

序

胃病是城市人，尤其是腦力工作者常患的疾病之一。有人問，現在醫藥這樣發達，為什麼不能將該病澈底根除呢？其實這不是一個單純的醫藥問題，造成胃病的因素是非常複雜，與整個生活及習慣有密切關係的。

過去，許多人將胃病當為一個單純器質的病患，不知道它與患者的生活及精神的關係；因此，對該病的預防和治療的認識，變成片面和不澈底。這是胃病為什麼在醫藥技術高度發達的今天，仍然嚴重存在的最大原因。

本書針對這一點，將各種胃病與生活緊緊結合起來，必須強調，胃病並不是胃臟本身單獨的病變，它與整個身體，特別與神經系統有很大的關係；因此，本書除了用現代學說分析外，還適當地介紹中醫對該病的見解和治療，中醫療法是以辨證論治為基礎的整體治療方法，對該類病患的根治，有很高的價值。

胃病的種類很多，這裏所介紹的，只是其中最常見和重要的幾種，特別詳細對胃

潰瘍和胃炎的介紹，其他胃酸過多、神經性胃痛、胃擴張和胃癌，也是常見和重要的胃病。

爲了對讀者有實際的幫助，在分析介紹各種胃病的同時，根據自療的原則，介紹了一些實用的自療方法，和治療過程中生活、精神的正確安排，這些對加速痊癒和澈底根治，有實際的幫助。

限於作者水平和撰寫時間匆促，疏漏之處，在所難免，企望先進、讀友不吝指正。

目錄

第一章、胃病產生之種種因素

飲食不適的影響	一	「飯後一支煙，賽過活神仙」	四
真是「碗酒三碗飯」嗎？	六	辛辣與胃	八
精神變化與胃的關係	一〇	胃與運動的關係	一二

第二章、胃潰瘍的病因、症狀和治療

胃潰瘍是怎樣產生的	一六	如何知道了胃潰瘍	一八
胃潰瘍的物理檢查	二〇	可怕的潰瘍穿孔	二三
吐血和荷血	二五	大量的嘔吐	二七
飲食治療	二八	西醫治療方針	三二
中醫的根治方法	三五	針灸療法有奇功	三八
睡眠、組織和封閉療法	四〇	值得推薦的醫療體操	四二
怎樣預防胃潰瘍	四三		

第三章、急性胃炎不必怕……………四八

節後孩子們的「禮品」……………四八
厭惡食物，喜愛刺激……………四九

中西治療各異……………五〇

第四章、「長氣」的慢性胃炎……………五三

酒客爲何多慢性胃炎……………五三
先杜根後治療……………五五

第五章、如何治療胃酸過多……………五七

第六章、神經性胃痛……………六一

第七章、談談胃擴張……………六五

第八章、胃癌可以預防……………七一

第九章、祝你健康（胃病預防方法）……………七五

第一章 胃病發生的原因

胃病發生的原因很多，歸納起來，主要有四方面：

一、飲食的不適，例如過飽、過餓，好食凍品等，

二、多食刺激品，包括煙、酒、辛辣煎炸品；

三、精神影響；

四、運動不適。運動本身對胃有好的影響，但若處理不當，反而有害。下面各篇，將這些原因詳細分析。

一、飲食不適的影響

胃是我們身體裏的主要器官之一，是身體糧食的供應機關，「黃帝內經」稱它是「倉廩之官」正是這個意思。它的位置在肚子的上部正中央，像個容積是一公升大的口袋，平時成弓形狀，吃飽時，這袋子就往下垂，它的最低部分能低到臍下，當胃

中沒有食物時，是縮起的。食物到達胃中，胃便開始脹大，便進行蠕動，將食物消化。

它雖然是有彈性，能脹大和蠕動，可是，有一定限度，當超過這限度時，便不能再脹大和蠕動了。所以，我們每人的食量雖不絕對固定，有時多點或少點沒什麼大關係，可是，如果吃下的食物，倍於平時，達到胃的伸縮脹大限度頂點時，那可不行，除了胃不能蠕動，進行消化外，胃壁被食物壓迫膨大，不能縮回，非常辛苦，使胃出現過度疲勞，於是，我們便感到飽脹辛苦，重垂噁氣和噁心。這還不要緊，但食物在胃中得不到消化，在裏面發酵變化，一面刺激了胃壁，一面使胃更脹滿，更辛苦，這時，胃壁很可能因而發炎，造成胃炎。

