

胃的呐喊

——“饭桶”大逆袭

〔韩〕崔栖滢 著

万病之源痰积症

呵护你的胃，否则
胃痰积会给你的身
体带来麻烦！

全彩版



中国医药科技出版社



胃的呐喊—— “饭桶”大逆袭

〔韩〕崔栖滢 著

中国医药科技出版社

内容提要

本书从韩医的角度结合现代医学提出“痰积症”的理论,并指出“痰积症”不仅会造成胃肠疾病,还会引发诸多全身性相关疾病,如糖尿病、高血压病、肝病等。提醒读者不要把胃仅仅当作一个装食物的“饭桶”,应该要精心呵护它。作者指出“痰积症”多因为饮食过量、不注意饮食卫生等原因造成。而痰积症不及时治疗会引起不知原因的胃痛甚至恶变。本书会告诉读者一些具体方法,主要是如何摒弃不良生活方式,建立科学、健康的生活方式,以改善和恢复人体的自身机制抵抗疾病。本书既是一本供普通大众阅读的健康科普读物,同时也给临床医师提供了新鲜的资讯。

图书在版编目(CIP)数据

胃的呐喊:“饭桶”大逆袭/(韩)崔栖滢著. —北京:中国医药科技出版社,2016.5

ISBN 978-7-5067-8479-5

I. ①胃… II. ①崔… III. ①胃肠病-防治 IV. ①R57

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第102524号

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958×650mm $1/16$

印张 14 $1/4$

字数 147千字

版次 2016年5月第1版

印次 2016年5月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8479-5

定价 39.80元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

代序

胃肠疾病，重在预防

近年来我国糖尿病、高血压、高脂血症、痛风等慢性病的患病率呈现井喷样增长，和 30 年前相比患病率翻了几十倍。消化道肿瘤的发病率快速增长，我认为最根本的原因是两个方面，一个是饮食结构发生了巨大的变化，另一个是生活方式发生了巨大的变化。饮食结构方面，几千年以来我们主要吃五谷杂粮、水果蔬菜，现在肉蛋奶几乎成了我们的主食。生活方式方面，30 年前 80%、90% 是体力劳动者，现在真正的体力劳动者占了较小比例。除此之外，还有其他原因吗？这是我们医学工作者应该深入思考的问题。

近年来的研究发现，消化道肿瘤都发生在慢性炎症基础上。在炎症过程中，会有一些细胞变性坏死，于是局部会产生干细胞分化成新的组织细胞来修复，如果致炎因素长期反复作用，这些干细胞就可能失去控制而去分化，继而形成癌细胞。病理学把慢性炎症叫作肿瘤的微环境，或者说炎症是肿瘤发生的土壤。在慢性炎症的过

程中，如果不断受到致炎因素的刺激就会向更坏的方向发展，比如，在慢性萎缩性胃炎基础上出现异形增生和肠上皮化生，在慢性食管炎的基础上出现柱状上皮化生，在慢性结肠炎基础上出现肠息肉，在慢性胆囊炎的基础上出现胆囊息肉，这些疾病叫作癌前病变，干细胞就存在于癌前病变中，干细胞去分化再向前发展就会形成癌症。

是什么原因造成胃肠道的慢性炎症呢？除慢性胃炎和幽门螺杆菌有关外，多数慢性炎症发生在过氧化损伤基础上。过氧化损伤，也叫自由基损伤。干炒、油炸、烧烤食物在高温加工过程中分子变化产生了自由基，进入体内就会损伤我们的脂肪组织造成脂质过氧化，作用于蛋白质引起蛋白质变性，甚至作用于我们的遗传物质核糖核酸造成基因突变。自由基更容易作用于细胞膜上的磷脂，在一系列酶的作用下生成花生四烯酸，花生四烯酸在环氧合酶与脂氧化酶作用下生成前列腺素、血栓烷素和白三烯等炎症因子，这些炎症因子作用于局部组织可以引起充血、渗出、炎细胞浸润等炎症反应，如果这些炎症因子慢性持续释放到血液循环就可以造成多个脏器的慢性炎症。这种炎症也叫作慢性低度炎症，因为它产生于食物异常代谢过程中，所以也叫代谢性炎症。

