阐述调理之法　为您生活增添活力

一旦精神压抑，情绪低落，心理矛盾时，就不想饮食，心头发堵，勉强吃点又觉胀满难受，时间长了，还会出现慢性胃炎、胃溃疡等胃病。

健胃养生宜忌

讲述养生之道　为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

健康的胃，需要用心去呵护。胃也有喜怒哀乐，胃在人类脏器中最受精神、情绪、心理影响的，在精神愉快、情绪良好、心理平静时，胃功能发挥正常，吃得香、消化好，胃没有不适感；我们要在进餐时，时刻保持着轻松快乐的心态，让胃有一种“享受饮食”的感觉。

田洪江／编著

中国戏剧出版社

R161
82

家庭养生宜忌丛书

健胃养生宜忌

讲述养生之道　为您健康指引道路
阐述调理之法　为您生活增添活力

田洪江○编著

中国戏剧出版社

"健康是金、长寿是福"，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个"男人背后的女人"，她的名字叫养生。

图书在版编目（CIP）数据

健胃养生宜忌/田洪江编著. —北京：中国戏剧出版社，2006.12

（家庭养生宜忌丛书）

ISBN 978-7-104-02494-1

Ⅰ.健... Ⅱ.田... Ⅲ.①家庭保健—基本知识 ②养生（中医）—基本知识 Ⅳ.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 146775 号

健胃养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑：赵 莹
责任出版：冯志强
出版发行：中国戏剧出版社
社　　址：北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层
邮政编码：100089
电　　话：58930242（发行部）
传　　真：58930242（发行部）
电子邮箱：fxb@xj.sina.net（发行部）
经　　销：全国新华书店
印　　刷：北京金马印刷厂
开　　本：700mm×1000mm　1/16
印　　张：288
字　　数：3920 千
版　　次：2007 年 5 月北京第 1 版　第 5 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-104-02494-1
定　　价：396.00 元（全二十册）
版权所有　违者必究

健康白区　养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预防”的冲锋号，但，我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵，取料便捷、出身寒门的“释名”，按图索骥、招之即来的“采集加工”；冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”；步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”，他们各自忠于职守，又互相联结、众志成城，相信在拿到这些签证的时候，健康护照就指日可待了！

“路漫漫，其修远兮，吾将上下而求索”，一份责任让我们从容出发，一份信心让我们在健康之路上坚定前行，但，我们需要你的支持、鼓励和指正！祝愿广大读者健康快乐！

编　者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

健胃养生常识

1. 胃的结构形状与位置 …… 3
2. 胃的功能与作用 …… 4
3. 胃的生理功能如何 …… 6
4. 胃液分泌的调节 …… 8
5. 胃的内分泌功能 …… 9
6. 胃的运动形式 …… 11
7. 胃运动的调节 …… 12
8. 导致胃病的因素 …… 13
9. 了解一些容易消化而且营养价值高的食品 …… 18
10. 愉快地、慢慢地就餐 …… 21
11. 早饭必须得吃，而且坚持“饭吃八分饱” …… 22
12. 养成不忍便的良好卫生习惯 …… 23
13. 克服不良的饮食习惯 …… 24
14. 克服不适当的运动和着装 …… 25
15. 避免冷热无常 …… 25
16. 对于胃不适要坚持合理用药 …… 26
17. 保持生活规律 …… 27
18. 吸烟会患胃病吗 …… 27
19. 引发胃病的因素 …… 28
20. 胃病的预防 …… 28
21. 胃病的遏制 …… 31

22. 胃病的调养 …… 31
23. 胃病的情志护理 …… 33
24. 胃病的生活护理 …… 33
25. 胃病的饮食护理 …… 34
26. 急、慢性胃炎患者的护理 …… 35
27. 胃溃疡患者的护理 …… 36
28. 胃癌患者的护理 …… 40
29. 胃病患者的心理护理 …… 45
30. 天气对于健胃的影响 …… 48
31. 胃病的四季养生要略 …… 49
32. 加强锻炼有助于防治胃肠病 …… 53
33. 胃病运动宜忌 …… 53
34. 科学进行冬练 …… 54
35. 胃病患者怎样选用菜肴 …… 64
36. 情绪紧张和胃病有关吗 …… 65
37. 吃饭会患胃病吗 …… 66
38. 科学的饮食 …… 67
39. 常泛酸是否有毛病 …… 68
40. 小儿厌食症易引起胃病 …… 68
41. 胃痛就都是胃病吗 …… 69
42. 细嚼慢咽与健胃养生的关系 …… 70
43. 患者可以吃辣椒吗 …… 70
44. 饮茶健胃要略 …… 71
45. 饮酒与健胃要略 …… 72

