

香港宏業書局出版
療養食譜叢書

胃病療養食譜

陳存仁著



版權所有 · 印翻必究

一九七八年一月五版

胃病療養食譜

陳存仁著

香港宏業書局出版

香港干諾道西 179-180 號六樓A座

THE WON YIT BOOK CO.

Block 'A' 5th Fl., 179-180

Connaught Rd. W., Hong Kong

立信印刷公司承印

九龍新蒲崗伍芳街廿三號十一樓

前言

市上醫學常識書籍很多，但是淺明而切合實用的却少，若干書籍從外文轉譯過來，所述起居飲食，與中國人生活習慣完全不相同，因此常常有人看了書仍然不得要領。

我現在所寫的，一切以符合國人體質和生活習慣為主，有關醫學上的專門性文字從簡。

近世療養疾病，醫院裏都有固定的食單，應該吃些什麼？禁忌些什麼？極爲詳盡。但是外國人的食單，對中國人顯屬不合，令到病者無所適從。

中國醫家，對於疾病的療養時期，向來注意飲食宜忌，某種病應該忌吃什麼東西，某種病應該吃些什麼東西，本有良好的安排。這些食物都是幫助病人早日恢復健康的。

這一套「療養食譜叢書」一共有八冊，分別講述八種常見疾病的情況，和飲食方面的宜忌。這本是專講胃病的，書名叫做「胃病療養食譜」。

211146/12

目錄

前言

一	避免胃病的幾個原則	一
二	胃病患者的忌口標準	七
三	胃病患者對一切食物的認識	一六
四	胃酸過多的情況與食療品	三五
五	胃力薄弱的情況與食療品	四〇
六	消化不良的情況與食療品	四四
七	肝胃氣痛的情況與食療品	四七
八	胃潰瘍的情況與食療品	五五
九	十二指腸潰瘍的情況與食療品	六四
一〇	胃出血的情況與食療品	六八
一一	胃病的四十個特例	八一

一	兒童貪吃高熱發厥	八一
二	食物翻出成駱駝胃	八三
三	不吃人間煙火的人	八五
四	中山先生自療胃病	八七
五	食無止境永不覺飽	八九
六	胸頭重壓效擊西子	九一
七	胃氣劇烈聲似猿嘯	九二
八	一餓汗出頭暈肢冷	九四
九	吐酸多年腹有異音	九六
一〇	搏命進食夜作怪聲	九九
一一	腹部雷鳴終日噯氣	一〇一
一二	定時作痛有如時鐘	一〇三
一三	嗜辣成癖胃部生癰	一〇五
一四	三代胃病寒水泉湧	一〇七
一五	面壁辟穀有如修仙	一〇九

一六	嘈雜之症心煩意亂	一一一
一七	饕餮之徒不可偏嗜	一一三
一八	進食三日狂吐一次	一一五
一九	沒齒老翁囫圇吞食	一一七
二〇	爲食過度吵鬧不休	一一八
二一	今日進食隔日吐出	一二〇
二二	酒徒貪飲舌現五彩	一二二
二三	口吐黃汁狀似糞便	一二四
二四	眉心作痛胃血湧至	一二六
二五	胃血泛出糞便色黑	一二八
二六	小量出血不容忽視	一三〇
二七	一聲叫關滿桌鮮血	一三二
二八	尋花問柳胃病難治	一三三
二九	夫愛尋歡婦得胃痛	一三五
三〇	五更嗜食輒轉難寐	一三七

三一	腥臭食物甘之如飴	一三九
三二	液多液少易成胃病	一四一
三三	胃酸泛溢似有定時	一四二
三四	兒童時期亦有胃病	一四四
三五	狀似胃病實屬胆患	一四六
三六	口臭失魂狐疑百出	一四八
三七	口氣惡濁令人欲嘔	一五四
三八	新婚燕爾口生奶皮	一五八
三九	舌邊凹陷有如鋸痕	一六〇
四〇	水土不服寢食俱廢	一六一
結尾語		一六四

