

会说话的食疗书

养好肠胃 这样吃就对了

●前国家领导人专职保健医生●著名医学科学家●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编

胡维勤



扫描我，看看虾米花蛤蒸蛋羹怎么做



果



蔬



粮

健胃消食◎健脾化湿◎减轻胃部负担◎帮助消化吸收

粗粮能补充碳水化合物，帮助消化吸收，能促进代谢，调养肠胃。



肉

温补脾胃◎保护胃壁◎增强人体抗病能力◎补气养胃

肉类富含蛋白质和多种微量元素，能提高机体免疫力，调节肠胃功能。

中国首套O2O互动食疗丛书

饮食原则+优选食谱+调理药膳+人群调养方案+对症食疗

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

扫一扫二维码，海量视频同步教你轻松做调养肠胃的美食

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书



养好肠胃 这样吃就对了

著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养好肠胃这样吃就对了/胡维勤主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6901-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第169674号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 许 可
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ---- PREFACE

现代人的生活节奏快，工作压力大，经常三餐不定，许多人都有或轻或重的肠胃不适症状。您有经常不吃早饭的习惯吗？您吃饭的时候经常狼吞虎咽、吃得过饱吗？您经常空腹喝咖啡、碳酸饮料和牛奶吗？这些都是影响肠胃健康的重要因素，也是很多人容易忽略的问题。

有人说，肠胃病是百病之源，这话不无道理。因为肠胃的病变会损坏胃肠道的功能，影响机体对食物营养的吸收，使各个器官缺乏足够的营养供应，从而引发机能的衰退和病变。而根据临床研究和社会调查，在亚健康以及患病人群当中，几乎都是首先出现肠胃方面的亚健康状态或病症。所以，养好肠胃，乃健康之本，而肠胃健康与饮食更是息息相关，食物吃得合理对肠胃有益，吃得不对反而可能加重肠胃不适。因此，有针对性地选择合适的食物和健康的吃法很关键。本书将帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食，通过饮食养护肠胃。

本书分为六章，第一章主要叙述了肠胃的基础知识，帮助读者了解肠胃，远离不良的饮食习惯并介绍了肠胃病患者适宜选择的膳食。第二章挑选了68种对肠胃有养护作用的食物，分别介绍了其调养功效、食用建议，并推荐了相应的调养吃法。第三章介绍了12种必知必备的养护肠胃的中药材，介绍了其调养功效、食用建议及食用禁忌，针对每种中药材的不同功效，分别推荐了相应的调养吃法供读者选择。第四章给读者介绍了不同人群的肠胃调养方案，让处于不同阶段的人群能更正确地调理肠胃。第五章介绍了15种常见的肠胃病的饮食调养法。第六章介绍了能提升肠胃功能的一系列运动及养护肠胃的按摩法。

本书每款调养吃法均配有二维码可供扫描，读者可通过手机或平板电脑观看其视频操作，轻松学会做养肠胃的美食。书中所有对应的菜谱图文结合，制作步骤详实细致，以便读者轻松掌握菜谱做法，吃得健康，吃得安心。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。



Part 1



养好肠胃，守护健康

了解肠胃、自查健康状况	002
胃的结构、功能与常见疾病	002
小肠的结构、功能与常见疾病	003
大肠的结构、功能与常见病	004
远离不良饮食习惯，肠胃病不会找上门	005
不吃早餐或常吃夜宵会扰乱肠胃工作	005
暴饮暴食损伤肠胃	005
偏食会导致营养失衡	006
吸烟、饮酒损伤肠胃	006
饭后大量喝汤或饮料影响消化	006
饭后立刻吃水果不利于消化吸收	006
嗜吃辛辣、刺激性食物损伤肠胃	007
吃过烫的食物或嗜饮热水易患食道癌	007
大量饮用咖啡、浓茶损伤肠胃	007
喝未煮沸的自来水有害物质多	008
大量喝冷饮易损伤肠胃	008
常吃剩饭易伤肠胃	008
患了肠胃病，要注意选择不同膳食	009
普通膳食	009
软食	010
流质膳食	011
半流质膳食	012
限碳水化合物膳食	013
低脂肪膳食	013
低纤维膳食	014
高纤维膳食	015



