

生活健康保养指南

国医大师的经典之作



健康生活的必备手册

养胃养命

YANGWEIYANGMING

健康指南

君子◎编著

胃，你好吗？早上好，晚上好，天天都要好！

WEI,NIHAOMA?ZAOSHANGHAO,WANSHANGHAO,TIANTIANDOUYAHAO!

古之药膳家有言：胃病三分在治七分则在养，
建立并坚持合理的膳食习惯，是健康的基础。

《黄帝内经养生秘法》作者
《中医养生祛病秘法》作者
《疾病自查早知道》作者

强力推荐

经典版
健康生命
必备书

沈阳出版社

生活保养指南

养胃养命

YANGWEIYANGMING

胃，你好吗？早上好，晚上好，天天都要好！

WEI,NIHAOMA?ZAOSHANGHAO,WANSHANGHAO,TIANTIANDOUYAHAO!

君子◎编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胃养命 / 君子编著. - 沈阳: 沈阳出版社,

2010. 7

ISBN 978-7-5441-4205-2

I. ①养… II. ①君… III. ①胃疾病-防治
IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141479 号

出 版 者:沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编 110011)

印 刷 者:北京中达兴雅印刷有限公司

发 行 者:沈阳出版社

幅面尺寸:170mm×240mm

印 张:14.75

字 数:198 千字

出版时间:2010 年 10 月第 1 版

印刷时间:2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:李 峰 张 辉

特约编辑:秋 阳

装帧设计:郑文祥

责任校对:莉 辉 陈 原

责任监印:杨 旭

书 号:ISBN 978-7-5441-4205-2

定 价:33.80 元

前言

据了解,我国居民的平均寿命 67.88 岁,现在虽然生活好了,但还是有很多人死于无知。在保健中,饮、食、起、居、行、玩、防、诊、疗关系重大,而在无知死亡中,多数是吃死的,部分是喝死的。

现代死亡中,吃是一个很大的问题。人从出生到死亡,一直不停地进行着新陈代谢,每天都要不断地补充营养,排出废物。作为一个有机整体,站在最前面的是消化系统。

现代科学研究表明,人的健康与否很大程度上取决于人体肠道。人体肠内的细菌由有益细菌和有害细菌组成,并维持平衡,一旦身体受饮食、环境、压力、自然老化等因素影响,有害细菌就会增加,肠内细菌就会失衡,肠内微生态环境受到破坏,有害物质就会与其他营养素一起被肠道吸收,而误入大循环中,抵抗力薄弱的器官就会出现毛病。

被喻为“生命通道”的肠道由小肠和大肠组成。其中,小肠的作用主要是吸收食物中的营养;大肠的主要作用是吸收食物残渣中多余的水分,合成维生素,形成和排泄粪便。大肠内大量的细菌群落组成了肠道微生态环境。正常菌群对人体十分有好处,它们能分解食物残渣和植物纤维,促进肠蠕动,合成人体所需的 B 族维生素和维生素 K,供人体吸收,还能抑制致病菌的生长。因此,肠道健康是非常重要的。

然而,社会进程的迅速,生活方式的转换,自然环境的变化使肠胃发病率骤然增高,十人九胃病早不是妄言。

为此,已有世界级的大医学家们呼吁全人类进行一场轰轰烈烈的肠胃革命。

本书的编写也正基于此愿望,并参阅了大量专业书籍针对我国的

实际情况对肠胃病进行阐述,从大的方面阐述它的病因病理、一般常见病、亚健康和他的关系、有关的生活习惯和地域气候对它的影响,等等。从小的方面,也谈到了治疗、预防和保健等,特别是从细处对胃肠起保护作用的食物、水、排泄的阐述更是尽心尽力。本书的思想希望引起国人广泛的重视和响应,其专业知识希望能对肠胃病患者起到实际有效的作用。

由于编者水平有限,显露的不足希望众多专家指正和讨论。

其目的就是进行一场热爱我们生命的——肠胃革命!

