



· 巧招妙治常见病系列 ·



中医专家科学指导
健康生活有力保障

主编 良石 子奇

巧招妙治胃病



【巧眼识别胃病】
【巧手赶跑胃病】
【巧嘴吃掉胃病】
【巧腿踢跑胃病】
【巧心护理胃病】

黑龙江科学技术出版社

· 巧招妙治常见病系列 ·

主编 良石 子奇

巧招妙治

胃病



图书在版编目(CIP)数据

巧招妙治胃病/良石,子奇主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.7

ISBN 978-7-5388-5796-2

I. 巧… II. ①良…②子… III. 胃疾病—治疗 IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 064649 号

巧招妙治胃病

QIAOZHAO MIAOZHI WEIBING

主 编 良石 子奇

责任编辑 张丽生 刘红杰

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 14 .

版 次 2008 年 8 月第 1 版·2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5796-2/R·1492

定 价 23.80 元

序

文明程度的不断提高为我们带来了更多的快捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要。当高血压、高脂血症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

疾病可能会让你的生活发生颠覆性的改变，经受肉体的折磨，会使你精神不振、事业受损，甚至让你的亲人朋友也承受莫大的痛苦。这时候，你会期待着灵丹妙药的出现，盼望着有妙手巧招来帮助你战胜病魔。你甚至会对疾病产生莫名的恐惧，让你惊慌失措。

这个时候你迫切地需要一个能够带领你更好地认识疾病和治疗疾病的朋友，希望清醒地了解关于疾病的点点滴滴，等待关于疾病治疗的种种解答。

为了帮助你更好地解答这些疑惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。这样，你的康复过程将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术，成败与否完全把握在你的手中。

巧招妙治胃病

QIAOZHAOMIAOZH
WEIBING

中医专家指导 健康生活保障

这套丛书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，为你寻求健康带来一种全新的思路。如果你能够从本书中找到一个适合自己的治疗方法，或从本书中得到一点关于健康的新启示，我们都会深感欣慰。因为这不仅仅是你的幸福，这也是我们的快慰！

巧招妙治胃病

QIAOZHAOMIAOZHI
WEIBING

目 录

第一章 巧眼识别胃病	1
一、症状观察	1
(一) 胃病的早期信号	1
1. 嗝气、呃逆	1
2. 胃肠道积气与腹胀、腹痛	1
3. 便秘	1
4. 腹泻	2
5. 各类胃病的早期信号	2
(二) 临床常见症状	3
1. 胃脘痛	3
2. 呕吐	3
3. 吞酸	4
4. 呃逆	5
5. 嗝气	5
6. 痞满	5
7. 反胃	6
8. 食欲减退	7
(三) 胃病的并发症	8
1. 胃溃疡	8
2. 上消化道出血	8
3. 急性穿孔	9
4. 幽门梗阻	9
5. 胃切除后胆汁反流性胃炎	9
6. 胃癌	10
(四) 各类胃病的症状表现	10
1. 急性胃炎的症状表现	10
2. 慢性胃炎的症状表现	11

巧招妙治胃病

QIAOZHAOMIAOZHI
WEIBING

3. 胃、十二指肠溃疡的症状表现	11
4. 胃下垂的症状表现	12
5. 胃肠神经官能症的症状表现	12
6. 溃疡性结肠炎的症状表现	13
7. 腹泻的症状表现	14
二、病因分析	14
(一) 胃病的机理分析	14
1. 气机阻滞	15
2. 胃失和降	15
3. 寒热失调	15
4. 阴阳失衡	16
5. 气滞血瘀	16
6. 脾胃虚弱	16
(二) 胃病的发病之因	16
1. 六淫的致病因素	17
2. 饮食的致病因素	18
3. 劳逸致病因素	19
4. 情志致病因素	19
三、奇招确诊	20
(一) 胃病的自我诊断	20
1. 急性胃炎的自我诊断	20
2. 慢性胃炎的自我判断	21
3. 消化性溃疡的自我诊断	22
4. 胃下垂的自我诊断	23
5. 急性胃扩张的自我诊断	23
6. 胃黏膜脱垂症的自我诊断	24
7. 十二指肠炎的自我诊断	24
8. 幽门梗阻的自我诊断	24
9. 上消化道出血的自我诊断	25
10. 胃神经官能症的自我诊断	26
(二) 胃病的检查与诊断	27
1. 急性胃炎的检查与诊断	27
2. 慢性胃炎的检查与诊断	27

