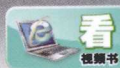




名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……  
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



# 胃肠疾病 防治精选

- 多部胃肠疾病防治主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……  
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

## 胃肠疾病防治精选



编者◎阎永红 刘 强 黄俊傑 谢英彪 林 青 顾奎琴  
沈 卫 陈惠中 肖 冉 于 康 游国龙 邢延国  
杨 玺



人民军医出版社  
人民军医电子出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

胃肠疾病防治精选 / 阎永红等编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.10  
(名医指路跨媒体丛书. 大众健康馆)  
ISBN 978-7-5091-3015-5

I.胃… II.阎… III.胃肠病-防治 IV.R57

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第168269号

---

**策划编辑:**崔晓荣 王 华 秦新利 **文字编辑:**王久红 **责任审读:**李 晨  
**出 版 人:**齐学进

**出版发行:**人民军医出版社 **经销:**新华书店

**通讯地址:**北京市100036信箱188分箱 **邮编:**100036

**质量反馈电话:**(010) 51927290; (010) 51927283

**邮购电话:** (010) 51927252

**策划编辑电话:**(010)51927300-8721

**网址:**[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

**印、装:**三河市春园印刷有限公司

**开本:**787mm×1092mm 1/16

**印张:**13 **字数:**225千字

**版、印次:**2009年10月 第1版 第1次印刷

**印数:**0001~3000

**定价:**99.00元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

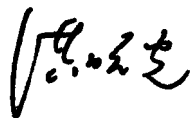
## 序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者  
中国老年保健协会副会长  
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

## 序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

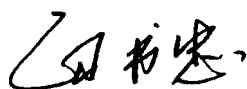
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长  
中华医学会健康管理分会主任委员  
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shizhong' (李时忠), written in a cursive style.

2009年9月13日

## 总目录

---

- 1 《胃病对照手册》 / 1
- 2 《教您防治胃肠病》 / 5
- 3 《5分钟养胃》 / 11
- 4 《胃肠病食疗补养》 / 15
- 5 《胃病的饮食调养》 / 19
- 6 《肠道健康手册》 / 29
- 7 《消化疾病营养问答》 / 35
- 8 《消化性溃疡简便自疗》 / 43
- 9 《中医帮你治胃病》 / 51
- 10 《慢性胃炎治疗调养》 / 111
- 附录A 全国综合医疗机构一览表 1**
- 附录B 名医指路·跨媒体丛书书目 32**
- 附录C 名医指路·光盘使用说明 34**
- 附录D 名医指路·阅读卡使用说明 42**

# 胃病对照手册

WEIBING DUIZHAO SHOUC

主编◎阎永红 刘 强



1

## 内容提要

患了胃病并不可怕，怕的是在患病后不能科学地去认识和对待胃病。本书通过几位患者的亲身经历，简单、明了地对照了各种类型胃病的症状表现，检查分析和护理、治疗方法。在预防和治疗胃病的方法上采取中西医结合的方式，从护理、饮食、运动等方面对五类常见的胃病进行了详细的阐述和分析，从而普及胃病知识，提高人们对胃病的认识，更好地预防和治疗胃病。让我们以他们为鉴，从生活细节做起，彻底远离胃病带给我们的困扰，享受美好幸福的人生。