Part 2



吃对食物，养好肠胃

大米	018	小麦粉	032
大米香菇粥	018	马拉糕	032
山药蔬菜粥	019	鸡丝凉面	033
茼蒿萝卜干炒饭	019	鹌鹑蛋龙须面	033
小米	020	山药	034
小米豌豆杂粮饭	020	山药莴笋炒鸡胗	034
小米南瓜粥	021	山药南瓜粥	035
红枣桂圆小米粥	021	虫草山药排骨汤	035
黑米	022	土豆	036
黑米杂粮小窝头	022	土豆泥拌蒸茄子	036
黑米莲子粥	023	醋溜土豆丝	037
黑米红豆粥	023	土豆烧鸡块	037
薏米	024	黄豆	038
薏米通便茶	024	甘润莲香豆浆	038
芝麻核桃薏米粥	025	黄豆焖猪蹄	039
竹荪薏米排骨汤	025	酱烧排骨海带黄豆	039
芡实	026	黑豆	040
薏苡猪肚粥	026	黑豆莲藕鸡汤	040
桂花芡实甜汤	027	山药黑豆粥	041
奶香芡实香芋羹	027	黑豆核桃蜂蜜奶	041
荞麦	028	绿豆	042
花生酱拌荞麦面	028	冰糖绿豆粥	042
绿豆荞麦燕麦粥	029	马蹄绿豆汤	043
豆芽荞麦面	029	海藻绿豆粥	043
燕麦	030	红豆	044
紫薯燕麦粥	030	红豆红枣茶	044
归脾燕麦粥	031	小麦红豆玉米粥	045
奶香红豆燕麦饭	031	莲藕海藻红豆汤	045

目录 CONTENTS

豆腐	046	青豆烧鸡块	063
胡萝卜丝烧豆腐	046	猴头菇煲鸡汤	063
宫保豆腐	047	鸭肉	064
豆腐蒸鹌鹑蛋	047	滑炒鸭丝	064
猪瘦肉	048	银耳鸭汤	065
肉末炒青豆	048	冬瓜薏米煲水鸭	065
凉薯炒肉片	049	鸭胗	066
瘦肉莲子汤	049	盐水鸭胗	066
猪血	050	鸭胗炒上海青	067
猪血韭菜粥	050	蒜薹炒鸭胗	067
黄豆芽猪血汤	051	鸽肉	068
豆腐猪血炖白菜	051	红枣乳鸽粥	068
猪肠	052	菌菇鸽子汤	069
豌豆猪肠汤	052	虫草花鸽子汤	069
土豆南瓜烧肥肠	053	鹌鹑肉	070
松子芝麻煲猪肠	053	红烧鹌鹑	070
牛肉	054	红枣枸杞炖鹌鹑	071
海带肉卷	054	胡萝卜鹌鹑汤	071
西蓝花炒牛肉	055	鸡蛋	072
补骨脂炖牛肉	055	虾米花蛤蒸蛋羹	072
牛肚	056	菠菜胡萝卜蛋饼	073
凉拌牛百叶	056	马齿苋鸡蛋汤	073
麻酱拌牛肚	057	草鱼	074
米椒拌牛肚	057	芦笋鱼片卷蒸滑蛋	074
羊肉	058	菠萝炒鱼片	075
当归羊肉羹	058	清蒸草鱼段	075
松仁炒羊肉	059	鳊鱼	076
枸杞黑豆炖羊肉	059	蒜烧鳊鱼	076
乌鸡	060	铁板扒鳊鱼	077
滑子菇乌鸡汤	060	茄汁鳊鱼	077
红枣山药乌鸡汤	061	鲤鱼	078
黑豆乌鸡汤	061	紫苏烧鲤鱼	078
鸡肉	062	糖醋鲤鱼	079
香菇口蘑烩鸡片	062	鲤鱼烧豆腐	079



