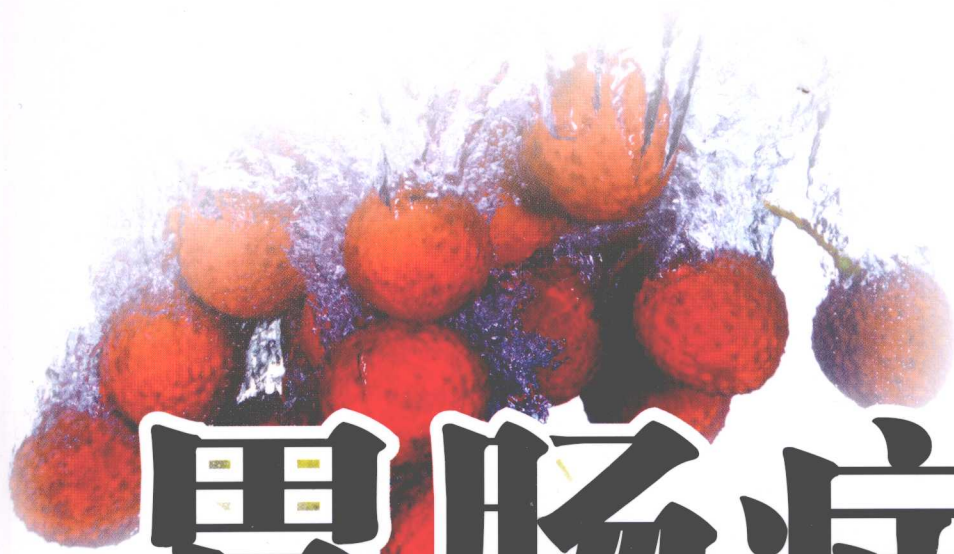




常见疾病合理用药与食疗丛书

丛书总主编 谢英彪
本书主编 逯尚远 谢英彪



胃肠病

合理用药与食疗



现代社会，面对日益激烈的竞争压力，胃肠病的患病率逐渐增高，这与过度紧张的工作和生活方式不无关系。从医学角度分析，胃肠病若得不到及时正确的治疗，轻者影响生活质量，重者甚至危及生命。所以，了解相关的医疗保健常识，做到合理用药和科学饮食，是必需首要的选择！

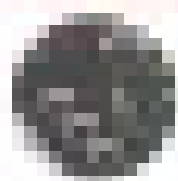


西安交通大学出版社
XI' AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



胃病

合理用药与食疗



1. **Identify the main components of the system.** The system consists of a **client** and a **server**. The client is responsible for sending requests to the server, and the server is responsible for processing these requests and returning responses.

Abstract



常见疾病合理用药与食疗丛书

胃肠病

合理用药与食疗

丛书总主编 谢英彪
本书主编 逯尚远 谢英彪
编 著 曲黎明 颜晓东 李 颖 吴晓冰 徐广飞
孙成香 孙灵芝



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书简要介绍了胃肠病的基本知识,在重点介绍药物治疗的同时,精选了数百首适合胃肠病患者的调养食方。全书突出了知识性、实用性和科学性,不但能使读者大饱口福,而且可以减轻胃肠病带给他们的痛苦!

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病合理用药与食疗 / 逯尚远, 谢英彪主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5605-3278-3

I. 胃… II. ①逯… ②谢… III. ①胃肠病—用药法 ②胃肠病—食物疗法 IV.
R570.5 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 191137 号

书 名 胃肠病合理用药与食疗
丛书总主编 谢英彪
本书主编 逯尚远 谢英彪
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9.5 字数 116 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3278-3/R·65
定 价 20.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病合理用药与食疗丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

