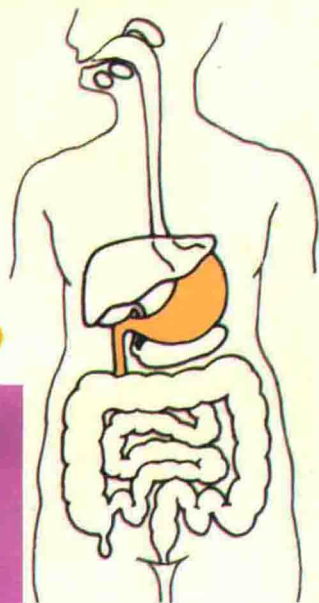




图解胃病泻疗百治

(日)

曹晓杰 译
张晓春
荻岛秀男 主编

胃不舒服伴随烧心感时

最好的食品是牛奶。足趾间按摩和指压后背部有疗效。

胃不舒服伴随恶心和呕吐时

指压脊背右侧的督俞穴，一定轻轻按压，大约30秒左右。

胃不舒服伴随食欲不振时

用茶碗的底儿正好压在督俞穴上，由体重作为施加的刺激，对膈俞穴进行指压会产生同样效果。

持续腹泻伴有腹痛时

用腹部的四穴灸法可以缓解腹泻腹痛，每一处要重复3次。足背面的施灸疗法对此症状也有疗效。

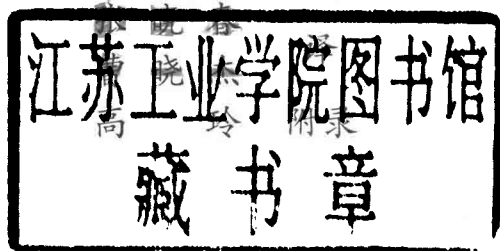
持续腹泻并与便秘反复出现时

用双手按压脊柱的两侧，从肩胛骨到腰部，特别按压脾俞穴、胃俞穴、三焦俞穴及肾俞穴等。对腹部和足部施灸往往也有好效果。

图解家庭白皮书系列 ⑮

图解 胃病泻泄百疗百治

(日) 萩原秀男 主编



吉林科学技术出版社

图解家庭白皮书系列⑮

图解胃病泻泄百疗百治

获岛秀男 主编

责任编辑:杨晓蔓

封面设计:王统强 曾飞

出版 吉林科学技术出版社
发行

880×1230 毫米 32 开本 9400 字 3.25 印张

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印刷:长春市二道新艺印刷照排厂

ISBN 7-5384-1971-3/R·337 定价:6.90 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS+@public.cc.jl.cn

前 言

胃虚及腹泻,从很早以前,就成为困扰人类的一种病症。尽管这样,在医学上还没有十分明确的解释,至此很多人为之而烦恼。慢性胃炎及胃下垂、胃弛缓等疾病均归为胃虚,而慢性腹泻症及神经性腹泻等腹泻病症,还不能成为危及生命的重大疾患。至此也可能成了在医学上迟迟没有弄清的一个原因吧。还有一个在研究上没有很大进展的原因,就是以上病症均由身体的功能异常引起的。如果是由病原菌感染引起的疾病,多种细菌引起的炎症疾病等,原因很明确的病症(器质性疾病)等,研究方面取得了显著的成效,而对于病变是由不可见的功能上的异常产生的疾病(功能性疾病),研究的进展还很慢。

虽说是这样,我们的专家也没有袖手旁观,进行了多种研究,也取得了不断开发出新的药物疗法的好成效。由于身体功能异常引起的疾病,大多是受应激反应影响的结果,在当今激烈的社会竞争中,这种疾病逐渐增多,而且很难治愈。

因此,对于因身体本身功能异常引起的疾病,东方医学能够发挥出超现代医学的疗效。所以,即使在我们从事

现代医学的医师中,对于胃肠疾患的治疗,积极地主张采用中药疗法的人不断地增加。针灸、指压、按摩等手段取得了相当好的疗效。而且,因为是有关于精神的应激所造成的,所以从精神方面入手也是很重要的。

