

百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

# 胃炎消化性溃疡

## 调养与护理

主编 徐爱良



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

# 胃炎消化性溃疡 调养与护理

主 编 徐爱良  
副主编 杜 安  
编 委 杜 安 陈劲云 徐爱良  
姚欣艳 黄秀娥 王英民

中国中医药出版社

• 北 中



A0294233

# 百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩  
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺  
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农  
曾熙媛 董建华 裘法祖

# 百病饮食心理运动调护丛书

## 总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编 者

1999年4月

## 内 容 提 要

---

本书以通俗易懂的语言,介绍了胃  
类及消化性溃疡的调养及护理知识,重  
点介绍了饮食、心理、运动方面的调养知  
识,附有大量食疗方及练功图,内容实  
用,适合于广大患者及群众阅读。

# 目 录

## 胃炎篇

1. 胃在人体中的位置如何,它由哪些部分构成? ..... (1)
2. 胃的生理功能有哪些,其特性如何? ..... (2)
3. 胃粘膜的保护功能有哪些? ..... (3)
4. 何谓胃炎,胃炎如何分类? ..... (4)
5. 胃病的发生与天气变化有关吗? ..... (4)
6. 何谓急性胃炎,急性胃炎有何临床症状? ..... (5)
7. 临床上急性胃炎分为哪几种类型? ..... (6)
8. 引起急性单纯性胃炎的常见原因有哪些,它有何临  
床表现? ..... (6)
9. 引起急性腐蚀性胃炎的常见原因有哪些,它有何临  
床表现? ..... (7)
10. 引起急性化脓性胃炎的常见原因是什么,它有何  
临床表现,如何预防? ..... (7)
11. 引起急性糜烂性胃炎的常见原因有哪些,其症状  
特征是什么? ..... (8)
12. 急性感染性胃炎的症状特征是什么? ..... (8)
13. 急性胃炎患者需要做胃镜检查吗? ..... (9)
14. 急性胃炎患者需要做钡餐检查吗? ..... (10)
15. 哪些患者需要做纤维胃镜检查? ..... (10)
16. 纤维胃镜检查安全吗? ..... (11)
17. 患者做胃镜检查应注意什么事项? ..... (12)
18. 患者做胃镜检查后应注意哪些事项? ..... (13)

19. 急性胃痛在什么情况下一定要去医院看病? ..... (14)
20. 急性胃炎患者应如何自我应急解救? ..... (14)
21. 如果误服或有意吞服了腐蚀剂,患者及家属该如何救治? ..... (15)
22. 为什么急性胃炎必须禁食? ..... (15)
23. 急性胃炎患者如果伴有恶心呕吐,应服什么药,为什么? ..... (16)
24. 急性胃炎患者疼痛剧烈时能吃去痛片吗? ..... (16)
25. 急性胃炎患者疼痛剧烈时宜选用哪些中成药止痛? ..... (17)
26. 如何选用小偏方调治急性胃炎? ..... (18)
27. 患者如何运用灸法治疗急性胃炎? ..... (19)
28. 急性胃炎患者如何用外敷疗法缓解胃痛? ..... (20)
29. 急性胃炎患者疼痛剧烈时,如何自我按摩止痛? ... (21)
30. 急性单纯性胃炎如何推拿按摩治疗? ..... (21)
31. 胃病患者并发贫血应如何自我按摩? ..... (22)
32. 胃病患者腹胀明显时如何进行自我推拿按摩? ... (23)
33. 如何用指压疗法缓解急性胃痛? ..... (24)
34. 怎样自我推拿治疗暴饮暴食后的胃脘疼痛? ..... (25)
35. 急性胃炎患者如何运用药浴治疗? ..... (26)
36. 急性胃炎症状缓解后还需继续服药吗? ..... (27)
37. 怎样预防急性单纯性胃炎的发生? ..... (27)
38. 怎样预防急性糜烂性胃炎的发生? ..... (28)
39. 怎样预防腐蚀性胃炎的发生? ..... (28)
40. 如何护理急性胃炎患者? ..... (29)
41. 急性胃炎患者的食疗原则是什么,宜吃哪些食物? ..... (30)
42. 急性胃炎病人应怎样进行饮食调养? ..... (30)