因此，近年来我一再强调一个理念，即肿瘤发生三部曲，第一步氧化损伤，第二步慢性炎症，第三步恶性肿瘤。

那些油炸的、干炒的、烧烤的食品，也就是老百姓平时说的吃多了会上火的食物，进入体内就会造成氧化损伤，紧接着就是发生炎症反应。有人说西医讲炎症，不说上火不上火。其实西医也讲上火，炎症这个英语单词 inflammation 在医学上叫炎症，同时有燃烧、发火的意思，它的词干 flame 就是火焰的意思。

那么中医如何认识消化道慢性炎症如慢性胃炎呢？从中医辨证来看，慢性胃炎的患者多为脾胃湿热证。无节制的饮食是伤害脾胃的最多、最常见的病因。“饮食自倍，脾胃乃伤”。嗜酒、过饱、过食肥甘厚味及不洁的饮食，无规律的饮食均易伤及脾胃，引起食滞、湿阻、气滞等，而食滞、湿阻、气滞日久均可化热。酒性本身即“气热而质湿”，肥甘厚味极具生湿助热的特性，可见诸多饮食不节因素均可成为脾胃湿热证的病因，胃虽喜润恶燥，但脾胃湿热的形成与胃也有直接的关系。食物先由胃受纳，临床常先见胃纳失常的症状如胃脘痞满（上腹胀满）、纳呆（食欲不振）、恶心等。胃与脾共主食物的受纳与运化，生理上协调合作，病理上互相影响，所以湿热证与脾胃的关系密不可分，故易形成脾胃湿热证。当然也有一些进入人体直接生热化火的食物，如油炸、干炒、烧烤食品，如果同时食入生湿生痰的鸡鸭鱼肉较多，就可以直接导致胃肠湿热证。

传统中医养生理论特别注意饮食养生，倡导饮食清淡。江苏南通有个县级市如皋，是个长寿之乡，百岁老人一百多位，如皋民谣说：“鱼生火，肉生痰，豆腐青菜保平安。”这个民谣在很多地方都有流传。当今很多人缺乏保健意识，尤其年轻人，喜欢辛辣刺激，天天以肉蛋奶为主食，感觉没问题，还健康，岂不知你在做温水中的青蛙。因为这些慢性病都有一个积累的过程，有些病不做特殊检查根本不可能发现，最典型的就是恶性肿瘤，因为它起病隐匿，早期没有症状，一旦发现已经处于中晚期，失去根治机会。肿瘤会一两年长出来，一下子长到中晚期吗？不可能的。前面讲到，肿瘤发生在氧化损伤、慢性炎症、癌前病变的基础上，每个过程都需要数年，不断积累，就会向前发展。因此，我们要清醒地认识到这个问题，

未病先防。这些理念我曾经做过多次保健讲座，在平时的诊疗过程中也进行着健康教育，希望更多人意识到合理膳食对健康的重要性。

数月前经韩中学术文化交流协会会长申京淑女士介绍，认识了崔栖滢院长，并请韩院长莅临中日友好医院消化科进行了交流访问，双方就中西医文化融合发展尤其在胃肠疾病防治方面的应用进行了探讨。

崔栖滢院长多年来致力于研究东西方医学相结合在诊治胃肠疾病的疗效，在不断实践和思考基础上建立了“痰积症”理论，为了更好地解决胃肠疾病诊治中的疑难问题，诊治更多的病人，于2003年设立了首家东西方医学相结合的胃肠疾病专科医院，即胃痰韩方医院。为了让更多民众意识到不良饮食习惯尤其是有害食物对胃肠道的直接危害，甚至有引发全身疾病的危险，崔院长特编著了《胃的呐喊——“饭桶”大逆袭》一书。

据崔院长介绍，韩国人口的1/4都患有胃肠疾病，其中70%以上被归为不明原因的慢性、神经性胃肠疾病患者。这些患者在内镜检查中也都显示无明显异常，服用药物也只能暂时缓解症状，因无法根治而长时间忍受着病痛的煎熬。崔院长了解到中国也有很多类似的病例，希望他的著作翻译成中文能在中国出版，能为中国百姓的胃肠健康带来福音。

读了崔院长所著《胃的呐喊——“饭桶”大逆袭》一书的主要内容，其中关于胃肠疾病的主要根源“痰积证”属于东方医学的认识，在中医的病理病机中也有关于痰证和痰湿证的表述。中医认为痰湿证是指湿聚化痰、痰盛而又兼湿象或痰湿难以分开的证候，故又称痰湿证。多由脾虚不运或饮啖（高蛋白、高脂肪饮食）过度，痰湿