長期對胃壁刺激，會使它更進一步的病變，甚至影響胃壁的伸縮力，造成胃擴張。中醫對暴飲暴食，認為是胃病的重要因素之一，「金匱翼」記載：「酒食過飽，胃間不安。」

與此相反，過於飢餓對胃的正常活動也不適宜。當我們肚餓，需要吃飯時，胃液開始分泌，胃壁也跟着蠕動起來，這時腹中會感到一陣難受，胃中有一些說不出的氣

體活動着似的，這就是胃液和胃蠕動的表現。如果得不到食物，胃液不得不停止分泌，胃蠕動也跟着停止下來，這就是過餓反而不覺餓，吃不下食物的原因。

如果經常挨餓，胃的分泌和蠕動因而變得非常紊亂，并且慢慢降低了胃原來的消化能力，因此，食物稍一不注意，或是吃多一點，就有胃脹、逆噎出現。

現代城市裏的人，多數有暴飲暴食的習慣，有些爲了減肥，實行節食，這些都是違反胃正常消化機能，造成胃病原因之一。

過多的冷食，對胃也有很大的關係。

內經素問「陰陽應象大論」說：「水谷之寒熱，感則害人六腑」，指出了食物的寒暖不慎，對人的身體各器官，都有影響，當然，最先受影響的是胃。

吃下食物後，除了磨碎這物理變化外，還進行化學變化，將複雜的營養成分，分解成簡單能溶於水，可以吸收的物質。促進這些化學反應者，除了各種消化液之外，「熱」也是一個很重要的因素。換句話說，食物除了受牙齒磨碎，胃蠕動拌爛，消化液作用外，還要有熱的幫助。雖然，熱沒有直接參加這化學變化，但對促使和幫助化學變化的進行和完成，有很大的功勞，正如作化學實驗時少不了一盞酒精燈一樣。

這些熱從哪來的呢？

當然是由身體「供應」。胃本身是暖熱的，能供給幫助促使食物化學變化的熱量。但這些熱量是與氣候及各人不同的體格有關，一般，消化好的人，其胃中熱量較消化力差的人高許多。因此，消化力強的人，常吃下一些凍品，胃仍有足夠的熱量供給，使這些食物能順利消化；但消化力較差的人，吃下了凍品，胃中的熱量完全「支付」出來，可是仍不足夠幫助完成該食物消化，於是，只好積存於胃腸中。這時，我們常感到非常難受，胃脘鬱脹，打噎等，成為消化不良，久了，也會造成胃病。巢氏病源云：「……停水積飲在胃脘則藏冷，藏冷則脾不磨，脾不磨則宿谷不化……」指出了冷食會造成消化不良。

夏天，患消化不良的人比較多，實與飲食凍品有關。

二、「飯後一支煙，賽過活神仙」

俗語：「飯後一支煙，賽過活神仙」，意思是每飯後悠閑地抽一支煙，特別舒服，有的人甚至說，對消化有幫助。

是不是飯後抽煙特別好，甚至能助消化呢？

煙對身體無益有害，這是很多人知道的事實。它首先是對神經的不良刺激，接着是肺和氣管。從外表看起來，好似與胃沒有什麼直接關係，反正「煙」又不是吞到肚子裏。其實，煙對胃同樣有害，并且，比對肺對氣管和神經，更為明顯。

抽煙時，煙中的大部分尼古丁被吐了出來，但也有一小部分溶解於涎液中，吞到胃裏。同時，吸入的煙霧并不是一點沒到達胃中，有些煙霧瀰漫進食道，也能竄到胃裏。煙中的尼古丁便直接和更充分溶解於胃液中（瀰漫進胃中的煙霧，不會馬上吐出，使它有多多的時間進行溶解）。胃受到這些刺激後，發生麻痺，醫學上稱為「慢性中毒」，對它的蠕動和胃液分泌起了抑制影響。

另一方面，神經系統在尼古丁的刺激毒化下，其指揮調節機能的靈活性，或多或少受到一些影響，表現在對胃的蠕動和分泌的指揮調節作用方面（胃液分泌受神經直接控制）也有很大的影響，嚴重的甚至出現胃酸分泌凌亂。

在飢餓時，煙對胃的影響，尤其明顯，這時胃中沒有東西消化，所以含有尼古丁的口涎、胃酸直接刺激胃粘膜，并且，煙霧也很容易直接刺激胃壁，使它產生麻痺。

因此，即使時抽煙會覺得不識，就是這反常的刺激在作怪。

隨著社會的進步，社交應酬的加頻，抽煙人數及數量也不斷增加。前年香港進行統計，發現全年香煙的銷耗金額，超過全港全年的糧食金額；從這簡單數字中，可以看出城市胃腸病患者所以嚴重的另一因素。

三、真是一碗酒三碗飯嗎？

酒與人類很早已有密切的關係。不過，據說古時的酒，較多用於治病，很少與現在一樣，作交際、享受的常用品。不可否定，少量的酒對人體的血循環及神經有興奮促進作用，可是，長期及過量時，作用變為相反，不但沒益，反而有害。除了對心臟、神經有麻木、障礙作用外，對消化系統，特別對胃的影響也很大。

