

Weibing De Yinshi Tiaoyang

胃病的

饮食 调养

Weibing De Yinshi Tiaoyang

主编
陆健敏

副主编
陈惠中

沈梅芳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

胃病的饮食调养

WEIBING DE YINSHI TIAOYANG

主 编 陈惠中

副主编 陆健敏 沈梅芳



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃病的饮食调养/陈惠中主编. 陆健敏 沈梅芳
副主编. —北京:人民军医出版社, 2002. 5
(常见病饮食调养丛书)

ISBN 7-80157-497-4

I. 胃… II. 陈… III. 胃疾病-食物疗法
IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007664 号

胃病的饮食调养

主编 陈惠中 副主编 陆健敏 沈梅芳

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:8.375 字数:206 千字

2002 年 5 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书深入浅出地介绍了胃病的一般医学知识、常见胃病症状及胃病的饮食调养,简要介绍了胃的解剖生理及常用化验检查正常值。在中医辨证分型的基础上,对常见胃病有针对性地详细介绍了药膳及食疗两方面的饮食调养方法,详述了不同方剂的配制、功用、服用方法、适应证等内容,所述疗方简便易行、经济实用,不同地域的家庭及病人皆可掌握使用。

本书内容丰富,实用性强,是胃病患者的保健指南,既适合于胃病患者及其家属阅读,对广大基层医护人员也有一定的参考价值。

责任编辑 姚 磊

编 者

陈 斌 何 怡 斯才璞 陈晓清
徐 峰 陈 胜 沈梅芳 陆健敏
陈惠中



编者的话

本书所讲的胃病,包括胃神经官能症、急慢性胃炎、胃溃疡、胃出血、胃下垂、胃粘膜脱垂症、柿胃石症等。临床上,慢性胃炎为常见病、多发病之一,其发病率有随年龄增高的趋势。其中慢性萎缩性胃炎的检出率约占受检人数的13.8%,且以40岁以上多见,故中老年人多发此病。国外芬兰某调查指出:16~30岁组慢性萎缩性胃炎发病率仅为9%,而51~65岁组则高达53%。年龄每增长10岁,发病率平均递增14%。胃溃疡也为常见多发病之一,据统计,约有10%~12%的人在一生中曾患过胃或十二指肠溃疡。临床上发现,青壮年胃溃疡的发病率较高,且男性多于女性,男女之比为2~4:1。胃出血为内科常见多发病之一,有人估计约占内科住院病例的2.4%~10.3%。胃出血好发于冬、春季,男性多于女性,以中青年多见,老年人则以胃肿瘤出血为多。胃癌是最常见的恶性肿瘤之一,居我国恶性肿瘤之首位,近年来发病率有增加的趋势。胃癌可发生于任何年龄,但大多发生在中年以后,小于30岁者占5%,40~60岁者约占70%,尤以50~60岁发病最多,男女发病之比为2.3~3.6:1。据统计,胃癌住院病人约占综合医院住院人数的0.51%;我国每年约有20万人患胃癌,而每年死于胃癌者为15万~20万,占上消化系统恶性肿瘤死亡人数的1/2,占全部恶性肿瘤死亡人数的1/5。综上所述,临床上胃病大多属常见病、多发病范围,人群中的患病率较高,故胃病的防治应引起人们的高度重视。



中医认为,胃为六腑之一,是消化系统的主要脏器,有主受纳、腐熟水谷,主通降以降为和,主脘腹、咽、舌苔等功能。饮食进入胃之后,经过胃的研磨和消化作用,使之变成食糜,下传小肠后,其精微经脾之运化而营养全身,这一过程就是主受纳、腐熟水谷的功能。胃的这一功能,每以“胃气”来概括之。如“胃气”充足,受纳、腐熟水谷功能正常,就会形神俱足,肌肉丰满,四肢轻劲;如若“胃气”不足,纳腐无权,则饥不欲食,或食而不消,或呕吐反胃,形体消瘦,精神疲惫。故有“人以胃气为本”及“五脏者,皆禀气于胃;胃者,五脏之本也”(《素问·玉机真藏论篇》)之说。胃之通降,是指胃气必须时时和顺通达,下降不逆。这就是叶天士所说的“纳食主胃……胃宜降则和。”的意思。胃的通降以降浊为主,因降浊是受纳的前提。如胃失和降,不仅影响食欲,而且因浊气在上而发生口臭、脘腹胀闷或疼痛,以及大便秘结等症状;如若胃气失降而上逆,可出现嗝气酸腐、恶心呕吐、呃逆等症。脘腹系指上中下三脘而言,系胃之所居之处,故胃主脘腹又有“脘腹属胃”之说。如胃气失调,运机壅滞,纳磨不健,则脘腹硬满,时有疼痛;如若胃气不足,则脘腹痞满。胃主咽部,是指受纳水谷,必须经咽部,通过食管,才能进入胃中。故《灵枢·忧虑无言》说:“咽喉者,水谷之道也。”如果胃气不足,通降无权,则咽物壅阻不下;如胃火炽盛,上及于咽,则咽部焮红疼痛,甚则发生喉风、喉蛾等咽部疼痛疾患。胃主舌苔,是指舌苔是由胃气上蒸所生。如若湿饮之邪停胃,会出现舌苔白腻或白滑;如火邪犯胃,则舌红苔黄燥或起芒刺;如食积于胃,浊气上泛,苔多厚腐;如胃阴不足,不能蒸生舌苔,则舌光无苔。