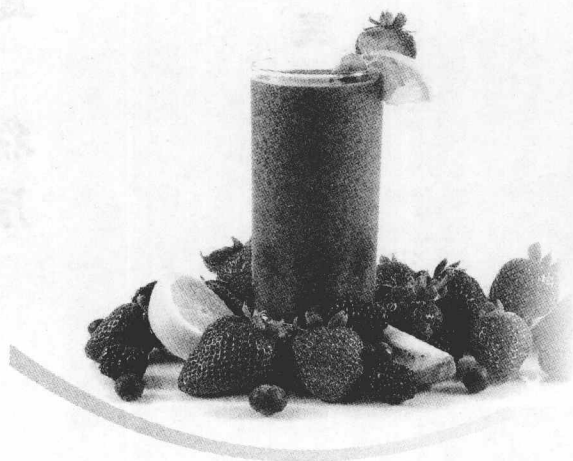
副主编：林傲梵 杨晔立

编 委：（以姓氏笔画为序）

王戈然 马爱勤 刘光隆

苏 强 张牡兰 陈金宜

胡 敏 逯尚远



『医者当须先洞晓病原，知其
所犯，以食治之；食疗不愈，然后
命药。』

——唐代大医学家孙思邈



前言

在现代社会，人们对生活质量的要求越来越高，而面对日益激烈的竞争和工作压力，胃肠病的发病率在悄然增高，许多人白天工作强度大，夜晚还要熬夜。加上年轻人都不注重饮食起居规律，快餐、宵夜、过量饮酒、过量食用辛辣厚味食物，其结果必然导致胃肠负担过重。

胃肠系统疾病的常见症状有口疮、口苦、口臭、口淡、口黏、口干、口渴、口角流涎、牙龈肿痛、噎膈、呃逆、嗝气、反酸苦水、食欲不振、胃胀、多食易饥、反胃、恶心、呕吐、吞酸、嘈杂、胃痛、胃缓、胁肋部胀满疼痛、后背不适、吐血、便血、腹痛、肚脐周围胀痛不适、腹胀、肠鸣、泄泻、大便溏稀夹带脓血黏液及泡沫、里急后重、肛门下坠、大便失禁、便秘、脱肛、小便黄赤、浮肿、胸闷气短、疲乏无力、腰酸腿困、四肢冰凉、少气懒言、眩晕失眠、心悸健忘、身热出汗、精神萎靡、急躁易怒、妇女月经不调、白带增多、畏寒肢冷、身体困倦等。如患者出现以上某一个症状或群体症状，就应当到医院检查，以免延误病情。

一般人认为，胃肠疾病是普通的疾病，而从医学角度分析，该病若得不到正确及时的治疗，轻则影响生活质量，重则导致严重后果，例如部分有预警信号而忽视诊治的患者可致癌变而危及生命，故广大患者应重视对该病的治疗，做到标本同治，谨防病变。

我们组织临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师，共同编写了这本《胃肠病合理用药与食疗》。本书作者在长期的临床和食疗实践中积累了大量的临床经验和食疗验方，可以满足广大胃肠病患者通过合理用药和食疗妙方战胜胃肠病的美好愿望。为了帮助胃肠病患者减轻痛苦，本书除对胃肠病的基础知识作了简要介绍外，还重点介绍了急性胃炎、慢性胃炎、胃黏膜脱垂、消化性溃疡、胃下垂、吸收不良综合征、溃疡性结肠炎、细菌性痢疾、肠易激综合征、慢性腹泻等常见胃肠病的合理用药和数百种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，战胜病魔，早日康复。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合了起来，可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员、营养师参考。

愿《胃肠病合理用药与食疗》成为您和您的家人防治胃肠病的良师益友。

谢英彪

2009年10月



目 录



一 认识胃肠病

- 胃肠系统疾病常见症状有哪些 / 001
- 伤食会引起胃肠病吗 / 002
- 哪些吃法有害胃健康 / 003
- 食欲改变是胃病吗 / 004
- 如何保养胃肠 / 005
- 保护胃肠有何方法 / 006
- 如何做胃肠保健操 / 007
- 中老年人胃肠蠕动减弱怎么办 / 008
- 如何进行揉腹保健 / 009
- 天气条件与肠胃病的发生有何关系 / 010
- 什么是急性胃炎 / 011
- 如何预防急性胃炎 / 012
- 什么是慢性胃炎 / 013
- 慢性胃炎患者有何饮食禁忌 / 014
- 食物的属性与胃炎有何关系 / 015
- 萎缩性胃炎患者如何防癌 / 016
- 什么是胃黏膜脱垂 / 017
- 什么是消化性溃疡 / 018