编 者

| 目 录 |

一、现代生活促使肠胃病骤然增高	1
社会因素	2
体质因素	5
药物因素	5
烟酒因素	6
自然因素	7
 二、肠胃疾病的一般常见表现形式及养护	 9
胃	9
胃病的常见症状	11
胃炎	12
胃溃疡	20
早期胃癌和胃溃疡的区别	24
胃神经官能症	25
新病种:电视病	26
妙方护胃	27
患慢性习惯性便秘者适宜的食物	30



蜂蜜	36
胃病的养护方式	38

三、亚健康问题与肠胃疾病的发生有很大关联 40

亚健康	40
亚健康 and 肠胃病	41
压力与胃溃疡	44
情志致胃病	45
预防与调节	46

四、胃质与肠质是保证健康的决定性因素 49

胃——食物的混合研磨车间	50
消化系统	51
肠道年轻化是健康的保证	58
胃肠道的神经并不比大脑少	66

五、肠胃的三大保驾护航要素：食物、水、排泻 69

食物	69
胃肠的卫士——几种特殊的食物	71
对肠胃适宜的食物	72
饮食因病人而异	73
早餐	75
能开胃食物	77
能排毒健脾的食物	78

帮助排泻脂肪的清体食物	79
能戒烟的食物	80
可以止泻的食物	80
对不好的肠胃有效果的食物	82
容易引发胃癌的几类食物	83
三种食疗配方	84
水	86
排泻	94
口服毒物中毒	100
孩子腹泻	104
良“臭臭”的故事	115
赖“臭臭”的故事	117
附:芦荟+益生元:完美保护肠胃	124

六、体内酵素与肠内细菌的均衡 126

酵素	126
益生菌	147
食物、水、排泻——保持体内酵素与肠内细菌均衡的三大要素	151

七、去除活性气,确保肠胃健康 156

胃气	156
胃气胀	159
痞满	163
呃逆	169
噎膈	176
胃气不和型失眠症中医的辨证论治	180

八、养成优良的生活习惯,促进肠胃消化功能 181

必须养成优良的生活习惯	182
养成每天排便的好习惯	186
夫妻性生活习惯	187
瘦人的生活习惯	188
培养幼儿优良的生活习惯	195
大学生膳食营养调查问卷	196

九、胃肠癌 203

人体对于癌细胞	203
癌症并不可怕	205
胃肠道癌症的发现和预防	207
必须重视晚期胃肠癌的治疗	222



一、现代生活促使肠胃病骤然增高

据统计,我国 90%以上的人都患有不同程度的肠胃病。肠胃病是高发病,很多人都有这样的困扰。

世界微生态学会主席、肠内细菌学世界权威日本学者光冈知足的以肠内细菌研究成果为内容的《肠内革命》发表后,掀起了世界范围的“肠内革命”浪潮。光冈知足说:“肠内脏污是便秘、腹泻乃至大肠癌或老化的原因。”“肠道疾病是‘万病之源’,要身体健康应该从肠道健康开始。”他提出了“把衰老控制在肠道中”的新观点及“使人年轻十岁”的“肠内洗涤法”。现在,越来越多的科学家研究认为,人类除了大脑之外还有“第二大脑”,那就是胃肠道。有些科学家认为,人类的许多感觉和知觉都是从肚子里传出来的。肚子就是人类的“第二大脑”,它拥有大概 1000 亿个神经细胞,比骨髓里的细胞还多。所以,“第二大脑”的健康就显得更为重要。

在“第二大脑”中,为维持身体整体健康,肠道发挥了很大作用。就某些方面而言,肠道对人的健康作用大于大脑:人体所需要的营养物质的 99%都是通过肠胃消化吸收的;人体废物和毒素的 80%是通过大便排出的;人体所需要的维生素大部分是在肠道内合成

的……如果肠道工作效率低或者出现问题，影响的不止是便秘、腹泻那么简单，而是全身性的影响，最简单的就是起“痘痘”。因此，要想有一个好的肠胃，无论采取什么方法来保护它都不为过。

社会因素

现代人生活节奏快，工作效率提高，工作压力大，经常三餐不定，消化系统疾病的发病率越来越高，以胃肠病最为典型。我们身边常能见到一些年纪不大、工作繁忙的人找消化内科大夫。一问病情，多数都有诸如“工作紧张，没法儿按时吃饭”，“下班晚了，从冰箱里随便抓着什么就吃什么”，“饭局太多，想不吃都不行”，“单位事情杂，烦哪……什么都不想吃”，“经常撂下饭碗就得出去，腿停不下来”等类似的经历。由于工作、生活日益繁忙，人们精神长期过度紧张，心理、社会因素已是导致许多胃肠道疾病的重要原因。

人们在工作不顺心、紧张或遇到突发事件的时候，一般会有茶不思、饭不想，甚至上腹饱胀疼痛、胸膈不舒、暖气等症状。假如长期心情不畅、焦虑不安，或时时受到惊吓、紧张，就可能引起脾胃功能失调，从而导致食欲不振、脘腹胀痛、暖气吞酸、倦怠乏力、形体消瘦等。

