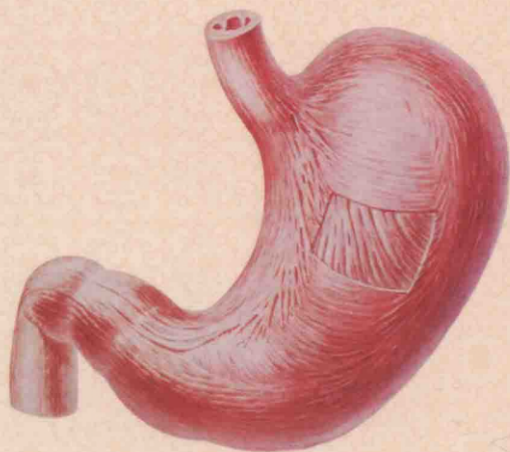


养生馆

胃肠病

怎么吃怎么养



胃肠是人体消化吸收的重要器官，胃肠健康关乎全身的营养供给。

饮食、健康起居、运动保健等简单调养法帮你快速恢复动力。养好胃肠，从这里开始！

《养生馆》编委会 编

广东出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

· 养生馆 ·

胃肠病 怎么吃怎么养

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病怎么吃怎么养/《养生馆》编委会编. —广州: 广东科技出版社, 2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6236-2

I. ①胃… II. ①养… III. ①胃肠病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068606号

Weichangbing Zenme Chi Zenme Yang

责任编辑: 刘俊平 曾永琳

特约编辑: 蔡霞

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码: 100070)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次: 2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价: 19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

第一章

专家带你认识胃肠病

· 损害胃肠健康的“隐形杀手” 1

· 胃肠病的常见症状 ... 7

· 调养胃肠病必知的注意事项 39

· 胃肠隐患自诊自查... 41

第二章

调养胃肠的饮食原则与宜忌

· 调养胃肠必知的七大饮食原则 47

· 慢性胃肠病的饮食宜忌 50

· 调养胃肠的相宜食物 54

· 调养胃肠的禁忌食物 56

第三章

胃肠病的四季调养

· 春寒料峭，保养胃肠 57

· 夏日炎炎，温补胃肠 69

· 秋季干燥，清润胃肠 80

· 冬日寒冷，暖养胃肠 91

第四章

专家推荐食疗药膳

· 反流性食管炎 99

· 胃肠型感冒 107

· 急性胃炎 112

· 慢性胃炎 118

· 胆汁反流性胃炎 ... 127

· 消化性溃疡 134

· 功能性消化不良 ... 143

· 胃下垂 150

· 阑尾炎 157

· 急性肠炎 164

· 细菌性痢疾 172

· 溃疡性结肠炎 181

· 大肠癌 186

特别提示：本书推荐的养生方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

第一章

专家带你认识胃肠病



损害胃肠健康的“隐形杀手”

【情志因素】

如果把胃肠的健康看做一个等边三角形，那么情志无疑占据了三角形的顶点，而饮食、体质、年龄及药物因素则是三角形的支撑架和基座。虽然情志对健康的影响不会迅速体现，但是情志会直接干扰人的饮食和生活习惯，进而潜移默化地影响我们的健康。

“七情”包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是人体对外界刺激所产生的情感反应，亦称“情志”。

正常的情感抒发可以稳定情绪、调节气血，是机体适应环境的重要保障。若机体遭遇强烈或长期的情志刺激，“七情”太过，则会引起脏腑气血紊乱，发生疾病。如果“七情”失调，就会直接伤及人体内脏，对身体健康造成影响，故有“思伤脾，怒伤肝”之说。



情怀不舒、郁郁寡欢、情绪紧张易导致肝气郁结、无法疏泄；恼怒太过、火气过盛、疏泄亢奋，均可损伤脾胃功能，使气机升降异常。

临床上慢性胃炎、肠炎、功能性胃肠疾病等病症均与情绪关系密切。“七情”中郁怒忧思过度，会使人体的大脑在兴奋和抑制过程中失去平衡，导致自主神经功能失调。

肝胆疏泄功能异常，胆汁横逆，伤及胃气，致肝、胆、胃失和，胃气上逆。正如《灵枢·四时气》中所言：“邪在胆，逆在胃，胆汁泄则口苦，胃气逆则呕吐。”临床上多见于胆汁反流性胃炎患者。现代研究证实，心理因素在功能性胃肠疾病的发生和发展过程中往往占有重要地位。

