

胃部強健法

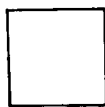
醫學博士 飯島登 著／陳炳宜 譯



您的胃部過於驕弱嗎？
本書引導您的胃部邁向強健之途

中華民國六十九年五月出版

版權所有



不准翻印

售價60元

編譯者：陳炳昆

出版者：大展出版社有限公司

發行人：蔡森明

台北市北投區致遠一路一段117號2樓

電話：(〇二)八三四六〇三一

郵政劃撥：一六六九五五

登記證：局版台業字第2171號

門市部：明德書局

台北市延平北路三段二六號

電話：(〇二)五九二〇一〇八

郵政劃撥：一〇二四三六(明德書局)

承印者：三源印刷事業有限公司

台北市三元街五十六巷十二號

電話：三〇一〇八八五

胃部強健法

醫學博士 飯島登 著／陳炳崑 譯

您的胃部過於驕弱嗎？

本書引導您的胃部邁向強健之途

胃爲人體非常重要之臟器，具有三重肌肉，分泌出強力消化液，而此消化液也是防禦壁。胃在人之一生當中消化三百噸的食物，創造血與肉及能量。居功至偉。

你若能適當地運動與休養，注重食物之攝取方法，再加上保持心情穩定，不急燥，過著有意義之生活，則胃部自然而然也就強健了。

序言——你的胃部是否過份嬌弱？

現代是胃部過份保護的時代

談起吾人現今日常所食之食物，作爲主食的有米飯、麥類、麵包等等。早餐常吃半生不熟的雞蛋、豆腐、蔬菜等，中餐則吃紅燒肉、漢堡、蔬菜，晚餐吃魚、牛排等。紅燒魚、紅燒牛肉、蒸魚等常食用，這些食物，就是無齒的老人也能食之。而且現今所飼養的豬、牛均養在欄柵內，缺少運動，經過特別飼育，故肌肉較爲柔軟。易於爲吾人所進食，此外我們日常吃食的白米飯也比以前柔軟。

由於常吃柔軟的食物，以致最近兒童患蛀牙的越來越多，大人也因不常咬嚼食物，牙齒變軟，患齒槽膿漏的也有越多之趨勢，此爲齒科醫師之諫言，同時這種後果對於胃部也造成了困擾。人體內具有特殊的潛在力，例如當火災發生或其他災難發生時，此種潛在能力就發揮無遺。胃部也是遠比吾人想像中的強壯，若能強力地發揮其功能，則即使遇到熱的東西、辣的東西，消化費時，即不易消化之物，均能運用自如將之化解。

胃部所以會變壞，通常均是因爲過分保護，再加上多食稀飯、果汁、營養不足，胃部也就受損了。就像爲人母者，爲了使自己的孩子不患感冒不受傷，讓他多穿厚重衣服，以資保護，卻因運動不足，無抵抗力，反而容易感冒，孩子稍微受點傷，立刻請醫生敷藥，實在是小题大做了。胃潰瘍手術後，現今仍有許多人像從前一樣一直吃稀飯，應儘早進食普通米飯類才好。這樣胃部的功用才會轉好，能吸收營養，傷處自然迅速恢復。吾人體內重要部位的胃部當然應該注意保養，但若過份保護，不使之多活動，就像機械一樣會生銹了。這反而無啥益處的。

有人言其天生胃弱，胃部就像一根竹竿似的消化管，生下時，大家胃均是一樣。首先從僅有牛乳、人乳的器官，變爲能消化各種食物，因其消化方法鍛鍊之不同，漸漸的有些人之胃就高人一等。

在兒童時代是重要的訓練期，而有些大人卻隨便判斷這種食物吃了會消化不良，那種食物吃了會容易中毒，而使孩子偏食。

胃下垂雖與天生體質有關，要使之完全恢復正常或許非常困難，但若認爲因胃部肌肉、或支特胃部之肌肉柔弱，而常繼續多進食水分多及營養價值低之食物的話，因水分之緣故，將會使胃漸下降，營養不足，而使胃部肌肉更弱了。

用法得當才能使胃部強健

在健身院不斷地鍛鍊身體，會使肌肉隆起，多登山或跑馬拉松，體力就會變強，能做粗重勞力之工作。而胃部若因狼吞虎嚥的吃食，或是一日之中不斷進食，卻不能達到鍛鍊強胃的目的，反之會使胃部變弱。

關心自身胃者皆知，要有超人般的胃部是不可能的一件事，當然吾人也無須達此境界。只要胃部能爽快，具有正常功能，能加餐食，多飲酒，過後不吐不醉就很不錯了。

這並不是不可能之事，而是很簡單能達到的。人類社會雖然加速在變化，但人體之器官卻無改變。吾人之胃與在幾萬年前就吞食野獸、生食魚、貝、以及野生果物、米、麥等等之遙遠祖先的胃並無兩樣。

此胃部的力量，若僅發揮七〇%或八〇%還是不夠，要使之達到一〇〇%才是最佳。雖說胃部不錯，但還是有限度的，而知道胃部情形的就是食慾。

感到空腹時，由於體內營養的要求，胃部就準備吸收食物，在飽腹不想吃時，胃部就發生訊號，不想接受食物。

人類的生活，大體上是如此地反覆著，自然而然地決定一日所食的食物量，一日兩次、三次

，有時四次的進食。進食的次數與時間均決定了，而胃部也照如此地活動著。

但有時人類只考慮自己的立場，而改變預定之時間與次數，不管胃部如何，要使它照單全收，這就難爲了老實認真工作的胃部同志了。

即使再強壯的胃也有其弱點。此爲控制胃部活動的自律神經「監督」，他爲了諂媚其上司「腦部」，在腦部焦躁不安、悲傷、高興時，他就看著上司眼色行事，而亂向胃部發生停止工作的命令，此種胡亂的命令，使胃部無法忍受。