43. 急性胃炎患者应如何辨证食疗? ..... (32)
44. 何谓慢性胃炎? ..... (35)
45. 慢性胃炎分几种类型? ..... (35)
46. 慢性胃炎的主要症状有哪些? ..... (36)
47. 慢性浅表性胃炎的临床表现有哪些? ..... (36)
48. 慢性萎缩性胃炎的临床症状有哪些? ..... (37)
49. 慢性胃炎患者做胃镜检查好,还是做钡餐检查  
好? ..... (37)
50. 慢性浅表性胃炎的发展结果如何? ..... (38)
51. 什么是胆汁返流性胃炎? ..... (38)
52. 慢性胃炎与人的精神因素有关吗? ..... (39)
53. 哪种胃炎有可能发生癌变? ..... (40)
54. 慢性胃炎如何预防癌变? ..... (41)
55. 如何对待慢性萎缩性胃炎? ..... (42)
56. 胃炎病人在服药时应注意什么问题? ..... (43)
57. 胃炎病人的治疗时间应多长? ..... (45)
58. 如何辨证使用小偏方调治胃病者? ..... (46)
59. 治疗慢性胃炎的常用中成药有哪些,如何辨证  
使用? ..... (48)
60. 对慢性浅表性胃炎患者中医如何调护? ..... (49)
61. 慢性胃炎中胃寒痛患者如何自我推拿? ..... (51)
62. 慢性胃炎患者可用针刺疗法吗? ..... (52)
63. 如何运用灸法治疗慢性胃炎? ..... (53)
64. 如何运用按摩疗法治疗慢性胃炎? ..... (54)
65. 慢性胃炎患者怎样用体操锻炼来治疗? ..... (55)
66. 怎样用气功按摩法治疗慢性胃炎? ..... (61)
67. 胃炎患者饮食饮水有禁忌吗? ..... (63)
68. 慢性胃炎患者在春天应怎样调养? ..... (64)

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 69. 慢性胃炎患者在夏天应怎样调养？ .....     | (65) |
| 70. 慢性胃炎患者在秋天应怎样调养？ .....     | (66) |
| 71. 什么颜色可增加胃炎病人的食欲？ .....     | (68) |
| 72. 为什么萎缩性胃炎患者食酸性食物有益处？ ..... | (68) |
| 73. 外敷止痛能否用于慢性胃炎患者？ .....     | (69) |
| 74. 慢性胃炎患者如何进行自我推拿按摩？ .....   | (70) |
| 75. 拔罐疗法能治胃炎吗？ .....          | (71) |
| 76. 慢性胃炎患者如何进行气功自疗？ .....     | (72) |
| 77. 心理治疗在慢性胃炎中的作用如何？ .....    | (74) |
| 78. 慢性胃炎患者的饮食要求如何？ .....      | (74) |
| 79. 慢性胃炎患者须“忌口”吗？ .....       | (75) |
| 80. 为什么慢性胃炎患者应少吃韭菜、芹菜等？ ..... | (75) |
| 81. 慢性萎缩性胃炎患者如何注意饮食？ .....    | (76) |
| 82. 胃炎病人如何选用鸡蛋进行食疗？ .....     | (77) |
| 83. 慢性胃炎患者饮食应注意什么？ .....      | (80) |
| 84. 慢性胃炎的患者食疗宜忌有哪些？ .....     | (81) |
| 85. 慢性胃炎患者应如何进行生活保健？ .....    | (85) |
| 86. 长期服中药能否损伤胃？ .....         | (86) |
| 87. 胃病患者进餐后能进行剧烈运动吗？ .....    | (87) |
| 88. 胃病常用食物的配制方法有哪些？ .....     | (87) |

## 消化性溃疡篇

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 89. 什么是消化性溃疡？ .....        | (96)  |
| 90. 溃疡的多发部位在哪里？ .....      | (96)  |
| 91. 消化性溃疡的主要临床表现是什么？ ..... | (97)  |
| 92. 什么是胃溃疡？ .....          | (99)  |
| 93. 胃溃疡的疼痛有何特点？ .....      | (99)  |
| 94. 什么叫十二指肠溃疡？ .....       | (101) |

