

WEIYUCHANGDAO  
JIBING

医学博士漫话——

# 胃与肠道 疾病



王新月 张海泉 / 编著

医学博士帮您认清疾病的本质，  
让您拥有自己和亲人的健康



科学出版社  
www.sciencep.com

新健康大系

医学博士信箱

医学博士漫话

# 胃与肠道 疾病

*Stomach and Intestine  
Diseases*

王新月 张海泉◎编著

胃与肠道  
疾病的  
防治与康复

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

胃与肠道疾病是困扰百姓身体健康的常见病、多发病。本书从胃肠疾病的一般知识入手,系统讲解相关诊疗方法,配以图片,使全书科学性和趣味性都很强,是大众保健良书。

### 图书在版编目(CIP)数据

医学博士漫话胃与肠道疾病/王新月,张海泉编著. —北京:科学出版社,2005

(医学博士信箱/赵勇主编)

ISBN 7-03-015254-9

I. 医… II. ①王… ②张… III. 胃肠病-防治-普及读物  
IV. R573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025060 号

策划编辑:李 夏 魏俊国 / 责任校对:朱光光

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:马兰婷

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2005年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年5月第一次印刷 印张:8 1/8

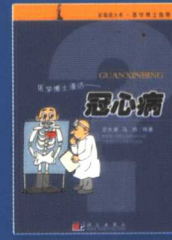
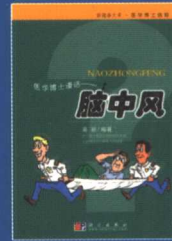
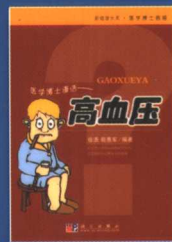
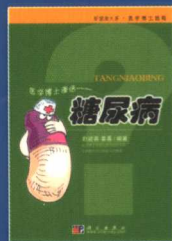
印数:1—5 000 字数:200 000

定价:15.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



**王新月** 女，医学博士，教授，主任医师，博士生导师。北京中医药大学东直门医院大内科副主任，中医内科教研室副主任，中华中医药学会内科委员会全国委员，中华中医药学会脾胃病专业委员会委员，《世界胃肠病杂志》编委。所著《中医药解酒保肝理论与作用机制研究》获2002年度北京中医药大学科技进步二等奖；《中药治疗药物性肝病的临床及实验研究》获2003年度北京中医药大学科技二等奖。发表学术论文20余篇，主编著作4部，作为主编、编委编写国家级教材4部，参编著作5部。



责任编辑：李 夏 魏俊国

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 《医学博士信箱》编委会

丛书主编 赵 勇

丛书编委 (按姓氏笔画排序)

王新月 史大卓 张 宁

杨宇飞 赵 勇 赵进喜

徐春军 徐 浩 高 颖

# 编委会

## 患者须知

- ◎给麻将迷们的忠告 / 002
- ◎新发现,改变睡姿可减轻胃痛 / 003
- ◎来自餐桌上的抗议 / 004
- ◎吗丁啉能治疗胃痛吗 / 005
- ◎吸烟对胃健康有害吗 / 006
- ◎酒的是与非 / 007
- ◎老年人如何照顾自己的胃 / 008
- ◎胃病四季保养须知 / 010
- ◎饭后胃部调理六不急 / 012
- ◎胃病切莫乱吃药 / 013
- ◎警惕:胃病也会传染 / 014
- ◎胃病久治不愈勿小视 / 015
- ◎为什么“房事”后总胃痛 / 016
- ◎去痛片,治胃痛雪上加霜 / 018
- ◎胃病可能根在颈椎 / 019
- ◎胃经常反酸是否有毛病 / 020
- ◎为什么小儿厌食症易引起胃病 / 021
- ◎“胃痛”并非都是胃病 / 022
- ◎你知道吗,胃也有喜怒哀乐 / 023

- ◎影响胃病的心理因素 / 024
- ◎治疗胃痛常用的心理疗法 / 026
- ◎亮起健康的红灯——急性胃痛 / 032
- ◎家庭急救箱——患者的百宝箱 / 042
- ◎患者就诊须知——应对疾病的守则 / 043
- ◎不能忽视慢性胃痛 / 045
- ◎常用腧穴概论 / 046

## P A R T 2

055

### 胃痛的西医分型

#### 急性胃炎 / 056

- ◎西药治疗 / 057
- ◎中成药治疗 / 057
- ◎拔罐疗法 / 059
- ◎按摩疗法 / 065
- ◎刮痧疗法 / 075
- ◎耳穴贴压疗法 / 079
- ◎药膳疗法 / 082
- ◎手反射区按摩疗法 / 085
- ◎足反射区按摩疗法 / 088
- ◎针法 / 099
- ◎敷药疗法 / 112