3. 消化性溃疡的检查与诊断	28
4. 胃下垂的检查与诊断	28
(三) 胃病的鉴别诊断	28
1. 急性胃炎的鉴别诊断	28
2. 慢性胃炎的鉴别诊断	29
3. 消化性溃疡的鉴别诊断	30
4. 胃下垂的鉴别诊断	30
第二章 巧手赶跑胃病	31
一、按摩	31
(一) 辨证按摩疗法	35
1. 寒邪犯胃型	35
2. 饮食停滞型	35
3. 肝气犯胃型	36
4. 肝胃郁热型	36
5. 瘀血停滞型	36
6. 胃阴亏虚型	37
7. 脾胃虚寒型	37
(二) 胃脘痛按摩疗法	37
1. 配穴方 1	37
2. 配穴方 2	38
3. 配穴方 3	38
4. 配穴方 4	38
5. 配穴方 5	38
(三) 胃黏膜脱垂症的按摩疗法	39
1. 配穴方 1	39
2. 配穴方 2	39
(四) 胃及十二指肠溃疡按摩疗法	40
1. 配穴方 1	40
2. 配穴方 2	40
3. 配穴方 3	41
4. 配穴方 4	41
(五) 慢性胃炎按摩疗法	42
1. 配穴方 1	42

2. 配穴方 2	42
(六) 胃下垂按摩疗方	42
1. 配穴方 1	42
2. 配穴方 2	43
3. 配穴方 3	43
4. 配穴方 4	44
5. 配穴方 5	44
(七) 消化不良按摩疗方	45
1. 配穴方 1	45
2. 配穴方 2	46
(八) 急性胃炎的按摩疗方	46
1. 食滞胃脘型	46
2. 暑湿犯胃型	46
3. 寒邪犯胃型	47
4. 胃热炽盛型	47
5. 肝郁气滞型	47
(九) 胃炎的足底按摩疗方	47
1. 食、中指叩拳法	47
2. 拇指指腹按揉法	48
3. 拇指指尖施压法	48
4. 双指钳法	48
5. 双指叩拳法	48
6. 双指捻揉法	48
7. 四指直推法	48
二、拔罐	49
(一) 急性胃炎拔罐疗法	49
1. 寒邪犯胃型	49
2. 暑湿犯胃型	50
3. 食滞胃脘型	50
4. 胃热炽盛型	50
5. 肝郁气滞型	50
(二) 慢性胃炎拔罐疗法	51
1. 脾胃阳虚型	51

2. 肝气犯胃型	51
3. 胃阴亏虚型	51
4. 瘀阻胃络证	52
5. 脾胃湿热证	52
6. 脾胃气虚证	52
(三) 脾胃保健拔罐疗法	52
(四) 急性胃溃疡辨证拔罐疗法	53
1. 寒邪犯胃	53
2. 饮食停滞	53
3. 肝气犯胃	53
4. 肝胃郁热	53
5. 瘀血停滞	54
6. 胃阴亏虚	54
7. 脾胃虚寒	54
三、贴敷	54
(一) 胃溃疡辨证分型贴敷法	55
1. 寒邪犯胃	55
2. 饮食停滞	57
3. 肝气犯胃	57
4. 肝胃郁热	58
5. 瘀血阻滞	58
6. 胃阴亏虚	59
7. 脾胃虚寒	59
(二) 胃溃疡对症贴敷法	59
1. 呕吐贴敷法	59
2. 食滞腹胀贴敷法	60
3. 噎气泛酸贴敷法	60
(三) 胃炎(呕吐)贴敷方	60
1. 地龙膏	60
2. 胡椒膏	60
3. 椒葱膏	61
4. 明矾膏	61
5. 吴茱萸膏	61