简单地说，抑郁、悲伤、沮丧可使胃黏膜苍白，分泌减少；而愤怒、紧张、厌恶、惊慌、憎恨、激动、应激可以引起胃液分泌增加，胃酸和胃蛋白酶持续增多，引起消化性溃疡。而以上的种种情绪都是忙碌的上班族经常要遇到的情绪状态。事业上飞黄腾达，激动；工作业绩一落千丈，沮丧；单位突然加班，应激；加班过于频繁，厌恶；缺少同事理解，抑郁；总被同事误解，愤怒；兢兢业业地工作，紧张等。

从社会因素来说，以驾驶员、外科医生、教师、编辑、记者、翻译、导游等为职业的人胃肠道疾病发病率较高，这与他们的工作环境紧张有着密切的联系。另外，负性生活事件，造成情绪应激，也会诱发胃肠道疾病的发生。通常情况下，丧偶、离婚、失业、买房、购车、装修



等因素,也会导致神经兴奋,胃液酸度增高,引起溃疡性疾病。上班族的工作,已经让他们疲于应付了,而很多人家里还有另一大堆事情急待处理,在这样的“双重打击”下,胃肠道疾病多发就会成为必然。

消化不良、消化性溃疡、肠易激综合征最常见。

在这种高度紧张的工作中,人们患功能性消化不良和肠易激综合征的患者比以前增加了不少,并呈逐年上升之势。消化性溃疡的患者很多,尤其是肠易激综合征(IBS),更让白领头疼。

肠易激综合征患者中 80%有影响其症状发作或加重的精神因素,像神经质、情绪易激动、不安、焦虑和抑郁,常见症状就是腹泻和便秘。患有消化不良的病人较健康人更具神经质、焦虑和抑郁,常见的症状就是腹胀。消化性溃疡主要是指发生在胃和十二指肠的慢性溃疡。心理因素、应激及饮食不节制也是导致此病的重要原因。临床上这种病以慢性、周期性发作,并有节律性的上腹部疼痛等为主要症状,严重的可能会出血、穿孔、幽门梗阻、癌变等。

上班族在紧张的工作状态下要特别注意自己的胃肠,否则功能性消化不良、肠易激综合征和消化性溃疡这三种“白领胃肠职业病”就会悄悄找上你,甚至会伴随你一生。白领最容易得的胃肠道疾病包括功能性消化不良、肠易激综合征和消化性溃疡,这三种病都和他们的工作、生活状态有密切的联系。

多学科委员会对功能性胃肠病(FGID)的社会心理问题达成共识——心理应激、儿童期创伤及环境压力和某些 FGID 之间存在相关性。但要注意,这种相关性不是 FGID 特有的。大量证据显示,社会心理因素是健康和与健康相关的生活质量及患者求医行为的决定因素,而且越来越多的证据显示,在成年人和儿童中,心理治疗和抗抑郁药有助于减少 FGID 症状。FGID 是生物学、心理学和社会因素复杂相互作用的结果,只有考虑并论述了所有这些因素后,FGID 才能得到满意的治疗。因此,掌握 FGID 社会心理方面的知识是了解、评估和治疗这类疾病的基础和标准。

生物心理社会模型给本书提供了理论基础。童年期生活的经历、成年期的应激(如离婚或亲人去世)、社会的支持和其他的社会经历都可以影响人的生理和心理反应,包括焦虑、精神疾病、信仰以及疾病应对策略。胃肠道对环境和生理因素有反应,同时与大脑之间也有相互作用,即脑肠轴之间有双向作用。遗传因素可以产生直接的生理效应,也导致了个体对环境或社会因素更为敏感,并进一步导致生理学的改变。

有充分证据表明,肠易激综合征及相关疾病有明显家族聚集倾向,这反映了遗传和环境因素的作用。一项研究发现,5 羟色胺转运体(SERT)基因存在多态性,并与纤维性肌痛相关。还有研究发现,SERT 及类似基因的多态性可用于解释基因对功能性肠病的影响。另外,儿童从患有 FGID 的父母那里学到的行为方式诱发 FGID 的危险会比基因的作用更大。

掌握 FGID 社会心理因素方面的知识,对治疗和理解 FGID 有重要意义。传统上,医生往往通过病理生理学原因来解释所观察到的现象,所以当遇到类似 FGID、慢性疲劳综合征和纤维肌痛等疾病时就会感到困惑。FGID 不符合简单的病理生理学模型,它是生物学、心理学和社会因素复杂作用的结果。