常见胃病健胃养生食谱

(一)急性胃炎 …… 75
(二)慢性胃炎 …… 83

(三)消化性溃疡 …… 88
(四)胃下垂 …… 102
(五)胃神经官能症 …… 108
(六)胃癌 …… 117

家庭理疗健胃养生食谱

(一)汤羹类 …… 125
(二)粥饭类 …… 147

按摩健胃养生宜忌

(一)急性胃炎按摩健胃养生 …… 189
(二)慢性胃炎按摩健胃养生 …… 190
(三)消化性溃疡健胃按摩养生 …… 190
(四)胃下垂健胃按摩养生 …… 191
(五)胃神经健胃按摩养生 …… 192
(六)预防胃癌健胃按摩养生 …… 193

拔罐健胃养生宜忌

(一)急性胃炎拔罐健胃养生 …… 199
(二)慢性胃炎健胃拔罐养生 …… 200
(三)消化性溃疡健胃拔罐养生 …… 200
(四)胃下垂健胃拔罐养生 …… 200
(五)胃神经健胃拔罐养生 …… 201
(六)预防胃癌健胃拔罐养生 …… 201

针灸健胃养生宜忌

(一)慢性胃炎健胃针灸养生 …… 205
(二)消化性溃疡健胃针灸养生 …… 205

(三)胃下垂健胃针灸养生 …… 206
(四)胃神经健胃针灸养生 …… 206
(五)预防胃癌健胃针灸养生 …… 207

附 录

(一)常用中成药简介 …… 211
(二)常用药物 …… 221

家庭养生宜忌丛书

健胃养生常识

JIA TING YANG SHENG YI JI CONG SHU

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1. 胃的结构形状与位置

人体的胃，因人而异，满腹时与空腹时，站着时与躺着时，都不同。空腹时靠近食道部分（贲门与胃底部），是在左边肋骨的中间；满腹时靠近十二指肠部分（幽门部），是在肚脐附近的位置。

胃是从身体的左上向右下，斜垂下来。胃在活动时，胃体收缩，下面部分会稍微拉高。胃下垂的人在空腹时，胃会下降到骨盆中间。胃的形状像人的面孔各式各样，十人十款。大致区分为：钩状胃、牛角胃、下垂胃（长胃）三种。钩状胃是胃的斜型的最后部分向上翘起来的形状，这是一般最常见的形状。牛角胃是把斜长型再稍微横摆的形状，所以末端的位置比其他形状稍高一些。下垂胃（长胃）与牛角胃相反，长长垂下，好像是把斜长型拉长的形状。牛角胃是强健肥胖的人多，下垂胃（长胃）是瘦的人多，而在日本人中，下垂胃的人较为多见。

胃的大小用容量来表示。普通人，男性约 1.4 升，女性约 1.3 升。也就是，可容纳普通玻璃杯约七杯水的量。但在实际进食的时候，胃是可以适当伸展的。有些人的胃容量最多可达 4 升。

胃，并不是越大越好，相反，胃愈大，其消化蠕动活动愈有迟钝的倾向。大的胃、长的胃，往往是因为胃壁的肌肉松弛所形成的，而胃壁是愈伸长愈单薄。胃壁应该厚而有张力，才是健全的胃。

胃的构造并不怎样复杂。胃的入口，即连接食道的部分叫做“贲门”，胃是从这里向左上隆起。相当于胃的天花板的部分叫做“胃底部”。像胃的头顶部分却叫做胃底，这可能是由于翻译的关系，而有此说法。

胃的中央部分就是“胃体部”。从食道进入贲门的食物，沿着小弯积在胃体部。食物不会积在胃底部，但是与食物一齐送进来的空气，却会积在胃底部。愈靠近胃出口处愈细，与十二指肠相接的这个狭小部分叫做“胃窦”（幽门前庭部），胃的出口叫做“幽

门”。

幽门又叫做“幽门括约肌”的伸缩自在的强肌肉，可以适时开闭，使食物不会一下子大量流向十二指肠，而是一点一点被送进。

2. 胃的功能与作用

谈到胃的作用，自然应先提到口腔的功能。在食物的消化过程中，口腔充当了“得力助手”。因为食物一进入口中，口腔产生的唾液则帮助消化。当食物在口中嚼碎之后，便与唾液混合。于是，食物中的淀粉就会被唾液中的淀粉酶及唾液素逐渐加水分解成可溶解性淀粉、黑色糊精、麦芽糖、赤糊精。

