

家庭保健康复丛书

JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

刘建平 贾 斌 程风峡/主编

帮您改善 胃功能



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的胃



健康
靠自己

衣、食、住、行全方位专家方案，
为您的健康保驾护航！

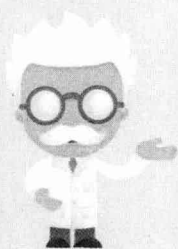
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健康复丛书

JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

帮您改善 胃功能

刘建平 贾 斌 程风峡/主编



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的胃



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 刘建平 贾 斌 程风峡
副主编 王石红 霍永利 马 飞
编 委 邵素霞 魏晓娜 任 杰 张宁宁 范焕芳
张立红 康 欣 徐伟超 张丽华 周宏伟

图书在版编目 (C I P) 数据

帮您改善胃功能 / 刘建平, 贾斌, 程风峡主编. --
石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 8
(家庭保健康复丛书)
ISBN 978-7-5375-5348-3

I. ①帮… II. ①刘… ②贾… ③程… III. ①胃疾病
—防治 IV. ①R573

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第200638号

帮您改善胃功能

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 张 磊 翟春平
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 20
字 数 / 290千
版 次 / 2012年09月第1版
印 次 / 2012年09月第1次印刷
定 价 / 32.00元



健康是福，但有很多人难以享受到健康带来的幸福，究其原因，是部分人健康知识的匮乏。为了普及健康知识，帮助您建立起健康的观念，满足您改善脏器功能的渴求，我们组织各科专家编写了这套丛书。

本丛书共5册，包括《帮您改善心功能》《帮您改善肺功能》《帮您改善胃功能》《帮您改善肝功能》《帮您改善肾功能》，分别向读者介绍了相应脏器的基本知识，患病的症状、检查方法，如何从药物治疗、生活调养、饮食保健、食疗、按摩、运动等几个方面改善脏器的功能，其方法简单、有效、省时、省力。通过此书，读者可以了解疾病的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制病情，阻止其向更坏的方向发展，以提高生活质量。

本丛书内容丰富，通俗易懂，无阅读障碍，既适合广大患者及家属阅读，也是基层医务人员的理想参考书，还可作为大众的自我保健读物。希望这套书能给脏器功能不良者带来福音，使其从中受益，这是我们最大的心愿。

由于笔者水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时改正。

编 者



帮您认识胃

胃的解剖	/ 001
胃的形态和位置	/ 002
胃壁由哪些结构组成	/ 002
胃黏膜的组成	/ 003
胃黏膜屏障	/ 003
胃液的成分及作用	/ 004
胃肠道激素及其作用	/ 005
胃的生理运动	/ 005
胃的生理功能	/ 006
老年人胃肠功能的特点	/ 006
中医所说的“脾胃”是什么	/ 007
中医认为胃有哪些生理特点	/ 008
胃与脾的关系	/ 008
胃与肝的关系	/ 009
胃与肾的关系	/ 009
胃在人体中的重要地位	/ 010

为什么中医养生学特别重视调养脾胃 / 010

为什么胃病的发病率高 / 011



疾病介绍篇

胃病的分类 / 012

哪些胃肠道症状应引起警惕 / 012

患胃病时舌质常有哪些变化 / 014

患胃病时舌苔常有哪些变化 / 014

胃病的检查方法 / 016

胃动力疾病的检查方法 / 026

幽门螺杆菌 / 027

大便检查 / 030

胃肠病的自我检查 / 033

急性胃炎 / 035

慢性胃炎 / 036

慢性浅表性胃炎 / 038

慢性萎缩性胃炎 / 041

慢性肥厚性胃炎 / 045

胆汁反流性胃炎	/ 046
疣状胃炎	/ 047
胃溃疡	/ 049
上消化道出血	/ 072
胃下垂	/ 075
功能性消化不良	/ 076
胃黏膜脱垂症	/ 078
胃癌	/ 079
胃肠神经官能症	/ 084



饮食调养篇

世界卫生组织提出的饮食新标准	/ 086
我国制定的膳食指南	/ 087
寒凉类食物有哪些	/ 087
温热类食物有哪些	/ 088
常用的补气类食物有哪些	/ 088
常用的补血食物有哪些	/ 088
常用的止血食物有哪些	/ 088
胃病患者如何选用新鲜水果	/ 089

