

随着人们生活节奏的加快及饮食结构的改变，胃肠道疾病的发病率越来越高。有数据统计显示，中国近九成人都存在着胃肠道问题，调养胃肠已是迫在眉睫的问题！

饮食+按摩 自我调养

肠胃病

王 睿 / 主编

科学指导 一看就懂 一学就会

- 您是否生活没有规律？
- 您是否有不好的饮食习惯？
- 肠胃病患者吃什么、怎么吃才没问题？
- 怎样按摩能改善肠胃病的症状？

 中国纺织出版社

王 睿 / 主编

饮食 + 按摩
自我调养

肠胃病

内 容 提 要

本书共分为六章，分别讲述了肠胃结构及功能、肠胃与人体健康的关系、常见肠胃疾病、中西医结合帮你应对肠胃不适、饮食调理让肠胃更健康以及通过按摩疗法来养护肠胃。全书语言通俗，重点突出，所有内容都是希望让读者充分认识肠胃的重要性，了解养护肠胃的基本知识，帮助读者打造更健康的肠胃。健康人生，从健康肠胃开始！

图书在版编目(CIP)数据

饮食+按摩：自我调养肠胃病/王睿主编. -- 北京：
中国纺织出版社，2015.8

ISBN 978-7-5064-8840-2

I. ①饮… II. ①王… III. ①胃肠病—防治 IV.
①R573

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第072066号

责任编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：170千字 定价：26.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

对于大多数人来说，肠胃只是一个消化器官，对于肠胃的关注只见于身体出现疼痛、便秘、腹泻等不正常情况时，当症状消失后，对它们的关注也随之消失。事实上，肠胃的作用除了消化食物、吸收营养之外，对于整个机体的健康都有着举足轻重的作用。

食物通过口腔咀嚼及初步消化，然后通过食管到达胃；胃对食物进行初步消化，把食物弄成泥状并做简单吸收，通过胃的排空使食物进入到小肠；小肠对食物进行进一步消化和吸收，再将食物残渣等借助小肠的蠕动推入大肠，最后食物残渣会被排出体外。这就是食物的消化吸收过程，通过这个过程补充人体所需要的营养和能量，以保证身体的健康。

胃肠道不仅是消化食物、吸收营养的器官，而且还担负着免疫防卫和神经调控的重要角色。肠道健康与人体免疫力有着最直接的关系，现代医学表明，肠道不仅是免疫器官，而且是最大的免疫器官。肠内的菌群平衡，在提高机体免疫力方面起着关键的作用。成年人身体的总细胞数大约为 10 万亿个，而细菌数量是 100 万亿个，重量相当于人的肝脏，其中 80 %

以上生活在肠道内，所以肠道是人体最大的菌群生态环境。健康人肠道内的有益菌群占肠道内总菌群的 99% 以上，它们通过与致病菌以及少量条件致病菌的竞争，维持着肠道内环境的平衡，协助免疫系统保护人体健康。与此同时，全身淋巴结的 60% ~ 70% 位于肠道，还有 70% 以上的免疫细胞及免疫球蛋白分布在肠道，一旦肠道内菌群失调，就会导致病菌的侵入，病菌分泌毒素，进而导致疾病发生，所以肠胃健康关系到全身健康。

那么，如何才能让肠胃更健康呢？按照传统的习惯，当肠胃不适时，就会采用忌口的方法来保护胃肠道，但这样做很容易破坏营养均衡，进而影响肠胃健康。本书倡导的是，要想调理出健康的肠胃，就需要从饮食结构、病情发展、生活习惯入手，通过正确的饮食搭配，辅助按摩来调养肠胃，改变肠胃的不良状况，进而提高机体免疫力和抵抗力，拥有健康的身体。

现代人由于生活节奏快，工作压力大，生活没有规律，等等，很多人偶尔会胃疼，偶尔会感到胃酸反流，偶尔腹部会有胀痛……这一切都在说明您的胃已经处于亚健康状态。怎样知道自己的胃是否健康呢？让我们来做做下面的小测试吧。

1. 您是否有过胃部反酸感觉？
2. 您是否有过上腹部疼痛或感到上腹部不适？
3. 您有无腹胀现象？
4. 您是否经常感到心窝部有烧灼不适的感觉？
5. 您有胃部气体不顺而后返升的现象吗？（这种气体常伴有不消化的异味和一定闷浊的声音，医生称之为嗝气）