- 无痛性溃疡病有何特点 / 020
- 消化性溃疡常见的临床表现有哪些 / 020
- 消化性溃疡大出血有何临床表现 / 021
- 怎样区分消化性溃疡与胃癌 / 022
- 如何预防消化性溃疡 / 023
- 消化性溃疡患者如何进行自我保健 / 024
- 消化性溃疡患者如何饮食调养 / 025
- 什么是细菌性痢疾 / 027
- 什么是肠易激综合征 / 028
- 什么是慢性腹泻 / 029
- 什么是吸收不良综合征 / 030
- 如何饮食治疗消化吸收不良综合征 / 031
- 什么是溃疡性结肠炎 / 032
- 溃疡性结肠炎的发生与哪些因素有关 / 033
- 溃疡性结肠炎有何临床表现 / 034
- 重症溃疡性结肠炎患者的一般治疗应注意些什么 / 034
- 中医如何给胃病辨证分型 / 036
- 中医如何给腹泻辨证分型 / 036

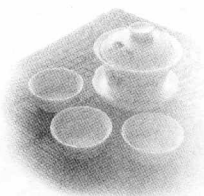


胃肠病患者的药物治疗

- 西医如何治疗吸收不良综合征 / 037
- 中医如何治疗吸收不良综合征 / 038
- 西医如何治疗溃疡性结肠炎 / 039
- 中医如何治疗溃疡性结肠炎 / 040



- 治疗溃疡性结肠炎有哪些单验方 /041
- 西医如何治疗细菌性痢疾 /042
- 中医如何治疗细菌性痢疾 /043
- 如何用中成药治疗细菌性痢疾 /044
- 细菌性痢疾可选用哪些单验方 /045
- 细菌性痢疾如何敷脐治疗 /046
- 西医如何治疗肠道激惹综合征 /046
- 中医如何治疗肠道激惹综合征 /048
- 如何用中成药治疗肠道激惹综合征 /050
- 肠道激惹综合征可选用哪些单验方 /051
- 西医如何治疗慢性腹泻 /052
- 中医如何治疗慢性腹泻 /052
- 慢性腹泻可选用哪些单验方 /055
- 不同类型的急性胃炎如何治疗 /056
- 西医如何治疗急性胃炎 /056
- 中医如何治疗急性胃炎 /057
- 急性胃炎如何敷贴治疗 /058
- 急性胃炎如何药浴治疗 /059
- 慢性浅表性胃炎如何治疗 /059
- 怎样防治胆汁反流性胃炎 /060
- 中医如何治疗慢性胃炎 /062
- 慢性胃炎如何敷贴治疗 /063
- 西医如何治疗胃黏膜脱垂 /064
- 中医如何治疗胃黏膜脱垂 /064
- 消化性溃疡如何常规治疗 /065
- 消化性溃疡如何维持治疗 /066
- 中医如何治疗消化性溃疡 /066
- 消化性溃疡如何敷贴治疗 /068



胃肠病患者的茶饮

- | | |
|----------------|---------------|
| 橘花茶 / 069 | 香附良姜茶 / 069 |
| 健胃茶 / 070 | 青皮绞股蓝茶 / 070 |
| 艾叶温胃茶 / 070 | 川椒茶 / 071 |
| 良姜白术茶 / 071 | 黄连佛手茶 / 071 |
| 蒲公英青皮茶 / 072 | 芍药甘草茶 / 072 |
| 沙参决明子茶 / 072 | 徐长卿山楂茶 / 073 |
| 当归青皮茶 / 073 | 山楂陈皮茶 / 073 |
| 枳术茶 / 073 | 茯苓玄胡茶 / 074 |
| 参苓健脾茶 / 074 | 橘络枳实茶 / 074 |
| 陈皮菊花茶 / 075 | 代代花甘草茶 / 075 |
| 橘皮茶 / 075 | 半夏姜枣茶 / 076 |
| 银花茶 / 076 | 茯苓姜茶 / 076 |
| 佩兰黄连茶 / 076 | 天冬梅连茶 / 077 |
| 莲子锅焦茶 / 077 | 橘枣茶 / 077 |
| 党参大枣茶 / 078 | 鱼腥草山楂茶 / 078 |
| 二花茶 / 078 | 马齿苋槟榔茶 / 079 |
| 白头翁茶 / 079 | 马齿苋茶 / 079 |
| 人参茶 / 080 | 乌梅姜茶红糖饮 / 080 |
| 姜枣补骨脂红糖饮 / 080 | 白术山药桂圆饮 / 080 |
| 扁豆大枣白芍饮 / 081 | 蛇舌草半枝莲饮 / 081 |
| 西洋参荷叶饮 / 081 | 乌梅木瓜饮 / 082 |
| 参芪养胃饮 / 082 | 黄芪枳实饮 / 082 |
| 枳术甜饮 / 083 | 肉桂红糖饮 / 083 |
| 西瓜藤荷花饮 / 083 | 苹果汁芍甘饮 / 084 |