CONTENTS

三文鱼.....	080	草菇西兰花.....	097
茄汁香煎三文鱼.....	080	木耳鸡蛋西兰花.....	097
三文鱼金针菇卷.....	081	荷兰豆.....	098
三文鱼炒时蔬.....	081	蒜香荷兰豆.....	098
虾.....	082	荷兰豆炒胡萝卜.....	099
鲜虾香菇粥.....	082	蚝油口蘑荷兰豆.....	099
香菇虾仁滑蛋烩饭.....	083	四季豆.....	100
娃娃菜鲜虾粉丝汤.....	083	四季豆炖排骨.....	100
鱼鳔.....	084	鱼香茄子烧四季豆.....	101
红烧鱼鳔.....	084	肉末干煸四季豆.....	101
三鲜鱼鳔.....	085	扁豆.....	102
干锅鱼鳔.....	085	冬菇拌扁豆.....	102
泥鳅.....	086	西红柿炒扁豆.....	103
泥鳅面.....	086	扁豆鸡丝.....	103
酱焖泥鳅.....	087	豌豆.....	104
蒜烧泥鳅.....	087	香菇豌豆炒笋丁.....	104
海带.....	088	豌豆炒牛肉粒.....	105
海带虾仁炒鸡蛋.....	088	豌豆饭.....	105
芸豆海带炖排骨.....	089	冬瓜.....	106
淡菜海带冬瓜汤.....	089	冬瓜绿豆粥.....	106
包菜.....	090	鹅肉烧冬瓜.....	107
肉丝包菜炒面.....	090	白菜冬瓜汤.....	107
西红柿炒包菜.....	091	南瓜.....	108
炆拌包菜.....	091	紫薯南瓜豆浆.....	108
菜心.....	092	南瓜木耳糯米粥.....	109
豉汁肉末蒸菜心.....	092	南瓜炒虾米.....	109
菌菇烧菜心.....	093	西葫芦.....	110
蒜香豉油菜心.....	093	西葫芦炒鸡丝.....	110
白菜.....	094	西葫芦炒肚片.....	111
醋熘白菜片.....	094	果仁凉拌西葫芦.....	111
金钩白菜.....	095	茄子.....	112
白菜豆腐肉丸汤.....	095	彩椒茄子.....	112
西兰花.....	096	酱焖茄子.....	113
彩椒西兰花炒鸡片.....	096	茄子焖牛腩.....	113

目录 CONTENTS

西红柿.....	114
西红柿柚子汁.....	114
西红柿炒口蘑.....	115
西红柿鸡蛋打卤面.....	115
胡萝卜.....	116
苦瓜胡萝卜蛋饼.....	116
西瓜翠衣拌胡萝卜.....	117
胡萝卜马蹄猪骨汤.....	117
白萝卜.....	118
淡菜萝卜豆腐汤.....	118
白萝卜炖鹌鹑.....	119
萝卜牛尾汤.....	119
黑木耳.....	120
鲜虾木耳芹菜粥.....	120
茼蒿黑木耳炒肉.....	121
胡萝卜炒木耳.....	121
银耳.....	122
紫薯百合银耳羹.....	122
花生银耳牛奶.....	123
石榴银耳莲子羹.....	123
香菇.....	124
香菇炖竹荪.....	124
鸭肉炒菌菇.....	125
香菇炖豆腐.....	125
苹果.....	126
菠萝苹果汁.....	126
橙子.....	127
酸甜猕猴桃柳橙汁.....	127
柠檬.....	128
柠檬红茶.....	128
葡萄.....	129
葡萄苹果汁.....	129
木瓜.....	130
木瓜杂粮粥.....	130

木瓜花生排骨煲.....	131
凉拌木瓜.....	131
香蕉.....	132
蜂蜜香蕉奶昔.....	132
香蕉牛奶鸡蛋羹.....	133
香蕉燕麦粥.....	133
菠萝.....	134
菠萝甜橙汁.....	134
菠萝炒鸭丁.....	135
菠萝炒饭.....	135
山楂.....	136
雪梨苹果山楂汤.....	136
山楂猪排.....	137
山楂桂圆红枣茶.....	137
桂圆.....	138
桂圆山药豆浆.....	138
莲子核桃桂圆粥.....	139
桂圆炒鸡蛋.....	139
红枣.....	140
红枣米润豆浆.....	140
红枣南瓜麦片粥.....	141
桂圆阿胶红枣粥.....	141
核桃仁.....	142
花生核桃糊.....	142
核桃木耳粳米粥.....	143
核桃枸杞肉丁.....	143
莲子.....	144
榛子莲子燕麦粥.....	144
莲子芡实牛肚汤.....	145
莲子百合干贝煲瘦肉.....	145
红茶.....	146
姜汁红茶.....	146
枸杞茯苓红茶.....	147
红枣桂花红茶.....	147