中医认为,胃与脾为表里关系,同居脘腹中焦,共主消化吸收,而共为后天之本,关系极为密切。通过脾胃的



纳运、升降、燥湿相反相成的关系，来完成化生水谷精微、充养全身的功用。胃主受纳，脾主运化，是两者的主要生理功能。纳、运密切配合，共同完成对饮食水谷的消化吸收、转输周身、生化气血、充养四肢百骸。故《景岳全书》说：“胃司受纳，脾司运化，一纳一运，生化精气。”脾主升清，胃主降浊，是脾胃纳运功能的活动形式，对机体气机升降有重要的影响。脾胃的升降相反相成，构成了饮食的消化、吸收、输布、排泄的全过程，两者不可偏废，故张锡纯说：“脾主升清，所以运精液上达；胃主降浊，所以运糟粕下行。”如果脾失健运，清气不升，即可影响到胃的受纳与和降，会出现食少、呕吐、恶心、脘腹胀满等症；如若食滞胃脘，胃失和降，也能影响脾的升清与运化，可出现腹胀泄泻等症。叶天士云：“太阴湿土，得阳始运，阳明阴土，得阴自安，以脾喜刚燥，胃喜柔润也。”脾以喜温燥而恶寒湿为特性，胃以喜滋润而恶温燥为特点，脾胃燥湿相济，阴阳才得以相合。如脾胃功能失常，不能相互协调，则会脾因湿盛而病，胃因燥热而疾。

中医认为，胃病的成因与外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等有关，其中与“饮食不节”相关尤为密切，故李东垣在《脾胃论》中指出：“饮食不节则胃病。”有人调查 700 例胃脘痛患者，由饮食不当所致者最多，占 68.3%。这也充分说明“饮食不节”是胃病发病的主要因素。目前认为，饮食不节、饮食不洁、饥饱失宜、饮食偏嗜等，为胃病发病的重要病因。饮食不节，包括饮食过量、饮食过少、暴饮暴食、饥不得食等。其中饮食过量、暴饮暴食，会使宿食停滞于胃肠而壅滞不通，可出现脘腹胀满疼痛、恶闻食气、噎腐吞酸、泻下臭秽等。故《素问·痹论篇》云：“饮食自倍，肠胃乃伤。”饮食过少，或饥而不得食，泻而不得饮，使气血生化无源，脾胃运化受纳功能亦随之减弱，可出现



