



中医保健丛书

ZHONGYI BANGNI ZHI WEIBING

中医帮你 治胃病



专家科学指导 健康生活保障

林 青 邢延国/主编

健康的体魄、长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何养护自己的胃。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医保健丛书

ZHONGYI BANGNI ZHI WEIBING

中医帮你 治胃病

专家科学指导 健康生活保障



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医帮你治胃病/林 青,邢延国主编.—2 版.—北京:人民军医出版社,
2011. 1

(中医保健丛书)

ISBN 978-7-5091-4563-0

I. ①中… II. ①林…②邢… III. ①胃疾病—中医治疗法
IV. ①R256. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254286 号

策划编辑:石永青 程晓红 文字编辑:王会军 责任审读:伦踪启

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51911291

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京中创彩色印刷有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:12.5 字数:187 千字

版、印次:2011 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印数:0001~9000

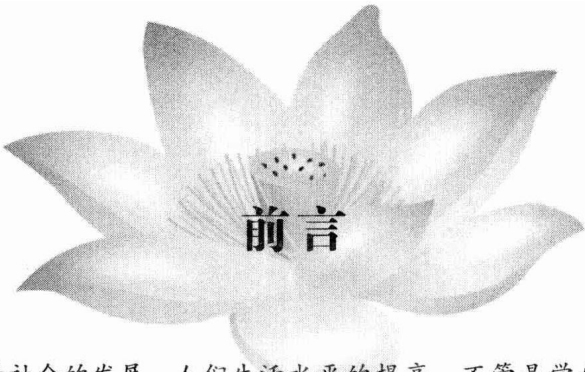
定价:25.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书从中医的角度出发，介绍了与胃相关的一系列病症及其中医特色疗法，清楚地向读者传达了如何识别胃病、预防胃病、治疗胃病等信息，便于读者清楚了解自己胃的健康状况，对症施治。本书语言通俗易懂，内容清晰明了，实用性、指导性很强，是关心自己健康的朋友和相关研究学者等读者群体必备的一本参考书。



前言

随

随着社会的发展，人们生活水平的提高，不管是学生族，还是公司白领，抑或是退休在家的普通百姓，因为生活紧张，压力过大，日常生活有一些吸烟饮酒的坏习惯等诸多因素的影响，都不同程度地患上了易得不易治的胃病。

医院看病难，医药费高得惊人，找专家看病更是难上加难，而慢性胃病本身又是不能短时间治愈的常见病，很多患者无可奈何。西医治愈慢性病不可能立竿见影，也不可能根治，而我国的传统中医在这方面就具有不可比拟的优势。

中医对胃病的治愈有自己独特的一套疗法，慢慢调理，提高患者免疫力，难缠的胃病会逐渐得到缓解和根治，这又是每个胃病患者期待出现的结果。

中医专家提醒关心健康、关注健康的朋友们，多多了解健康方面的相关知识，争取做到无病先防，生病后及时发现及时治疗，养成良好的生活习惯，收获健康快乐的人生。

编者

2010年10月



目录 Contents

第一章 为何常常胃痛，听听中医的解释 1

一、六腑之一，五行之土，最怕邪气入侵 2

（一）气机阻滞 2

（二）胃失和降 2

（三）寒热失调 3

（四）阴阳失衡 3

（五）气滞血瘀 4

（六）脾胃虚弱 4

二、饮食无序，胃易溃疡，易得不易治 4

（一）胃、十二指肠溃疡 5

（二）朝伤暮损，胃脘疼痛 6

（三）外邪所致，胃痛急剧 8

（四）溃疡性结肠炎 9

三、辨证分型，细谈胃炎 11

（一）急性胃炎，分型而治 11

（二）慢性胃炎，胃癌之症 12

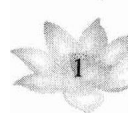
四、过瘦易得胃下垂 13

五、胃肠神经官能症 15

第二章 胃病常见，预防简单 17

一、未雨绸缪，防患于未然 18

（一）起居有常，心情大好，胃病难侵 18





(二) 做运动, 强健体魄, 巧防胃病	20
(三) 科学饮食, 营养均衡, 预防胃病	22
(四) 增强“正气”防“复发”	27
二、稍加预防, 方可远离胃炎	28
(一) 正确认识胃炎	28
(二) 饮食预防胃炎	29
(三) 生活细节中预防胃炎	33
三、发现胃溃疡苗头, 及时扼杀	36
(一) 饮食习惯要健康, 胃里自然没溃疡	37
(二) 改善不良情绪, 心情好, 胃也好	38
(三) 生活有序, 胃不溃疡	40

