

健康从 “肠”计议



蔡向红/编著

吃得好/消化好/才能活得好



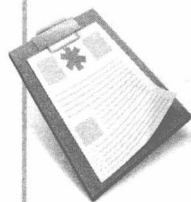
陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

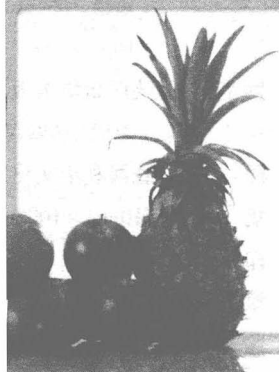
Shaanxi Science and Technology Press

健康从 “肠”计议



蔡向红/编著

吃得好/消化好/才能活得好



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

健康从“肠”计议：吃得好、消化好、才能活得好/
蔡向红编著. —西安：陕西科学技术出版社，2018.3
ISBN 978-7-5369-7203-2

I. ①健… II. ①蔡… III. ①胃肠病—防治
IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020091 号

健康从“肠”计议：吃得好、消化好、才能活得好

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17.25

字数 265 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-7203-2

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

现实生活中，不少人出现过胃肠不适的症状。胃肠不舒服时，多数人的第一反应就是，“今天我吃错了什么东西了吗？”然后不以为意，或者休息一会儿感觉有所好转，也就不了了之了，更不会去了解一下为什么会突然胃肠不舒服。

人们对于胃肠不适的忽视近似常态，身体机能的自愈功能亦会加重这种忽视。随着社会的发展，生活压力的加大，越来越多的疾病威胁着人体健康，其中容易被人忽视的胃肠病成了攻击力强的疾病之一。

胃肠作为人体主要的消化器官，不仅是营养物质的吸收场所，还是体内90%以上毒素的排出通道。可见，胃肠功能良好对人体健康的重要性。

胃肠道不仅承担着物质输送功能，还有消化、吸收等功能。如果将人体比喻成一个工厂，胃肠系统就是原料的加工车间。口腔是起始点，属于食物粗加工车间，食管属于运输管道。那么，胃肠是负责什么的呢？胃相当于食物的汇集与研磨车间，食物在这里进行初加工，小肠和大肠担负着更为细化的分工。小肠是消化和吸收营养成分的车间，而大肠则是处理食物残渣的车间。人一顿不吃饭饿得慌，但胃肠不好了，身体就不能很好地消化食物。

中医学将与脾相表里的胃称为“仓廪之官”，将与心相表里的小肠称为“受盛之官”，而将大肠称为“传道之官”。中医认为“脾主运化”“胃主受纳和腐熟”，小肠主“受盛化物”和“分清别浊”，大肠主“传导”“燥化”和“排泄”，在饮食物的受纳、消化、吸收、传导和排泄的整个过程中，“脾”“胃”和“大小肠”共同参与，密切配合，并通过“胃实而肠虚”“肠实而胃



健康从“肠”计议



——吃得好、消化好、才能活得好

虚”的虚实交替运动而实现。

中医尤为重视胃气，认为“有胃气者生，无胃气者死”，胃气是整个消化、吸收过程的推动力。西医的胃就显得没有这么重要了，胃切除后并不会或很少影响消化和吸收。可见中医的“胃气”不单指胃的功能，而是泛指胃肠整体功能。脾升即为升清，由于脾阳气的作用，将饮食水谷之精微输达于心肺，布散于周身；胃降即为降浊，由于胃气的推动作用，承上贲门开放，饮食物能顺利入胃，在下幽门开放，胃内食糜能有规律地移入小肠，并运糟粕下行。所以，胃降是正常受纳腐熟水谷的基础，以降为顺，整个消化道为传化之腑，以通为用。但胃降又以降而能约为其特点，使胃中的食物能得到充分的腐熟，上不致返流入食道，下则有制约地移入小肠，并防止肠胃返流。清升降浊，密切配合，“中气旺则胃降而善纳，脾升而善磨，水谷腐熟，精气滋生，所以无病”。

本书本着严谨的科学态度，以实用为出发点，采用通俗易懂的语言，从胃肠病常识、胃肠病起源、经络调理以及结合实际案例分析的名方等方面帮助读者认识胃肠病、医治胃肠病并预防胃肠病，是不可多得的胃肠病家庭调养枕边书。

编 者



002

为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



目 录



第一章 要健康就要懂“肠识”