牛奶	148
香蕉蜂蜜牛奶	148

鹌鹑蛋牛奶	149
牛奶鲫鱼汤	149



熟悉药材，养肠护胃

人参 152

人参鸡腿糯米粥..... 152

人参枸杞乌龟汤..... 153

滋补人参鸡汤..... 153

党参 154

党参猪脾粥..... 154

虫草党参鸽子汤..... 155

党参胡萝卜猪骨汤..... 155

白术 156

白术猪肚粥..... 156

白术陈皮粥..... 157

白术党参猪肘汤..... 157

荷叶 158

荷叶薏米茶..... 158

南瓜莲子荷叶粥..... 159

荷叶莲子枸杞粥..... 159

茯苓 160

淮山茯苓白术粥..... 160

茯苓胡萝卜鸡汤..... 161

灵芝茯苓炖乌龟..... 161

枳实 162

枳实白术茶..... 162

牛肚枳实砂仁汤..... 163

枳实淮山鸭汤..... 163

甘草 164

桂花甘草茶..... 164

山菊甘草茶..... 165

甘草大枣汤..... 165

麦芽 166

麦芽山楂茶..... 166

枳实麦芽茶..... 167

麦芽淮山煲牛肚..... 167

陈皮 168

蒜子陈皮鸡..... 168

豆蔻陈皮鲫鱼汤..... 169

陈皮暖胃肉骨汤..... 169

鸡内金 170

鸡内金红豆粥..... 170

鸡内金羊肉汤..... 171

鸡内金山楂炖牛肉..... 171

神曲 172

神曲山楂麦芽茶..... 172

神曲莱菔子粥..... 173

姜糖神曲饮..... 173

乌梅 174

陈皮乌梅枸杞茶..... 174

酸梅开胃汤..... 175

乌梅杂豆羹..... 175



Part 4



不同人群的肠胃调养方案

儿童 178

山楂果茶 179

冬瓜烧香菇 179

茄汁鸡肉丸 180

猕猴桃炒虾球 180

海鲜面 181

香菇鸡腿汤 181

孕妇 182

橙香山药丁 183

猕猴桃银耳羹 183

红烧小土豆 184

杨桃炒牛肉 184

柠檬胡椒虾仁 185

酸甜柠檬红薯 185

压力过大者 186

鸡丝干贝小米粥 187

果仁燕麦粥 187

柑橘香蕉蜂蜜汁 188

果仁粥 188

西红柿鸡蛋炒牛肉 189

酸奶草莓 189

长期熬夜者 190

鸡汤肉丸炖白菜 191

枸杞拌菠菜 191

芹菜胡萝卜苹果汁 192

人参果黄瓜汁 192

甜橙果蔬沙拉 193

香椿芝麻酱拌面 193

更年期女性 194

安眠桂圆豆浆 195

核桃黑芝麻酸奶 195

桑葚莲子银耳汤 196

牛肉煲芋头 196

麦冬冬瓜排骨汤 197

杏鲍菇黄豆芽蛭子汤 197

老年人 198

杏鲍菇扣西蓝花 199

党参玉米猪骨汤 199

茄汁马蹄烧口蘑 200

牛肚炒豆干 200

豆腐紫菜鲫鱼汤 201

芙蓉竹荪汤 201



Part 5



常见肠胃病饮食调养方案

功能性消化不良 204

乌梅红枣茶 204

包菜苹果蜂蜜汁 205

荷叶牛肚汤 205

消化性溃疡 206

肉末西红柿煮面片 206

葱花鸭蛋 207

肉末胡萝卜拌豆腐 207

急性胃炎 208

百合葛根粳米粥 208

西红柿鸡丝切面 209

蘑菇竹笋豆腐 209

慢性胃炎 210

山药香菇鸡丝粥 210

栗子小米粥 211

糖醋花菜 211

咸蛋肉碎蒸娃娃菜 212

鲜菇烩湘莲 212



