

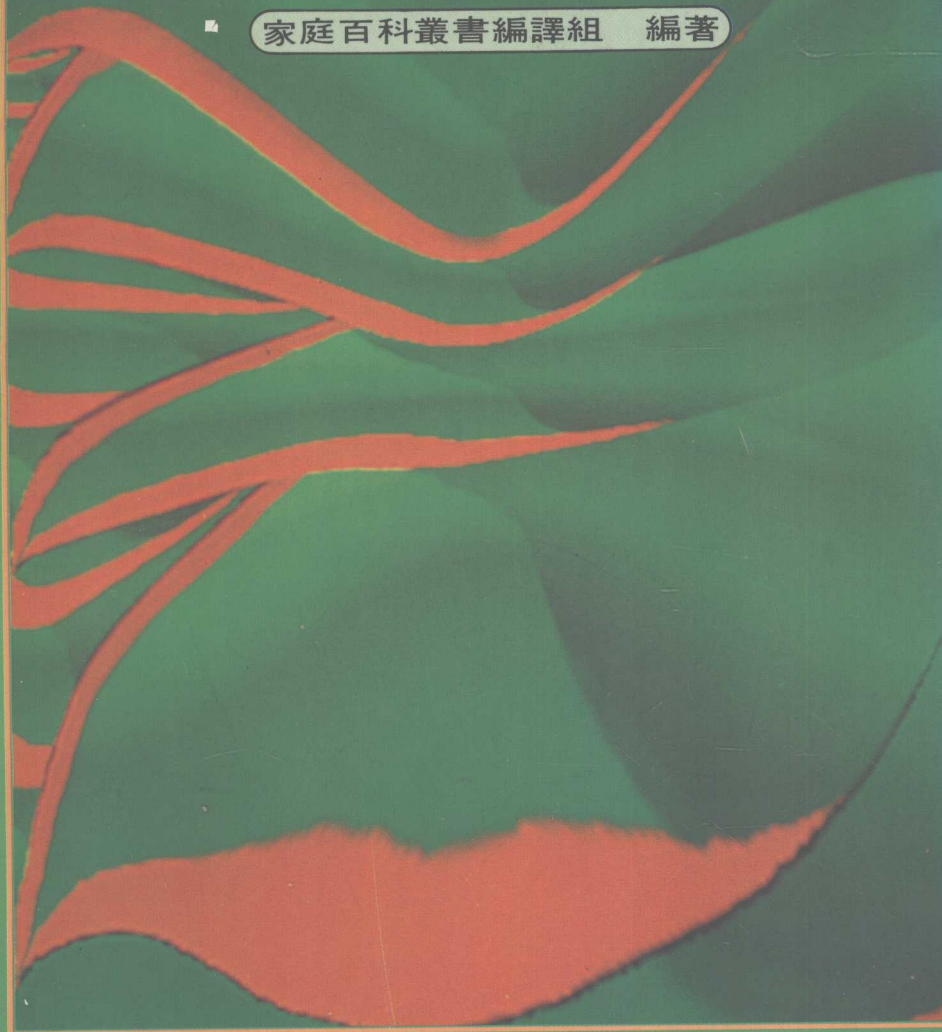
63.9

423

家庭百科叢書

保胃長壽法

家庭百科叢書編譯組 編著



保胃長壽法

家庭百科叢書編譯組 編著



—— 國家出版社 印行 ——

有著作權
有製版權
翻印必究

■保胃長壽法

家庭百科叢書 67

特價：貳佰元整

主編者：王麗芬

編著者：家庭百科叢書編譯組

校正者：陳政義 醫師

發行人：林大坤

顧問：林金鈴 律師

出版者：國家出版社

郵撥：0018027之7號

地址：台北市北投區大興街9巷28號

電話：(02) 895-1317 (代表號)