山楂白术竹茹饮 / 084

木瓜桑叶大枣饮 / 084

山楂乌梅饮 / 085

梅香养胃饮 / 086

柿饼山药饮 / 086

橘皮竹茹柿饼饮 / 084

山楂麦芽竹茹饮 / 085

二芽菊花饮 / 085

大麦芽消食饮 / 086



四

胃肠病患者的果菜汁

白萝卜蒲公英蜜汁 / 087

鲜桃柠檬汁 / 088

草莓鲜汁 / 088

胡萝卜卷心菜苹果汁 / 089

卷心菜香蕉胡萝卜汁 / 090

甜咸小白菜汁 / 090

苹果木瓜汁 / 091

柿橘苹果汁 / 091

胡萝卜苜蓿汁 / 092

橘子草莓汁 / 087

枇杷黄瓜汁 / 088

香菜豆汁 / 088

卷心菜李子汁 / 089

荠菜胡萝卜汁 / 090

二鲜汁 / 091

牛乳橘汁 / 091

生山药汁 / 092

芒果豆浆汁 / 092



五

胃肠病患者的药粥

羊肚粥 / 093

桑白皮陈皮粥 / 094

半夏山药粥 / 094

姜汁砂仁粥 / 093

橘皮姜汁粥 / 094

茉莉花粥 / 095



高良姜粥 / 095

蛇舌草徐长卿粥 / 095

柿饼山药粥 / 096

鲜藕粥 / 097

猴头菇粥 / 098

丁香陈皮粥 / 098

黄芪升麻粥 / 099

山药三米粥 / 100

莲藕鱼肉粥 / 100

芡实山药粥 / 101

荷叶茯苓粥 / 102

芡实大枣粥 / 102

内金锅巴粥 / 103

饭焦莲子粥 / 103

扁豆栗子粥 / 104

参苓粥 / 104

芡实粉粥 / 105

栗子山药姜枣粥 / 106

橘皮扁豆粥 / 106

藿香薏苡仁粥 / 107

大蒜茯苓粥 / 108

赤豆补脾粥 / 108

白术苍术猪肚粥 / 109

人参莲肉粥 / 110

山药鸡内金粥 / 110

山药补骨脂粥 / 111

益智仁莲子粥 / 112

蒲公英粥 / 095

参芪大枣良姜粥 / 096

党参焦米粥 / 096

香菇火腿麦片粥 / 097

栗子白苡粥 / 098

狗肉小麦仁粥 / 099

桂圆大枣莲子粥 / 099

陆游药粥 / 100

莲藕蘑菇粥 / 101

大枣茯苓粥 / 101

五香粥 / 102

山药薏苡仁粥 / 102

长寿粥 / 103

茯苓栗子粥 / 104

扁豆党参粥 / 104

山莲葡萄粥 / 105

莲子粥 / 105

生姜肉桂扁豆粥 / 106

荔枝山药粥 / 107

马齿苋薏苡仁粥 / 107

蒲公英白头翁粥 / 108

大枣山药粥 / 109

六神粥 / 109

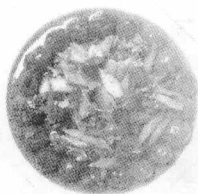
小米人参粥 / 110

芡实茯苓粥 / 111

豆蔻粥 / 111

补骨脂芡实粥 / 112





六

胃肠病患者的菜肴

- | | |
|----------------|----------------|
| 五香刀豆 / 113 | 青椒炒豆豉 / 113 |
| 平菇炒肚尖 / 114 | 虾子拌腐竹 / 114 |
| 如意香蕉 / 115 | 山楂肉干 / 115 |
| 橘皮豆腐干 / 116 | 姜丝鳝鱼 / 116 |
| 四色虾仁 / 116 | 香蘑炖豆腐 / 117 |
| 蚝油炒三菇 / 117 | 红烧猴头菇 / 118 |
| 樱桃肉丁 / 118 | 大枣炖兔肉 / 119 |
| 黄芪鹌鹑 / 119 | 黄精蒸鸡 / 119 |
| 猴头菇黄芪鸡 / 120 | 参芪鲫鱼 / 120 |
| 黄芪软炸里脊 / 121 | 香附陈皮炖鹌鹑 / 121 |
| 蒜泥马齿苋黑芝麻 / 122 | 葱油橘皮白萝卜丝 / 122 |
| 黄瓜姜丝海蜇 / 123 | 黄芪炖牛肚 / 123 |
| 二仙焖狗肉 / 123 | 丁香卤乳鸽 / 124 |
| 黑豆鲫鱼汤 / 124 | |