以上 5 项评分标准

A. 无	0 分	B. 偶尔	2 分
B.1 ~ 2 次 / 每月	2 分	C. 经常	4 分
C.1 ~ 2 次 / 每周	4 分	D. 长期	6 分
D.3 ~ 5 次 / 每周	6 分		
E.6 次以上 / 每周	8 分		
		8. 您是否经常三餐不规律？	
		A. 非常规律	0 分
		B. 比较规律	2 分
		C. 不太规律	4 分
6. 您是否抽烟？			
A. 从不	0 分		
B. 偶尔	2 分		
C. 经常	4 分		
D. 长期	6 分		
		9. 您是否定期进行健康体检？	
		A.1 次 / 1 年	0 分
		B.1 次 / 2 年	2 分
		C.1 次 / 3 年	4 分
7. 您是否饮酒？		D.1 次 / 3 年以上	6 分
A. 从不	0 分		

分数评定及结果

0 ~ 9 分，您的胃基本健康。

唯一的建议就是保持良好的护胃习惯，避免刺激性食物，避免暴饮暴食，注意适度的运动。

10 ~ 19 分，您的胃有点小麻烦

您的胃酸多了点，但还在生理性反酸范围之内，您需要注意日常的饮食，避免刺激性物质。除饮食要注意外，尽量少抽烟甚至戒烟；节制饮酒，保持充足的睡眠。可能的话，学习一些护胃知识，培养良好的护胃习惯。

20 分及以上，您的胃让人有点担心

您的胃酸明显过多，属于病理性反酸，请照医生指示服用制酸的药物，以抑制胃酸分泌过多，从而促使胃肠功能趋于正常。同时也请养成良好的护胃习惯，以配合治疗。建议：

1. 戒烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒和咖喱；
2. 忌食酸性食物，少吃糖类；禁食肉汤、鸡汤以及过多的鲜味食品；
3. 禁止刺激性食物，禁止暴饮暴食；
4. 保证充足的睡眠；
5. 保持适度的运动；
6. 忌过度紧张。



测测你的肠龄

我们都知道自己的年龄，不过你知道自己的“肠龄”吗？由于不良饮食习惯和生活工作中的种种压力，据说大约有 70% 的人的肠龄已远远高于真实年龄，那就赶紧测试一下你的肠龄吧。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 大便干燥 | 8. 肌肤粗糙，易长痘痘 |
| 2. 大便的颜色更接近黑色 | 9. 常常坐着，缺乏运动 |
| 3. 排出的便沉在便池水底 | 10. 工作压力很大 |
| 4. 排便不畅 | 11. 不吃早饭 |
| 5. 有吸烟、酗酒的习惯 | 12. 特别喜欢吃肉 |
| 6. 睡眠质量不好或睡眠不足 | 13. 吃饭时间不固定 |
| 7. 脸色偏黄、暗淡 | 14. 不喜欢吃蔬菜、水果 |

以上 14 项内容，你拥有其中的几项呢？对照一下结果分析，就能大概知道自己的肠龄几何了。

结果分析：

0~3 项：肠龄等于或小于实际年龄，请继续保持。

4~8 项：肠龄比实际年龄大 5 岁左右。或许现在还没有明显的感觉，但不克服这些习惯的话，不久就可能出现问题。

9~12 项：肠龄比实际年龄大 10 岁左右。你的肠道已经开始变老了，脸部肌肤可能会出现粗糙和色斑等。

13 项以上：肠龄比实际年龄大 15 岁左右，若还不改变生活习惯，会发生更严重的肠道问题。

目录

第一章 肠胃好才能身体好

2 了解你的肠

- 2 肠道结构
- 3 肠的运动功能
- 3 肠的消化作用
- 3 肠的吸收功能
- 4 肠的调节
- 4 九曲十八弯的小肠
- 5 接纳与传导的大肠
- 6 肠道排毒
- 6 肠道健康很重要
- 6 健康美丽从“肠”计议

7 了解你的胃

- 7 胃是消化管最膨大部位
- 7 胃的生理运动
- 8 胃的生理功能
- 8 胃液的作用
- 9 胃为什么没把自己消化掉
- 9 胃在人体中的重要地位

10 胃与脾的关系

10 胃与肾的关系

10 胃与肝的关系

11 胃肠道原来不简单

- 11 胃肠道常识
- 12 食物的人体旅行
- 12 人体的清仓运动周期
- 13 肠胃菌群的作用
- 14 胃肠道激素
- 14 胃肠道激素的生理作用
- 15 儿童胃肠功能特点
- 16 老年人胃肠功能特点