胃病患者如何选择蔬菜	/ 089
胃病患者如何选择肉禽蛋类食物	/ 090
胃病患者如何选择水产品	/ 091
胃病患者应少吃哪些粗纤维食物	/ 092
胃酸过少者在饮食上应注意什么	/ 092
胃酸过多者在饮食上应注意什么	/ 093
胃病患者吃米好还是吃面好	/ 093
与体温相近的食物最保胃	/ 093
胃病患者能喝大量啤酒吗	/ 094
胃病患者不宜食用油炸或熏制食品	/ 094
胃病常用食物的配制方法	/ 095
慢性胃炎患者饮食禁忌	/ 097
慢性胃炎患者须“忌口”吗	/ 098
得了胃炎吃荤好还是吃素好	/ 098
得了胃炎如何进补	/ 098
饮酒对胃炎有何影响	/ 099
胃病可由食物引发	/ 100
胃病患者的健康饮食	/ 100
哪些吃法有害于胃的健康	/ 101
辛辣食物对胃有何影响	/ 102
养胃四忌	/ 103
要保护好胃首先要吃好早餐	/ 103

药粥对胃病患者有何益处	/ 104
午餐后喝酸奶可促进胃肠蠕动和消化液的分泌	/ 104
胃病患者养胃三误区	/ 105
胃病患者如何选择食物	/ 106
胃酸过多应少吃巧克力	/ 107
胃炎患者少吃蔗糖	/ 108
脾胃虚弱每天喝一两杯白醋加蜂蜜	/ 108
胃食管反流的人要减少进食量	/ 108
一般胃肠手术后为何不宜饮用牛奶	/ 109
胃大部切除术后在生活上应注意什么	/ 109
老人胃口不好怎么办	/ 110
老人肠胃保健六字诀	/ 110
帮助消化的烹饪方法	/ 112
哪些食物有健胃、养胃功能	/ 112
哪些果品有健胃作用	/ 113
胃病患者怎样根据中医辨证选用菜肴	/ 114
胃病患者要控制食量	/ 115
胃病患者如何使用调料	/ 115
胃病患者的水果吃法	/ 115
胃病患者应选用哪些烹调方法	/ 116
浓茶、浓咖啡对胃是否有刺激	/ 116
如何喝茶才养胃	/ 116

普通饮食的特点及适用范围	/ 117
软食的特点及适用范围	/ 118
普通半流食的特点及适用范围	/ 119
无渣半流食的特点及适用范围	/ 120
普通流食的特点及适用范围	/ 121
浓流质饮食的特点及适用范围	/ 122
清流食的特点及适用范围	/ 122
如何对急性腹泻患者进行饮食护理	/ 123
如何对便秘患者进行饮食护理	/ 123
便秘患者有哪些食疗方法	/ 124
如何注意饮食卫生	/ 125
春季一周菜单	/ 125
夏季一周菜单	/ 127
秋季一周菜单	/ 128
冬季一周菜单	/ 129
急性胃炎的饮食调养	/ 131
慢性胃炎的饮食调养	/ 133
溃疡病的饮食调养	/ 137
胆汁反流性胃炎的饮食调养	/ 151
胃切除的饮食调养	/ 153
胃下垂的饮食调养	/ 155
功能性消化不良的饮食调养	/ 159

胃肠神经官能症的饮食调养	/ 164
胃黏膜脱垂症的饮食调养	/ 166
胃癌的饮食调养	/ 168
上消化道出血的饮食调养	/ 177



生活调理篇

怎样才能拥有健康的心理状态	/ 180
判断心理健康的原则	/ 180
判断心理健康的标准	/ 181
如何从心理上战胜疾病	/ 184
如何进行心理调节	/ 184
胃病患者为什么要注意保持良好的情绪	/ 185
胃肠健康总动员	/ 186
胃病患者进餐后不能进行剧烈运动	/ 187
胃病患者要保持病室的空气新鲜	/ 188
伤胃的十个坏习惯	/ 188
秋季如何养胃	/ 191
胃病患者如何平安过冬	/ 192
胃炎患者要防止上呼吸道感染	/ 193

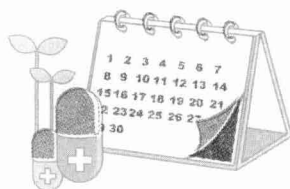
吸烟对胃病有何影响	/ 193
活组织检查对胃有损害吗	/ 194
如何护理呕吐患者	/ 194
急性胃炎的生活调理	/ 195
慢性胃炎的生活调理	/ 196
胆汁反流性胃炎的生活调理	/ 198
胃溃疡的生活调理	/ 198
胃下垂的生活调理	/ 203
功能性消化不良的生活调理	/ 203
胃黏膜脱垂症的生活调理	/ 204
胃肠神经官能症的生活调理	/ 204
上消化道出血的生活调理	/ 205
胃癌的生活调理	/ 205
如何护理上消化道出血的患者	/ 209
如何护理便血的患者	/ 210
如何护理腹泻的患者	/ 211
如何护理便秘的患者	/ 211
常用的泻剂	/ 212