肠胃健康，身体才健康	001
胃肠激素的生理作用	002
肠道是人体的“食品加工厂”	003
肠道的免疫功能	004
小肠主受盛化物、泌别清浊	005
大肠的形态结构	007
大肠的生理功能	008
中医论胃	009
胃的组织结构	010
胃是食物的储物仓	011
胃与脾、肾、肝的关系	012
如何养胃	013
肠道菌群，人体最奇妙的“生态圈”	015
肠胃健康，预防重于治疗	016



第二章 肠胃病乃百病之源

肠胃病是健康之本	017
肠胃病，百病生	017





健康从“肠”计议



——吃得好、消化好、才能活得好

肠胃病的病因	018
腹痛，防止肠胃组织有病变	021
不可忽视的腹痛	021
引起腹痛的疾病	022
腹泻，肠胃虚寒勿食凉食	024
腹泻来袭别大意	024
腹泻的病因	025
腹泻对机体的影响	026
如何预防腹泻	027
便秘，肠道不畅，身心受罪	028
难以启齿的顽疾	028
如何缓解便秘	030
便秘的原因	031
大便出血是怎么回事	032
认识便血	032
什么样的便血要特别警惕	033
食欲不兴，谨防肠胃消化不良	035
引起食欲不兴的原因	035
如何改善食欲不振	037
胃溃疡，胃黏膜的“自我消化”	038
辨别胃溃疡的症状	038
胃溃疡的维持治疗和自我保健	040
胃炎，常见的消化系统疾病	041
急性胃炎	041
急性胃炎如何治疗	042
如何预防急性胃炎	043
慢性胃炎	044
慢性胃炎的诱发因素	046



慢性胃炎的临床表现有哪些	047
慢性胃炎的预防和治疗	047
诊断慢性胃炎要做哪些检查	050
如何避免慢性胃炎复发	051
胃胀不能小觑	052
胃胀是怎么回事	052
胃胀气怎么办	053
胃胀的自我护理	055
健康肠胃“不生气”	056
胃下垂，思虑伤脾，气虚下陷	057
胃下垂的危害及注意事项	057
胃下垂饮食调理原则及运动治疗	058
烧心是病吗	060
“烧心”究竟是怎么回事	060
赶走烧心的几个方法	061
呃逆，胃气上逆，冲动膈肌	063
认识呃逆	063
呃逆和噎气的中医辨证	064
呕血，典型的消化道出血	065
什么是呕血	065
中医辨治呕血	066
呕血与咳血的区别	067
消化性溃疡是与饮食有关的上腹痛	069
如何诊断消化性溃疡	069
消化性溃疡辨证分型	070
幽门螺杆菌感染可怕吗	071
什么是幽门螺杆菌	071
幽门螺杆菌会引起哪些胃病	072



健康从“肠”计议



——吃得好、消化好、才能活得好

幽门螺杆菌的检查方法	074
胃食管反流病严重吗	075
胃食管反流是怎样形成的	075
胃食管反流病的症状	076
胃食管反流不一定是病态	077



第三章 名方药膳为肠胃健康护航

容易忽视的胃病——胃炎的治疗方	079
病例方析	079
胃炎分类论证	080
胃炎常用名方	083
脘腹痞满，固托不足——胃下垂的治疗方	084
病例方析	084
胃下垂常用名方	085
情志不畅、饮食失调——食道炎的治疗方	086
病例方析	086
食道炎常用名方	087
脾胃虚弱，奇迹上逆——呃逆的治疗方	088
病例方析	088
呃逆常用名方	090
肝失疏泄，胃失和降——消化性溃疡的治疗方	091
病例方析	091
消化性溃疡常用名方	092
寒邪内客，肝气郁结——胃痛的治疗方	094
病例方析	094
胃痛常用名方	095



气滞血凝，幽门梗阻——胃癌治疗方	096
病例方析	096
胃癌常用名方	098
胃阴不足，脉络失养——胃脘痛治疗方	099
病例方析	099
胃脘痛常用名方	100



第四章 饮食调养，会吃才更健康

肠胃病患者的饮食原则	103
饭前喝汤好还是饭后喝汤好	104
走出胃肠病患者的饮食误区	106
空腹喝牛奶弊端多	107
莲藕健胃又养脾	108
不吃早餐危害有多大	109
剩饭剩菜容易引发胃病	110
胃溃疡患者不宜食用的饮料和水果	112
早晨空腹喝蜂蜜水好吗	115
香肠不可食之过多	116
小米粥保健肠胃	117
为什么吃水煮鱼要适量	119
防治胃癌的特效食物	120
膳食纤维预防大肠癌	121
哪些蔬菜有益肠胃	123
偶尔素食更健康	124
胃切除术后怎样饮食调养	125
肠胃病患者食疗攻略	127