17 健康人生从肠胃开始

- 17 肠胃病是百病之源头
- 18 肠胃与健康三要素
- 18 了解自身肠胃健康很重要
- 19 哪些因素会影响肠胃健康
- 20 肠胃健康，预防重于治疗

第二章 从肠胃看健康

22 肠胃烦恼知多少

- 22 难以言表的胃肠道胀气
- 22 口气重不只是影响形象
- 23 肠胃不好，痘痘会来访
- 24 恶心、呕吐说不出
- 24 腹泻让人无精打采
- 25 便秘难捱口难开
- 25 关注便秘，及时诊治
- 26 舌苔反映出肠胃状况
- 26 胸骨后疼痛必须重视

27 审视自己，了解肠胃状况

- 27 肠道也有年龄
- 27 抗衰老离不开肠道减龄
- 28 肠胃好，离不开修身养性
- 28 怎样才能拥有健康的心理状态
- 28 判断心理健康的原则
- 29 如何进行心理调节
- 30 体质不同，肠胃护理不同

31 改变生活习惯， “肠”保健康

- 31 肠胃健康总动员
- 32 改善伤胃坏习惯
- 33 四季应如何养护肠胃
- 34 远离毒素，减少肠内污染
- 35 良好的睡眠养肠胃
- 36 肠胃不好与挑选鞋子有关
- 36 上班族要重视肠胃健康

37 加强运动，保持肠胃洁净

- 37 运动可以养肠胃
- 37 肠胃病患者的运动疗法
- 38 肠胃病患者运动原则
- 39 吸烟对肠胃的危害
- 40 饮酒是否伤胃
- 41 经常做做养胃运动
- 41 提肛运动助消化
- 42 活动腹部肌肉的肠胃保健操



第三章 肠胃病危害知多少

44 急性肠胃病来得快， 必须重视

- 44 急性肠胃炎
- 44 细菌性痢疾
- 45 急性胃炎
- 45 急性上消化道出血
- 46 胃穿孔
- 46 急性胃扩张

47 慢性肠胃病难以治愈， 影响深远

- 47 慢性肠炎
- 47 浅表性胃炎
- 48 萎缩性胃炎
- 48 胃功能性消化不良
- 49 消化性溃疡
- 49 胃下垂
- 50 胃肠道功能紊乱
- 51 肠癌
- 52 胃癌

第四章 西医、中医如何应对肠胃病

54 中医助阵，帮你的胃肠道减龄

- 54 中医帮助肠胃减龄
- 55 中医认为胃有哪些生理特点
- 55 中医对小肠的认识
- 56 中医讲脾胃
- 56 中医养生重视调养脾胃
- 57 “七情”与肠胃的关系
- 58 中医四位一体治肠胃病

59 用西医手段确诊肠胃病

- 59 检查的重要性
- 59 胃病怎么检查
- 60 怎样做肠镜检查
- 60 哪些人不宜做肠镜检查
- 61 怎样做胃镜检查
- 61 哪些人不宜做胃镜检查
- 62 钡餐造影检查肠胃病
- 62 B超检查肠胃病

63 “望闻问切”自测肠胃健康

- 63 中医的四诊法
- 64 如何观手知胃肠健康



- 64 指甲的斑点告诉你消化不良
- 64 从手纹看肠胃健康
- 65 看脸色知脾胃健康
- 65 皮肤是肠道健康的晴雨表
- 66 小小眼袋揭示的信息
- 66 患胃病时舌质常有哪些变化
- 67 “肠内书信”告诉你的肠内信息
- 68 哪些胃肠道症状要警惕

69 中西医同心协力，

保肠胃健康

- 69 中西医结合方式
 - 70 中西医结合的必然性
 - 71 中西医结合治胃病
 - 71 中西医结合治肠病
 - 71 中西医结合治肠胃癌
 - 72 中西医结合治胃轻瘫
 - 72 中西医结合治溃疡
- ## 73 中药、药膳帮助调理肠胃
- 73 中药调理，远离胃肠疾病
 - 74 治肠胃病的中药
 - 75 中药处方治疗肠胃炎
 - 76 学做药膳，让肠胃更健康
 - 76 做药膳的注意事项