内生或外感寒湿，束肺困脾，水湿内停所致。主要临床表现为胸腹痞闷，纳呆食少，恶心呕吐，身体困倦，嗜睡，痰多色白，且痰滑易出，舌苔厚腻，脉濡滑。痰证临床表现复杂，故有“百病多因痰作祟”“怪病多痰”等说法。痰可分有形、无形两类。有形之痰易于辨别，如咯痰、呕吐痰涎、喉间痰鸣等。无形之痰难以识别，如痰蒙神明之癫狂、头昏身倦等，在临床上医生可据症状结合舌苔厚腻、脉滑等来确诊。在中医理论中，痰和湿就如同孪生兄弟很难分开，湿聚化痰、湿凝为痰，我前面讲到的胃肠湿热证之中的湿热也会含有痰的成分，尤其会有热痰的成分，湿与痰、湿热与热痰是中医认识病理病机的阶段，也是相连续的过程，在临床上有时很难截然分开。

《胃的呐喊——“饭桶”大逆袭》一书中还有一个基本概念就是中央区，书中描述：“中央区是人体分解摄入的食物并供给全身的重要关口，而这就使得中央区有可能成为众多全身疾病的温床。”从中西医结合的观点来看，中央区可以理解为中医理论中三焦之中的中焦脾胃。中医理论中的三焦为五脏六腑中六腑之一。三焦分“上焦”“中焦”“下焦”。从部位而言，上焦一般是指胸膈以上部位，包括心、肺在内；中焦指膈下、脐部以上部位，包括脾、胃等脏腑；下焦指脐以下部位，包括肾、膀胱、小肠、大肠。从功能而言，《灵枢·营卫生会》篇指出“上焦如雾”（主要指心肺的输布作用），“中焦如沤”（指脾胃的消化转输作用），“下焦如渎”（指肾与膀胱的排尿作用，并包括肠道的排便作用），这些功能实际就是体内脏腑气化功能的综合，故三焦的功能概括而言是受纳水谷，消化饮食，化生气血精微物质，输送营养，排泄废物。可以看出中焦（脾胃）的功能和崔院长提出的中央区是相通或相近的，即容纳、消化和吸

收食物，并将其营养成分传输与分布到全身，但对身体有害、有毒的成分也会同时被吸收、输布到全身。当然胃肠、肝脏等消化器官首当其冲而受到伤害发生慢性炎症，如果有害、有毒的食品持续食入，在慢性炎症的基础上就有发生恶性肿瘤的危险。如果这些有害、有毒成分进入全身，就会引起全身疾病，如前面谈到的糖尿病、高血压、高脂血症、痛风等代谢相关性疾病。因此，守好健康第一关，就是世界卫生组织提出的四大健康基石之首：合理膳食。

很高兴认识崔栖滢院长这位用东西方结合医学诊治胃肠病的韩国专家，也非常赞赏他胃肠疾病重在预防的理念，我也把他作为我们中西医结合医学的同行。以上所写，为他所著《胃的呐喊——“饭桶”大逆袭》一书代序，实际上更希望成为这部著作的导读，以便中国读者理解书中的主要概念。

中国中西医结合学会副会长
中国中西医结合消化病专业委员会副主委

姚树坤

2016年4月于北京

前言

胃的呐喊——“饭桶”大逆袭

是否遇到过胃镜检查结果正常，有症状却无法找出病因的胃肠疾病？

因长时间的不适，服用过胃药却不见好转，做过胃镜也无法确诊病因，通常就会被诊断为“神经性胃痛”——即使有症状却因发现不了病因而得不到治疗的神经性胃肠疾病！但是病怎么会无因而起呢？如果仔细观察胃肠内外，我们就会发现问题就出在黏膜内侧！那里正在滋生着胃炎、胃溃疡等比黏膜炎更可怕的疾病，就是新的胃肠疾病——痰积症。

是否一过食就会出现消化不良、腹胀、噎食？

出现以上症状的同时还会感到身体不适，你可知道这种反应不是良好的吗？胃肠自身具有保护全身的警报系统，用来表示各种消

化症状。可是现代人的胃肠报警时，大部分人健康都已经出现了问题。

那些吃得再多、再急也不会出现任何消化异常，反倒认为自己胃肠结实，自夸身体健壮的人，请不要自夸！你们身体的警钟已经出现故障，你的体内正在滋生着严重的疾病。

小小的胃肠疾病而已？

缄默不言的“胃肠大逆袭”开始了！

经常忍让的人如果一旦暴发，就会连带着之前所有的憋闷一同迸发出来。一直以来仅被当作饭桶的胃肠也如此。长期被我们的暴饮、暴食等习惯所摧残的饭桶——胃肠已经忍无可忍，要开始发怒了。生气的胃肠滋生出可怕的疾病——痰积症，用痰积症的毒素不断地侵蚀肝脏、心脏、大脑、皮肤、关节等全身各个角落。结果，生了病的胃肠就这样成了万病的温床，攻击人的全身。如果你继续将胃肠视为饭桶的话，你就成了自己放弃自己健康的大傻瓜！