CONTENTS

鸡蛋肉卷.....213	健脾益气粥.....221	栗子枸杞炒鸡翅.....229
酸菜炖猪肚.....213	芡实莲子粥.....221	芝麻带鱼.....229
胃下垂.....214	急性肠炎.....222	细菌性痢疾.....230
羊肉山药粥.....214	肉末豆角粥.....222	绿豆糊.....230
丝瓜烧豆腐.....215	肉末豆角.....223	泥鳅上海青豆腐汤.....231
黄芪粥.....215	鲜菇烩鸽蛋.....223	素炒三丁.....231
反流性食管炎.....216	溃疡性结肠炎.....224	胃癌.....232
燕麦五宝饭.....216	枸杞猪肝茼蒿粥.....224	香菇口蘑粥.....232
马齿苋瘦肉粥.....217	葫芦瓜炒鸡蛋.....225	山药甲鱼汤.....233
苦瓜黄豆排骨汤.....217	胡萝卜炒香菇片.....225	三文鱼豆腐汤.....233
胃肠型感冒.....218	功能性便秘.....226	大肠癌.....234
青豆烧冬瓜鸡丁.....218	干贝苦瓜粥.....226	白芍鸭肉烧冬瓜.....234
玉竹山药黄瓜汤.....219	油麦菜烧豆腐.....227	慈姑蔬菜汤.....235
马齿苋肉片汤.....219	芹菜烧马蹄.....227	虾米白菜豆腐汤.....235
肠易激综合征.....220	慢性腹泻.....228	
大米莲藕豆浆.....220	党参山药薏米粥.....228	



Part 6



生活中的养肠胃秘诀

提升肠胃功能的简单运动.....238	饭后10分钟侧卧，减轻胃负担.....239
闲时多散步，轻松改善便秘.....238	带来健康肠胃的轻松按摩法.....240
慢跑，帮助肠道做运动.....238	便秘按摩法.....240
练练瑜伽，轻松养肠胃.....238	消痔按摩法.....241
骑骑自行车，调养肠胃很轻松.....239	轻松除胀法.....242
打打太极拳，心情好肠胃就好.....239	止嗝按摩法.....243
游泳运动，肠胃的“按摩器”.....239	止胃痛按摩法.....243
有氧健身操，调养肠胃又健身.....239	止泻按摩法.....244



Part 1

养好肠胃， 守护健康

民以食为天，“肠”和“胃”是人体营养吸收的关键，如果我们的肠胃出现了问题，就不能正常吸收食物中的营养，还会影响我们的身体、精神和生活，严重的还会危及生命。所以，只有养好了肠胃，才能保证身体健康。在本章中，我们首先为您介绍肠胃的基本结构、功能和常见疾病，方便大家自查健康状况。接着我们列出了一些比较典型的不好的饮食习惯及其对健康的危害，让大家引以为戒。最后，我们分别列出了8种针对不同肠胃病患者的不同膳食，并且作了详细说明，希望能够对您的身体健康有所帮助。

了解肠胃， 自查健康状况



我们的肠胃消化系统主要包括胃、小肠和大肠。它们在人体内的位置不同，结构不同，其功能也是不同的，但它们却共同维护着我们身体的正常运转。下面我们就了解胃、小肠和大肠分别有怎样的结构、功能和常见疾病吧，通过了解它们，能自查我们身体的健康情况。

胃的结构、功能与常见疾病

胃是腹腔中容纳食物的器官，位于腹腔左上方，外形屈曲，上连食管，下通小肠。

胃可分为贲门、胃底、胃体、胃窦和幽门等几个部分。胃的入口为贲门，是食管和胃的交接处，此处有条齿状线，可防止胃内容物向食管反流。胃底位于贲门左侧，是贲门以上的膨隆部分。