按摩篇

按摩的特点	/ 213
按摩作用原理	/ 214
按摩手法	/ 215
胃部保健按摩法	/ 219
腹部保健按摩法	/ 220
急性胃炎按摩治疗	/ 222
慢性胃炎按摩治疗	/ 226
胆汁反流性胃炎按摩治疗	/ 234
胃溃疡按摩治疗	/ 236
胃下垂按摩治疗	/ 239
功能性消化不良按摩治疗	/ 241
胃黏膜脱垂症按摩治疗	/ 243
胃肠神经官能症按摩治疗	/ 245
腹胀按摩治疗	/ 247



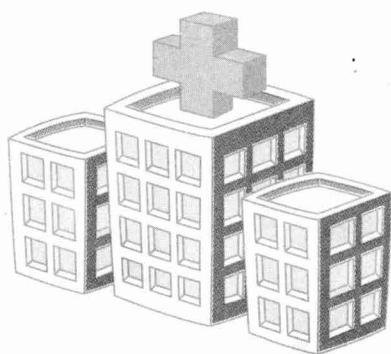


运动保养篇

胃病患者运动疗法	/ 248
运动原则	/ 249
锻炼中的注意事项	/ 249
老年人运动锻炼的禁忌	/ 251
掌握好运动强度	/ 251
运动的时间、地点	/ 252
天冷锻炼的注意事项	/ 254
春季锻炼注意事项	/ 255
秋季养生肺为先	/ 256
运动的整理活动	/ 256
运动后淋浴	/ 257
运动后的用餐	/ 257
太极拳	/ 257
八段锦	/ 260
哪些运动方式有碍健康	/ 263
胃病患者进餐后不宜进行剧烈运动	/ 264

经常做做养胃姿势	/ 265
经常活动脚趾可以健胃	/ 266
提肛运动助消化	/ 266
饭后鞠躬迎来“老胃”的第二春	/ 267
老年人坚持锻炼降低胃出血概率	/ 267
内脏功能紊乱医疗操	/ 268
健胃操	/ 271
胃肠疾病防治操	/ 274
胸腹操	/ 276
肠胃操保肠胃健康	/ 276
防治慢性胃炎体操	/ 277
防治慢性萎缩性胃炎体操	/ 282
胃溃疡患者如何练太极拳	/ 282
胃溃疡医疗体操	/ 282
胃下垂医疗体操	/ 285
促进胃肠蠕动的体操	/ 289
钱氏胃肠保健五法	/ 290
瑜伽两式缓解肠胃问题	/ 292
清早练瑜伽清肠又养胃	/ 293
运动疗法能增强消化系统的功能	/ 294
胃下垂者要加强锻炼	/ 295
便秘医疗体操	/ 295

便秘患者宜快步行走和慢跑	/ 298
溃疡病患者应用运动疗法的原则	/ 298
溃疡病患者可进行哪些运动疗法	/ 299
哪些溃疡病患者可应用运动疗法	/ 300
哪些溃疡病患者不可应用运动疗法	/ 300
卧床患者如何进行锻炼	/ 301
胃癌患者能否进行体育锻炼	/ 301
参考文献	/ 302



帮您 认识胃



胃的解剖

胃是胃肠道中最膨大的器官，上接食管，下连十二指肠。胃就像一个有弹性的口袋，充满时胀大，空虚时缩成管状。

胃有入、出两个口：入口叫贲门，出口叫幽门。贲门和幽门的作用是控制食物下送的速度和防止肠液反流至胃或胃液反流入食管。胃由前后两壁组成，前后壁相连处呈弯曲状，上缘较短，叫胃小弯，凹向右上方，胃小弯近幽门处有一个切迹，叫角切迹，是溃疡和肿瘤的好发部位；下缘长，叫胃大弯，凸向左下方。

胃由上而下可分为四个部分：



- ✎ 贲门部：紧接贲门的一小段。
- ✎ 胃底部：位于贲门左侧，是贲门以上的膨隆部分。
- ✎ 胃体部：是胃腔最大的部分，介于幽门部和贲门部之间。
- ✎ 幽门部：又称幽门窦、胃窦，是角切迹以下至幽门之间的部分。一般慢性胃炎多发生于幽门部或以此处为重，幽门螺杆菌也常寄生于幽门部。