印刷所：嘉信印刷廠

中華民國83年3月初版

行政院新聞局局版臺業字第零陸叁貳號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

ISBN:957-36-0301-2

「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；每一個家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用。舉凡現代家庭生活中夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行等隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊為國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明熾熱的結果，人心腐蝕，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成為咸認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁筭路藍縷的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

目 錄

第一章 胃的組織

消化系統的構造	一三
胃的功能	一四
空腹與滿腹時的狀態	一五
胃的容量	一六
胃擴張	一六
胃的形狀	一七
肥胖型與瘦小型者胃形不同	一九
東方人的胃形	二〇
胃的位置	二二

胃下垂·····	二三
胃的構造·····	二五
贛門·幽門·····	二七
胃的消化·····	二八
咀嚼與胃的關係·····	二九
胃消化的化學作用·····	二九
胃液的性能與狀況·····	三〇
胃液的刺激·····	三一
胃酸的作用·····	三三
胃酸過多症·····	三五
胃與鹽酸·····	三六
蛋白質的消化與胃的關係·····	三六
使胃作用者·····	三七
胃弛張·····	三九
食物停留於胃部的時間·····	四〇
胃脹·····	四一

十二指腸與消化……………四二
十二指腸的消化時間……………四二

第二章 保胃的要訣

東方人消化器官的毛病……………四七
病人食物……………四八
飯前酒……………四八
胃弱者應注意事項……………五〇
胃與酒的關係……………五一
香煙與胃……………五三
咖啡與胃……………五五
刺激品與食慾……………五六
胃酸過多與刺激品……………五六
如何使胃得到休息……………五七
胃的老化……………五八
胃下垂與年齡的關係……………五九

老年人的食物·····	六〇
季節與腸胃病·····	六〇
季節的保養·····	六一
胃的檢查方法·····	六三

第三章 胃病及其應注意要點

胸口痛·····	六七
胃痙攣·····	六八
用餐與胃病·····	六九
食慾不振·····	七〇
打嗝·····	七一
空氣嚥下症·····	七二
胸脹·····	七四
胸口堵塞·····	七五
吐氣·····	七五
暈車、暈船·····	七七

口臭·····	七七
舌苔·····	七八
胃弱·····	七九
胃下垂算不算疾病·····	八〇
無力體質·····	八〇
胃下垂症狀·····	八一
胃下垂的治療·····	八二
改善體質·····	八二
空腹痛·····	八三
吐酸水·····	八五
精神負擔與胃酸過多·····	八六
無酸症·····	八七
穿孔·····	八七
表層性胃炎·····	八九
肥厚性胃炎·····	九〇
萎縮性胃炎·····	九〇