# 目录

## 第一部分 症状对照

### 一、急性单纯性胃炎

#### 【经典案例】

李先生的遭遇

(一)症状分析

(二)专家建议

### 二、慢性萎缩性胃炎

#### 【经典案例】

刘先生的经历

(一)症状分析

(二)专家建议

### 三、胃下垂

#### 【经典案例】

王女士的痛苦

(一)症状分析

(二)专家建议

### 四、消化性胃溃疡

#### 【经典案例】

张先生的辛酸故事

(一)症状分析

(二)专家建议

### 五、胃癌

#### 【经典案例】

赵先生的亲身体会

(一)症状分析

(二)专家建议

## 第二部分 检查项目对照

### 一、急性胃炎患者的检查

(一)急性胃炎的检查项目

(二)检查结果的分析和确诊

### 二、慢性萎缩性胃炎的检查

(一)慢性胃炎的检查项目

(二)检查结果的分析和确诊

### 三、胃下垂患者的检查

(一)胃下垂的检查项目

(二)检查结果的分析和确诊

### 四、消化性胃溃疡患者的检查

(一)消化性胃溃疡的检查项目

(二)检查结果的分析和确诊

## 五、胃癌患者的检查

(一)胃癌的检查项目

(二)检查结果的分析和确诊

## 第三部分 治疗方案对照

### 一、急性胃炎的治疗方案

(一)西医治疗急性胃炎

(二)中医治疗急性胃炎

### 二、慢性胃炎的治疗方案

(一)西医治疗慢性胃炎

(二)中医治疗慢性胃炎

(三)运动疗法治疗慢性胃炎

### 三、胃下垂的治疗方案

(一)西医治疗胃下垂

(二)中医治疗胃下垂

### 四、消化性胃溃疡的治疗方案

(一)西医治疗消化性胃溃疡

(二)中医治疗消化性胃溃疡

(三)运动疗法治疗消化性胃溃疡

(四)胃溃疡患者的生活调养法

(五)胃溃疡患者的精神疗法

(六)胃溃疡患者的饮食疗法

### 五、胃癌的治疗方案

(一)手术治疗胃癌

(二)联合化疗方案

(三)中医治疗胃癌

(四)胃癌患者的饮食疗法

## 第四部分 心得对照

### 一、胃病患者的治疗心得

(一)急性单纯性胃炎

(二)慢性萎缩性胃炎

(三)胃下垂

(四)消化性胃溃疡

(五)胃癌

### 二、胃病保健常识

(一)了解胃病才能治好胃病

(二)胃病与其他疾病的关系

(三)胃病患者的生活宜忌

### 三、民间中医传统疗法

(一)精心选药，辨证施治

(二)以通为法，分型论治

(三)辨证施药，综合防治

(四)平调寒热，阴阳调和

(五)理气和胃，祛瘀通降

(六)清热祛湿，温胃养阴

(七)以通为补，调和气血

(八)理气建中，养胃扶正

## 附录A

一、适用于胃痛的食疗粥类

二、药膳养胃方

三、39种养胃食物

# 教您防治胃肠病

JIAO NIN FANGZHI WEICHANGBING

主编◎黄俊傑 谢英彪  
编著◎熊 英 张雪真 黄建魁  
黄智群 翁如山 黄聿柔  
赖传富 张学成



# 2

## 内容提要

本书在介绍胃肠病基础知识的同时，对急性胃炎、慢性胃炎、胃黏膜脱落、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防治知识，诸如临床表现和防治方法等做了详细介绍，着重推荐了家庭适用的西医治疗、中医治疗、敷贴治疗、药浴治疗、按摩治疗、针灸治疗、拔罐治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等方法。本书文字通俗易懂，所介绍的方法便于实际操作应用，使患者在家里就可以治疗和调养胃肠病。



# 目录

## 一、胃肠病基础知识

胃肠疾病不可掉以轻心  
 胃肠系统常见症状有哪些  
 胃肠系统常见疾病有哪些  
 伤食引起的胃肠病  
 胃病会传染吗  
 饮食不当亦致病  
 天气条件与胃肠病的发生  
 胃病患者的自我调理  
 改变不良的饮食习惯  
 什么是胃痛  
 胃痛应该注意什么  
 食欲改变是胃病吗  
 味觉异常是患有胃病吗  
 哪些吃法有害于胃的健康  
 如何保养脾胃  
 胃经常反酸是否有毛病  
 为什么中老年人易患脾胃虚弱  
 正确选择治疗胃病的药物  
 如何选用治疗胃痛的非处方药  
 成药  
 胃动力药的配伍禁忌  
 胃病患者忌用四类药  
 慢性胃病的预防  
 吸烟也会伤害胃  
 影响胃肠健康的心理因素

## 二、急性胃炎

什么是急性胃炎  
 急性胃炎的诱发因素  
 急性单纯性胃炎的临床表现  
 急性腐蚀性胃炎的临床表现  
 急性化脓性胃炎的临床表现  
 急性糜烂性胃炎的临床表现  
 不同类型的急性胃炎如何治疗  
 急性胃炎的检查与诊断  
 急性胃炎的预防  
 急性胃炎的西医治疗  
 急性胃炎的中医治疗  
 急性胃炎的敷贴治疗  
 急性胃炎的饮食调养  
 急性胃炎的药浴治疗

急性胃炎剧烈疼痛时的自我按摩  
 急性单纯性胃炎的按摩治疗  
 急性胃炎患者的饮食原则  
 急性胃炎的饮食治疗  
 急性胃炎的针灸治疗  
 急性胃炎的拔罐治疗

## 三、慢性胃炎

什么是慢性胃炎  
 慢性胃炎的诱发因素  
 慢性胃炎的临床表现  
 各种慢性胃炎有哪些不同的表现特点  
 慢性胃炎的检查与诊断  
 慢性胃炎的预防  
 慢性胃炎的治疗措施  
 慢性浅表性胃炎如何治疗  
 慢性浅表性胃炎怎样调养  
 浅表性胃炎不必长期服药  
 怎样防治胆汁反流性胃炎  
 萎缩性胃炎如何防癌  
 慢性胃炎的中医治疗  
 慢性胃炎的敷贴治疗  
 慢性胃炎的矿泉浴  
 慢性胃炎的自我按摩  
 慢性胃炎如何运动  
 慢性胃炎如何做保健操  
 胃炎患者的心理保健  
 慢性胃炎如何练内养功  
 慢性胃炎的饮食原则  
 慢性胃炎的饮食调养  
 慢性胃炎的饮食禁忌  
 注意区别食物的属性  
 慢性胃炎的饮食治疗  
 慢性胃炎的针灸治疗  
 慢性胃炎的拔罐治疗