第三章 治胃病, 找中医

一、自我诊断, 中医支招	46
二、早发现, 早诊治	53
三、按摩治病又保健	55
(一) 13 种常用按摩手法	55
(二) 按摩手法操作技巧	60
(三) 7 条注意事项要谨记	61
(四) 对症按摩, 缓解胃痛	63
四、拔罐帮您治胃炎	68
(一) 急性胃炎——根据病情, 对症拔罐	68
(二) 慢性胃炎——分清症状, 对型拔罐	72
(三) 准确拔罐, 做好脾胃保健	75
五、针灸治胃痛, 方便又经济	75
(一) 针灸疗法概述	75
(二) 12 种针灸治胃病疗法	76



六、艾灸疏经络，祛疾保健康	79
(一) 艾灸疗法概述	79
(二) 10 种艾灸治胃病疗法	81
七、刮痧“得气”，疗法方有效	84
(一) 刮痧疗法概述	84
(二) 7 种刮痧治胃病疗法	87
八、贴敷疗法，外治胃痛	92
(一) 贴敷疗法概述	92
(二) 对症贴敷，通络止痛	95
九、药疗不如食疗	101
(一) 食疗原则要遵守	101
(二) 6 种主食可治胃病	102
(三) 25 种副食可治胃病	104
(四) 专为胃病患者打造的食谱	111
(五) 专为胃病患者熬制的羹汤	124
(六) 喝药茶，胃病消	142
(七) 喝药酒，健胃强身	148

第四章 辨证施治，胃炎消失

一、疏理气机，清胃化湿益肾	156
二、和降胃气，益气养阴固本	158
三、清热祛湿，温胃养阴活血	160
四、平调寒热，阴阳调和祛邪	161
五、辨证为主，肝脾肺同时治	162
六、分型论治，和胃解毒为关键	165
七、虚实兼治，气阴虚实兼顾	168
八、衷中参西，多法结合并用	170



九、标本兼治，健脾和胃通降	172
十、辨证施药，中医综合防治	173

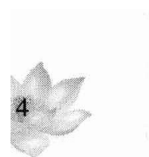
第五章 胃病患者生活禁忌

177

一、日常生活小禁忌	178
二、饮食不要进误区	180
三、心理调适很重要	182
四、患者用药要小心	183

附录：治疗胃病常用穴位

187





第一章

为何常常胃痛 听听中医的解释

胃不时隐隐作痛,这困扰着很多人。西医的胃药买了不少,自己的药袋子里几乎准备的都是胃药,可胃痛能制止一时,过些时候又会发作。胃痛真的那么难医治吗?听听中医的解释。

一、六腑之一，五行之土， 最怕邪气入侵

中医学认为，胃是六腑之一，是消化系统的主要脏器，与脾协同完成饮食的消化和吸收。脾胃合称为“后天之本”，在五行中属土，脾与胃的经脉相互络属，构成表里关系。

中医认为，胃病的发生主要由于邪气侵犯人体或体内因素引起。脾胃功能紊乱、邪盛正衰和阴阳气血失调，会导致胃的寒热、虚实、痰瘀的变化。其病机表现主要有以下几种。

（一）气机阻滞

胃腑以通为顺，各种内外因素，都可以导致胃的气机阻滞，引起胃腑的受纳、运化、传导功能失常，而形成各种病症。如外邪侵犯，阻滞胃腑，或情志不舒，肝气犯胃，以及痰饮、湿浊、瘀血等病理产物停于中焦，可使脾胃运化无力。或是久病阴虚，胃肠失于濡润，涩而不行，胃的功能不能正常发挥，皆能阻碍胃腑的气机升降，而出现胃脘胀痛、呃逆、嗳气、泛酸、饮食乏味等症状。

（二）胃失和降

中医认为，脾胃为人体气机升降的枢纽。脾主升，承担饮食中的营养精微物质的吸收和输布全身的责任；胃主降，主要承担饮食物的消化和传送的任务。脾胃气机升降的协调，是保证脾胃功能正常发挥的重要因素之一。胃升降方面的病变，主要表现为胃失和降。饮食失调，情志失控，外邪侵袭，内蕴湿热，气滞血瘀，都可能导致胃气受阻，胃失和降。胃气失降，常见有脘腹胀闷疼痛，以及大便秘结等症状，不仅可以影响食欲，而且因浊气上泛而出现口臭、嗝腐等。胃气失降而反上逆者，可见胃脘胀闷、