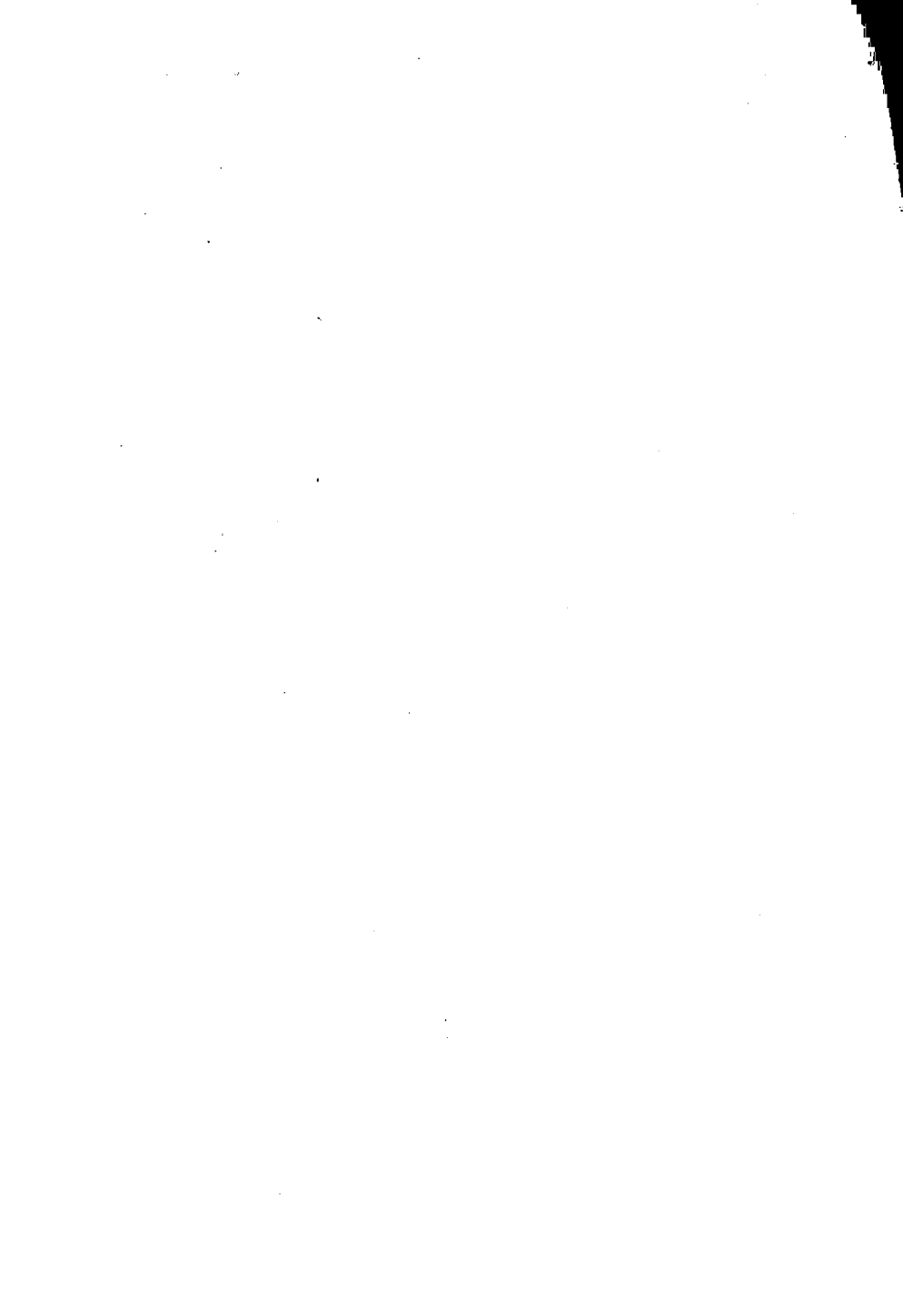
胃炎治療·····	九一
糜爛與潰瘍·····	九二
胃潰瘍的原因·····	九三
胃潰瘍與性格·····	九四
常患胃潰瘍的部位·····	九六
條狀潰瘍·····	九九
胃潰瘍初期症狀·····	一〇三
胃潰瘍的復發·····	一〇四
潰瘍癌化·····	一〇五
吐血與嗜血·····	一〇八
焦油狀的大便·····	一一〇
胃潰瘍的內科治療·····	一一〇
胃潰瘍的外科治療·····	一一一
十二指腸潰瘍·····	一一二
潰瘍與患者體型·····	一一四
胃炎·····	一一五

胃症的預防·····	一一七
胃症與癌·····	一一七
胃黏膜下腫瘍·····	一一八
線虫病·····	一一九
胃腸藥·····	一二〇
胃腸藥與副作用·····	一二一