新型胃肠疾病的发现！

经历了多次临床试验的失败以后，我开始想到，问题可能不是出在黏膜而是出在胃肠外壁。由于平时进行的临床试验大部分都是肝脏和胃肠为主，这就使我有机会观察到众多顽固性胃肠疾病患者。这类患者大部分都非常消瘦，不论怎么用药，大部分都看不到药效，有些患者都无法吞咽药物，治疗屡屡失败。这些患者有一个共同点，就是在腹部肌肉下层能够触摸到独立的、像石块一样僵硬

的组织。这个部位虽然不是腹部脂肪或肌肉层，但是一按下去就会非常疼痛，而这个硬结组织在胃镜或者腹部CT里都无法确认。刚开始的时候，我没有想到胃肠外壁组织会发生硬化。但是，针对这些重症消化不良患者进行力学诊断并试用测试胃肠外壁硬度的仪器后，我终于确认，这种坚硬的部位就是胃肠外壁组织。我将这种新概念的胃肠疾病称为痰积症。接着，又针对痰积症研发出了不同于一般胃肠药物的新型胃肠外壁治疗药剂。结果，之前治疗没有任何进展的患者服用胃肠外壁治疗药剂以后，胃肠开始正常运动，可以正常进食了。

作为临床医师，我的心里非常激动。因为我意识到，之前在诊断和治疗上一直困扰我的神经性、功能性胃肠疾病的实体就是胃肠外壁。作为医生没有比这种发现更激动人心的了。

但是，没过多久，我就遇到了另外一个问题，就是为什么外壁会发生硬化。虽然我发现了发生硬化的组织，但却没有办法解释其中的机制。发现这个问题之后，我就开始翻阅各种资料，开始剖析胃肠道黏膜的内侧组织，努力探究发生硬化的原因。对黏膜内侧组织进行剖析的过程中，我惊奇地发现，这个部位居然存在着庞大的机关组织，并且运转着意想不到的强大的功能。不仅如此，看到黏膜内侧组织在防止胃肠受到流入的有毒物质的侵袭方面发挥的惊人功效以后，我非常震惊。这个组织是如此的神秘。也许我把这本书起名为《胃的呐喊——“饭桶”大逆袭》，就是为了要铭记我们自己对胃肠的无知。也许我在书名里也加上了一些个人反义性的冲动。

我把黏膜外侧组织称为中央区，因为它就是我们人体的中央。我又将造成中央区受损、水肿的疾病称作痰积症。对痰积症及中央

区的新发现拓展了研究胃肠疾病的范围，其治疗方法也随之变得新颖和多样。更重要的是，中央区是人体分解摄入的食物并供给全身的重要关口，而这就使得中央区有可能成为众多全身疾病的温床。发现这一点之后，针对痰积症的治疗也迎来了崭新的局面。通过对痰积症患者的诊疗，我们发现，堆积在中央区的痰积毒素通过血管和淋巴系统扩散到全身，引发糖尿病、肝硬化、动脉硬化、各种自身免疫疾病、过敏性皮肤病、风湿性关节炎、头晕、痴呆等疾病。

现在我们就需要重点关注痰积症与全身疾病二者之间不可分割的病理性因果关系。今后我们还需要在研究速食、暴食、过食和摄入有毒物质如何影响中央区，如何引发疾病方面投入更多的努力。特别是如今水土污染严重威胁家庭饭桌的时候，医学研究的课题需要转向饮食与疾病之间的相关性方面。

痰积症是全身疾病的温床，而改善和治疗痰积症就成为实现疾病根本性治疗的重要途径。但是，现今的医学依然是着重于改善症状，而不是解决身体根本性的问题。虽然症状可以迅速得到改善，但是疾病却很容易复发或转化成慢性疾病。这是因为没有根本性地改善人体体质。为了获得真正的健康，比起症状治疗，改进诱发疾病的背景显得更加重要。这也是真正从病根处改善人体健康的真正的医学。有一位痰积症患者让我真正懂得了什么才是真正的医学。这位患者是一位28岁的女性，造访我们医院时有严重的痘斑、头痛、头晕、全身疲劳、忧郁等症状。经过检查被确诊为严重的痰积症。我们为她进行了药物治疗和去除全身痰积毒素的治疗。经过两周的时间，这位患者脸上的痘斑明显减少，头痛、头晕症状也消失，身体恢复得非常好。但是她却因为消化不良而开始抱怨。她说自己本来