第五章 饮食调养让肠胃健康

78 肠胃健康关键在饮食

- 78 暴饮暴食有损胃肠健康
- 78 饮食过少有损健康
- 78 “一高三低”保证健康饮食
- 79 肠胃疾病的饮食控制原则
- 80 哪些食物对肠胃有益
- 81 哪些食物对肠胃健康不利
- 82 国人适用的膳食指南

83 正确选择，吃得明明白白

- 83 寒凉类食物有哪些
- 84 温热类食物有哪些
- 84 平性食物有哪些
- 85 常用的补血、补气食物
- 85 肠胃病患者如何选用新鲜水果
- 86 肠胃病患者如何选择蔬菜
- 86 胃病患者应少吃粗纤维食物
- 87 胃病患者如何选择肉禽蛋类食物
- 87 胃病患者如何选择水产品
- 88 肠胃病患者吃米好还是吃面好
- 88 与体温相近的食物最养胃



89 正确饮食,

不同人群吃出健康

- 89 爱吃肉食的人群怎么吃
- 89 清肠菜谱: 草菇炒菜心
- 90 爱吃零食的人群怎么吃
- 90 自制健康零食: 糖渍橙皮
- 91 爱熬夜的人群怎么吃
- 91 熬夜食谱: 莲子百合银耳汤
- 92 让上班族伤肠胃的恶习

93 急性胃炎患者怎么吃

- 93 急性胃炎患者饮食宜忌
- 94 急性胃炎患者忌吃的食物
- 95 鲜藕粥
- 95 绿豆薏米汤
- 96 清炒刀豆
- 96 洋葱牛肉丝
- 97 白萝卜羊肉煲
- 97 金针菇鱼头汤
- 98 桂圆小米粥
- 98 红豆麦片粥
- 99 杏仁豆浆
- 99 荔枝桂圆汁
- 100 木香陈皮炒肉片
- 100 神曲粥

101 慢性胃炎患者怎么吃

- 101 慢性胃炎患者饮食宜忌
- 102 慢性胃炎患者忌吃的食物
- 103 猪腰山药薏米粥
- 103 黑米红豆花生粥
- 104 炖南瓜
- 104 香菇冬瓜
- 105 大白菜老鸭汤
- 105 银耳陈皮炖乳鸽
- 106 板栗小米豆浆
- 106 西瓜木瓜汁
- 107 杨桃柳橙汁
- 107 生姜米醋炖木瓜
- 108 高粱小米豆浆
- 108 百合银耳黑豆浆
- 109 黑木耳煲红枣
- 109 山药核桃羊肉汤
- 110 丁香面
- 110 党参黄芪排骨

111 消化性溃疡患者怎么吃

- 111 消化性溃疡患者饮食宜忌
- 112 消化性溃疡患者忌吃的食物
- 113 麻酱茄子
- 113 香菇油菜

114 哈密瓜椰奶

114 猕猴桃汁

115 香菇煲猪肚

115 素炒茼蒿

116 田七煮鸡蛋

116 艾叶煮鹌鹑

117 急性肠炎患者怎么吃

117 急性肠炎患者饮食宜忌

118 急性肠炎患者忌吃的食物

119 大米粥

119 小米莲子粥

120 藕粉

120 胡萝卜枸杞米糊

121 青菜鸡蛋龙须面

121 疙瘩汤

122 苹果泥

122 橘子生姜饮

123 鸡蛋羹

123 杏仁茶

124 砂仁粥

124 大蒜茶

125 慢性肠炎患者怎么吃

125 慢性肠炎患者饮食宜忌

126 慢性肠炎患者忌吃的食物

127 板栗桂圆粥

127 山药糯米粥

128 芡实鲫鱼汤

128 马齿苋粥

129 平菇烩面片

130 豆蔻山药炖乌鸡

130 红枣枸杞姜米糊

131 胃下垂患者怎么吃

131 胃下垂患者饮食宜忌

132 胃下垂患者忌吃的食物

133 枸杞牛肉汤

133 补胃牛肚汤

134 拌双耳

134 白菜金针菇

135 葡萄鲜奶蜜汁

135 榴莲牛奶果汁

136 川贝蒸鸡蛋

136 半夏薏仁汤





137 胃癌患者怎么吃

- 137 胃癌患者饮食宜忌
- 138 胃癌患者忌吃的食物
- 139 玉米煲土鸡
- 139 赤豆炖鹌鹑
- 140 菜花炒西红柿
- 140 葱香胡萝卜丝
- 141 金瓜煮百合
- 141 榛子豆浆
- 142 白芍当归粥
- 142 姜黄糯米粥