如此看来,胃虚及腹泻疾患的治疗,需要集现代医学及东方医学和经验疗法百家的智慧为一体是极为重要的。其原因所在是将现代医学所了解的最新成果,以及从东方医学中多年积累的经验得到智慧,加之从各方面所得的知识。对于多年来困扰人们的胃虚及腹泻等疾患的改善一定会起很大的作用。

可是,不仅是胃虚、腹泻等疾患,实际上对于胃癌及直肠癌,或是溃疡病等,这些危及生命的潜在病症也有益处。在试用家庭疗法之前,一定要接受医生的检查诊断,确认为不是恶性的疾患。

还值得一提的是,一定得请有丰富经验的医师用药配合疾病的治疗,作为患者本身一定要清楚这点。但无论用多少好药及好的疗法,患者本身如果不注意等于没有治疗。相反,也有对疾病过于恐惧,自己找病的人。在对于胃虚、腹泻病症极为苦恼的人群中,具有这种倾向的人很多。其实,按期治疗,在日常生活中时时注意是至关重要的。经充分的治疗,身体本身的自然抵抗力是可以恢复的,担心完全是多余的。精神刺激在很大程度上可左右腹泻症的病情,努力消除它是极为重要的。

野村喜重郎

目 录

前言

改善胃虚、腹泻体质,恢复健康肠胃的实践篇

胃不舒服症状①胃积食	2
胃不舒服症状②烧心感	4
胃不舒服症状③胸闷	6
胃不舒服症状④恶心、呕吐	8
胃不舒服症状⑤食欲不振	10
胃不舒服症状⑥胃痛、胃沉重	12
胃不舒服症状⑦打嗝、腹胀	14
胃不舒服症状⑧宿醉引起的恶心、反胃	16
持续腹泻①不伴有腹痛	18
持续腹泻②伴有腹痛	20
持续腹泻③蹲肚	22
持续腹泻④腹泻与便秘反复出现	24
腹痛①脐周痛	26
腹痛②下腹痛	28
腹痛③着凉发生急性腹痛	30
持续便秘	32
改善胃虚体质的日常方法①按摩	34
改善胃虚体质的日常方法②指压	36
改善胃虚体质的日常方法③无热施灸术	38
改善胃虚体质的日常方法④体操	40
改善胃虚体质的日常方法⑤饮食	42
从根本上改善腹泻体质的日常小常识①按摩	44
从根本上改善腹泻体质的日常小常识②指压	46
从根本上改善腹泻体质的日常小常识③无热施灸术	48

从根本上改善腹泻体质的日常小常识④体操	50
从根本上改善腹泻体质的日常小常识⑤饮食	52
正确选择及使用胃肠药(胃药)	54
正确选择及使用胃肠药(止泻药)	55
如何选用对胃肠疾病有效的中药	56

改善胃虚、腹泻体质,恢复健康肠胃的理论篇

令人吃惊的胃肠功能	60
你的胃为什么功能低下	62
引起急性胃症状的五个原因	66
顽固性腹泻是这样产生的	68
顽固性便秘产生原因也是肠功能低下	70
不断增加的刺激性胃肠疾病对策	72
隐藏在胃虚、腹泻背后的重大病变	76
在医院里这样治疗	80
与胃药无缘的日常生活对策集	83
功能低下的肠因肠内细菌而健康起来	86

附录

秘方	88
验方	91
偏方	95

改善胃虚、腹泻体质,恢复 健康肠胃的实践篇

胃 积 食

消化好的标准

胃虚弱的人若稍稍吃多一些,不仅仅是消化不良,而且造成了胃积食。在睡眠不足及过累,或者是出现了精神上的刺激时也同样会出现。

只要一去看医生,就可能作出“胃下垂”及“胃弛缓”或“慢性胃炎”等诊断,也有的本身就属于消化能力很弱的这种类型。所以,日积月累形成了胃积食。但不必担心,尽量吃一些容易消化的食品,但也要注意不要吃多。某种情况下胃积食有时也会成为像胃癌这种危险病症的病因。人到了中年,请不要忘了定期做一些必要的体检。

(野村)

指压的基本原则

所谓指压,通过按压肌肉,对脊骨的神经施加刺激从而起到调节内脏的作用。有多种操作方法。操作的原则是施加在脊髓神经上的刺激必须是作用在对胃肠道的症状起到缓解作用的穴位上。

