疡如何进行心理调护? (119)
109. 哭能避免因极度痛苦、悲伤、紧张情绪诱发的胃溃疡吗? (120)

-
110. 在消化性溃疡病的多发季节怎样做好预防工作? (121)
111. 怎样避免紧张情绪导致消化性溃疡? (122)
112. 胃溃疡与受惊吓有关吗? (124)
113. 吸烟对消化性溃疡有什么影响? (125)
114. 胃溃疡病人禁服什么药物? (126)
115. 为什么口服感冒药可以引起消化性溃疡? (127)
116. 消化性溃疡患者为什么要慎用解热镇痛药? ... (127)
117. 天气变化能导致溃疡病的发作吗? (128)
118. 十二指肠溃疡与所从事的工作有关系吗? (128)
119. 为什么瘦长体型的人易患十二指肠溃疡? (129)
120. 胃与十二指肠溃疡, 哪种溃疡容易变癌? (130)
121. 消化性溃疡病人如何选择正确的检查方法? ... (131)
122. 胃溃疡病人为什么进食后腹痛加剧? (132)
123. 为什么进餐后能使十二指肠溃疡患者的疼痛减轻? (133)
124. 你怎样判断自己所患疾病属于胃溃疡? (133)
125. 怎样自我诊断十二指肠溃疡? (135)
126. 消化性溃疡的治疗原则是什么? (136)
127. 治疗消化性溃疡的常用药物有哪几类? (138)
128. 治疗溃疡的药物应何时服用? (140)
129. 胃溃疡病人为什么要坚持系统治疗? (141)
130. 溃疡病患者能服用小苏打片吗? (142)
131. 什么情况下消化性溃疡宜住院治疗? (143)
132. 消化性溃疡症状消失后还需要服药治疗吗? ... (144)

-
133. 为什么治疗消化性溃疡时要注意调理身心，怎样进行心理护理？ (145)
134. 常用于治疗溃疡病的专方验方有哪些？ (146)
135. 慢性胃炎、消化性溃疡患者常用的中成药及家庭可备用的中成药主要有哪些？ (147)
136. 在平时如何自我防治胃溃疡？ (150)
137. 对十二指肠溃疡患者如何进行预防护理？ (151)
138. 如何预防季节性胃溃疡复发？ (152)
139. 怎样防止消化性溃疡并发出血？ (153)
140. 什么情况下消化性溃疡患者必须禁食？ (153)
141. 你知道消化性溃疡手术后的后遗症有哪些吗？ (154)
142. 胃切除后的病人如何进行饮食调护？ (154)
143. 如何辨证使用不同的灸法治疗胃溃疡病？ (156)
144. 如何用艾灸治疗溃疡病疼痛？ (160)
145. 如何使用捏脊手法治疗溃疡病？ (161)
146. 如何按摩足部的反射区治疗溃疡病？ (163)
147. 如何使用足疗法治疗胃溃疡患者？ (165)
148. 消化性溃疡患者如何进行自我推拿按摩？ (167)
149. 怎样做胃部的自我保健按摩？ (168)
150. 气功能治愈胃溃疡吗？ (169)
151. 胆汁返流能导致胃溃疡吗？ (169)
152. 消化性溃疡的预后是好还是坏，与哪些因素有关？ (170)
153. 怎样预防或减少消化性溃疡的复发？ (170)
154. 消化性溃疡病人要注意睡眠保养吗？ (172)