首先是酒精對胃的刺激麻木作用。飲了酒，特別是飯前飲了酒時，酒到了胃中，使刺激引起充血，蠕動因而加快起來。這樣，酒中的酒精因而被大量的吸收，帶到全身其他各部；在它的促進刺激下，身體的各血管，都呈現擴張興奮狀態，都需要更多的血液去充盈，然而身體中的血液量有限，於是，只好將身體內部的血液，抽調到外

而「應付需要」。胃與其他各器官，出現了貧血狀態。可是，酒精對胃壁的刺激仍然存在，這使胃變成了麻木狀態，蠕動因而慢慢降低，甚至停止。

另一方面，受了酒精的刺激，神經的指揮調節機能也變得十分凌亂，胃液分泌，初則因刺激而增加，後來隨胃機能的疲勞而減少，所以，許多人飲酒不吃什麼東西也覺得肚飽，其實並不是真的飽，而是胃機能疲勞，胃酸分泌反常的現象。有人誤會了，俗話「一碗酒三碗飯」，認為酒是米釀的，一碗酒相當三碗飯，飲酒能飽肚，實在不正確的。

酒精於胃中，常使胃液及蛋白質凝固，一方面使胃酸不能發揮其正常的消化作用；一方面使蛋白質不能被身體吸收，造成營養浪費。同時，使胃酸起沉澱作用，嗜酒如命的人，往往在他的食道、胃壁上沉積起一層厚厚灰白色的沉澱物，這些沉澱物不但長期妨礙胃的正常蠕動，又影響胃液的正常分泌。所以嗜好飲酒的人，很可能造成慢性胃炎。有時，當飲食過於濃烈之酒，對胃的刺激太大時，也會導致急性胃炎的危險。

我國古醫學者，對酒與胃的關係，十分重視，也有相當深刻的體會。虞搏在「醫

學生傳一中談胃病造成原因時說：「多因縱恣口腹，喜好辛酸，恣飲熱酒煎燂……」，何夢瑤也云：「酒客多噎膈，飲熱酒者尤多，以熱傷津液，咽管乾澀，食不得入也。」指出了飲酒過多，刺激胃壁，影响胃液分泌而成胃病。聖惠方論云：「夫反胃者……則有因飲酒過傷所致。」反胃，即相當現在的胃擴張。

四、辛辣與胃

生薑、胡椒、芥末、辣椒、咖喱……不少食品書說它們「味辣」。它們是辣的，但辣并不是味，它們只能算是一種刺激素而已。我們身體中只在舌頭味蕾上才有味覺神經，其它皮膚是沒有的，可是，將這些辛辣品塗於任何皮膚和粘膜上，都有熱辣的感覺，這種感覺，并非味覺，而是一種刺激痛覺；我們吃這些東西覺得熱辣，也正是這種痛覺。

當這些東西到胃中，仍是「本性難移」，對胃壁起了劇烈的刺激作用。如果少量，只引起胃壁粘膜充血，促進胃的蠕動，對消化有益，所以用些少的辛辣品調味，有增進食慾的作用。

可是過量時，引起胃壁充血時間過長，甚至發炎，反而對胃及消化有害了。吃辛辣之品時口腔初則感到熱辣舒服，繼而變爲灼痛，再不斷進食，會出現麻木，不辨食味。胃也是一樣，過量的辛辣食品會使它發生麻木，慢慢形成慢性胃炎。使我們在食物中沒足夠的辛辣物時，便覺得淡然無味，引不起食慾，爲引起食慾，增加辛辣之品，又很容易誘發胃炎。

明代醫學家虞搏指出，胃病的原因之一是：「喜好辛辣……妨礙升降」就是說，過於喜愛辛辣品的人，會因這些刺激而搞亂了原來胃的正常消化機能。秦景明也說：「高粱厚味，酒熱辛辣香燥之物，時積於中，積濕成熱，熱蒸於胃，下傳大腸，積熱之深成矣。」這裏指之「積熱之深」，相當於現代的急性胃腸炎的泄瀉。

亞洲各國家中，朝鮮的胃病人數特別多，日本醫學者曾作過一次廣泛的調查，原因是朝鮮人特別喜吃辛辣。我國東北地區的人，也習慣辛辣之品，所以，胃病，特別是慢性胃病者比南方多。