6. 一粒珠	61
(四) 胃脘痛贴敷方	62
1. 温胃膏	62
2. 外敷止痛方	62
3. 贴敷方	62
4. 青佗膏	63
5. 梔姜膏	63
6. 吴白散	63
(五) 胃下垂贴敷方	63
1. 蓖倍膏	63
2. 二麻膏	64
(六) 呃逆贴敷方	64
1. 二香膏	64
2. 三仙散	65
3. 赭沉散	65
4. 楂石膏	65
四、针灸	65
(一) 胃病针灸疗法	66
(二) 胃病艾灸疗法	68
1. 食滞胃脘证	69
2. 暑湿犯胃证	69
3. 寒邪犯胃证	69
4. 肝郁气滞证	69
5. 胃热炽盛证	70
6. 脾胃气虚证	70
7. 肝郁脾虚证	70
8. 脾胃湿热证	70
9. 脾胃阳虚证	70
10. 瘀阻胃络证	70
五、刮痧	71
1. 刮痧器具和介质	71
2. 刮痧力度	71
3. 刮痧注意事项	71

4. 刮痧疗法禁忌证	72
(一) 寒邪犯胃的刮痧疗法	72
(二) 饮食停滞的刮痧疗法	72
(三) 肝气犯胃的刮痧疗法	73
(四) 肝胃郁热的刮痧疗法	73
(五) 瘀血停滞的刮痧疗法	73
(六) 胃阴亏虚的刮痧疗法	74
(七) 脾胃虚寒的刮痧疗法	74
六、熏洗	74
(一) 寒邪犯胃熏洗方	76
1. 良姜散寒汤	76
2. 胃痛熏洗方	76
(二) 饮食停滞的熏洗方	77
(三) 肝气犯胃熏洗方	77
1. 香附熏剂	77
2. 芦荟沐浴剂	77
(四) 肝胃郁热的熏洗方	78
泄热煎剂	78
(五) 瘀血停滞的熏洗方	78
1. 胃痛熏蒸方	78
2. 元胡熏胃灵	78
(六) 胃阴亏虚的熏洗方	79
(七) 脾胃虚寒的熏洗方	79
七、耳穴贴压	79
(一) 膈肌痉挛耳穴贴压方	81
1. 方1	81
2. 方2	81
3. 方3	81
4. 方4	81
(二) 胃炎耳穴贴压方	82
1. 方1	82
2. 方2	82
3. 方3	82

4. 方 4	82
(三) 消化性溃疡耳穴贴压方	82
1. 方 1	82
2. 方 2	83
3. 方 3	83
(四) 胃下垂耳穴贴压方	83
1. 方 1	83
2. 方 2	84
3. 方 3	84
4. 方 4	84
第三章 巧嘴吃掉胃病	85
一、食疗餐厅	85
(一) 养胃主食	85
1. 大米	85
2. 糯米	85
3. 小米	85
4. 小麦	86
5. 大豆	86
6. 牛奶	86
(二) 养胃副食	86
1. 羊肉	86
2. 牛肉	86
3. 鸡肉	87
4. 猪肉	87
5. 狗肉	87
6. 鲫鱼	87
7. 胡萝卜	88
8. 番茄	88
9. 油菜	88
10. 南瓜	88
11. 白菜	89
12. 菠菜	89
13. 扁豆	89