因而,按压的强度要达到酸痛感。即将手指接触到皮肤后轻轻指压,在多数情况下,是有疗效的。关于具体的操作方法,分别按照示意图操作。

心情舒畅改善胃积

在胃积食很难受时,首先要先从如何使心情舒畅着手。两手的指尖按在心口处,慢慢地一边呼吸一边在指尖上稍用力像要打开胸部的姿势。接着,松开手,向外呼出一口气。这样反复操作,直到打嗝,胃积食会缓解的。

按摩肋胃下缘

将两手的指尖按在心口处,沿着肋骨的下缘到侧腹,用手指肚进行按摩。在肋骨的后面用指尖按压,掌握窍门后用力揉,反复 20~30 次。

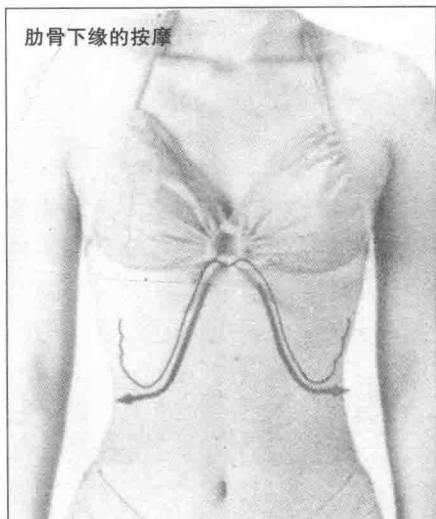
指压脊背的穴位

在脊背的穴位有心俞和膈俞穴,按指压脊背左侧的穴位。接受指压的人脸朝下躺着,做指压的人用拇指按在脊背左侧的心俞的外侧,然后向脊椎的方向推进,一定要轻轻地按压。同样,在左侧的膈俞进行指压。分别进行 20~30 秒。如此指压法不仅改善胃积,同时对胃虚弱体质的改善也有很大疗效。

(佐藤)

●对胃积食进行指压和按摩●

肋骨下缘的按摩

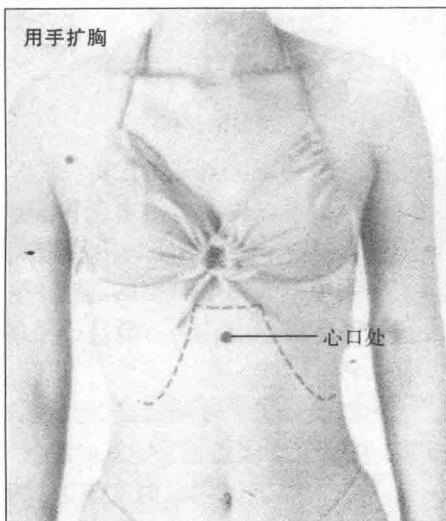


手的压法



从心口开始,沿肋骨下缘,到侧腹。用指肚稍用力进行按摩。

用手扩胸

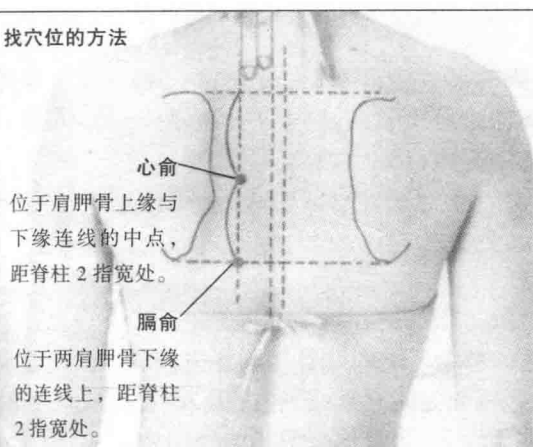


手的压法

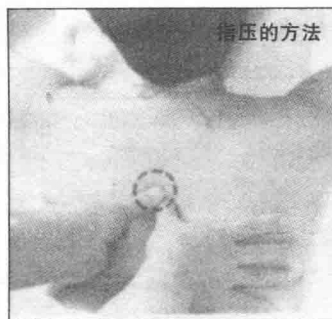


将双手的指尖按在心口处,边吸气,边左右扩胸。

找穴位的方法



指压的方法



用双手的拇指按在左侧心俞的外侧,向脊柱方向接近,轻轻地进行按压。同样,对左侧的膈俞进行轻轻指压。

随便服用制酸剂是危险的*

烧心,可以说大多是由于胃酸过多,但在胃酸少的低酸症及无酸症的人中也可见到。还有由于胃内压增高使胃酸向食道反流引起的。所以,不经诊断即服用抑制胃酸分泌的药物(制酸剂),那是很危险的。经常烧心的人要接受医生的检查,弄清楚自己是属于胃酸过多的一种还是属于低酸的类型。