有人单纯地认为，胃是做消化工作的，其实这是不正确的。消化吸收是小肠的任务。小肠会分泌胰液、肠液、胆汁等，而蛋白质、糖质与脂质全部在此处被完全消化、吸收。

那么，胃的任务呢？胃虽然可以把食物的极少部分消化，但主要是把食物搅拌成糊状，使其进入小肠以后容易消化。而且还有如同水坝的功能，可以把这些食物作临时性的储存。

要把食物搅拌成糊状，就需要分解食物的胃液与捏揉的蠕动运动。胃液的分泌是否正常，蠕动运动是否正常，都是胃是否健康的标志。

蠕动运动是由胃的肌肉来做的。胃壁由内侧分为黏膜、肌肉、浆膜，肌肉由内侧再分为斜层肌、轮状肌、纵层肌三层。如有食物进来，这些肌肉层会分别收缩或伸展而发生蠕动运动。蠕动的波动，从胃体部向幽门前庭部前进流传，所以食物是被边搅拌边送出幽门的。

流质的食物较容易通过胃部，其次是糖类、蛋白质、脂肪和脂肪与蛋白质的混合物。食物通过胃部的时间，随其量和性质而异，健康的胃大约是一个半小时到六个半小时，平均约三四个小时。每顿饭的间隔最好是四五个小时。若长时间空着肚子就会引起强

烈的周期性收缩，使得胃部感到不适而产生胃痛的现象，这叫做饥饿收缩。

胃的主要作用有以下几项：

（1）分泌胃酸

胃酸是食物消化过程中的重要物质。胃分泌胃酸通过两个步骤：胃酸分泌的头相和胃酸分泌的胃相。当人们见到食物时，大脑迷走神经中枢就发生冲动，促进胃酸的分泌和胃蠕动，这一过程就是胃酸分泌的头相。食物进入胃后，其机械性和化学性刺激均能使胃壁迷走神经末梢释放出乙酰胆碱，而后者又刺激胃壁细胞的相应受体使胃酸分泌；进入的食糜扩张胃窦，其所含蛋白质消化产物，以及迷走神经的刺激均能使胃窦的胃泌素细胞释出胃泌素，通过血循环刺激壁细胞的相应受体（H2 受体）而分泌胃酸，此即为胃酸分泌的胃相。此外，胃黏膜内肥大细胞受刺激后释出的组织胺，也能与壁细胞表面相应受体结合引起胃酸的分泌。胃酸分泌入胃后就不能返回黏膜。

（2）储存食物

胃运动使食糜排入小肠，食物进入胃腔后，胃体扩张以适应食物的容量。胃窦平时是松弛着的，从胃体来的蠕动波累积到一定强度时，胃窦蠕动加强，强力收缩，压力增高，使食糜通过幽门管，进入十二指肠再至空肠；同时幽门管张力也增高，使幽门管成为狭小孔道，只允许流汁及较小的食物糜颗粒通过，而且也防止了十二指肠内容物的反流入胃。胃窦收缩后还会发生较弱的逆蠕动，把较大的食物颗粒回送至胃腔再进行消化和磨碎。

胃的作用，除了贮纳食物、分泌胃酸和使食糜排入小肠外，胃酸还可杀灭由食物带入的病菌。

3. 胃的生理功能如何

胃的生理功能主要是分泌、运动以及少量的吸收。食物从口经过食道、胃、小肠等过程后，大部分慢慢地被消化。而糖类被分解成葡萄糖、果糖、半乳糖，蛋白质类分解成氨基酸，脂肪分解成脂肪酸和甘油。葡萄糖和氨基酸由门静脉输送到肝脏后，葡萄糖就合成为肝糖，氨基酸依照人体需要而形成新的蛋白质储存，以便供人体新陈代谢之需。

一般说来，食物进入口中以后，经过三四个小时到达十二指肠，在通过6尺长的小肠时，急速地进行消化然后吸收。

食物停留在小肠间约3～8个小时。动物性的食品比植物性食品容易消化，对正常人进食的混合性食物而言，有92%～97%被消化吸收。

食物被小肠吸收后，剩下的渣滓就被送到大肠，虽然大肠没有消化的功能，却能吸收水分、盐、维他命等，在这种情形下，流动体的渣滓在大肠期间，水分逐渐减少，成为半流体，最后成为固体的粪便排泄出来。粪便中除了不能消化、不能吸收的渣滓外，还含有水分、细菌类，以及从血液，经过肝脏排入肠中的许多物质。