消化特别好，即使心情不好的时候暴饮暴食、睡前吃拉面，也是一点儿问题也没有。但是她反映说，自从来院治疗后，只要饮食稍微过量就会导致消化不良，这到底是怎么回事儿？我就安慰这位患者，叫她不要担心，并且告诉她，消化不良是胃肠发出不要进食的信号，这时候需要控制饮食。

这就是重点。

这位患者的消化障碍其实是一种保护身体健康的健全的胃肠反应，而痰积治疗正是将这位患者错误的胃肠反应重新纠正过来。真正的医学就应该是这样，既能改善人体变性的功能，恢复健全的反应，又能纠正并指导人们，顺应人体正常的反应。

我们可以借鉴托马斯·麦奎恩在《医学的极限以及新的可能性》一书里指出的现代医学的问题，衡量一下今后医学的发展方向。他在书中说道：“医学研究和医疗方向在错误地引导我们。”因为，医学研究的执行建立在了对人体健康的错误的理解之上，就是想通过内在的操作来达到防止和除去疾病及疾病的影响的目的，把这种机制当作健康的基础。

编写这本书的目的，就是要告诉大家胃肠的真实的重要性，要提醒大家，胃肠一旦受到损坏，会导致众多全身疾病的发生。并且要进一步教会大家如何保护胃肠，如何向被痰积毒素污染的五脏六腑注入新的活力。这本书可以为医生提供一些可参考的新鲜信息，但本身并不是一本面向专业医疗人士的医学专著，不仅是为了反映目前民众因不良的饮食习惯而暴露在诸多疾病的威胁之下的现实，同时也向读者说明慢性神经性胃肠疾病的实体。希望通过这本书能够对今后痰积症的科学研究提供帮助，进而在改善人们的饮食习惯，

预防和治疗诸多疾病方面做出相应的贡献。

承蒙韩中学术文化交流协会会长申京淑博士、中国新闻出版研究院《出版发行研究》杂志社原社长沈菊芳女士的大力支持，本书得以在中国出版，在此谨表谢意。

崔栖滢

2016年4月

目录

第一部分 胃镜无法观察到的不明原因的胃肠疾病 · 1

痛得要命却说是神经性 · 3

胃镜查不出的胃肠疾病更多 · 8

被忽略的化癌疾病——神经性胃肠炎 · 12

第二部分 胃镜看不到的胃肠世界 · 17

潜藏着的胃肠世界——中央区 · 19

胃镜无法观测到的胃肠疾病的实体 · 22

中央区的奥秘 · 25

我们身体中战场的最前线——胃肠 · 28

机灵的胃肠警报系统 · 32

胃肠道黏膜破损导致中央区塌陷 · 36

多种原因造成黏膜受损 · 38

损伤中央区的新型胃肠疾病——痰积症 · 46

引起中央区硬化、受损的痰 · 49

痰积症病态之一——胃肠免疫系统和神经系统的损伤 · 54

痰积症病态之二——胃肠肌肉出现硬化 •59

痰积症病态之三——胃肠血液循环障碍和其他问题 •63

中央区破损导致全身危机 •66

胃肠疾病及各种并发症 •70

第三部分 痰积症引发的诸多疾病 •75

痰积毒素导致头痛 •77

治疗痰积解决头晕症状 •79

糖尿病与痰积症有关 •81

肝硬化是因痰积毒素引起的 •83

动脉硬化从痰积开始 •85

胃肠问题与健忘症和痴呆相关 •87

关节炎——受痰积感染的血液流入关节 •89

招致死亡的抑郁症 •91

酒精中毒与痰积症 •93

严重的饮食中毒——受压性暴食 •95

稀奇难治性疾病——白塞病的元凶也是痰积 97

被痰积感染的皮肤易过敏 •99

不断反弹的肥胖难道是因为痰积 101

全身纤维肌肉痛的根本原因在胃肠 •104

慢性疲劳综合征也是因为痰积 •106

所有病态的综合版——过敏性大肠症候群 •109