如果你是属于胃酸过多的类型,因为容易引起溃疡,没有其他的严重危害,在接受专家诊治后,多加注意即可。如果是低酸症(上了年纪的人常见),因为有可能潜藏或演变成像胃癌等多种危险疾患,所以一定要定期进行检查。

其他的,无论胃酸是过多还是过少,由于暴饮暴食使胃粘膜受到破坏时,就会感到胃难受,烧心。

最好的食品是牛奶

无论什么原因,对于烧心,碳酸氢钠有很好的疗效。但是,碳酸氢钠也有它的缺点,因为它能促进胃酸的分泌,故不能长期使用。健胃药及综合性胃肠药可以缓解当时的症状,短时使用是可以的。

治疗烧心最好的是牛奶,无论是胃酸多还是胃酸少的情况疗效都不错。在胃不舒服时,不思进食,但要摄取平衡的营养补充品,牛奶是最好的。

(野村)

足趾间的按摩

在应用按摩治疗时,在右脚的第2趾和第3趾之间,第3趾和第4趾之间,第4趾和第5趾之间,在趾根关节之间,一按压有痛的感觉。在痛的部位,用拇指的侧面,上下用力快速地、反复地按摩。

除了足趾的按摩外,在第6~7页所介绍的肋骨下缘的按摩也有很好的疗效。

指压后背

指压后背的膈俞穴位也会取得很好的疗效。

接受指压的人脸朝下躺着,做指压的人跨过他的背横坐着。用拇指反复按压左侧的膈俞穴,不断向脊椎的方向靠近,轻轻按压20~30秒即可。

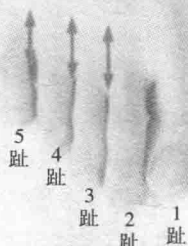
膈俞穴在两肩胛骨下方的连线上,距脊椎有两指的外侧处。(佐藤)