暖气、恶心、呃逆、泛酸、呕吐等症状。如胃降太过者，则出现易饥、肠鸣、泄泻等症。胃失和降是消化系统功能紊乱的表现。

（三）寒热失调

胃病是寒热失调的病理变化，纠正寒热失调也是胃病辨证论治的重要内容。

胃热证的形成，除了暑热之外邪侵犯胃腑外，风、寒、湿、燥等邪侵入于胃，亦能化热致病。如过食辛辣温燥之品易于化火生热；劳倦内伤，能化热伤胃；情志不遂，气郁日久，也可化火犯胃。其他脏腑的热病，亦能传及胃腑导致胃热证，如肝火犯胃、胆火移胃等。邪热郁结胃腑，胃气失和，常见胃脘灼热疼痛，且拒按；胃火炽盛，功能亢进，见多食易饥；热邪灼伤血络，迫血妄行，可致吐血、便血；胃火循经上炎，出现牙龈红肿疼痛，口干口臭；热邪伤津，则见渴喜冷饮，大便秘结等。

胃寒证多因寒邪侵袭，久病失治，或胃阳素虚，寒自内生，或过食生冷食物，都可致寒凝胃腑，阻滞气机，胃气失和，临床表现为胃脘部冷痛，得温痛减，遇寒疼痛加剧。如兼有胃气上逆，表现为恶心呕吐。如寒邪损伤胃阳，水饮不化而随胃气上逆，则出现口淡乏味，口泛清水等。

（四）阴阳失衡

人体脏腑有阴阳两方面，阴阳平衡协调是健康的基础。疾病的发生，大多因体内阴阳失衡所致。脾胃也需阴阳平衡协调，才能发挥正常的功能。胃的阴阳不足，大多因病后伤阴伤阳所致。胃阳虚，多在胃气虚弱的基础上发展而来，或因用药苦寒、过食寒凉。临床常见胃脘绵绵冷痛，食量减少，脘腹痞闷，喜温喜按，食后症状能缓解。胃阳亏虚，胃的受纳腐熟功能减退，饮食物入胃后，无力消化，随着胃气上逆，而出现呕吐清水，或夹有不消化食物等。

胃阴不足可能的原因有：温热病后期，胃阴耗伤，或因呕吐腹泻太过，体内津液大量丧失，或因肝气郁结，气郁化火，损伤胃阴。胃阴不足，津液

缺乏使胃失濡润,则胃的受纳腐熟的功能失常。临床上常见胃脘隐隐灼痛,脘腹痞满,烦闷不适,饥不欲食,或干呕呃逆,口干舌燥等。

(五)气滞血瘀

气滞血瘀,是指由于气机运行不畅,而致血行滞慢,甚则瘀滞不通所出现的病理变化。古人有“初病在气,久必入血”“气结则血凝”之说,意思是气病不愈,迁延日久会导致血病;气机郁滞,常常伴随着血行不畅,甚则血凝成瘀,出现气滞血瘀病症。可见气病与血病,既有病情的轻重久暂之分,又有病理上的相互影响。

胃病的气滞血瘀证,多因胃病日久失治,邪滞气血而造成。另外肝脉瘀阻,营血失调,血瘀食管或胃腑;或胃肠及腹腔内疫毒感染,化腐成脓;或牝瘕、积聚等,久积未除,阻滞气机,瘀滞血络都可导致气滞血瘀的症候。临床表现为胃脘刺痛,或痛如刀割,常在夜间加重,痛处拒按,舌质紫黯或见紫斑、紫点。若络脉损伤,血溢脉外,可见出血,如呕血、便血等。

(六)脾胃虚弱

胃病日久,或他病长期染身,常导致脾胃虚弱、中气不足,而引起运化功能失职。思虑过度或劳倦均能损伤脾气,脾气虚则胃气亦虚,出现脾胃中气虚乏,表现为胃张力低、蠕动弱,临床常见口淡无味,纳呆,胃脘痞闷,或隐隐作痛,呕吐清涎,神疲乏力等症。

二、饮食无序,胃易溃疡,易得不易治

胃溃疡在中医学中多归属于“胃脘痛”范畴。从古至今几千年的历史长河中,许多名医对胃脘痛都有论述,不乏真知灼见,值得我们借鉴和学习。《灵枢》中说:“胃病者,腹胀,胃脘当心而痛。”并较早认识到胃痛发病与肝郁有关,正如《素问》所说:“木郁发之,民病胃脘当心而痛。”古