一 避免胃病的幾個原則

胃病是常見病症，由於近世人士，生活緊張，人事複雜，利害得失，瞬息萬變，影響胃病的形成更易，越是大都市中的人，胃病越多見，但情形有輕重的不同而已。這不是病菌的作祟，完全與生活情緒飲食習慣有關，我現將最多見的情況，分析各種成因和避免胃病的原則詳敘如次：

在都市裏，一部分人由於生活不正常，思慮太多和飲食太雜，因而很容易引起各種各樣的胃病。所以胃病是都市中常見的症候。

這裏先不談哪一種東西相宜，哪一種東西不相宜，而談談一個人的飲食之道。要避免引起胃病，應該遵守下列幾個原則：

飲食要有節制

飲食過度，會使胃部消化發生困難。吾人所謂「努力加餐」四個字，僅對食少事繁的人有益。如果食量已經很好，實在不必再努力加餐了。尤其是童年時期，喜吃雜食，常有

傷食或食積之患，使胃部負擔過分，消化困難，如兒童時期腸胃攪壞了，中年就很容易成爲胃病。中國人有兩句俗語說：「若要小兒安，常帶三分飢與寒。」所謂「三分飢」，就是要少吃一點，才可使食物能盡量消化，身體受到益處。吃到十分飽時，消化不了，反而會多病的。

中年以後，胃的消化機能，亦易減弱，因此胃的消化能力就有一定的限度。若進食過了量，勢必造成胃部呆滯不化的現象，即使進食營養有益的食品，也成爲積食傷胃的材料了。特別是肥膩食品，脂肪過多，油膩黏滯，難於消化，初時覺得胃脘發脹，胸腹不舒，接着便痞塞噎氣，吞酸噯逆，慢慢便會悶脹作痛了。

孔子說：「食毋求飽」，是教人不要食得太飽，過飽之後，就能致病。所謂病從口入，不一定指吃不潔之物，吃了過量食物，非但不能吸收它的養分，而且因食物呆滯胃中，亦是致病之源。古語說：「食而不化」，對胃是無益的。俗語說：「少吃多滋味，多吃壞肚皮。」此話是很對的。

葉天士說：「微飢進食，未飽即止。」這是最有意義的飲食攝生標準。

飲食要有定時

人的生存全靠飲食，食品入胃之後，容易消化的東西，約一至二小時即能消化，不易消化的東西，約須四至五小時才能消化離胃。消化後的食物成爲米粥狀態，轉入小腸後，胃囊就感覺空虛，漸漸感到飢餓，需要第二次食物的供應。否則便發生飢餓作嘔，不易忍受的。

有些人因工作繁忙，業務緊張，全心全意做事，置飲食於度外。有些人打牌賭博，沉迷酒色，對飲食之道殊不關心，造成不少的胃病。又在飢餓過甚支持不下時，急急忙忙的進食，只顧飽塞胃囊，對食物不加咀嚼，迅速吞嚥，同時又繼續工作，或繼續賭博。這樣是最容易造成胃病的。

按照生理情況，食物進入口腔之後，全靠牙齒的動作，把它咬碎磨細；同時舌頭轉動，使食物與唾液混合，然後經過咽喉，推進食道，食道就蠕動着把食物推向胃中。食物進了胃以後，胃部靠神經和肌肉的作用，把食物反覆的攪動着，使它和胃液混合。在胃中必須有一段時間，使其逐漸消化；所以進食之後，應該有一個時間，稍事休憩，如果吃後即時用心操勞，這是絕不適宜的。