# CONTENTS

- 艾灸疗法 / 114
- 生活调理 / 118
- 慢性胃炎 / 119
  - 西药治疗 / 120
  - 中成药治疗 / 121
  - 拔罐疗法 / 123
  - 按摩疗法 / 123
  - 刮痧疗法 / 124
  - 耳穴贴压疗法 / 126
  - 药膳疗法 / 126
  - 手反射区按摩疗法 / 128
  - 足反射区按摩疗法 / 128
  - 针法 / 129
  - 敷药疗法 / 129
  - 艾灸疗法 / 130
  - 生活调理 / 131
  - 气功疗法 / 132
- 胃、十二指肠溃疡 / 142
  - 西药治疗 / 144
  - 中成药治疗 / 145
  - 拔罐疗法 / 146
  - 按摩疗法 / 147
  - 刮痧疗法 / 148
  - 耳穴贴压疗法 / 148
  - 药膳疗法 / 149

- ◎手反射区按摩疗法 / 153
- ◎足反射区按摩疗法 / 153
- ◎针法 / 153
- ◎敷药疗法 / 154
- ◎艾灸疗法 / 155
- ◎生活调理 / 155
- ◎气功疗法 / 157
- 胃下垂 / 158
  - ◎西药治疗 / 159
  - ◎中成药治疗 / 160
  - ◎拔罐疗法 / 161
  - ◎按摩疗法 / 162
  - ◎刮痧疗法 / 163
  - ◎耳穴贴压疗法 / 164
  - ◎药膳疗法 / 164
  - ◎手反射区按摩疗法 / 166
  - ◎足反射区按摩疗法 / 167
  - ◎针法 / 168
  - ◎敷药疗法 / 169
  - ◎艾灸疗法 / 170
  - ◎生活调理 / 171
  - ◎气功疗法 / 171
- 胃肠功能紊乱 / 177
  - ◎西药治疗 / 178
  - ◎中成药治疗 / 179

- ◎拔罐疗法 / 180
- ◎按摩疗法 / 181
- ◎刮痧疗法 / 182
- ◎耳穴贴压疗法 / 182
- ◎药膳疗法 / 183
- ◎手反射区按摩疗法 / 185
- ◎足反射区按摩疗法 / 185
- ◎针法 / 186
- ◎敷药疗法 / 186
- ◎艾灸疗法 / 187
- ◎生活调理 / 188
- ◎气功疗法 / 189
- 功能性消化不良 / 191
  - ◎西药治疗 / 193
  - ◎中成药治疗 / 194
  - ◎拔罐疗法 / 195
  - ◎按摩疗法 / 196
  - ◎刮痧疗法 / 197
  - ◎耳穴贴压疗法 / 197
  - ◎药膳疗法 / 197
  - ◎手反射区按摩疗法 / 201
  - ◎足反射区按摩疗法 / 201
  - ◎针法 / 202
  - ◎敷药疗法 / 202
  - ◎气功疗法 / 203

- 十二指肠炎 / 205
- ◎西药治疗 / 206
  - ◎中成药治疗 / 206
  - ◎拔罐疗法 / 208
  - ◎按摩疗法 / 209
  - ◎刮痧疗法 / 210
  - ◎耳穴贴压疗法 / 211
  - ◎药膳疗法 / 211
  - ◎手反射区按摩疗法 / 212
  - ◎足反射区按摩疗法 / 212
  - ◎针法 / 213
  - ◎敷药疗法 / 213
  - ◎艾灸疗法 / 214
  - ◎生活调理 / 215
  - ◎气功疗法 / 215
- 胃 癌 / 218
- ◎西药治疗 / 221
  - ◎中成药治疗 / 222
  - ◎拔罐疗法 / 223
  - ◎按摩疗法 / 224
  - ◎刮痧疗法 / 225
  - ◎耳穴贴压疗法 / 226
  - ◎药膳疗法 / 226
  - ◎手反射区按摩疗法 / 229
  - ◎足反射区按摩疗法 / 229

- ◎针法 / 229
- ◎敷药疗法 / 230
- ◎艾灸疗法 / 231
- ◎生活调理 / 231
- ◎气功疗法 / 232
- 上消化道出血 / 233
  - ◎西药治疗 / 236
  - ◎中成药治疗 / 236
  - ◎拔罐疗法 / 237
  - ◎按摩疗法 / 238
  - ◎刮痧疗法 / 238
  - ◎耳穴贴压疗法 / 239
  - ◎药膳疗法 / 240
  - ◎手反射区按摩疗法 / 243
  - ◎足反射区按摩疗法 / 243
  - ◎针法 / 243
  - ◎敷药疗法 / 244
  - ◎艾灸疗法 / 244
  - ◎生活调理 / 245