95. 十二指肠溃疡的疼痛特点是什么,为什么患者  
半夜容易发生疼痛? ..... (102)
96. 什么叫应激性溃疡? ..... (103)
97. 应激性溃疡有什么临床特点? ..... (103)
98. 怎样察觉黑便? ..... (104)
99. 老年人的消化性溃疡有什么特点? ..... (105)
100. 什么是复合性溃疡? ..... (105)
101. 复合性溃疡有什么特点? ..... (106)
102. 哪些因素可导致消化性溃疡的发生? ..... (107)
103. 什么是胃酸,有哪些作用? ..... (107)
104. 为什么无酸无溃疡? ..... (108)
105. 饮食对消化性溃疡有影响吗? ..... (110)
106. 精神因素对消化性溃疡有影响吗? ..... (112)
107. 忌妒也是发生消化性溃疡的一个原因吗? ..... (113)
108. 情绪激动诱发胃溃疡如何进行心理调护? ..... (113)
109. 哭能避免因极度痛苦、悲伤、紧张情绪诱发的  
胃溃疡吗? ..... (115)
110. 在消化性溃疡病的多发季节怎样做好  
预防工作? ..... (115)
111. 怎样避免紧张情绪导致消化性溃疡? ..... (117)
112. 胃溃疡与受惊吓有关吗? ..... (119)
113. 吸烟对消化性溃疡有什么影响? ..... (120)
114. 胃溃疡病人禁服什么药物? ..... (120)
115. 为什么口服感冒药可以引起消化性溃疡? ..... (121)
116. 消化性溃疡患者为什么要慎用解热镇痛药? ... (122)
117. 天气变化能导致溃疡病的发作吗? ..... (122)
118. 十二指肠溃疡与所从事的工作有关系吗? ..... (123)
119. 为什么瘦长体型的人易患十二指肠溃疡? ..... (124)

120. 胃与十二指肠溃疡,哪种溃疡容易变癌? ..... (125)
121. 消化性溃疡病人如何选择正确的检查方法? ... (126)
122. 胃溃疡病人为什么进食后腹痛加剧? ..... (127)
123. 为什么进餐后能使十二指肠溃疡患者的疼痛减轻? ..... (127)
124. 你怎样判断自己所患疾病属于胃溃疡? ..... (128)
125. 怎样自我诊断十二指肠溃疡? ..... (130)
126. 消化性溃疡的治疗原则是什么? ..... (131)
127. 治疗消化性溃疡的常用药物有哪几类? ..... (132)
128. 治疗溃疡的药物应何时服用? ..... (134)
129. 胃溃疡病人为什么要坚持系统治疗? ..... (136)
130. 溃疡病患者能服用小苏打片吗? ..... (137)
131. 什么情况下消化性溃疡宜住院治疗? ..... (138)
132. 消化性溃疡症状消失后还需要服药治疗吗? ... (139)
133. 为什么治疗消化性溃疡时要注意调理身心,怎样进行心理护理? ..... (140)
134. 常用于治疗溃疡病的专方验方有哪些? ..... (141)
135. 慢性胃炎、消化性溃疡患者常用的中成药及家庭可备用的中成药主要有哪些? ..... (142)
136. 在平时如何自我防治胃溃疡? ..... (145)
137. 对十二指肠溃疡患者如何进行预防护理? ..... (145)
138. 如何预防季节性胃溃疡复发? ..... (146)
139. 怎样防止消化性溃疡并发出血? ..... (147)
140. 什么情况下消化性溃疡患者必须禁食? ..... (148)
141. 你知道消化性溃疡手术后的后遗症有哪些吗? ... (148)
142. 胃切除后的病人如何进行饮食调护? ..... (149)
143. 如何辨证使用不同的灸法治疗胃溃疡病? ..... (150)
144. 如何用艾灸治疗溃疡病疼痛? ..... (155)

145. 如何使用捏脊手法治疗溃疡病? ..... (156)
146. 如何按摩足部的反射区治疗溃疡病? ..... (158)
147. 如何使用足疗法治疗胃溃疡患者? ..... (159)
148. 消化性溃疡患者如何进行自我推拿按摩? ..... (161)
149. 怎样做胃部的自我保健按摩? ..... (162)
150. 气功能治愈胃溃疡吗? ..... (163)
151. 胆汁返流能导致胃溃疡吗? ..... (163)
152. 消化性溃疡的预后是好还是坏,与哪些因素有  
关? ..... (164)
153. 怎样预防或减少消化性溃疡的复发? ..... (164)
154. 消化性溃疡病人要注意睡眠保养吗? ..... (166)
155. 消化性溃疡病人怎样进行休逸养生? ..... (167)
156. 怎样练脾胃功调治消化性溃疡? ..... (167)
157. 溃疡病人如何进行养生保健? ..... (175)
158. 如何运用气功治疗消化性溃疡病? ..... (178)
159. 溃疡病的常见并发症有哪些? ..... (189)
160. 如何通过观察大便颜色来判定溃疡病并发了出  
血? ..... (190)
161. 什么叫枯油样便? ..... (192)
162. 为什么胃病容易并发贫血? ..... (193)
163. 溃疡病患者出血后为何胃痛反而减轻? ..... (194)
164. 哪些因素易导致溃疡病并发穿孔? ..... (195)
165. 消化性溃疡出现哪些情况须警惕癌变,癌变有  
什么信号? ..... (196)
166. 胃病患者进行食疗有何重要意义? ..... (197)
167. 如何区别食物的寒、热、温、凉、平的属性? ..... (198)
168. 寒凉类食物有哪些? ..... (199)
169. 平和类食物有哪些? ..... (199)