和其他疾病患者一样,IBS 患者的焦虑和抑郁状态介于精神疾病患者和健康对照者之间。在某些 FGID(特别是 IBS)患者中,精神疾病的患病率(40%~60%)明显高于健康者(<20%),也高于有腹部症状的器质性胃肠疾病患者(<25%),最常见的精神疾病是焦虑、抑郁、恐慌、创伤后应激和躯体疾病,常在 FGID 之前或同时出现,说明不能认为精神疾病都是由 FGID 导致的。

还有些青春期女性,因为害怕发胖,追求所谓的“形体美”,盲目节食,摄入量不足,营养严重缺乏。可怕的是,时间长了,脾胃的消化功能退化,对事物产生神经性厌恶感,长期少食,体重极度减轻,甚至达到恶病质的程度。患者还伴有神经内分泌功能失调,表现为



闭经、低血压、心动过缓、体温过低等。

体 质 因 素

一些消化性溃疡病人有明显的遗传性,这些病人的父母和子女中的发病率比通常人高2至5倍,这些人常常胃酸和胃蛋白酶的分泌比通常人高,导致自身黏膜容易被侵蚀而产生溃疡。此外,溃疡性结肠炎、慢性萎缩性胃炎均有一定程度的遗传性。

正常人的免疫系统有对外来的有害的东西(如霉菌)进行攻击、清除的作用,但在免疫失调的情况下可能把自身的组织“误认为”对自身的不利,也对它进行攻击和清除,这叫做“自身免疫”。有些萎缩性胃炎和溃疡性结肠炎,就是由于自身免疫,误将自身的胃黏膜和腺体或肠壁组织破坏,导致胃黏膜萎缩和肠道炎症、溃疡。

胃幽门处黏膜较厚、松弛,使肥大的黏膜被挤入十二指肠球部,便形成了胃黏膜脱垂症;胃及十二指肠麻痹,不能对进食的食物和消化液做出反应,使胃内容积无限量扩大,造成急性胃扩张;腹肌松弛、腹压下降、膈肌悬吊力不足等因素,让胃失去依托,产生胃下垂;呕吐引起腹压增高,食管贲门黏膜受到牵拉,会导致食管贲门黏膜撕裂。

关于体质的因素还有反流、胃内潴留、贫血等。

药 物 因 素

解热镇痛类药物,像扑热息痛、布洛芬、保泰松、阿司匹林、消炎痛等,会直接破坏、损伤胃黏膜屏障,使胃黏膜抵抗力下降,容易受胃酸和胃蛋白酶的侵蚀从而产生胃炎、消化性溃疡。长肾上腺皮质激素,像泼尼松、地塞米松等,能促进胃酸分泌增加,并让胃的保护性黏膜液分泌减少,从而诱发或加重消化性溃疡。长时间使用广谱抗菌素,能让肠道正常菌群抑制,B族维生素合成减少,从而产生维生素B缺乏的腹胀、食欲不振、消化不良等;肠道内正常菌群被抑

制,便会让病菌过度生长,导致细菌性肠炎,像伪膜性肠炎。

烟酒因素

烟内含有尼古丁,尼古丁会刺激胃黏膜,引起胃黏膜下血管收缩与痉挛,导致胃黏膜缺血、缺氧,从而损伤胃黏膜。尼古丁还会让幽门括约肌松弛,胃运动功能失调,使胆汁和十二指肠液反流入胃。由于胆汁内的胆酸会使胃黏膜有很大的损伤,会引起胃黏膜糜烂和出血。因此,长时间吸烟的人,容易发生糜烂性胃炎、萎缩性胃炎和胃溃疡。同时,吸烟会增加胃的蠕动,促进胃黏膜分泌,胃酸含量的增加,也可对胃黏膜产生糜烂性损伤,使胃黏膜屏障功能受损,发生胃炎和胃溃疡等病变。

研究发现,吸烟也会影响胃黏膜合成前列腺。前列腺能使胃黏膜微循环血管扩张,改善胃的血液循环,对保护胃黏膜的完整性有很大的作用。前列腺素合成一旦减少,胃黏膜的保护因素也随着减少,这样就会给胃黏膜的修复增加困难。据统计:每天吸 10 根烟的人,20%~30%也许患有胃炎;每天吸 20 根烟的人,40%也许患有胃炎。

烟草中除含有尼古丁等有害物质外,还含有相当量的氮氧化物,像假木贼尼古丁等,含有二乙胺等胺类物。这类物质在体内会合成硝酸基正尼古丁和亚硝基假木贼碱。我们都知道,亚硝胺类是致癌的重要物质,对不少癌症有明显的促进作用。加上吸烟还能降低人体的免疫力,因此吸烟是引发多种癌症的祸根,像喉癌、前列腺癌、肺癌等,对胃癌的发生也有较显著的促进作用。