胃中的胃液，是一種無色而透明的酸性液體。這種液體是由胃黏膜中無數腺體分泌出來的。消化液和黏液這些腺體的活動，又是受到神經的節制。進食之後，神經能引起胃消

化液的大量分泌，如果即時工作，胃液的分泌可能減少，蠕動的工作也會遲緩，胃部的消化機能便失却正常。

胃部屢次受到這般不正常狀態，久而久之，胃病就難免了。

所以，飲食之道，食量太大，使胃部太飽，固然不宜，忍飢少食，也不相宜，飢餓久後，匆匆進食，更是不宜。總之「太過」與「不及」，都是致病之源。

食物在胃，少則一二小時消化，多則四五小時始消化。最好規定相隔四小時左右為一餐。一日三餐，不能相隔太近。在這個相隔時間中，祇能進飲少許流動的東西，切勿再吃固體食物。如果胃中第一批食物尚未完全消化轉入小腸時，第二批食物又大量接續湧至，這時胃部裏面便積貯了兩種不同的物質，好比電影院頭場未散，二場觀眾已湧入，這是造成胃部患病的因素。

食物不可偏嗜

我們進食不應該偏吃某一類，應該樣樣都吃，那才可使人體吸收到各種營養料。如果愛好某一種食物，多吃一些也不妨，但是不能常常吃一種。譬如童年時期酷愛吃糖，那末，不能時時大量吃糖。婦女們愛吃酸性食物，多吃之後，能致胃酸過多，亦是不宜。壯

年時愛吃油膩食品，多吃更不相宜。老年人喜吃糯米製的食品，如糕、餅、糰、糝之類，多吃之後，也易致病；凡是偏好一種食物，多吃了總是不相宜的。

晚餐吃得少些

在一天之內，早晨宜吃鬆軟流動的飲食，待中午胃部消化能力漸強，可照常進餐。晚餐時已接近睡眠，不必多吃。民間俗語：「早飯吃得早，中飯吃得飽，夜飯吃得少。」三餐所食，顯然不同。許多供午間食的食品，如果把它勉強在早餐時進食，往往會使人整天感覺不舒服；又因各地風俗習慣不同，人的飲食方式也會因此而異，有些地區一日兩餐，有些地區一日三餐，有些地方一日五餐。我們入境隨俗，在變更進餐方式時，要慢慢的將習慣轉變過來。大致上以不離本人的習慣及食量為原則，如果轉變太大，亦易致病。

飯前忌進甜食

在飯前不能進食雜物，按時吃飯，可使消化器官工作有時。如果飯前進食少許食物，等到吃飯的時候，便大打折扣，小兒們可能更不想再吃。此因胃的消化工作已做過，不能短時再活動。所以愛吃零食，到了正式的吃飯時，常常會沒有食慾了。如果沒有食慾了，

再勉強進食，那末，又很容易引起消化不良的症候。

餐時切勿用腦

吃飯時候不可用腦，也不可講惱氣的話，如果作輕鬆有趣的談話，更有裨益。中國人做家長的，往往喜歡在吃飯時向家人作告誡式的談話。還有商人在午餐時約晤相聚，就席討論商務計劃，有時即在席上決定事務進退，這都是很不相宜的。

吃完飯之後，不宜立刻坐下來辦事，尤其是不宜即用腦力，最好要有適當的小小行動，中年及老年的人，最好在室內步行，這對缺少運動的人極為相宜，對胃部虛弱、消化困難的人，也大有幫助。

兒童們在飯後，祇可以作適宜的活動，不能奔跑跳躍。劇烈的運動，尤須禁止。

二 胃病患者的忌口標準

前面講的是防止胃病的飲食之道，以後要談的就是已有了胃病的飲食「宜忌」。

先談「忌」，所謂忌，就是忌口，俗稱戒口，要把若干食品，列入忌食之例。這樣才能保持胃病不進展，且能防止一再發作。

那末，該忌食些甚麼東西呢？我有五個標準告訴胃病患者。

忌進寒涼食品

所謂寒涼食物，一種是指凍品，一種是指性格寒涼的食品，所以要分兩方面來說。

甲、一切凍品：向來中國人吃東西，主張多吃溫熱食品，少吃冷的，這對胃部十分有益。西人因為生活簡單，家庭間沒有這種習慣。現在普通人家大都備置雪櫃，凍冷食品大增，可是一般人胃部尚未養成這種習慣，所以不能學別人的方式亂吃凍品。