健康从“肠”计议



——吃得好、消化好、才能活得好



第五章 生活调养，构筑肠胃健康屏障

顺应生物钟规律作息	135
养胃七不宜	137
剧烈运动后的不宜事项	140
熬夜易诱发肠胃病	142
压力大更要善待肠胃	143
做好厨房清洁，健康多份保障	144
睡前洗脚有益胃肠	146
肠胃病对症调养	148
饮食温和给肠胃减负	150
肠胃病用药注意事项	151
调理老胃病首先要暖胃	152
戒掉伤胃坏习惯	153
暴饮暴食有损肠胃健康	154
细嚼慢咽有益于肠胃健康	154



第六章 运动调养，坚持锻炼肠胃更有活力

运动锻炼有助于防治肠胃病	157
运动的误区	158
运动的处方	160
腹式呼吸，一呼一吸间放松肠胃	162
步行叩穴，调养肠胃不适	163
散步，肠胃患者的首选运动	164
健步走，肠胃的自动按摩	166
活动脚趾，强健肠胃	167
调整身心养肠胃	168



按压摩腹有助于预防胃病	170
游泳, 塑形又防治肠胃病	171
八段锦, 简单易行的健胃法	173
延年九转法, 神奇的摩腹运气功	175
练习瑜伽, 从外到内放松肠胃	177
五禽戏, 有效改善肠胃不适	181
胃肠病患者宜练太极拳	183



第七章 四季调养, 预防肠胃病调之有方

春季, 清火养胃保阳气	185
春季养阳保平衡	185
春季如何除内火	186
谨防春寒伤害	188
春季养阳防风食养原则	189
春季健肠益胃食谱	191
暑夏, 温补慢性肠胃病	193
夏季养胃饮食原则	193
夏季饮食宜忌	195
保胃健康, 多吃“苦”	196
夏季生活调适	198
夏季健肠益胃食谱	200
燥秋, 温润肠胃滋阴护阴	204
凉秋需养阴除燥	204
秋凉注意胃部保暖	205
秋季饮食保健四“宜”	206
秋季防治胃病要略	207
秋季健肠益胃食谱	208



寒冬，甘润饮食保阳气	212
冬季要驱寒保阳	212
“冬藏”养生原则	214
冬季饮食宜忌	215
冬季生活调适	217
肠胃病患者冬季调养有方	219
冬季健肠益胃食谱	220



第八章 情志调养，让肠胃病消于无形

思过伤脾，肠胃亮红灯	223
无惧于疾病的恐惧心理	224
眼泪是缓解压力的良方	225
情绪波动大，易招胃溃疡	226
如何应对不良情绪	228
情绪与胃肠疾病的关系	230
肠易激综合征	232



第九章 经络调养，中医自然疗法养肠胃

认识神奇的经络	233
经络之气是中医疗法的根本	233
养胃要先认识足阳明胃经	235
经络养生治“未病”	237
按摩调理是随身药囊	238
经络按摩，肠胃通畅百病消	238

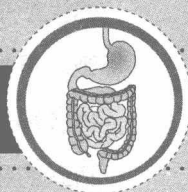




肠胃不适按摩头部有奇效	240
便秘自疗按摩法	241
不同胃病的按摩法	243
拔罐，拔走胃肠病根	246
循经取穴拔罐疗效好	246
拔罐的注意事项	248
不同胃病的拔罐法	248
针灸调理，病去疼逝	250
针灸怎样调理胃肠病	250
进针方法解析	251
不同胃病的针灸法	254
刮痧调理，解乏又治病	257
刮痧如何刮掉老胃病	257
刮痧常用的取穴方法	258
刮痧为何这么受欢迎	259
不同胃病的刮痧法	260

第一章

要健康就要懂“肠识”



肠胃健康，身体才健康。

胃肠道就是人体内的加工厂，水、食物、药物等进入胃肠道，就会被分解成比原来体积小得多的物质，经过胃肠道自身的一些消化酶的作用，变成人体能吸收的小分子，被覆盖在胃肠道上的血管吸收，这才能为身体所用。

人体的消化系统由空腔脏器和实质性脏器两部分组成。空腔脏器包括口腔、食管、胃、小肠、大肠和胆管、胆囊；实质性脏器有肝脏和胰腺。胃肠道是消化系统的主要器官，所以消化系统一般就指胃肠道。胃肠道如同一个弯曲的肌肉管道，长度为8~10米，其中食管长25~30厘米，小肠长约5.7米，结肠长约1.5米。