面黄肌瘦、神疲乏力、食后腹胀等。长期饥饱失宜,或饮食不定时,不仅损伤胃肠,会进而损及于脾,而致脾气虚衰,即李东垣所谓的“胃伤脾亦伤”。饮食不洁,包括进食腐烂变质食物、误食有毒食物、饮用细菌或工业污染水以及服用对胃有损伤或刺激作用的药物等,都能损伤脾胃,致使纳化腐熟传导失司,可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、或下痢脓血等。饮食偏嗜,包括五味偏嗜、偏嗜肥腻、过食生冷及冷饮、嗜食粗糙干硬食物、喜食腌制发霉食物、嗜烟酒等。过食酸、苦、甘、辛、咸,则脏气偏胜,会引起脾胃等脏腑病变。“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝”,“味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。”《素问·至真要大论篇》说明过酸过苦,可致脾胃病变。甘味本可益脾胃,但过食甘味,亦可使脾之气壅滞而发病,即《内经》所谓的“甘者令人满”。过度食用醋、蒜、辣椒、咖啡、香料、调味品等刺激性食物,既可直接刺激食管及胃肠,还可导致胃肠内一系列病理变化,如化火、动血、耗气、伤阴等,而出现胃痛、腹痛、痞满、便血、噎膈等。偏嗜肥甘厚味,过食富含脂肪的油膩食物,可壅滞脾胃气机,使运化失健,聚湿生痰,或化生热毒,可出现胃痛、呕吐、肠痛等。过食生冷瓜果,或过度饮用冰冻饮料,皆可损伤脾胃阳气,化生寒湿,而致胃痛、呕吐、腹痛、泄泻等。进食过热、过快,嗜食热食者,久了可灼伤食管及胃,从而导致吞咽困难、疼痛、噎膈等。嗜食粗糙干硬难于消化之物,特别对于脾胃虚弱者,可致食积胃脘,难于运化腐熟,可出现脘腹疼痛、胀满等。喜食腌制及发霉食物如酸菜、豆酱、辣酱、萝卜干、干菜及霉变花生、玉米等,可损伤胃肠,或生痰湿而致痰湿阻滞,甚或血分淤滞,而致噎膈、积聚等。饮酒过度,可损伤脾胃,酿生湿热,而出现各种胃肠病证。特别是过量饮用烈酒,不仅可出现胃痛暴发,而且还可助热动火伤及胃络,引起



呕血、便血等。长期大量吸烟，会耗伤胃阴，导致脾胃功能失调，而致慢性胃炎、胃溃疡等病发生。

在中医胃病的辨证调护中，饮食调养具有重要的作用。《内经》中“谨和五味”、“食养尽之”的理论中，均强调了这一点。对于胃病病人加强饮食调养，不但要保证病人有足够的营养，而且还要配合治疗，包括了“药膳”、“食疗”两方面的积极作用。在胃病的饮食调养中，应注意以下几点：

首先，要随时注意保护胃气。在中医临床治疗中，常把“保胃气”作为重要的治疗原则，胃病者尤应如此。在急性胃病之腹痛、呕吐、出血等症状剧烈之时，常需禁食，只要腑实得通、病情缓解时，就应尽早恢复进食，初始以米汤、果汁等素流最宜，出血病人更宜用藕粉糊，以保护胃气。重症胃病在恢复期，胃气初复，或湿滞未净，此时如贪图口腹或急于求补，均可导致“食发”。平时，当脾胃运化功能较弱时，即使是相宜的食物，也不要强食，食之不运，反损脾胃。总之，在胃病的饮食调养中，应根据胃病的不同阶段及脾胃功能的强弱，采用不同的保护胃气措施。

第二，要注意饮食卫生。“病从口入”，饮食不洁会引起多种胃肠疾病或食物中毒，因而，饮食清洁对预防胃肠病的发生十分重要。因幽门螺杆菌与慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等发生密切相关，而幽门螺杆菌主要通过粪—口途径传播，故与这类病人共同生活时，应采用分餐制或公筷制，以避免交叉传染。

第三，饮食有节，有条件可采用少量多餐制。“饮食自倍，肠胃乃伤”、“生病起于过用”的道理，历代医家多有告诫。中医临床上，因暴饮暴食导致胃肠病急性发作或酿成顽疾者屡见不鲜，均因食积胃肠、纳运传化失司所



致。“过则伤其正也”，过嗜烟酒、肥甘、辛辣、浓茶等，久之亦损伤脾胃。中医已明确认识到“饮酒过量，腐肠烂胃”、“辛辣助火”、“肥甘生痰”的危害，实非胃病之所宜。张晓梅曾对484例胃脘痛与饮食关系进行了研究观察，结果表明：饮食不节及嗜好烟酒，是胃脘痛发病的重要因素；寒热、辛凉饮食，对不同证型胃痛复发加重的影响不同；并认为，恰当的饮食禁忌，是防治胃脘痛发生与复发的重要手段。胃病者，一般脾胃功能较弱，往往每餐饮食较少，为了保证其足够的每天营养供给，有条件者宜采用少量多餐制。

第四，饮食的软硬冷热应相宜。一般讲，胃病者宜进易消化、富含营养的食物，根据病情不同需要，可分别给予流质、半流质、普通饮食等，其中粥疗尤适用于慢性胃病者。食物的过冷过热，均可能对胃肠产生不良刺激；长期嗜食辛辣热烫之品，可使胃肠积热，而致出血或便秘等。故《灵枢·师传》告诫人们：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”，也就是此意。