-
155. 消化性溃疡病人怎样进行休逸养生? (173)
156. 怎样练脾胃功调治消化性溃疡? (174)
157. 溃疡病人如何进行养生保健? (181)
158. 如何运用气功治疗消化性溃疡病? (184)
159. 什么是非溃疡性消化不良? 如何与溃疡病区
别? (196)
160. 如何通过观察大便颜色来判定溃疡病并发了
出血? (197)
161. 什么叫柏油样便? (199)
162. 为什么胃病患者容易并发贫血? (200)
163. 溃疡病患者出血后为何胃痛反而减轻? (201)
164. 哪些因素易导致溃疡病并发穿孔? (201)
165. 消化性溃疡出现哪些情况须警惕癌变, 癌变
有什么信号? (202)
166. 胃病患者进行食疗有何重要意义? (204)
167. 如何区别食物的寒、热、温、凉、平的属
性? (204)
168. 寒凉类食物有哪些? (205)
169. 平和类食物有哪些? (206)
170. 温热类食物有哪些? (206)
171. 常用的补气、补血及止血的食物有哪些? (207)
172. 胃病患者宜选择哪几种基本饮食? (208)
173. 普通饮食适用于哪些病人, 其特点是什么? ... (208)
174. 软食适用于哪些病人, 其特点是什么? (209)
175. 普通半流食适用于哪些病人, 其特点是什
么? (211)

-
176. 无渣半流食适用于哪些病人, 其特点是什么? (213)
177. 糊状半流食适用于哪些病人, 其特点是什么? (214)
178. 普通流食适用于哪些病人, 其特点是什么? ... (215)
179. 浓流汁饮食适用于哪些病人, 其特点是什么? (216)
180. 清流食适用于哪些病人, 其特点是什么? (217)
181. 药粥对胃病患者有何益处? (218)
182. 溃疡病人能喝牛奶吗? (219)
183. 牛奶适合在夏天还是冬天饮用? (220)
184. 消化性溃疡病人的膳食原则是什么? (222)
185. 胃溃疡病人如何调理饮食? (223)
186. 消化性溃疡病人要忌口吗? (224)
187. 如何安排溃疡病急性发作期病人的饮食? (225)
188. 如何安排溃疡病过渡期病人的饮食? (226)
189. 怎样安排好溃疡病恢复期病人的饮食? (227)
190. 幽门梗阻病人应该怎样注意饮食? (228)
191. 怎样安排胃切除术后病人的各期饮食? (229)
192. 胃病病人怎样选用新鲜水果? (231)
193. 溃疡病病人怎样选择蔬菜? (232)
194. 胃病病人如何选择禽蛋肉类食品? (235)
195. 溃疡病病人怎样选择水生食用动物食品? (237)
196. 胃溃疡合并出血一定要禁食吗? (238)
197. 防止胃溃疡复发在饮食上应注意些什么? (240)
198. 哪些中药药方可用于防治胃溃疡复发? (241)

199. 溃疡病人吃小麦食品好还是吃大米好? (242)
200. 溃疡病患者在饮食上应注意些什么? (243)
201. 在做隐血试验时膳食上要注意什么? (244)
202. 溃疡病人不宜喝哪些饮料, 为什么? (245)
203. 为什么溃疡病病人不宜吃糯米食品? (246)
204. 为什么溃疡病病人不宜多吃黑枣和柿子? (247)
205. 胃切除后的病人应怎样饮食调养? (248)
206. 胃病患者能饮浓茶和浓咖啡吗? (249)
207. 胃病患者能不能吃辛辣食物? (250)
208. 胃病病人能喝酒吗? (251)
209. 胃病患者能喝大量啤酒吗? (252)
210. 胃病患者应少食哪些粗纤维食物? (253)
211. 胃病患者能吸烟吗? (253)
212. 胃病病人为什么不宜服食腌制食品? (254)
213. 胃病病人为什么不宜食用油炸或熏制食品? ... (255)
214. 胃病病人为什么不宜服食霉变食品? (256)
215. 胃病伴有腹胀的病人不宜吃哪些食物? (256)
216. 胃病贫血患者应从饮食中补充哪些营养素? ... (258)
217. 胃病消化不良能否服用补品? (259)
218. 胃病体弱的人怎样看待补品? (260)
219. 为什么经常饮茶可以防治胃癌? (261)
220. 胃炎患者如何养成良好的饮食习惯? (263)
221. 如何判断自己的体质? (265)
222. 为什么胃病患者宜进行食疗? (267)
223. 胃病患者选用食物时应注意些什么? (267)