緊張給予胃部的威脅，是由於上層的腦部混亂，使胃部受到牽連，由此引發的胃神經症可說是胃部苦悶之象徵。

吾人對於自己消化工廠的胃部之實情應多加顧慮，善加經營才好，多給與營養及氧氣，不要做出增加胃部壓力，加重胃部負擔的事，使之工作正常規律化，工作時工作，休息時休息，適時得宜才好。

本書之目的在於使讀者能充分了解強健胃部的方法，使胃部功能不太能發揮的人能十足發揮其功能，進而強壯其他組織器官，若是有嚴重胃病者，最好能早日接受醫生診療才是上上之策。

目次

序言——你的胃部是否過份嬌弱？

3

第1章 多用牙齒咬嚼食物，胃部就會變強

15

——過分保護胃部反而變弱

- 。胃部若感不適而光吃稀飯只會得反效果
- 。現今所炊的米飯，昔日為病人所食用
- 。「整個」吃下，完全攝取營養，對胃更有益處
- 。蔬菜中的纖維質具有強固胃腸的作用
- 。過分考慮食物消化的時間是無謂的
- 。食品衛生觀念雖要注意，但過分計較會得反效果
- 。預防食物之中毒，體內之抵抗力極重要

。多食良質脂肪並不會停滯在胃內

。混食兩種食物而中毒在醫學上全無根據

。麥飯能增強胃黏膜

。常食薏仁可矯正快食、過食之惡習

。醋味能促進胃之活動、消除疲勞

第2章 美味可口地吃著自然能強胃

41

——隨著自然食慾而飽食

。每餐進食均覺得吃得香甜，爲善用胃者

。隨著自然食慾而飽食

。飽腹後，即使好吃的食物也不要再食指大動

。水分攝取過量時胃之消化力、殺菌力會減弱、食慾亦減退

。做激烈工作後，進餐前之休息重於食後之休息

。與其吃糖製糕點，不如吃天然的水果

。調味料能使胃液之分泌增多

。鹽、醬油雖能增進食物之味美，但攝取過分會損胃

。快樂的飲酒爲善飲者之秘訣

。稍微感到醉時，要將飲酒的速度降低才不會爛醉

。果汁、雞胃、綠豆湯解宿醉有效

。無論如何也戒不了煙癮的人，最好不必考慮到煙害之問題

。要避免咖啡之害，不要混入砂糖，放進牛乳較好

第3章 保持輕鬆愉快的心情以強健胃部

69

——不必懼怕緊張

。感情混亂時，胃部狀況變惡

。控制胃部之自律神經若混亂時，消化也就不良

。精神緊張爲防衛反應無懼怕的必要

。適度的緊張刺激是有益的

。做事要有計劃

。不要貪而無厭

。不慌、不急、悠然渡日

。不要太過趨驚於趕流行

。不要把小事擺在心上

。注意變換心情

。過有意義的人生

第4章 生活有規律才能強胃

91

十 食要定時、定量

。為何一天要吃三餐

。早餐即使不想吃也要稍微吃些

。爲了使胃活躍，早餐至少要喝一杯果汁、吃一個雞蛋

。利用昨夜的殘菜做簡單的早餐

- 。開車上班時，到公司後再吃早餐也可
- 。帶一根香腸能使午餐更充實
- 。飯前或消夜與其吃糕餅不如吃點心、三明治之類的東西
- 。在遠地上班的人乘車回家前最好先吃些東西
- 。到國外旅行或出差要注意食量之控制

第5章 深知胃性才能強胃

109

——與胃成爲好友之策

- 。要與胃相處得好，首先必須知道胃性
- 。食慾不振時並非一定胃部有毛病
- 。食慾過度的人應懷疑自身是否有病
- 。夏天稍微瘦些反而是健康的證據
- 。過食時偶而禁食也有效果
- 。過冷胃部緊張時要先暖足部

。胃口難受喝重碳酸鈉有時會得反效果

。生理的嘔吐還是吐出較爽快

。便秘光服藥治療，漸漸會更嚴重

。單純的下痢，稍微絕食，溫暖腹部立刻治癒

。老人之飲食不僅要注意營養，且要使口味平衡

。飲食生活之改善非一朝一夕可成

。疾病之治療並非藥效之功能，而是人類自然治癒之能力

。健康食品具有藥效是錯誤的觀念

。胃下垂並非疾病

。胃下垂者光吃液體類食物會得反效果

附錄 由胃部外側來強胃

143

。甩手式的簡單體操能恢復胃之疲勞，促進消化作用
。一日快步走十分鐘能保持基礎體力，強化胃部機能

- 。藉著腹式呼吸鍛鍊太陽神經叢使胃健康
- 。中國古傳之八段錦爲健固胃部之體操
- 。瑜珈體操能促進胃部機能之旺盛
- 。太極棒是藉迴轉短棒而鍛鍊胃部之獨特健康法
- 。治療過食便秘有效之柔軟體操
- 。每日刺激「足三里」的穴道可使胃部強健

第1章

多用牙齒咬嚼食物， 胃部就會變強

—— 過分保護胃部反而變弱