第五，对于胃病者，平素应根据辨证需要选食，以保健脾胃，防止胃病复发。对脾胃虚寒的人，平素宜多吃生姜、胡椒等温中散寒的调料；对胃阴不足者，宜多食百合、梨、藕、蜂蜜、牛奶等甘润生津之品；对于肝郁气滞、肝胃不和者，可多用萝卜、金橘饼、橘皮、佛手干等，以理气解郁、疏肝和胃；对于脾胃虚弱者，宜服用红枣、山药、薏苡仁、白扁豆、白豆蔻、莲子肉等，以补益脾胃。

第六，胃病者，应顺应四季，调摄饮食，以防止胃病复发。春天，阳气升发，胃病多有动血之变，为防胃出血等复发，饮食宜清淡，并少食助热动火之物；夏季，炎热酷暑，多挟湿气，易困脾胃，故夏天不宜过食生冷油腻，以免伤及脾阳而蕴湿浊；新秋之时，暑湿未尽，天气转凉，饮食



稍有不洁,常可发生恶心呕吐、腹泻等,故要注意饮食的清洁卫生。如秋燥明显时,可食些甘寒柔润的食品;冬令健身,重在食补,根据辨证需要,冬至后可服适量补品。

第七,在胃病的饮食调养中,服用方法应有讲究。对重症胃病用重剂时,宜采用腑气得通后宜“得下,余勿服”、“若一剂利,则止后服”,即中病即止等法;病后胃虚者,宜方小药轻,或多次分服,以免损伤胃气;对于轻微余邪者,勿服攻伐重剂,以免伤害初复之胃气。胃病患者,服药一般以温服为宜,以减少冷热对胃肠的直接刺激。如服有刺激性药物的汤剂等,一般宜在餐后服用,或服药汁同时进食少许稀粥,或以适量蜂蜜调和药汁服用;呕吐病人服药汁,宜少量多次,或在服药汁同时含嚼生姜片等。从时间医学角度出发,掌握人体生命活动的节律性,择时投药,可提高疗效。一般讲,补益药,宜饭前服,以利于吸收;补阴药,宜晚上1次服,可提高疗效,减少副作用;开胃健脾药,宜饭前服用;消食导滞药,宜饭后服;制酸药,宜饭前服,以中和胃酸,并增强对胃粘膜的保护作用;润肠通便药,宜空腹或半空腹服,以利清除胃肠积滞。

本书分胃病的一般医学知识,常见胃病症状、胃神经官能症、急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、胃癌、胃出血、胃下垂、胃粘膜脱垂症、柿胃石症的饮食调养,胃的解剖生理及胃病常用化验检查正常值等11部分介绍。其中3~10部分为重点,其所介绍的饮食调养包括药膳及食疗两方面的方法,简便易行、经济实用,东西南北中的家庭及病人皆可掌握使用。本书写作深入浅出,既适用于胃病患者及其家属阅读,对广大基层医护人员也有一定的参考价值。

本书所汇集的资料,主要来自国内书刊杂志,为很多作者的辛勤劳动成果,在此向他们表示衷心地感谢!因



编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中

2000年6月于南京

目 录

第 1 章 胃病的一般医学知识	(1)
1. 胃在人体内的位置与形态	(1)
2. 胃的一些生理数据	(2)
3. 胃的主要生理功能	(2)
4. 胃壁的构成及胃粘膜的屏障作用	(3)
5. 胃酸的形成及其功用	(4)
6. 胃蛋白酶的形成为功用	(5)
7. 幽门螺杆菌及其毒性作用	(5)
8. 幽门螺杆菌在人群中的传播途径及感染率	(6)
9. 幽门螺杆菌是常见多发性胃病的罪魁祸首	(7)
10. 胆汁反流及其致胃病作用	(8)
11. 唾液缺乏易致胃病	(9)
12. 胃病的中医病因	(9)
13. 饮酒与胃病	(10)
14. 吸烟与胃病	(11)
15. 热饮与烫食可致胃病	(12)
16. 慢性胃炎与胃溃疡	(12)
17. 萎缩性胃炎与胃癌	(13)
18. 胃溃疡与胃癌	(14)
19. 胃溃疡为多基因遗传性疾病	(14)
20. 食后感觉能测胃病	(15)
21. 胃液分析对胃病的诊断价值	(16)
22. 潜血试验对胃病的诊断价值	(17)
23. 幽门螺杆菌的检测方法	(17)