第四章 胃部手術後的照顧

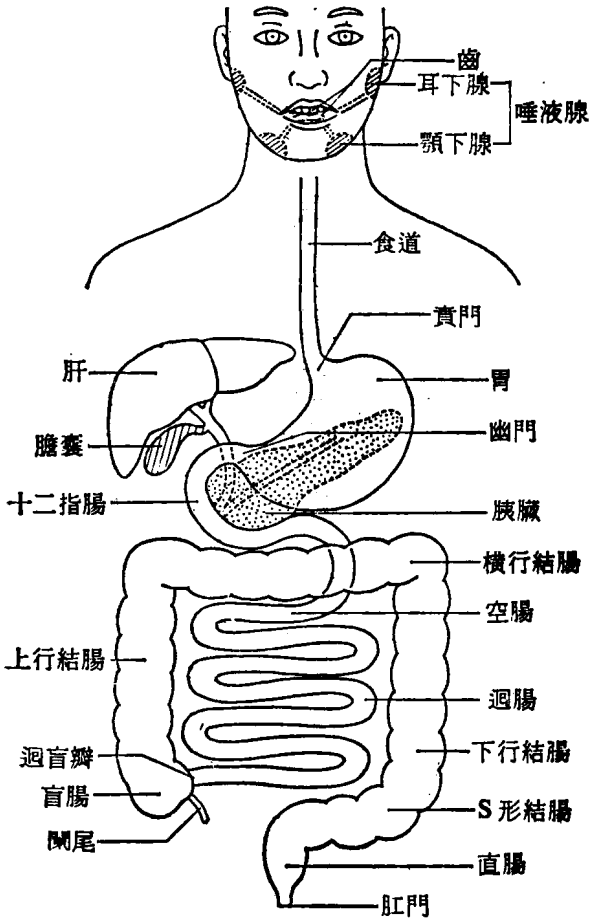
胃部手術後注意事項·····	一二五
胃全部切除·····	一二八
惡性貧血·····	一二九
胃部手術後食物嗜好的變化·····	一三〇
後遺症·····	一三一
無胃者的食物·····	一三二

結論



第一章 胃的組織

圖 1 消化系統圖



小腸=空腸+迴腸

大腸=盲腸+上行結腸+橫行結腸+下行結腸+直腸

消化系統的構造

——食物從口腔至肛門的消化過程

消化系統是如何組成的？

參照12頁圖，我們可以清楚的了解由嘴巴吃進去的食物，由於舌頭的轉動與牙齒咀嚼作用，在混合了唾液後，會經由會咽軟骨的下嚥運動將食物送至食道，進而至胃部。在胃內與胃液混合形成粥狀，再由於胃的蠕動作用，將食物通過幽門送至十二指腸。因為幽門內有許多肌肉，會時閉時開，所以能將胃內食物徐徐的、點點滴滴的送到十二指腸。十二指腸內的食物混合肝分泌的膽汁、胰臟分泌的胰液、腸黏膜分泌的腸液後，送入小腸上半部分的空腸處，因膽汁與胰液皆有消化作用，食物在空腸部位經消化分解後送至迴腸（小腸下半部），在迴腸內充分被吸收而成爲人體的血肉精髓。除迴腸能吸收食物的營養外，十二指腸、空腸也都能吸收。小腸與大腸間有一迴盲瓣，營養精髓由小腸充分吸收後，其餘殘渣就經由迴盲瓣進入大腸，成爲糞便，順序通過上行結腸、橫行結腸、下行結腸、S

形結腸，在這過程中，由大腸吸收食物殘渣中的水分，成爲固體糞便，然後儲存於直腸內，儲存糞便達到一定量時就會有便意，然後由肛門排出。所謂便意即糞便在直腸內到達一定量時，會刺激大腦，傳達排便意志。

胃的功能

——暫時儲存食物

胃的主要作用是什麼？

咽胃，有如一個口袋，食物在此作短暫的儲存。經咀嚼後的細小食物在胃內與胃液充分攪拌，成爲粒狀、粥狀的食糜，然後再送至十二指腸。胃主要分泌鹽酸與胃酵素來消化魚、肉等蛋白質。胃的蠕動與消化液的分泌，主要是進入胃部的食物刺激了自律神經而引起的。自律神經是一種非由自己意志而行動的神經，分有二種：①交感神經②副交感神經，此二種自律神經的作用剛好相反。在胃內，由於副交感神經的刺激，使胃液分泌旺盛，卻由於交感神經的刺激，抑制了胃液的分泌。除此外，胃尚有其他多種作用，以後再逐一說明。