【饮食因素】

适量的饮食及五味的调和能化生气血，充养五脏六腑、四肢百骸，是维持人体正常生理活动所必需。经常饥饱不适，很容易损伤人体的脾胃健康。

饮食过少

饥饿会使人体营养不足，气血生化乏源，脾胃自身亦失于滋养，无力推动运化（再消化）。临床上多见于慢性胃炎合并贫血患者。



饮食过饱

暴饮暴食很容易导致宿食停滞于胃肠而壅滞不通，运化、腐熟功能受阻而致病。临床上可见于急性胃炎、急性胃肠炎患者以及急性胰腺炎患者。

饮食偏食生冷瓜果或肥甘厚味

饮食偏嗜恣食生冷瓜果，阻遏脾胃阳气，导致脾胃虚寒，发生腹痛、泄泻等症；偏食辛温燥热或肥甘厚味之品，聚湿生痰，郁而化热，胃肠积热，引起便秘、痔疮下血、腹胀、腹泻等症。临床上多见于消化性溃疡、消化不良患者。

饮食不洁

在日常饮食过程中，认为“不干不净，吃了没病”，冰箱中的剩菜剩饭不加热就吃。饮食不讲卫生，病菌从口随饮食进入胃肠，会直接损伤胃肠，扰乱气机，最常见的病症有呕吐、胃痛、腹泻等。

嗜好烟酒

长期过度嗜酒，可酿成湿热困阻脾胃，影响脾胃功能。大量吸烟会耗伤胃阴，使之功能失调。烟草中的烟草酸可使幽门括约肌舒缩功能失调，引起胆汁反流，而发生胃黏膜病变。每日吸烟20支以上的人，40%可发生胃黏膜炎症。



【体质因素】

体质是人体在生长发育过程中形成的功能与结构上的特殊性。

这种特殊性的形成，通常情况下取决于体质因素的禀受，即遗传因素的影响，还与幼年时期的调养有关。

体质因素决定着机体对某些致病因素的易感性及其所产生病变类型的倾向性。

体质决定着身体是否发病。人体受邪之后，由于体质不同，故发病亦不同。体质健壮、正气旺盛者则不易发病；体质虚弱、正气不足者则易发病。如脾阳素虚者，稍进生冷油腻之物，便会出现腹泻；而脾胃素来强盛的人，虽食生冷油腻，发病亦少。

体质决定疾病类型。同一致病因素或同一疾病，由于患者体质各异，其临床症状亦不相同。如湿邪侵入人体，脾阳素虚者，易从寒化，而表现为寒湿困脾；胃热素盛者，易从热化，而表现为湿热中阻。

先天禀赋不足、脾胃素虚，或长期劳累、思虑过度，或久病未及时治疗，均会损伤脾胃之气，同时，还会引起脾胃运化功能减退，使气血运行不畅。

【年龄与免疫因素】

老年性萎缩性胃炎

顾名思义，老年性萎缩性胃炎与年龄有关。慢性胃炎的发生与年龄呈显著正相关。成年之后，年龄越大，胃黏膜的保护功能越弱。在慢性萎缩性胃炎中，随着年龄每增长1岁，其发病率平均增加1.25%。但是，老年患者的胃镜及病理显示多表现为单纯的胃黏膜萎缩，所以老年人胃黏膜的退行性变属于一种半生理现象，即人之衰老、正气不足所致。

中老年人体内的各个器官都会逐渐老化，生理功能下降，消化系统当然也不例外。由于生理的变化，使得中老年人的脾胃逐渐衰弱，消化功能下降，从而使得胃肠道内的黏膜逐渐变薄，消化腺逐渐萎缩，消化液分泌减少，对食物的分解能力降低。加之有些老年人在年轻时过于劳累，日久损伤了脾胃，加重了脾胃虚弱，所以中老年人中胃肠疾病患者比较多。

A型与B型萎缩性胃炎

胃体部黏膜萎缩称为A型萎缩性胃炎。胃窦部黏膜萎缩而胃体部黏膜正常的称为B型萎缩性胃炎。A型萎缩性胃炎是一种与先天性遗传有关的自身免疫性胃炎，在中国比较少见。中国绝大





部分患者属B型萎缩性胃炎。A型萎缩性胃炎常伴有严重的贫血，这是因为患者血清中常存在着壁细胞抗体和内因子自身免疫抗体，影响人体对维生素B₁₂的吸收而产生恶性贫血，但癌变率极低。

【药物因素】

脾胃是消化系统的主要脏器，长期滥用药物或无规律服药，都会影响胃的消化、吸收功能，致使脾、胃功能受损而发病。例如，长期服用非甾体抗炎药（解热镇痛类药物），会使胃黏膜抵抗力下降，易受胃酸和胃蛋白酶的侵蚀而发生胃炎等疾病。长期应用肾上腺皮质激素，如泼尼松、甲泼尼龙等，能促进胃酸分泌，并使胃的保护性黏液分泌减少，从而诱发或加重消化性溃疡。长期使用一些抗生素对胃黏膜亦有一定损害，尤其是长期应用广谱抗生素还可致肠道菌群失调，出现腹胀、腹泻、便秘、食欲不振、消化不良等症状，甚至引起伪膜性肠炎等疾病。