●指压及按摩治疗烧心感●

足趾间的按摩

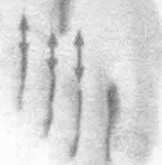


按摩的部位



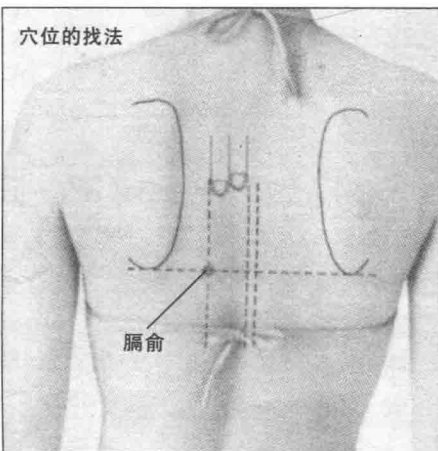
右足的第2与第3趾间,第3与第4趾间,第4与第5趾间,根部的前后按摩

按摩的方法

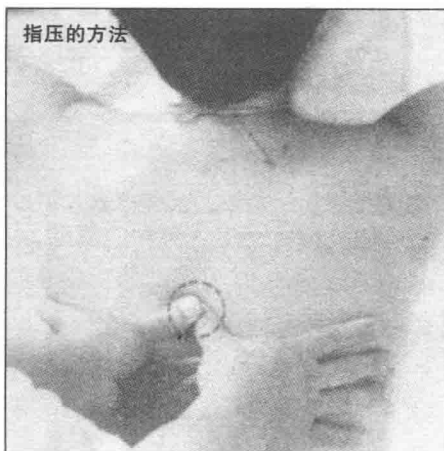


用拇指的侧面,上下用力按摩。

穴位的找法



指压的方法



位于两肩胛骨下缘连线上,距脊椎2指的外侧。

用拇指按在左侧膈俞穴的稍外侧,向脊椎方向推近,轻轻按压。

胸 闷

原因是胃功能减弱

所谓的胸闷,在大多数的场合,是由于胃的功能减弱,吃的食物不能顺利地运送到肠道所引起的。遇到这种情况,如果借助于消化药的帮助,大多会解除胸闷。

可是,当患有食道癌、食道溃疡、急性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌等病症时,也常出现胸闷。在食道及胃的出口、幽门的周围出现癌肿及溃疡的瘢痕时,运送食物的通道就出现狭窄,这时,无论吃多少助消化药,也是无济于事的。若症状长时间不消失,则一定要接受检查及治疗。

在这里介绍的多种家庭疗法所发挥的治疗功效,仅限于由于胃功能减弱而引起的胸闷。

将手腕内侧的聚缩感揉开

当主诉胸闷时,大多在腕的内侧会出现聚缩感。如果将腕内侧出现的这种聚缩感理顺开,胸闷症状也会得到改善。在前腕内侧的中心线上,肘与手肘的正中间是郄门穴,同样在前腕内侧的中心线上,距手肘这条线有3指宽的上方是间使穴位。两穴位间只要用另一只手一触,就能发现到底哪一只手有聚缩感。

用拇指肚将这聚缩感揉开。用另一只手抓住手腕部,用拇指肚向手肘的方向捋顺。

用拳敲打胸部的正中

在胸闷时,我们在无意识中敲打胸部。这种方法其实是很讲道理的,可刺激胃的运动,促进内容物的流动,能够改善胸闷。

左右乳头连线上胸部的正中有膻中穴,握拳,用拇指的侧面敲打。

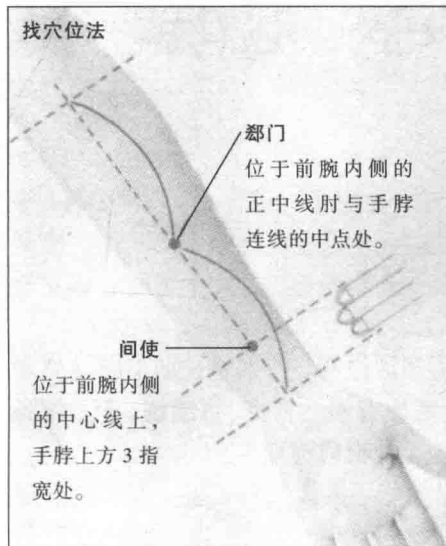
敲打到解除憋闷,感觉良好为止。

在别人给做这种刺激时,用对方的手掌按在胸部的膻中穴,用另一只手,隔着背放在后面,敲打后背。敲打到感觉舒服为止。

(佐藤)