14. 茄子	89
15. 土豆	90
16. 香菇	90
17. 生姜	90
18. 大蒜	90
19. 苹果	91
20. 香蕉	91
21. 葡萄	91
22. 荔枝	92
23. 山楂	92
24. 大枣	92
25. 菠萝	92
(三) 菜肴疗方	93
1. 蘑菇菜心	93
2. 香菇芹菜	93
3. 蘑菇炒花菜	93
4. 葱姜烧肚条	93
5. 肉末猴头菇	94
6. 香菇虫草炖鱼	94
7. 枸杞当归炖甲鱼	94
8. 平菇烧肚尖	94
9. 青椒肚片	95
10. 竹荪鸡片	95
11. 参芪炖鸡	95
12. 黄精炖肉	95
13. 八珍蒸鸡	95
14. 黄精炖猪手	96
15. 红杞炖鲫鱼	96
16. 豆腐鸡蛋	96
17. 山楂肉干	96
18. 香菇炒鸡片	96
19. 蘑菇炖老鸭	97
20. 莲子炖猪肚	97

21. 虾仁炒番茄	97
22. 山楂炖排骨	98
23. 生姜炒肉丝	98
24. 香菜爆鸡丝	98
25. 冬笋炒里脊	99
(四) 羹汤疗方	99
1. 百合鸡肉羹	99
2. 薏苡仁银鱼羹	99
3. 胡萝卜羊肉羹	100
4. 胡萝卜山药汤	100
5. 生姜炖鸡汤	100
6. 鲫鱼豆腐汤	101
7. 鲜蘑丝瓜汤	101
8. 鲫鱼黄芪汤	101
9. 兔肉山药汤	101
10. 鱼头豆腐汤	102
11. 百合鲫鱼汤	102
12. 参菇鲫鱼汤	102
13. 参附汤	102
14. 芪姜羊肉汤	103
15. 蘑菇萝卜汤	103
16. 山楂红枣汤	103
17. 马齿苋陈皮汤	103
18. 黄芪猴头汤	103
19. 豆腐石膏汤	104
20. 山药鸽肉汤	104
21. 山参鹌鹑汤	104
22. 山药鱼片汤	104
23. 砂仁鲫鱼汤	105
24. 草果羊肉汤	105
25. 大枣冬菇汤	105
26. 山楂麦芽饮	105
27. 圆白菜汁	105

28. 干橘皮饮	106
29. 四味饮	106
30. 饴糖饮	106
31. 姜枣饮	106
32. 姜橘土豆汁	106
33. 山楂粥	106
34. 曲末粥	107
35. 陈茗粥	107
36. 槟榔粥	107
37. 莱菔粥	107
38. 良姜粥	107
39. 加味神仙粥	107
40. 茴香粥	107
41. 梅花粥	108
42. 橘皮粥	108
43. 豆蔻粥	108
44. 椒面粥	108
45. 糯米红枣粥	108
46. 红糖粥	108
47. 甘蔗粥	108
48. 沙参粥	109
49. 玉竹粥	109
二、药物专柜	109
(一) 中草药疗方	109
1. 山楂	109
2. 莱菔子	109
3. 鸡内金	110
4. 知母	110
5. 天花粉	110
6. 栀子	110
7. 夏枯草	111
8. 决明子	111
9. 黄芩	111

巧招妙治胃病

QIAOZHAOMIAOZHI
WEIBING

10. 黄连	111
11. 黄柏	112
12. 秦皮	112
13. 苦参	112
14. 连翘	112
15. 菊花	113
16. 穿心莲	113
17. 败酱草	113
18. 马勃	113
19. 地锦草	113
20. 半支莲	114
21. 白花蛇舌草	114
22. 土茯苓	114
23. 生地	114
24. 玄参	115
25. 赤芍	115
26. 水牛角	115
27. 地骨皮	115
28. 银柴胡	115
29. 胡黄连	116
30. 大黄	116
31. 藿香	116
32. 佩兰	117
33. 苍术	117
34. 厚朴	117
35. 砂仁	117
36. 草果	118
37. 茯苓	118
38. 薏苡仁	118
39. 车前子	118
40. 附子	119
41. 干姜	119
42. 肉桂	119