另外，大多数抗肿瘤药，如环磷酰胺、氟尿嘧啶等会引起明显的胃肠道反应，出现食欲不振、恶心、呕吐、便秘或腹泻，甚至出现出血性腹泻等症状。





胃肠病的常见症状

【呃逆与嗝气】

呃逆，俗称“打呃”、“打嗝”，因膈肌痉挛，气上逆于咽喉而发出一种不由自主的冲击声，气短而频，呃呃连声。正常人在精神受刺激、吸烟过多、饮酒、饱餐后或快速吞咽干燥食物而同时饮水较少，可发生呃逆，特点是次数较少，持续时间较短。如长时间持续不缓解的呃逆，多为某些疾病所致。

嗝气，指气从胃中上逆，嗝声沉长，不像呃逆那样声急短促。多见于饱食之后，有时会伴有适量食物或胃酸反流到食管或口中。大多由于胃酸缺乏，胃内发酵产气，以及吞入空气等，使胃内积存气体，导致气体嗝出。

注意病理性呃逆

哪些疾病会引起呃逆：由胸腹部疾病导致的，如反流性食管炎、胃扩张、纵隔肿瘤、肺炎、心肌梗死、膈下脓肿等；由全身性疾病导致的，如神经官能症、尿毒症、低钠血症、脑出血、脑肿瘤等。遇到呃逆，首先要区分是生理性的还是病理性的，必要时要去医院对胃肠、心肺、纵隔做





重点检查，以便明确诊断。

根据异味判断病理性呃逆：因进食引起的呃逆，多伴有相应的饮食味。如伴随着呃逆，胃里会发出咕噜咕噜声，口中出现异味，就需引起注意了。这样的呃逆与胃病、肠病、肝病、胆囊炎等疾病有关，要及时就诊。如果异味是酸味，表明胃酸过强。如果异味是苦味，表明胆汁反流。如果异味是腐烂（臭鸡蛋）味，则和硫化氢有关，多因食物长时间阻留在胃里形成。

胃肠病与嗝气

1. 正常情况下，大量食物进入胃中，会将胃内的二氧化碳挤出，出现嗝气，以致引起呃逆。这时多无异味。

2. 胃肠内容排空障碍、肠壁吸收或供血障碍，以及消化腺分泌功能障碍，会有嗝气现象出现。

3. 如胃内积食，嗝气多有似臭鸡蛋的味道。

4. 有些胃酸过多的人，吃了含苏打的碱性食物，由于苏打与胃酸中和，会产生二氧化碳，也会引起嗝气。

5. 胃酸缺乏、胃张力减退、胃扩张、胃黏膜脱垂、幽门梗阻、胃神经官能症，以及肠道、胆囊、肝脏、胰腺疾病，会有嗝气症状。

6. 长时间便秘也会引起暖气，这是因大肠积存过多的废气压迫到胃而排出的缘故。

7. 胃病或其他消化道疾病引起的暖气，常伴有呕吐、腹胀、腹痛。

中医小偏方

治疗呃逆

乌梅茶：乌梅2克，旋覆花1克，红茶1.5克，放入茶杯中，加沸水闷泡10分钟，代茶饮用。每日1次。可降逆辟秽，和胃止呕。

竹茹芦根茶：竹茹、芦根各30克，生姜3片，放入盛有开水的保温瓶内，泡30分钟，取汁代茶饮。每日1剂。可清热和胃，降逆止呃。

萝卜子生姜饮：萝卜子30克，炒过，捣烂；生姜10克，洗净切薄片。两者加沸水闷泡10分钟，一次喝下。萝卜子消食，炒过增效，生姜温中降逆，此饮适宜于伤食呃逆者。

藕汁韭菜饮：藕300克，刮去外皮，洗净；韭菜50克，洗净。两者榨汁混合，一次喝下。藕汁清润，韭菜汁降逆，此饮降逆止呃。

引嚏法：用羽毛或纸片刺激鼻腔黏膜，引起喷嚏，连作数次。喷嚏后呃逆会暂时停止，待再次呃逆发作，再重复，数次后可止呃逆。

口鼻涂醋：用洁净纱布浸米醋中，然后涂于





口鼻处。醋味酸，酸能收敛，使鼻吸其酸，有止呃良效。

治疗暖气

曲末粥：神曲15克，将神曲捣碎，放入砂锅内，加入适量清水，在火上煮至沸腾，转小火，煎取出神曲汁，再放入适量淘洗好的大米约50克，将其煮成粥后食用。神曲有消食和胃的作用，适用于食积暖气呃逆。