食物进入胃以后，经过胃的混合、研磨和分解成为一种稀粥样的东西，叫做食糜，食糜进入肠道，在肠道蠕动和绒毛的作用下缓慢移动，一般要一天的时间才能通过10米左右的肠道。在这个时间内，肠道会分泌出一种叫做“酶”的东西把这些食糜分解掉，肠壁会选择对人体有用的物质吸收，分解完的食物残渣通过排泄系统排出体外。那些人体需要的营养成分被肠道吸收后，通过肠壁上的毛细血管交给血液，由血液运送至全身。血液除了运送养分，还担负着运送氧气到全身的任务。由此可见，胃肠道对人体是多么重要，人体所有需要的营养都是从这里开始输入的。

肠胃为人体主要的消化吸收器官，肠胃患病将会影响到整个机体的营养



健康从“肠”计议



——吃得好、消化好、才能活得好

和免疫力，因而肠胃病如不及时治疗，对全身各脏器均有一定的影响。如果把人体比喻为一个城市，血液是其中的交通系统，胃肠道就是最大的一个营养生产中心。这个中心生产不出足够的、合格的食物，整个城市的人都要挨饿。可见，胃肠道对于人体是何等的重要。一旦胃肠道的健康受损，人的身体各部分都会处于一种“饥饿”的状态，长期下去，必将导致体内运动环境活跃的程度降低，身体整体素质下降，甚至生出各种疾病来。

所以，一个爱护生命、珍惜健康的人，首先要保护好自己的肠道，保持肠道运动长期处于健康、活跃的状态。

胃肠激素的生理作用

在胃肠道的黏膜内有数十种内分泌细胞，它们分泌的激素统称为胃肠道激素。胃肠激素的化学成分为多肽，可作为循环激素起作用，也可作为旁分泌物在局部起作用或者分泌入肠腔发挥作用。由于胃肠道黏膜面积大，所含内分泌细胞数量大，所以胃肠道是体内最大的内分泌器官。胃肠道激素可通过与细胞相应的受体结合而产生作用，其生理作用有：

1 调节消化腺分泌

参与这一作用的器官有胃腺、胰腺、肝细胞等，其分泌物包括水分、胃酸、电解质、消化液和黏液等。

2 调节消化管运动

参与这一作用的器官有胃肠平滑肌、胃肠括约肌及胆囊等。

3 调节机体代谢

食物消化时，胃肠道释放抑胃肽，强烈刺激胰岛素分泌，从而调节营养物质的吸收。

4 细胞保护作用

生长抑素具有广泛的细胞保护作用；神经降压肽对实验性溃疡有保护作用；神经降压肽对肝细胞亦有保护作用。



5 调节其他激素的释放

抑胃肽有促胰岛素分泌作用；促胰液素、缩胆囊素也有促胰岛素分泌作用；甘丙素和降钙素有抑制胰岛素分泌作用；生长抑素具有抑制多种激素分泌的作用；铃蟾肽能刺激促胃液素的释放。

6 调节肠道血流和食欲

血管活性肠肽有广泛的血管扩张作用；神经降压肽可引起小肠血管舒张和血压降低；生长抑素能减低内脏及门静脉血流；胃动素和脑啡肽能刺激食欲，缩胆囊素在中枢神经系统内可抑制摄食；酪神经肽既能引起血管收缩，又能刺激摄食。

肠道是人类的“食品加工厂”

肠道是我们身体内最劳累的器官之一，每天需要做大量的工作——消化、吸收人体中进进出出的食物，以提供体内各器官与细胞所需的足够养分。它就像一个尽职尽责的卫士一样，审查着每一个进入人体的食物，由它决定什么应该留下，什么应该扔掉。

肠道分为大肠和小肠。肠道约有7米长，指从胃幽门至肛门的消化管。肠道内腔表面有无数绒毛，表面积近200~400平方米，相当于一个网球场的面积。

小肠是胃肠中最长的部分，长约5米，包括十二指肠、空肠和回肠，小肠是食物消化吸收的主要场所，是人类的食品加工厂。大肠长1.5~2米，起自回肠，包括盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠六部分。大肠的主要功能是进一步吸收来自小肠的食物残渣中的水分、电解质和其他物质（如氨、胆汁酸等），形成、贮存和排泄粪便。食糜进入小肠的第一段是十二指肠，十二指肠是食物消化最主要的场所。在十二指肠里，消化液特别丰富，有来自胰腺的胰液，来自肝脏和胆囊的胆汁以及小肠本身分泌的各种消化酶。胰液中含有胰淀粉酶、胰蛋白酶和胰脂肪酶等，分别分解淀粉、蛋白