將煙、酒及辛辣品同時進食，是有危險的。尤其是吃得過飽，胃腸不能很好將它消化，讓它們積留於胃中，不斷刺激，這時生理上會起了一種自衛反應，將胃中的食

物吐出；不幸的是有些人不會這樣，結果造成了急性胃炎。

長期的辛辣品刺激，會使胃粘膜變得粗厚，大大影響了分泌液的正常分泌。

按中醫理論，這些辛辣品都是一「燥熱」的，對胃消化不良，并且，對其他器官，如肺、腎都有影響。

五、精神變化與胃的關係

實驗中證明胃的活動與神經系統有絕對的關係，生活中我們也很易發現它們的關係。例如，當我們過於高興和傷心時，不覺得餓和吃不下飯；當我們集中工作而忘記吃飯時，會不知道餓，可是，只要有人提起吃飯的事，或走過餐廳時，便馬上覺得餓起來，胃於是開始劇烈蠕動，胃液也開始分泌。

當我們肚餓了興高采烈走進餐室準備進食時，如果突然接到一個壞消息，或發生一件意外事情時，由於精神上受到刺激，胃的蠕動立刻停止，胃腺分泌也中止了，因此，不但感不到一點餓，就是強迫吃下食物，也不會消化。

從這裏我們看出，神經系統不單影響了胃的蠕動，就是胃分泌液也受控制。如果

精神長期受到刺激和鬱抑不暢，便直接或間接影響胃的正常消化作用，輕的造成消化不良，嚴重的釀成各消化系病。

生物學家和醫學博士貝可夫稱：許多胃病的發生，精神刺激是起着主導作用；當高級神經中樞過度興奮，引起植物神經的高度興奮，使胃的血管和平滑肌發生痙攣，致胃壁局部及全部貧血，細胞和組織營養發生障礙，引起種種胃腸官能及實質病變。

生物學家作過許多實驗，發現當神經受刺激，特別是生氣時，胃腸出現了嚴重的貧血，消化力及抗病力大大下降。

從臨床病例中，也很容易發現這現象，有神經系及精神病變的人，多半有胃病，如在神經衰弱者中，百分之八十有胃症狀。許多女子到了更年期，也多有胃病出現，這是因為該期精神變化及鬱抑造成的。胃病患者到了該期或是精神受刺激時，病變會突然加劇。

中醫對神經與胃病之影響，十分重視，也有相當深刻的理解。最早的中醫經典——「黃帝內經」曾說：「木鬱之發，民病胃脘」。所謂「木鬱之發」，就是指情志，精神不舒暢，名醫葉天士「臨症指南醫案」亦有「胃脘常痛，情志不適即發」之

說，強調了胃病與情志的關係。

「巢氏病源」指胃病的發生云：「此由憂悲所致，憂悲則氣結，氣結則不宜流便噎，……」用現代的病理觀點解釋，是當精神受到刺激時，造成胃神經及微絲血管的痙攣，胃不能正常分泌和蠕動，使食物不能消化，成噎、脹、疼等出現。

秦景明在分釋嘔吐酸水（酸性消化不良）時說：「嘔吐酸水之因，惱怒憂鬱傷肝之氣，木能生火，乘胃剋脾，則飲食不能消化，停積於胃，遂成酸水之患矣！」

初看這類文字，也許一般讀者很難領會，它的意思是：酸性消化不良的造成原因，當受到外界環境的不良精神刺激時，破壞了神經中樞原來對興奮和抑制的正常調節機能，造成神經活動的紊亂，而，神經與胃又有直接的關係，於是，使胃不能很好消化及適當分泌胃液，使食物積存於胃。

可見，古人對胃和神經的內在連繫十分明瞭，這種認識和論據，與現代神經病理學說的精神完全脗合。

六、胃與運動的關係

運動對身體各器官都有按撫、促進強壯的作用。一個經常動運的人，不單肌肉發達，心臟有力，肺活量大，且食慾也特別好。相信許多人都有這經驗，旅行、游泳或作劇烈運動後，吃飯時覺得特別可口甜美，食量也增加，這是消化良好的表現。與此相反，缺少運動的人，食量及食慾都很差，如果勉強進食，必見胸脅痞滿，吞酸噯腐出現消化不良。

運動時，身體爲了供應肌肉能量的消耗，血液中的糖分於是大量喪失，血糖分量的下降，使胃起了反射性的適應蠕動，胃液也分泌了出來，於是，我們感到餓，想吃食物，吃下時，也得到很好消化。

長期運動的人，呼吸也變得深長，當呼氣時，橫隔膜向上拉提，吸氣時隔膜較平或下垂，對腹腔內的器官產生壓力，使胃及腸均經受搖擺狀態的振蕩，因而也就加強了它們的運動。同時，腹部運動又直接對胃腸的收縮有很大幫助，一個經常運動的人，絕不會出現大腹便便或胃下垂，就是這緣故。胃的正常工作在很大程度上是由整個機體狀態，特別是調節全部器官活動的中樞神經系的狀態決定的。而運動過程，却是一個鍛鍊機體和神經系統機能的積極過程，加強了神經系統的適應性和活動性，相