●胸闷时的按摩及刺激法●

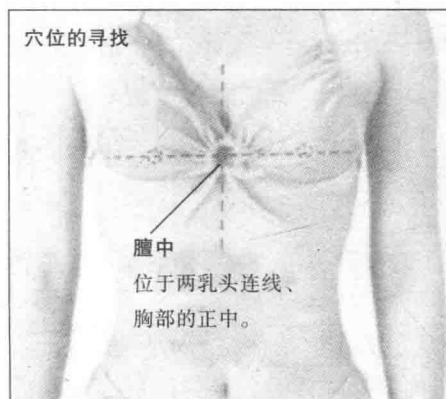
找穴位法



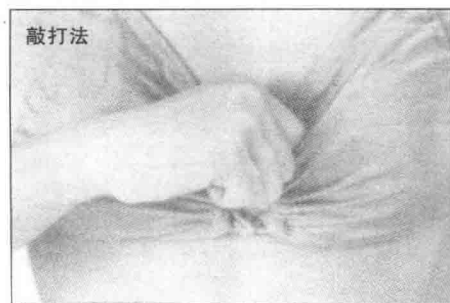
将腕内侧的聚缩感揉开



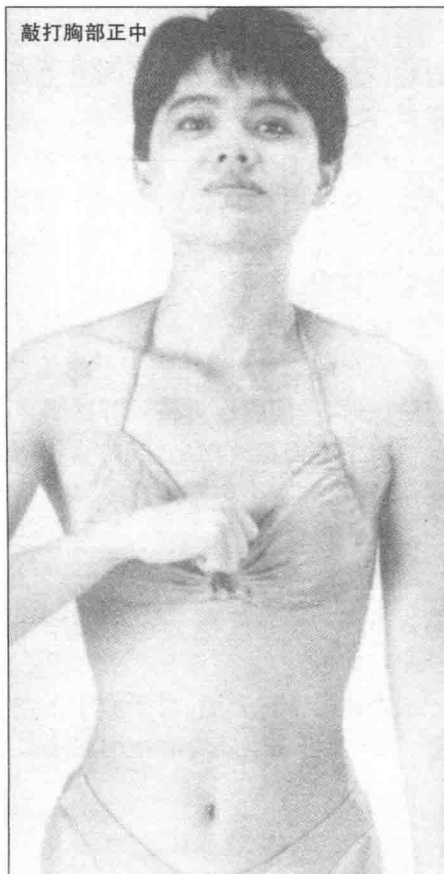
穴位的寻找



敲打法



敲打胸部正中



轻轻握拳，用拇指的侧面敲打。

恶心、呕吐

如果是食物中毒立刻去医院

恶心、呕吐大多是由于过度饮食，或者是吃了有毒食品（食物中毒）等引起。遇到这种情况，用手插到喉咙，强迫性地完全吐出来。当吃了生冷食物后，也可见到相同的症状，有时也怀疑是食物中毒。食物中毒时必须立刻去医院，而且要将呕吐出的东西一起带去。

即使当时没有查到呕吐的原因也要多加注意。特别是长期不断地出现呕吐时，必须及时去医院检查。这时应考虑有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌等，所以造成幽门或肠腔等运送食物通道变窄。

有一种情况要特别注意，那就是由于妊娠而出现的呕吐。很多时候没有想到是妊娠，做了胃的X线检查后，才判明情况。所以当女性来就医时，常常应该考虑到妊娠反应。

从根本上看同胃功能减弱一样，酒醉、晕车造成的呕吐，神经质类型的人由于精神因素等原因，在这些情况下多可见到。此时家庭疗法是有很好疗效的。若持续未见好转，又怀疑有其他各种各样的疾病，就应尽早去接受医生的检查。