胃体是胃腔最大的部分，介于幽门部和贲门部之间。幽门部是角切迹以下至幽门之间的部分。

胃的功能主要是存储食物、消化食物和杀灭病菌三个方面。人在咀嚼和吞咽食物的时候，通过咽、食管等处感受器的刺激，能够反射性地通过迷走神经的作用引起胃体和胃

底的舒张，使胃容纳和暂时存储食物。当食物进入胃后，胃壁开始舒张，有节奏地蠕动。在胃的不断蠕动中，食物和胃液充分混合，并且被研磨成食糜，被推送向十二指肠。人消化食物离不开胃液。普通成年人每昼夜可分泌胃液1.5~2.5升。胃液中含有盐酸、黏液、胃蛋白酶原、脂肪酶、电解质等物质。胃液中最重要的消化酶是胃蛋白酶，它能使胃酸初步消化食物中的蛋白质。胃液中的胃酸能够杀灭随着食物进入到胃里的病菌，减少肠胃疾病的发生。

胃的常见疾病有慢性胃炎、溃疡病和胃癌。慢性胃炎最常见的症状是上腹疼痛和饱胀，空腹时比较舒适，饭后不适；出



血也是慢性胃炎的症状之一；多数患者有黄、白色厚腻舌苔，上腹部有压痛。

溃疡病是一种常见的慢性全身性疾病，分为胃溃疡和十二指肠溃疡，又叫做消化性溃疡。消化性溃疡多由胃酸分泌过多、感染幽门螺杆菌、胃黏膜屏障受损、精神情志因素影响，以及长期服用非甾体类抗感染药物所造成的，症状主要为中上腹部疼痛。胃溃疡常在餐后一小时内发生疼痛，疼痛持续数天或数月可缓解；而十二指肠溃疡多在饥

饿时、两餐之间、午夜时疼痛发作，进食后可缓解，伴有嗝气、吞酸、恶心反胃、烧心、胃灼热，溃疡面出血者还可能出现黑便等症状。胃癌多因幽门螺杆菌感染，饮食、环境、遗传因素以及消化性溃疡治疗不当癌变所造成。

胃癌常见症状有上腹部疼痛、食欲减退、恶心呕吐、呕血黑便，大多数患者会出现体重逐渐下降、晚期明显消瘦的特征，还伴有腹部肿块、淋巴结肿大、腹水等体征。

小肠的结构、功能与常见疾病

小肠位于腹中，是消化管中最长的一段，上端接幽门与胃相通，下端通过阑门与大肠相连，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。十二指肠是小肠的起始端，长约25厘米，相当于人的十二根手指并在一起的长度，故称为十二指肠。十二指肠呈“C”字形，从右侧包绕胰头，可分为上部、降部、水平部和升部等四部分。空肠连接十二指肠，约占小肠全长的 $\frac{2}{5}$ ，位于腹腔的左上部。回肠位于右下腹，约占小肠全长的 $\frac{3}{5}$ 。

小肠是人体最重要的消化器官，是消化和吸收的重要部位。食物进入身体后先经胃部消化，然后由小肠接收。小

肠能够分泌多种消化酶，这些消化酶共同组成肠液，肠液呈碱性，与胰液、胆汁一起中和胃酸，并起润滑和保护小肠黏膜的作用。小肠分泌的消化酶可以把

食物最终分解为能够被人体吸收的

葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等小

分子物质。小肠还能够吸

收水分、电解质和各种

维生素。此外，能够被

小肠吸收的还有某些微

量物质如铜、铁等，以

及包括胃肠道分泌液和脱

落的胃肠道上皮细胞的成分

所构成的大量内源性物质。

小肠的常见疾病主要有肠梗阻、肠炎和消化吸收不良综合征。肠梗阻是指胃肠道的内容物由于病变原因而不能通过肠道。肠梗阻是常见的外科急腹症，



仅次于阑尾炎及胆道疾患。肠炎包括十二指肠炎、急性出血性坏死性肠炎和肠结核等。消化吸收不良综合征的主要

症状为腹泻，大便每日3~4次，质稀、量多、腹胀、腹鸣，典型病例可见极度消瘦、营养不良、贫血等。

大肠的结构、功能与常见病

大肠分为结肠和直肠两大部分。结肠位于整个消化管的下半段，从盲肠开始，到乙状结肠结束，是一根全长1.23~1.48米的粗大肠管。结肠表面分布有很多囊状膨隆，结肠管径的大小与肠内容物的充盈程度有关。结肠通常围绕在空肠和回肠的周围，形状像一个方框，或者大写的英文字母“M”。