大肠的长度大约是1.5～2米，比起小肠是短多了，其直径约为小肠的2倍。

固体的粪便，最后被送入直肠，在此停留18个小时或更久，然后排出体外。

(1)胃酸的分泌和作用

胃酸的分泌：胃酸，即胃液中的盐酸，是由胃腺壁细胞分泌的。胃酸有两种存在形式：一种是解离的，称为游离酸；另一种与蛋白质结合成盐酸蛋白盐，称为结合酸。

盐酸的作用：盐酸有刺激胃蛋白酶原分泌的作用，促使胃蛋白酶原转变成胃蛋白酶，且造成胃蛋白酶作用的适宜的酸性环境；促

进食物中蛋白质变性，易于分解；盐酸进入小肠上段，通过体液性调节作用，刺激胰液、小肠液的分泌以及胆汁的分泌和排放；此外，盐酸系强酸，还有抑菌和杀菌作用。

（2）胃蛋白酶的分泌及其作用

胃蛋白酶的分泌：胃蛋白酶是胃液中的主要消化酶，它是黏膜细胞分泌的，其中以胃腺主细胞分泌最为重要。刚分泌出来的胃蛋白酶是非活性前身物质——胃蛋白酶原。

胃蛋白酶的作用：胃蛋白酶在酸性环境中发挥作用，其最适pH为2.0。胃液pH由5.5降到3.5时，胃蛋白酶有较弱的分解蛋白质的作用，pH再降到3.5以下时，其作用变强。胃蛋白酶对蛋白质肽链作用的特异性差，它能将各种水溶性蛋白质水解成多肽，主要水解苯丙氨酸、蛋氨酸或亮氨酸等残基组成的肽链，对谷氨酸残基组成的肽链也有作用。此外，该酶还有凝乳作用。

（3）黏液的分泌及其作用。

胃黏液的分泌：胃液中的黏液是由黏液的表面上皮细胞、胃腺中的黏液细胞以及贲门腺和幽门腺分泌的，黏液中含有多种大分子物质，如蛋白酶、糖蛋白和血型物质等。其中糖蛋白是黏液的主要组成部分。

胃黏液的作用：胃黏液主要起屏障作用。胃黏膜表面经常覆盖着一层厚约1～3毫米的黏液。它的作用是：

润滑胃内壁，使食物易于通过胃腔。

保护胃黏膜免受食物中坚硬物质的机械损伤。

黏液为中性或偏碱性，且含有蛋白质，可中和并缓冲胃液的酸性，减低胃蛋白酶的活性，从而防止胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的侵蚀和消化作用。

黏液本身很难被消化酶所消化，即使在胃液消化力很强的情况下，也有保护胃黏膜不被消化的作用。

(4)内因子的分泌及其作用

内因子的分泌:胃液中的内因子——糖蛋白,由分泌盐酸的壁细胞所分泌。因此内因子的分泌速率是与盐酸的分泌相平行的。各种引起胃酸分泌的刺激,如刺激迷走神经、注射组织胺和胃泌素等,也都可致内因子的分泌增加。

内因子的作用:内因子同维生素 B_{12} 吸收困难,会引致巨幼红细胞性贫血。此外,广泛性萎缩性胃炎和胃酸缺乏的病人,内因子分泌量也很少。

4. 胃液分泌的调节

胃液的分泌活动受神经和体液因素的调节。在生理情况下,其自然刺激物为食物,食物成分不同可引起不同的胃液分泌,这是由于各种胃黏膜分泌细胞不等量活动的结果。

胃液的分泌可分为基础胃液分泌和消化期胃液分泌,基础胃液分泌是指空腹 12 ~ 24 小时后的非消化期胃液分泌。正常人在空腹时(一般指进食后相隔 8 ~ 10 小时以上)胃腺体不分泌酸性胃液,只有少量中性或弱碱性胃液。但有时也观察到有少量酸性胃液,其原因:条件反射性胃液分泌;胃中存留食物残渣的刺激;吞咽的唾液引起的刺激;十二指肠内容物倒流入胃引起的刺激。

消化期胃液分泌由进食而引起。其胃液的分泌按感受刺激部位和先后顺序分为三个时期:头期、胃期与肠期。

(1)头期

头期胃液分泌是由进食动作作用于头部感受器,通过迷走神经的传出冲动而实现。头期胃液分泌不是纯神经反射性,而有体液因素参与。迷走神经被刺激兴奋后末梢释放乙酰胆碱,可直接刺激腺体细胞分泌,更重要的是还可引起幽门黏膜腺 G 细胞分泌胃泌素,后者经血液循环刺激胃腺分泌,两种作用之间有相互加强效应。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com