ART

患者须知

ART

胃痛是临床上常见的一个症状，在中国古代又称“心下痛”、“心口痛”、“心窝痛”。这是因为古人认为胃处在心下，离心脏较近，所以古书中所说的“心痛”大多是指“胃痛”。有这么一个故事，是说古代著名的丑女东施因看到同村的美女西施常常捧心皱眉，样态极美，她便也学着西施的样子，双手捧胸、皱着眉头，没想到这样使她更丑。其实西施捧心皱眉是因为胃痛，样态虽美，此乃病态，而东施生硬模仿，结果贻笑天下，这便是“东施效颦”这一成语的由来。可见，自古以来，胃痛就是一种常见病和多发病。

胃痛最多见于急慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡病、胃下垂及胃神经官能症、功能性消化不良、胃癌等，此外还包括部分胰腺炎、胆囊炎、胆石症等病。胃痛有的非常严重，如急性胃炎、十二指肠溃疡、胃癌，有的则较轻，如胃神经官能症、功能性消化不良等。故正确认识胃痛，选择恰当的处理方法，十分重要。

## 给麻将迷们的忠告

麻将原本是娱乐消遣的工具。然而由于“上班族”打麻将，多是占用大量的夜间休息时间，或周末休息时间，往往造成参与者的睡眠不足，影响了其生活、饮食规律；另一方面是玩麻将时，人常常处于精神紧张状态。因为生活节律的改变和精神紧张，久而久之便会诱发溃疡病。玩麻将会诱发溃疡病，有以下几种原因：

(1) 饥饱无度,影响胃黏膜组织的更新和损伤后的修复。一些人一打起麻将来,便将饥饱置之度外、有时是忍饥挨饿,有时又囫囵吞枣、狼吞虎咽。这也为诱发消化性溃疡推波助澜。要知道,食物可以中和胃酸,不正常的饮食使人体缓冲胃酸能力下降。另外吃无定时、狼吞虎咽,食物未经咀嚼,便急急送到胃内,容易损伤胃黏膜。时间一久,难免要诱发溃疡病。

(2) 有些人打麻将不分昼夜,并且常为输赢而大喜大忧。由于生活节律的改变和精神紧张的状态可促使胃酸分泌亢进,增加胃肠肽释放,而胃肠肽也会使胃酸、胃蛋白酶分泌增加,诱发溃疡病;致使胃动脉功能性挛缩,造成胃黏膜缺血缺氧;精神过度亢奋促使肾上腺皮质激素分泌增加,也可促使胃肠肽分泌,增加胃内酸度。

## 新发现,改变睡姿可减轻胃痛

如果您有慢性胃痛的宿疾,夜深人静无法入眠,那么可以尝试一下改变睡姿来减轻疼痛与不适。根据美国胃肠学会的最新研究,减少胃酸分泌的正确睡姿是朝左边入睡,因此这个姿势最不易刺激胃分泌胃酸。

最不推荐的睡姿是朝右边入睡,因为这不仅会使胃痛程度加剧,而且会对胃带来更大伤害;至于“仰天”大字型睡姿,则患者容易遭到短暂但经常性的胃痛。想减轻胃痛吗?不妨换个睡姿试试看。



## 来自餐桌上的抗议

健康的胃，需要用心地爱护。男人们喜欢饮酒、抽烟、喝咖啡，不按时吃饭，在餐桌上狼吞虎咽，暴饮暴食。当男人们尽情抒发男性豪情的时候，他们肚子上的抗议却纷至沓来：胃痛、呕吐、呕血、胃酸……医学研究发现，男性胃病的发病率比女性平均高出 6.2 倍，其中又以青壮年占多数，而且青年的发病率有上升的趋势。究其原因，主要与许多青年进食不科学有关：

(1) 吃得过快。狼吞虎咽、囫圇吞枣，食物咀嚼不充分，消化液分泌不足，食物难以充分消化，久而久之，导致胃病。

(2) 吃得过急过饱。暴饮暴食，不仅使胃的消化能力难以承受，造成消化不良，有时还可导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾患。

(3) 边读（玩）边吃。有些人喜欢一边看报，一边吃饭，或边玩边吃。这样，由于阅读或玩时大量血液供脑，供胃肠消化吸收的血液相对减少，影响消化吸收，长期下去，易致慢性胃病。

(4) 常吃零食。经常吃零食，会破坏胃消化酶分泌的正常规律，使胃经常“打无准备之仗”，得不到合理的休息，容易“积劳成疾”。

(5) 蹲着吃饭。我国部分农村地区，尤其是北方农村，不少人有蹲着吃饭的习惯。这种进食方式，使腹部及消化道血管受挤压，不利于血液供应；而进餐时，恰需大