24. X线钡餐造影可诊断胃病	(18)
25. 纤维胃镜可诊断胃病	(19)
26. 胃粘膜活检可诊断胃病	(20)
27. 应注意与“肝源性胃病”的鉴别	(20)
28. 饱餐后不能松裤带和剧烈运动	(21)
29. 一些胃病者不宜乘坐飞机	(21)
30. 动脚趾有健胃作用	(21)
31. 幽门螺杆菌性胃病的西药治疗及根治三联疗法	(22)
32. 治疗幽门螺杆菌性胃病的中药及中药方	(24)
33. 溃疡病患者的饮食	(25)
34. 甜咸混食利脾胃	(26)
35. 多吃黄色蔬菜可控制胃病	(27)
36. 胃病者应吃植物油	(27)
37. 胃病的饮食调护	(28)
38. 胃病者在生活中的调护	(29)
39. 胃病者服药注意事项	(30)

第2章 常见胃病症状的饮食调养

(32)

(一)口味异常

(32)

1. 口味异常的概念
2. 口味异常的饮食调养原则
3. 治疗口味异常的饮食调养方
4. 治疗口味异常的粥疗方
5. 治疗口臭的茶疗方

(二)嗝气

(38)

1. 嗝气的概念
2. 治疗嗝气的饮食调养方
3. 治疗嗝气的粥疗方

(三)吞酸

(40)



1. 吞酸的概念	(40)
2. 吞酸的饮食调养原则	(41)
3. 治疗吞酸的饮食调养方	(41)
4. 治疗吞酸的粥疗方	(42)
(四)嘈杂	(43)
1. 嘈杂的概念	(43)
2. 治疗嘈杂的饮食调养方	(43)
3. 治疗嘈杂的粥疗方	(44)
(五)恶心	(44)
1. 恶心的概念	(44)
2. 治疗恶心的饮食调养方	(45)
3. 治疗恶心的粥疗方	(46)
4. 治疗恶心的姜疗方	(46)
(六)呕吐	(47)
1. 呕吐的概念	(47)
2. 呕吐的饮食调养原则	(48)
3. 治疗呕吐的饮食调养方	(49)
4. 治疗呕吐的粥疗方	(50)
5. 治疗呕吐的蛋疗方	(52)
6. 治疗呕吐的茶疗方	(53)
7. 治疗呕吐的姜疗方	(54)
8. 治疗呕吐的陈皮疗方	(56)
9. 治疗呕吐的柿饼疗方	(57)
10. 治疗呕吐的乌梅疗方	(58)
(七)反胃	(58)
1. 反胃的概念	(58)
2. 反胃的饮食调养原则	(59)
3. 治疗反胃的饮食调养方	(60)
4. 治疗反胃的粥疗方	(61)



(八)痞满	(62)
1. 痞满的概念	(62)
2. 痞满的饮食调养原则	(63)
3. 治疗痞满的饮食调养方	(63)
4. 治疗痞满的粥疗方	(64)
5. 治疗痞满的姜疗方	(65)
6. 治疗痞满的陈皮疗方	(66)
(九)胃脘痛	(66)
1. 胃脘痛的概念	(66)
2. 胃脘痛饮食调养原则	(67)
3. 治疗胃脘痛饮食调养方	(68)
4. 治疗胃脘痛的粥疗方	(71)
5. 治疗胃脘痛的鸡蛋疗方	(73)
6. 治疗胃脘痛的茶疗方	(74)
7. 治疗胃脘痛的醋疗方	(75)
8. 治疗胃脘痛的酒疗方	(76)
9. 治疗胃脘痛的糖疗方	(78)
10. 治疗胃脘痛的陈皮疗方	(81)
11. 治疗胃脘痛的胡椒疗方	(82)
12. 治疗胃脘痛的花椒疗方	(83)
13. 治疗胃脘痛的茴香疗方	(84)
14. 治疗胃脘痛的花疗方	(85)
(十)纳呆	(85)
1. 纳呆的概念	(85)
2. 纳呆的饮食调养原则	(86)
3. 治疗纳呆的饮食调养方	(87)
4. 治疗纳呆的粥疗方	(89)
5. 治疗纳呆的茶疗方	(90)
6. 治疗纳呆的醋疗方	(91)