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 170. 温热类食物有哪些？ .....           | (200) |
| 171. 常用的补气、补血及止血的食物有哪些？ .....  | (200) |
| 172. 胃病患者宜选择哪几种基本饮食？ .....     | (201) |
| 173. 普通饮食适用于哪些病人，其特点是什么？ ..... | (201) |
| 174. 软食适用于哪些病人，其特点是什么？ .....   | (202) |
| 175. 普通半流食适用于哪些病人，其特点是什么？ ...  | (204) |
| 176. 无渣半流食适用于哪些病人，其特点是什么？ ...  | (206) |
| 177. 糊状半流食适用于哪些病人，其特点是什么？ ...  | (207) |
| 178. 普通流食适用于哪些病人，其特点是什么？ ..... | (208) |
| 179. 浓流汁饮食适用于哪些病人，其特点是什么？ ...  | (209) |
| 180. 清流食适用于哪些病人，其特点是什么？ .....  | (210) |
| 181. 药粥对胃病患者有何益处？ .....        | (211) |
| 182. 溃疡病人能喝牛奶吗？ .....          | (212) |
| 183. 夏天喝牛奶对溃疡病人有影响吗？ .....     | (213) |
| 184. 消化性溃疡病人的膳食原则是什么？ .....    | (214) |
| 185. 胃溃疡病人如何调理饮食？ .....        | (215) |
| 186. 消化性溃疡病人要忌口吗？ .....        | (217) |
| 187. 如何安排溃疡病急性发作期病人的饮食？ .....  | (218) |
| 188. 如何安排溃疡病过渡期病人的饮食？ .....    | (219) |
| 189. 怎样安排好溃疡病恢复期病人的饮食？ .....   | (220) |
| 190. 幽门梗阻病人应该怎样注意饮食？ .....     | (221) |
| 191. 怎样安排胃切除术后病人的各期饮食？ .....   | (222) |
| 192. 胃病病人怎样选用新鲜水果？ .....       | (224) |
| 193. 溃疡病病人怎样选择蔬菜？ .....        | (225) |
| 194. 胃病病人如何选择禽蛋肉类食品？ .....     | (227) |
| 195. 溃疡病病人怎样选择水生食用动物食品？ .....  | (229) |
| 196. 胃溃疡合并出血一定要禁食吗？ .....      | (230) |
| 197. 防止胃溃疡复发在饮食上应注意些什么？ .....  | (232) |

198. 胃溃疡病人吃新米好还是吃陈米好? ..... (233)
199. 溃疡病人吃小麦食品好还是吃大米好? ..... (233)
200. 溃疡病患者在饮食上应注意些什么? ..... (235)
201. 在做隐血试验时膳食上要注意什么? ..... (236)
202. 溃疡病人不宜喝哪些饮料,为什么? ..... (236)
203. 为什么溃疡病病人不宜吃糯米食品? ..... (237)
204. 为什么溃疡病病人不宜多吃黑枣和柿子? ..... (238)
205. 胃切除后的病人应怎样饮食调养? ..... (239)
206. 胃病者能饮浓茶和浓咖啡吗? ..... (241)
207. 胃病者能不能吃辛辣食物? ..... (241)
208. 胃病病人能喝酒吗? ..... (242)
209. 胃病者能喝大量啤酒吗? ..... (243)
210. 胃病者应少食哪些粗纤维食物? ..... (244)
211. 胃病者能吸烟吗? ..... (244)
212. 胃病病人为什么不宜服食腌制食品? ..... (245)
213. 胃病病人为什么不宜食用油炸或熏制食品? ... (246)
214. 胃病病人为什么不宜服食霉变食品? ..... (247)
215. 胃病伴有腹胀的病人不宜吃哪些食物? ..... (248)
216. 胃病贫血患者应从饮食中补充哪些营养素? ... (249)
217. 胃病消化不良能否服用补品? ..... (251)
218. 胃病体弱的人怎样看待补品? ..... (251)
219. 为什么经常饮茶可以防治胃癌? ..... (253)
220. 胃炎患者如何养成良好的饮食习惯? ..... (254)
221. 如何判断自己的体质? ..... (256)
222. 为什么胃病者宜进行食疗? ..... (258)
223. 胃病者选用食物时应注意些什么? ..... (258)