结肠的主要功能是负责消化吸收的最后阶段，并协助排便。结肠的吸收功能以后半结肠为最强，主要吸收水分和钠，也吸收少量钾、氯、碳酸氢盐、钙、铁和脂类等物质。食物经小肠消化后，进入结肠的时候还是液态，水分含量很高。结肠吸收掉其中大部分的水，使液态食物残渣变成固态粪便。通过结肠的运动功能，将粪便运送到直肠。直肠对固态化的粪便起到一个暂留的作用。粪便经乙状结肠进入直肠后，粪便对直肠造成刺激，这种刺激传送到大脑，便会产生“想要排便”的感觉。在条件允许的情况下，肛门的内、外括约肌打开，直肠受力，直肠上的三

个皱襞就会将粪便推出，使得粪便经肛管和肛门排出。

大肠的常见疾病有急慢性肠炎、结肠癌和直肠癌等。急性肠炎患者多在夏秋季突然发病，起病急剧迅速，多在不洁饮食后数小时内发病。病人多表现为恶心、呕吐在先，继以腹泻，大便呈水样，深黄色或带绿色，秽臭，可伴有腹部阵发性绞痛、发热、全身酸痛等

症状，严重者可出现脱水晕

厥现象。慢性肠炎多由细菌、病毒、原虫等微生物感染，亦可为过敏、变态反应等原因所致。

慢性肠炎的临床表现为腹痛、腹泻及消化不良等症，重者可有黏液便或水样

便。结肠癌多见于中老年人，

早期症状多不明显，中晚期患者常见的症状有腹痛及消化道激惹症状，腹部肿块，排便习惯及粪便性状改变，贫血及慢性毒素吸收所致症状及肠梗阻、肠穿孔等。直肠癌早期有排便习惯改变和便血，呈现便频、排便不尽感。便血量不多，颜色鲜红，常被误当做痔而忽视。



远离不良饮食习惯， 肠胃病不会找上门



养成良好的饮食习惯，对维护肠胃的健康非常重要，同样，很多不好的饮食习惯也在慢慢侵蚀着我们的健康，却没有引起我们的注意。这些看似无关紧要的饮食习惯对我们的肠胃伤害是非常大的，要引起重视，只有远离这些不良的饮食习惯，肠胃病才不会轻易地找上门。

不吃早餐或常吃夜宵会扰乱肠胃工作

人体在经过一夜的睡眠之后，到早晨时肠内食物早已消化完，如果不吃早餐，会使肠胃蠕动及消化液的分泌发生变化，扰乱肠胃的正常工作。消化液如果没有得到食物的中和，就会对肠胃黏膜产生不良刺激，引起胃炎，严重者可引发消化性溃疡。另外，如果不吃早餐，午餐往往饭量大



增，造成胃肠道负担过重，导致消化不良、胃炎、胃溃疡等疾病的发生。所以，不吃早餐的人群中，往往肠胃病的发生率会很高。同样，常吃夜宵会使原本要休息的肠胃继续工作，扰乱正常的肠胃工作，甚至还会影响早餐的食欲，继而形成不规则的饮食习惯，对肠胃健康非常不利。

暴饮暴食损伤肠胃

暴饮暴食所带来的直接危害就是胃肠道负担加重，导致消化不良。此外，人体胃黏膜的上皮细胞寿命较短，每2~3天就应修复一次。如果上顿还未消化，下顿又

填满胃部，使胃始终处于饱胀状态，胃黏膜就不易得到修复的机会，从而产生胃部炎症，出现消化不良症状，长此以往，还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。