還有一會兒吃熱品，一會兒吃凍品，或者凍熱並進，對胃部甚有損害，胃寒的人，吃了冷藏東西，常感不適。有些人吃冷的東西，胃部的壁肌和神經立刻會發生抽攣作用，頓

時有疼痛感覺。

一切凍品，對胃病患者，以及胃寒的人都不適宜。不但容易引起疼痛，而且容易令到一切食品積聚不消化。西餐到最後一道，是吃雪糕，這對患有胃病者是很不相宜的，不要勉強去吃。

乙、涼性食品：所謂涼性食品，這是指食物的性格而言。各種食物，有些是涼性，有些是熱性，有些是中和性。譬如生果中荔枝是熱性的，雪梨是涼性的。蔬菜之中，芥菜是熱性的，西洋菜是涼性的。肉類之中，羊肉是熱性的，豬肉是不涼不熱的中和性格。豆類之中，綠豆是涼性的，黃豆是中和性的。其他食品，如胡椒、咖啡、辣椒，是更進一步的熱性食品；湖蟹、鯉子，也有更深層的涼性。

食物性格分涼分熱，這是中國人數千年體驗出來的。一部分新派的人或者並不講究，但是祇要進入中年，就會覺得這種涼熱之分，是極有意義的。

中國藥物都分涼性熱性，其實常吃西藥的人，也會感到維他命B是熱性的，維他命C是涼性的。

胃病患者，以胃酸過多和胃寒的人佔多數，所以，進食含有寒涼性格的食品，都在禁忌之列。

什麼東西性格是極寒涼的，食品名稱繁多，容後逐一敘述。

忌進酸性食物

胃病最多的症候，是胃酸過多，也即是胃寒。因為胃中酸水過多，造成吞酸反胃，酸液和糜粥狀態的食物貯在胃中，不但發生吞酸、發酵、噯氣，而且能令胃壁發生潰瘍。所以，治理胃病，第一個條件就是要調理胃酸。要是已經胃酸過多的，再吃酸性的東西，那末，沒有胃病的人會造成胃病，有胃病的人會得加深。所以，胃病患者的忌口標準，第二項就是忌食酸性食品。

含有酸味的食品，實在是太多了，果品之中，如檸檬、梅子，當然是酸味很劇烈的。其實一切生果，多多少少都有一些酸性，叫作水果酸。所以進食時，就要小心進食，譬如橙是很有益的東西，但是胃病患者，也要留心，它的酸度對自己是否能接受？要是一次吃了不舒適，那末，此後便不可進食。

如果要吃橙的話，要選擇極熟極甜的。如果太生的，酸性未脫，一進入胃中，橙的益處沒有受到，反而泛泛作酸，胸膈作痛已經開始。

所謂胃酸過多，中醫叫做胃寒症，但是也有一種胃酸過少的症候，中醫叫作胃熱症。

怎樣知道胃部多酸呢？那末，就要在平日留心，是否有噯氣反酸等狀態。如果有過一次這般情形，等於說明已有胃酸過多。

要是常常吞酸，那是胃中酸液早已超過需要的度量了。這種人的飲食標準，就要禁食一切酸性食物。但是也有部分胃病患者，是因酸水缺乏而起，病者自己也可以體念，如果口中常覺有苦味，胃部頓呆，不思飲食，那就可能是胃酸過少的症候，都要由醫生診斷來決定。所以胃酸缺乏的人，反而要吃一些檸檬茶、山楂茶等等，可以開胃增食。

多數胃病患者，要是有意噯酸、噯酸、嘔酸等一類病況的，就是證明他已有酸液過多之患。那末，以後就要忌食一切酸品，即使極有營養的東西，也在禁忌之例，這是第二個忌口標準。

忌進刺激食品

有一部分特異性質的食品，進食之後，能令人精神興奮的東西，稱作刺激食品。這種食品初步使舌本上的味蕾發生刺激，經過食道，雖然也要刺激，進入胃內，還是能够刺激胃部，那末，當然對胃部有重大影響。尤其是患胃病的人，享受不了，輕則增加胃病的深度，重則使胃病劇發，所以，一切刺激食物和飲料，對胃病患者都要禁忌。