## 药疗、药膳篇

224. 胃病者可选用的面、粥类有哪些? ..... (260)

1. 白蔻馒头
  2. 花生乌贼骨面
  3. 大麦豆粉面片
  4. 茉莉花佛手粥
  5. 桃仁粥
  6. 沙参麦冬粥
  7. 神曲山楂粥
  8. 莱菔子陈皮粥
  9. 百合粥
  10. 荜茇粥
  11. 参芪红枣良姜粥
  12. 麦饭石粥
  13. 肉桂粳米粥
  14. 玫瑰花粥
  15. 砂仁粳米粥
  16. 龙眼莲子粥
  17. 陈皮粥
  18. 干姜良姜粥
  19. 吴茱萸粥
  20. 黄精粥
  21. 莲子桂花羹
  22. 栗子羹
  23. 八宝启脾糕
  24. 椒面粥
  25. 豆蔻粥
  26. 糯米红枣粥
  27. 莱菔胡椒粥
  28. 红糖粥
  29. 山药粥
  30. 韭白粥
  31. 砂仁粥
  32. 羊肉粥
  33. 佛手柑粥
  34. 高良姜粥
  35. 扁豆粥
  36. 甘蔗粥
225. 胃病患者常用的菜肴有哪些? ..... (269)
1. 玉参焖鸭
  2. 乌贼骨猪肚
  3. 丁香鸭
  4. 山药炖羊肚
  5. 平菇炖肉
  6. 胡椒炖肚
  7. 当归火锅
  8. 芪枣黄鳝肉
  9. 花生大枣炖猪蹄
  10. 陈皮油淋鸡
  11. 豆蔻全鱼
  12. 五香山药鸡
  13. 内金鳝鱼段
  14. 山牡丹根皮炖肉
  15. 山药蒸野鸭
  16. 地黄肉丸

- |                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 17. 胡椒猪肚汤                         | 19. 鱼肚瘦肉汤 |
| 18. 鲫鱼汤                           |           |
| 226. 胃病患者常用的汤、饮、茶有哪些? ..... (276) |           |
| 1. 黄芪猴头汤                          | 25. 姜橘土豆汁 |
| 2. 豆腐石膏汤                          | 26. 乌梅膏   |
| 3. 玉山鸽肉汤                          | 27. 佛手露   |
| 4. 山参鹌鹑汤                          | 28. 佛手茶   |
| 5. 山药鱼片汤                          | 29. 参粟茶   |
| 6. 砂仁鲫鱼汤                          | 30. 茱萸茶   |
| 7. 草果羊肉汤                          | 31. 老姜茶   |
| 8. 沙参蛋汤                           | 32. 旱莲红枣茶 |
| 9. 大枣首乌蛋                          | 33. 蜜糖红茶  |
| 10. 三七莲藕鸡蛋                        | 34. 玫桂茶   |
| 11. 三七烧鸡蛋                         | 35. 豆蔻肉桂方 |
| 12. 大枣冬菇汤                         | 36. 香橼茶   |
| 13. 山金胡萝卜汤                        | 37. 制酸方   |
| 14. 牛筋花生汤                         | 38. 姜橘饮   |
| 15. 龙眼大枣汤                         | 39. 丁橘茶   |
| 16. 猪肝菠菜汤                         | 40. 黄瓜兜藤饮 |
| 17. 公英豆腐饮                         | 41. 山楂饮   |
| 18. 山楂麦芽饮                         | 42. 神曲饮   |
| 19. 元白菜糖汁                         | 43. 柚茶饮   |
| 20. 四和汤                           | 44. 高粱饮   |
| 21. 橘皮饮                           | 45. 柿叶饮   |
| 22. 温胃饮                           | 46. 苹果饮   |
| 23. 饴糖饮                           | 47. 木槿叶饮  |
| 24. 姜枣饮                           | 48. 消胀开胃茶 |