143 大肠癌患者怎么吃

- 143 大肠癌患者饮食宜忌
- 144 大肠癌患者忌吃的食物
- 145 核桃莲子黑米粥
- 145 鲈鱼花菜粥
- 146 平菇木耳鸡丝汤
- 146 红枣花生章鱼汤
- 147 黑白木耳炒芹菜
- 147 豆角炒菜心
- 148 粉丝娃娃菜
- 148 奶油西红柿

149 薏米荞麦红豆豆浆

- 149 绿豆苦瓜豆浆
- 150 首乌猪蹄汤
- 150 蒲公英鱼腥草饮

151 痢疾患者怎么吃

- 151 痢疾患者饮食宜忌
- 152 痢疾患者忌吃的食物
- 153 绿豆莲子百合粥
- 153 豆腐羹
- 154 干贝瘦肉汤
- 154 苦瓜黄豆田鸡汤
- 155 南瓜小米粥
- 155 莲子山药米糊
- 156 阳春面
- 156 青菜钵
- 157 苹果柳橙汁
- 157 苹果番石榴汁
- 158 金樱子糯米粥
- 158 黄连黄柏甘草汁

159 便秘患者怎么吃

- 159 便秘患者的饮食宜忌
 - 160 便秘患者忌吃的食物
- 

161 糙米荞麦米糊

161 红豆燕麦粥

162 猪肠核桃汤

162 菜心山菌汤

163 南瓜炒洋葱

163 芥蓝黑木耳

164 蒜薹炒山药

164 核桃黑芝麻糊

165 火龙果豆浆

165 猕猴桃梨香蕉汁

166 大黄通便茶

166 陈皮绿豆汤

167 痔疮患者怎么吃

167 痔疮饮食宜忌

168 痔疮患者忌吃的食物

169 核桃乌鸡粥

169 荠菜粥

170 芝麻花生拌菠菜

170 凉拌竹笋尖

171 海带蛤蜊排骨汤

171 豆腐泥鳅汤

172 西红柿拌莲藕

172 扒栗子白菜

173 葡萄哈密瓜汁

173 西瓜柳橙汁

174 枸杞菊花饮

174 黄花菜马齿苋汤

175 肠易激综合征患者怎么吃

175 肠易激综合征患者饮食宜忌

176 肠易激综合征患者忌吃的食物

177 海苔鸡蛋汤

177 丝瓜豆腐汤

178 香椿芽炒鸡蛋

178 茭白肉片

179 豆豉蒸鱼头

179 韭菜花烧猪血

180 二米茯苓粥

180 苏子牛蒡茶

第六章 按摩帮助肠胃调养

182 按摩基础知识

182 什么是按摩

182 按摩的作用

183 按摩对肠胃病的作用

- 183 哪些肠胃病适合按摩
- 184 学习同身寸，帮助找准穴位
- 185 日用品也可以是按摩工具
- 185 按摩器的好处
- 186 常用的按摩手法
- 190 按摩时的注意事项
- 190 按摩的禁忌证
- 196 慢性胃炎的足部按摩
- 197 按摩手部治便秘
- 197 按摩足部治便秘
- 198 按摩足穴治腹泻
- 199 按摩四肢，让肠胃更健康

191 耳穴按摩法调理肠胃

- 191 认识耳穴
- 192 按摩耳穴治胃痛
- 192 按摩耳穴治慢性结肠炎

193 手足按摩调理肠胃

- 193 什么是手疗
- 193 手穴的分布
- 194 什么是足疗
- 194 足穴的分布
- 195 按摩手穴缓解胃痛
- 196 慢性胃炎的手部按摩

200 腹背按摩调理肠胃

- 200 认识腹部穴位
- 201 认识背部穴位
- 202 胃肠保健按摩法
- 202 腹部保健按摩法
- 203 胃肠保健按摩注意事项
- 204 按摩腹部缓解胃疼
- 205 急性胃炎的按摩治疗
- 206 慢性胃炎的按摩治疗
- 207 胃肠溃疡的按摩治疗
- 207 腹胀的按摩治疗
- 208 按摩治痔疮