七

胃肠病患者的汤羹

- | | |
|--------------|-------------|
| 草果公鸡汤 / 125 | 蹄肚汤 / 125 |
| 鸡肉猴头菇汤 / 126 | 玉山鸽肉汤 / 126 |
| 紫菜二菇汤 / 126 | 黄芪猴头汤 / 127 |
| 鲫鱼黄芪汤 / 127 | 黄芪鱼肚汤 / 128 |



蒲公英莼菜汤 / 128

鲫鱼赤豆马齿苋汤 / 129

白术鲈鱼汤 / 130

山药扁豆薏苡仁羹 / 131

山药茯苓羹 / 131

理中莲子羹 / 132

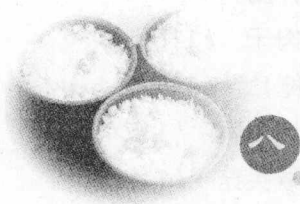
苦瓜马齿苋豆腐汤 / 129

白果乌鸡汤 / 130

豆沙山药羹 / 130

扁豆莲芡山药羹 / 131

芡实蒸蛋羹 / 132



胃肠病患者的主食

党参健胃饭 / 133

桂花糖粥藕 / 134

山楂荸荠糕 / 135

参桂米饭 / 135

黄芪二麻糯米饭 / 136

山药猪肚饭 / 137

山楂薏苡仁饼 / 137

山楂山药饼 / 138

梅枣杏仁饼 / 133

苹果布丁 / 134

西瓜煎饼 / 135

柿饼糯米蒸饭 / 136

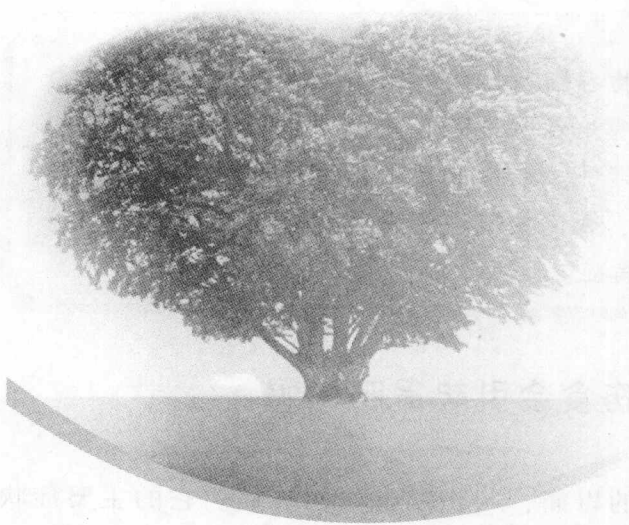
术豆米饭 / 136

山药扁豆糕 / 137

术枣饼 / 138

健脾消食饼 / 138





认识胃肠病



胃肠系统疾病的常见症状有哪些

胃肠系统疾病的常见症状有：口疮、口苦、口臭、口淡、口黏、口干、口渴、口角流涎、牙龈肿痛、噎膈、呃逆、嗝气、反酸苦水、食欲不振、胃胀、多食易饥、反胃、恶心、呕吐、吞酸、嘈杂、胃痛、胁肋部胀满疼痛、后背不适、吐血、便血、腹痛、肚脐周围胀痛不适、腹胀、肠鸣、泄泻、大便溏稀夹带脓血黏液及泡沫、里急后重、肛门下坠、大便失禁、便秘、脱肛。

同时还可以伴有小便黄赤、浮肿、胸闷气短、疲乏无力、腰酸腿困、四肢冰凉、少气懒言、眩晕失眠、心悸、健忘、身热出汗、精神萎靡、急躁易怒、妇女月经不调、白带增多、畏寒肢冷、身体困倦等一系列症状。如患者出现以上某一个症状或群体症状，就应当就近到医院检查，以免延误病情。

如果出现以上症状不能及时治疗，长时间身体虚弱，可出现严重的并发症，如心脑血管疾病、肝胆疾病、贫血、糖尿病、性机能减退等。