## 四、胃黏膜脱垂

什么是胃黏膜脱垂  
 胃黏膜脱垂是怎样发生的  
 胃黏膜脱垂的临床表现  
 如何诊断胃黏膜脱垂  
 如何预防胃黏膜脱垂

胃黏膜脱垂的西医治疗  
胃黏膜脱垂的中医治疗  
胃黏膜脱垂的饮食治疗  
胃黏膜脱垂的针灸治疗  
胃黏膜脱垂的单验方  
胃黏膜脱垂的气功锻炼

## 五、消化性溃疡

什么是消化性溃疡  
消化性溃疡的临床表现  
怎样区分消化性溃疡与胃癌  
消化性溃疡的预防  
消化性溃疡的常规治疗  
消化性溃疡的维持治疗  
消化性溃疡的中医治疗  
消化性溃疡的敷贴治疗  
消化性溃疡如何进行自我保健  
消化性溃疡的自我按摩  
消化性溃疡的运动治疗  
消化性溃疡的心理保健  
消化性溃疡的健脾养胃功  
饮食与消化性溃疡的关系  
消化性溃疡的饮食调养  
消化性溃疡的饮食治疗  
消化性溃疡的饮食误区  
消化性溃疡的针灸治疗  
消化性溃疡的拔罐治疗

## 六、胃下垂

什么是胃下垂  
胃下垂的诱发因素  
胃下垂的临床表现  
胃下垂的预防  
胃下垂的西医治疗  
胃下垂的中医治疗  
胃下垂的敷贴治疗  
胃下垂可洗冷水浴  
胃下垂的自我按摩  
胃下垂的运动治疗  
胃下垂的保健操  
胃下垂的心理保健  
胃下垂的腹式呼吸功  
胃下垂的饮食调养  
胃下垂的饮食治疗

胃下垂的针灸治疗  
胃下垂的拔罐治疗

## 七、吸收不良综合征

什么是吸收不良综合征  
吸收不良综合征的诱因  
吸收不良综合征的临床表现  
吸收不良综合征的西医治疗  
吸收不良综合征的中医治疗  
吸收不良综合征的调养  
吸收不良综合征的饮食调养  
吸收不良综合征的饮食治疗  
吸收不良综合征的针灸治疗  
吸收不良综合征的拔罐治疗  
吸收不良综合征的捏脊治疗

## 八、溃疡性结肠炎

什么是溃疡性结肠炎  
溃疡性结肠炎的发生与哪些因素有关  
溃疡性结肠炎的临床症状  
溃疡性结肠炎的辅助检查  
溃疡性结肠炎的西医治疗  
溃疡性结肠炎的一般治疗应注意些什么  
溃疡性结肠炎什么情况下需要手术治疗  
溃疡性结肠炎应避免服哪些药物  
溃疡性结肠炎的中医治疗  
溃疡性结肠炎的单验方  
溃疡性结肠炎的外敷治疗  
溃疡性结肠炎的针灸治疗  
溃疡性结肠炎的饮食治疗

## 九、细菌性痢疾

什么是细菌性痢疾  
细菌性痢疾的传播  
细菌性痢疾的临床症状  
细菌性痢疾的检查  
细菌性痢疾的预防  
细菌性痢疾的隔离消毒措施  
细菌性痢疾的调养  
细菌性痢疾的西医治疗  
妊娠期患了菌痢怎么办  
细菌性痢疾的中医治疗

细菌性痢疾的中成药治疗

细菌性痢疾的单验方

细菌性痢疾的敷脐治疗

细菌性痢疾的饮食治疗

细菌性痢疾的针灸治疗

细菌性痢疾的按摩治疗

#### 十、肠易激综合征

什么是肠易激综合征

肠易激综合征如何分型

肠易激综合征的预防

肠易激综合征的西医治疗

肠易激综合征的中医治疗

肠易激综合征的中成药治疗

肠易激综合征的单验方

肠易激综合征的外治法

肠易激综合征的饮食治疗

肠易激综合征的针灸治疗

肠易激综合征的拔罐治疗

肠易激综合征的灌肠治疗

#### 十一、慢性腹泻

什么是慢性腹泻

慢性腹泻的病因

慢性腹泻的预防

慢性腹泻的西医治疗

慢性腹泻的中医治疗

慢性腹泻的中成药治疗

慢性腹泻的单验方

慢性腹泻的外治法

慢性腹泻的饮食治疗

慢性腹泻的针灸治疗

慢性腹泻的按摩治疗