麦芽神楂饮：炒麦芽60克，焦山楂30克，焦神曲15克，3味一起放入砂锅中，加入足量清水，浸泡1小时后煎取汁，服之。适用于消化不良暖气。

荸荠鸡内金饮：荸荠250克，洗净，绞取汁；鸡内金15克，焙干，研成细粉。荸荠汁稍温一下，送服鸡内金粉。荸荠清润、消积，鸡内金消积食，行滞气，合而能祛胃肠积滞，帮助消化，对暖气、口苦、纳差等有辅助治疗效果。

白术橘皮散：白术60克，橘皮120克，晒干或烘干，研为极细粉末，加适量加热的黄酒拌匀，做成细丸。每日3次，每次服6克，用木香6克煎汁送服。白术补脾益气祛水湿，适宜于脾虚气弱、运化失常所致的食少食滞、脘腹胀满、倦怠无力等症状。



【反酸与嘈杂】

反酸指酸性胃液反流到口腔，有生理性和病理性之分。中医将酸水从口中吐出的症状叫做吐酸；胃中及食管内有烧灼感，未见酸水吐出的叫做吞酸。

嘈杂（胃灼热）即胃部或胸口感到烧灼般疼痛，有时伴有反酸、腹胀、打嗝等症状。反酸和嘈杂都是因胃酸过多，胃逆向蠕动，或食管底部括约肌软弱无力关闭不全，导致胃酸反流，引起食管灼热。

反酸的辨证认识

生理性反酸

1. 当精神紧张、过度疲劳、情绪不佳时，大脑皮质功能紊乱，不能很好地管辖胃酸分泌的神经，促使胃酸分泌增多。
2. 饮食不当，过甜、过咸、过辣、过酸、过冷、过烫的食物都会刺激胃部，导致胃酸分泌增加。
3. 某些粗粮不易消化，如红薯、土豆等含大量淀粉，会刺激胃产生大量胃酸，其剩余糖分易在胃肠道里发酵，诱发反酸。
4. 某些药物，如阿司匹林、利舍平、保泰松等，也会刺激胃酸分泌增多。



生理性反酸易被食管蠕动及唾液中和而清除，一般不会引起食管黏膜损害，不需要特殊治疗，只要消除诱发的因素即可。

病理性反酸

当胃或食管出现病变，例如胃部炎症、溃疡、肿瘤、动力障碍等导致胃、食管的正常功能被破坏，使胃酸分泌过多，胃逆向蠕动增加，贲门口松弛，食管清除能力下降，胃内酸性液体便会反流到食管，甚至到口腔，口中便会有酸水。如果患反流性食管炎，更易反酸。

对于病理性反酸，要寻找病因，对症下药，同时可服用抗酸药物缓解症状。

如何应对嘈杂（胃灼热）

嘈杂（胃灼热）有哪些不适

1. 胸骨后有烧灼感，伴有反酸、打嗝、腹胀。这种症状多在进食后出现，可持续数分钟至数小时。

2. 胸痛，特别在弯腰或俯卧时。

3. 咽部烧灼感或咽后部涌出发热、发酸或带咸味的液体。

4. 暖气。

嘈杂（胃灼热）发作时如何处理

1. 一旦嘈杂（胃灼热）发作，可少量进餐或



饮水，以中和或稀释食管下段的胃酸，这样做能暂时缓解胃灼热症状。

2. 口服抗酸药或黏膜保护剂（氢氧化铝及硫糖铝混悬液）可缓解症状。

3. 吃得清淡一些，适量吃些蛋白质丰富又不刺激胃的食物，如豆腐、鱼及牛奶等。

4. 适当吃些含维生素丰富的新鲜水果、蔬菜等。

出现哪些情况应去就医

1. 明显的反酸、嘈杂（胃灼热）感并伴有下列症状：吞咽困难、出汗、头晕、呕吐、腹泻、腹胀、剧烈腹痛、发热及排黑便或带有血迹的大便。此时，考虑可能发生了消化道梗阻、胰腺疾病、出血性胃炎、胃溃疡或肿瘤，甚至还可能是心脏病发作，应立即禁食就医。

2. 用抗酸剂治疗反酸、嘈杂（胃灼热）症状，若不能缓解应就医。

3. 反酸、嘈杂（胃灼热）症状在运动时加剧，若在休息后减轻，应就医检查，明确病因。

4. 长期存在反酸、嘈杂（胃灼热）症状（几乎每日发作），说明食管正在被胃酸反复烧灼，这样可导致食管炎、食管瘢痕、胃溃疡等病，应尽快就医。