（野村）

揉足趾的关节

将足的第4趾（相当于手的无名指）的根部关节，做屈伸活动（在关节有肿胀时，一屈就疼），将关节揉顺开。

将手的拇指放在足趾上，食指弯曲从足的下方挟住，塞入足趾，往下一屈，就可听到一个声音。这时，将足趾的关节揉顺开，恶心呕吐可停止。

指压后背

指压脊背右侧的督俞穴。患者脸朝下躺着，做指压的人用拇指按在右侧督俞穴的稍靠外侧一点，然后向脊椎的方向靠近，一定轻轻按压，大约30秒左右即可。

无论哪一种方法，对于治疗恶心、呕吐都很有疗效。对于宿醉及过度饮食、晕车及妊娠呕吐等的应用效果也不错。

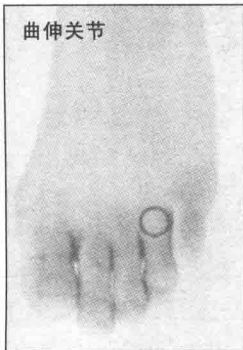
（佐藤）

●抑制恶心的按摩与指压法●

曲伸法



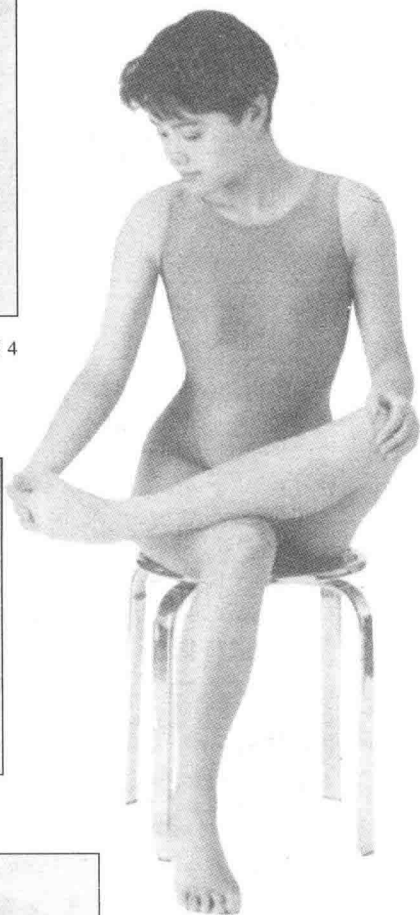
曲伸关节



将足趾的关节曲伸

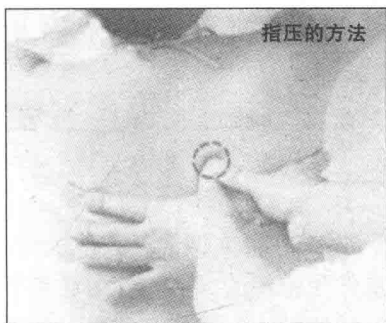
用手的拇指压住关节，强迫弯曲

在画○的关节，即将第4趾根部关节做屈伸



用拇指按在右侧督俞穴的稍外侧，向脊椎方向推近，轻轻按压。

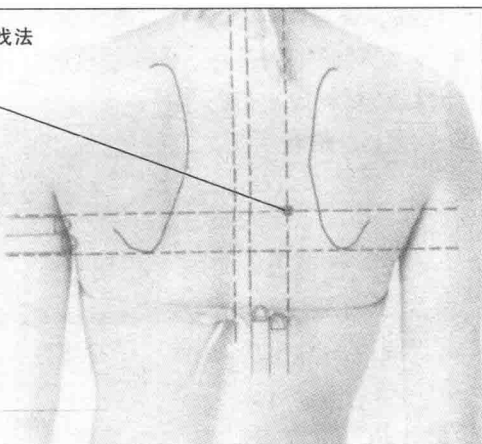
指压的方法



穴位的找法

督俞

位于两肩胛骨下缘连线上方2指处与距脊柱2指宽处的交汇点。



食欲不振

弄清楚病因是什么

所有的疾病,都能出现食欲不振的症状。所以,确认是否患有其他的疾病就显得至关重要了,一定要去医院进行检查。过度饮食或食物中毒引发胃病,如急性胃炎及胃癌时常被发现。

但是比较常见的病因还是由于胃的运动功能低下及消化液分泌不足,所以不能进行充分的消化。服用一些综合性的胃肠药及健胃药,对促进食欲是很有好处的。

在这样的人群中,常常可发现胃肠运动功能低下患者没有饥饿感。尤其是上了年纪的人表现更为突出。也有个别的是因为吃零食,所以一到吃饭时间就不饿了。如果确实没有其他的原因而出现了食欲不振时,适当地增加运动是最好的良药,如多散散步等。

还有由于睡眠不足及受到了刺激而发生的无食欲。这种情况,如果适当地进行一下运动,也可以促进食欲。(野村)

使用茶碗进行指压

准备两个较深的茶碗,将茶碗底朝上放置,人仰面朝天地躺在上面,茶碗的底儿正好压在督俞穴上,由体重作为施加的刺激。接着将茶碗稍向下串动一下正好顶在膈俞穴上,给予同样的刺激。若感到很痛就用一条毛巾盖在茶碗底上再躺上去就可以了。

如果接受别人给做指压疗法时,还是脸朝下躺着。指压者用两手的拇指按在患者左右督俞穴的稍外侧,同时向中间挤压,要慢慢地进行压迫,大约持续 30 秒~1 分钟。用同样方法,对膈俞穴进行指压。

膈俞穴在两肩胛骨下方的连线上,距脊椎 2 指宽的外侧,督俞穴在膈俞穴的上方,距其 2 指宽。

进行无热施灸术

足三里穴是既可治疗足的疲劳,也可以获得其他作用疗效的一个穴位,其中与胃肠道功能有很大的关系,在胃肠功能出现异常时经常使用。在食欲不振时施灸足三里,可提高胃肠道的消化功能,使肚子有饥饿感。施灸 3~5 次。

足三里穴的位置在距膝盖骨 4 指的下方,胫骨的外侧边缘上。(佐藤)