到今天为止,都有哪些食物可以诱发胃肠病还不甚了解。这一点大家的认识是一致的。但是,烟酒及辛辣食物对胃肠的影响,不适当的饮食和调味品能诱发及加重溃疡病;进食时间不规则可能破坏分泌的节律;过度饥饿、暴饮暴食,过冷、过热、粗糙的食物,对胃黏膜都有一定的损害,一些刺激性食物对胃黏膜也是有害的。比如,



饮酒能兴奋胃酸分泌,适当饮用低浓度的酒一般无碍,但高浓度的酒会直接损害胃黏膜屏障,引起急性胃黏膜损伤,酒精既可破坏胃内的正常生理环境,使胃黏膜的保护作用减弱,也会造成人体全身抵抗力下降,容易形成溃疡。对于原来患有胃或十二指肠溃疡的病人则危害更严重,因为溃疡面胃黏膜缺损,胃黏膜失去对酒精的隔离作用,酒精便能直接作用于溃疡面,轻则延缓愈合,严重的就会让溃疡加重,发生出血,甚至穿孔。低浓度的辣椒煎剂能增加胃黏膜的血流量,从而有利于保护胃黏膜,但高浓度的辣椒煎剂却能增加胃酸分泌,当胃酸分泌过度时,就会造成胃黏膜损伤。姜葱蒜等刺激性强,对胃肠损害大,尤其是胃炎,胃溃疡出血,便秘、出血的患者,有时即使少量食用,也会对身体产生不利的影响。有人做过这样的实验,对一些健康志愿者,给予进食含有大量胡椒的意大利馅饼后,分别在餐后的6小时、8小时、24小时、48小时进行4次纤维镜检查。结果发现,餐后6~8小时胃黏膜充血、水肿改变;餐后24小时胃黏膜出血糜烂;餐后48小时胃镜检查,胃黏膜全部恢复正常。这说明辛辣食物对胃黏膜确实有损害作用,但一般不会引起慢性炎症。咖啡也能引起胃酸分泌增多,促使胃黏膜充血。溃疡病患者饮用含有咖啡因的饮料会让症状加重;浓茶会刺激胃黏膜,增加胃酸分泌,对胃病的康复也很不利。

自然因素

“十个胃病九个寒”,这是经验之谈。人们在自然环境中,人体内的生理活动也随着外界环境的周期性变动而表现出同步的周期适应性变化。冬季气温不断下降,会引起体内肾上腺、甲状腺激素的分泌增加,以维持体内产生热能量,增加生理要求。而到了春季,随着产热需要的减弱,这些物质会减少分泌。但初春天气冷热无常,突然的寒潮会让产热能量已经下降的躯体应付不了而得病。我国是世界著名的季风气候区,多数地区受季风影响,季节变化明显。



冬季受西伯利亚高压控制,寒冷干燥形成大陆季风;夏季主要受太平洋副热带高压控制,温暖湿润形成海洋季风。而春天则是冬季风和夏季风交替转换的过渡时期,冷暖气团互有进退。由于南北不同性质气团的交绥,中间形成了一个狭窄的过渡地带——锋区。锋区附近的天气变化十分剧烈。要注意保暖,避免一下子脱得过多而受凉,要尽量减少寒冷的信息输入,通过恒温的办法,使机体获得一点补偿,避免得病。

孙思邈曾指出:春天不可薄衣,令人伤寒、霍乱、食不消、头疼。他在这里所说的霍乱,就是以吐泻为主的严重胃肠病。只有注意保暖,加强锻炼,以提高抗病能力,才能有效地防止各种疾病的发生。

以往人们把胃病的病因统统归咎于进食刺激性食物、胃酸分泌过剩、局部血管病变、自主神经功能失调等。近来科学研究发现并证实,幽门菌可致溃疡和胃炎。胃病患者胃黏膜的幽门螺杆菌检出率高达 59%~77%。

试验证明:人与人之间有传播这种病菌的可能,患者口腔中存在着大量的幽门螺杆菌,可以通过唾液或飞沫感染他人,尤其是共同进餐的一家人。因此常见家庭成员中有共同患胃病的现象。人与人之间还可以通过粪——口途径感染。此外,还可以通过消毒不彻底的内镜,特别是胃镜的传播。

胃镜好像应该列入消化道传染病的范畴,“胃病不传染”的传统观念应该改变。

上述种种,足见胃肠革命是多么迫切和必要。经国家卫生部批准,从 2009 年 5 月 1 日起,全国范围内开展了“珍爱生命、关爱肠胃病患者”大型资助活动。