代文献中常称本病为心痛，如《外台秘要》曰：“足阳明为胃之经，气虚逆乘心而痛，其状腹胀归于心而痛甚，谓之胃心痛也。”唐代《备急千金要方》等书中列有9种心痛，实际上多指胃痛而言。明代医家王肯堂在《证治准绳》中写到：“或问丹溪言心痛即胃脘痛然乎？曰：心与胃各一脏，其病形不同，因胃脘痛处在心下，故有当心而痛之名，岂胃脘痛即心痛哉？”从而对此两病进行了较为明确的区分。

（一）胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡也被称作消化性溃疡，它是在多种因素的影响下，导致的胃酸和胃蛋白酶的消化作用异常现象，并造成胃黏膜出现圆形或椭圆形的溃疡，并且“殃及池鱼”——致使十二指肠也会发生溃疡。临床经验表明，十二指肠溃疡的发病率要高于胃溃疡，具有缓慢性、周期性、高复发率等特点。胃、十二指肠溃疡发病较为缓慢，一般可以持续几年甚至10年以上，夏季较少，春季较多，秋、冬两季最多。青壮年患此病的较多，而且更青睐于男性。最可怕的是，胃、十二指肠溃疡是顽症，即使溃疡被治愈后，仍然可以复发，大约有50%的溃疡患者在5年之后复发。

为什么青壮年易得胃、十二指肠溃疡呢？

因为胃、十二指肠溃疡主要是由不良的生活习惯和不佳的精神状态引起的，而处于青壮年时期的年轻人往往忽略了这些。如平时饮食不规律、吃东西时忽冷忽热、暴饮暴食、偏食都会损伤到胃，导致胃、十二指肠溃疡。另外，如果长期的精神抑郁、焦虑不安、烦躁以及情绪激动，也会引起胃、十二指肠溃疡的发生。

到底出现什么样的症状才知道自己得了胃、十二指肠溃疡呢？

第一，从疼痛程度上辨别。

胃溃疡发生时的疼痛与十二指肠溃疡的疼痛存在着比较明显的区别。首先，从疼痛时间上来看，胃溃疡疼痛一般发生在吃饭后0.5~2小时，等到饭后约2小时后，胃溃疡疼痛即可消失。而十二指肠溃疡疼痛则多发生在吃完饭之后3~4小时，通常在夜间也会出现间隔性疼痛。其



次,从疼痛的部位上来看,胃溃疡的疼痛主要是上腹部,其中左上腹部发生的疼痛较多;十二指肠溃疡疼痛则是上腹中央或者上腹偏右部位。

第二,看呕吐情况。

胃、十二指肠溃疡患者也会出现呕吐的现象,一般来说这种呕吐是持续性的,伴随发病的全过程,庆幸的是呕吐的时候多数患者不会有痛苦的感觉。

第三,看有无出血现象。

胃、十二指肠溃疡也能够使得消化道血管破裂,导致大量出血。根据不同的血管的破裂程度,出血的方式也各不相同。一般来说,如果是毛细血管出血,则表现为大便中有少量的便血;而如果是较大的血管出血,则会出现黑粪和呕血的发生。黑粪表明出血量较少,粪便为黑色;呕血表明出血量较大,呕血时的血液为咖啡色,含有食物和胃液,呕血量多少不一。

除了上述症状之外,胃、十二指肠溃疡患者还会出现嗝气、恶心、泛酸等症状,另外还有可能出现幽门梗阻以及急性穿孔等并发症。

为大家特别解释一下急性穿孔:急性穿孔是指溃疡深达肌层及浆膜层而突然穿破胃壁,导致胃或十二指肠液流入腹腔,而造成弥漫性腹膜炎。它是消化性溃疡最严重的并发症。常常因饱餐和进食粗糙食物,或做易引起腹压骤增的动作(如剧烈咳嗽)而发生。其临床特点是突发的上腹部剧痛,伴恶心呕吐,腹部肌肉紧张呈板状,俗称“板状腹”,有明显的压痛及反跳痛,病人可呼吸急促,不敢移动体位。部分患者疼痛较剧烈,常伴有冷汗、四肢发凉等虚脱现象。腹痛服一般止痛药与抗酸药未能缓解。

(二)朝伤暮损,胃脘疼痛

根据中医学辨证论治原则,临证应分清虚实寒热。将胃脘痛的病因病机总结如下:

1. 寒邪客胃

外感寒邪，或过食生冷，致使寒邪内客于胃，寒性收引，胃为寒邪所客，则阳气郁而不达，导致气机阻滞，不通则痛，其疼痛往往是感受寒邪或过食生冷以后立即发作，得温则减，遇寒加重。《素问·举痛论》云：“寒邪客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛。”

2. 饮食伤胃

饥饱失常，食无定时，则使脾胃升降失调，日久则致脾胃虚弱而发病；暴饮多食，饮食停滞胃中，气机升降失调而发病；过食辛辣等刺激性食物则致胃热蕴蓄而发病；饮酒、过食油炸等食物则影响脾胃的运化功能；过食生冷，则伤脾阳而发本病。《医学正传·胃脘痛》曰：“致病之多由纵恣口服，喜好辛酸，恣饮热酒煎炖，复感寒凉生冷，朝伤暮损，日积月深……故胃脘疼痛。”

3. 肝气犯胃

肝为刚脏，性喜条达而主疏泻，由于忧思恼怒，情志不舒，久郁不解，而使人体气机郁滞，伤及于肝，致使肝气失于疏泻，横逆犯胃，从而导致胃失和降，气机阻滞而发病。其疼痛往往随情志因素的变化而变化。《沈氏尊生书·胃痛》所说：“胃痛，邪干胃脘病也……唯肝气相乘为尤甚，以木性暴，且正克也。”若肝气犯脾，则可致肝脾不和或肝郁脾虚之证。

4. 肝胃郁热

肝气郁结，日久化热，邪热犯胃，故胃脘灼痛，痛势急迫；肝胃郁热，逆而上冲，故烦躁易怒，泛酸嘈杂；肝胆互为表里，肝热，夹胆火上升，故口苦口干；舌红、苔黄、脉数乃为里热之象，弦脉主肝病、主痛。

5. 瘀血阻络

“久病入络”，胃痛日久，往往导致瘀血内生，不通则痛，瘀血反过来又能加重胃痛。

6. 胃阴亏虚

胃痛日久，或寒邪化热，或气郁化火，或胃热素盛，或久服香燥热药而伤阴，胃阴不足，胃失濡养，故见胃痛隐隐，阴虚津少，无以上承则口燥咽

干,无以下润则肠道失润而大便干结,舌红少津、脉细数乃为阴津不足、内有虚热之象。

7. 脾胃虚寒

胃痛日久,脾胃阳虚,寒自内生,阳气不运,胃失温煦,故胃脘隐痛;寒得温则散,气得按而行,故喜温喜按;脾胃虚寒,水不运化而上逆,故时吐清水,运化失职则纳差;胃虚得食,则产热助正以抗邪,故进食后痛减;脾主肌肉而健运四旁,中阳不振,则健运无权,肌肉筋脉皆失其濡养,故神疲乏力,手足不温;脾虚水湿下渗大肠,故大便溏稀;舌淡,脉细弱或迟缓皆为脾胃虚寒,中气不足之象。

以上各种原因可单独出现,也可几种同时出现,如脾虚与食滞同见,肝胃不和与肝脾不和并存,肝气犯胃同时夹瘀血阻络等。在分析胃溃疡病的发病原因和发病机制时应抓住患者的主症,辨证求因。胃溃疡病是发生于体内的溃疡,其形成往往有较长的时间,根据“久病必虚”的理论,现代中医学家们认为胃溃疡病的主要发病机制是脾胃虚弱、气血不足。

(三)外邪所致,胃痛急剧

外邪所致胃痛,一般发病较急,疼痛较剧烈,多表现为冷痛、胀痛、重痛、剧痛、痛无休止,多属实证;内伤所致胃痛,一般起病缓慢,痛势较缓,多表现为隐隐作痛、空痛、痛势悠悠,劳累则加剧,时作时止,多属虚证。总而言之,胃痛病情较为复杂,临床应根据不同的症状表现,详询病史、诱因,四诊合参,明确辨证。

1. 寒邪犯胃

胃痛暴作,疼痛剧烈,畏寒喜暖,脘腹得热痛减,遇寒痛增,口不渴,喜热饮,苔薄白,脉弦紧或弦迟。患者多有感受寒邪或过食生冷史,辨证以胃痛暴作、恶寒喜温为特点。治疗以温胃散寒、行气止痛为主。

2. 饮食停滞

胃脘疼痛而拒按,脘腹胀满,噎腐吞酸,或恶心呕吐,吐出不消化食物,吐食或矢气后疼痛减轻,不思饮食,大便不爽,舌苔厚腻,脉滑。患者