

胃病防治

101 小窍门



橡树国际健康机构/编著

↑

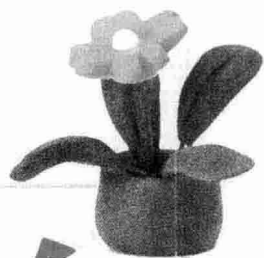
WEIBING
FANGZHI

101GE
XIAOQIAOMEN



- 懂的多一点，用药少一点
- 压力少一点，身体好一点

中国妇女出版社



胃病防治

101

个

小窍门



橡树国际健康机构/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃病防治 101 个小窍门 / 橡树国际健康机构编著. —北京:中国妇女出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80203-679-6

I. 胃… II. 橡… III. 胃肠病-防治 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206002 号

胃病防治 101 个小窍门

作 者: 橡树国际健康机构/编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 艾博堂设计室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 180×200 1/24

印 张: 8

字 数: 120 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-679-6

定 价: 16.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，以健康养生为本的新世纪。健康是人生第一笔财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。

然而，目前胃病的患病率高达 10%~20%，胃病成为一种世界性的常见疾病，而且胃病对人类最大的危害是会导致病人心脏、脑和肾脏等重要器官严重病变，是危害人类健康的重大疾病。

一份权威数据显示，中国人口患胃癌的比例已由 20 世纪 70 年代的 1.7% 上升到 3.3%。胃癌不但发病面非常广，而且越来越趋于年轻化。

不知从什么时候起，胃病已悄然侵入人们的生活。很多人都感到胃部不适，其中有许多人经常胃胀、胃痛，也有人已被确诊患有胃炎并正在接受治疗。然而，绝大多数人表示平时不会在意偶尔出现的胃部不适、胃痛、胃胀等现象，只有在“实在撑不住”的情况下才会去医院检查。

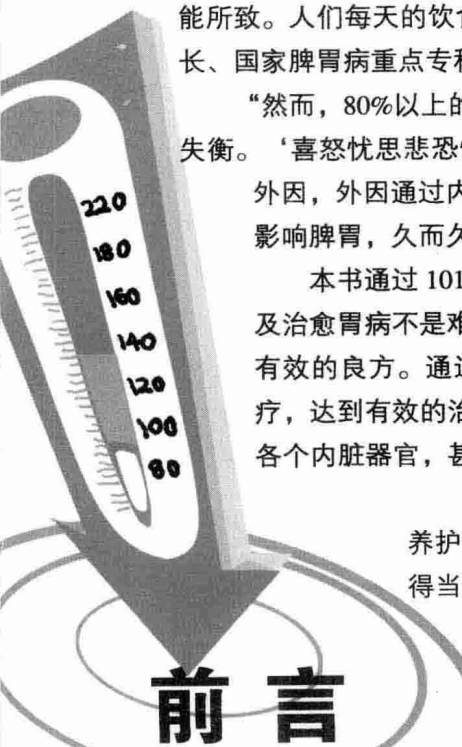
“90% 的成人都有胃病，只不过有的程度轻，有的程度重，这是因为胃的生理功能所致。人们每天的饮食都会对胃部造成生理性、病理性的刺激。”河北省中医院院长、国家脾胃病重点专科主任李佃贵这样说。

“然而，80% 以上的胃病都不是单纯由饮食造成的，引起胃病的第一因素是情绪失衡。‘喜怒忧思悲恐惊’这‘七情’是引发胃病的内因，而饮食结构等变化都是外因，外因通过内因的变化才能起作用。思虑过度伤脾，怒则伤肝，肝气不疏影响脾胃，久而久之，就影响到肠胃的正常功能。”李佃贵院长接着解释说。

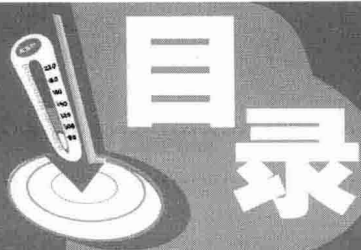
本书通过 101 个小窍门，介绍了胃病的预防和治疗知识。其实控制胃病以及治愈胃病不是难事，只要留心，就会发现书中的小窍门都是易于操作的行之有效的良方。通过泡泡脚、自我按摩、饮食以及一些偏方就能辅助药物的治疗，达到有效的治疗效果，避免因为胃病患程过长而导致并发症，损害人体的各个内脏器官，甚至危及生命。

“了解你生活不合理的地方，从改变不良习惯和饮食开始，养护你的胃并将胃病治愈。”这是胃病患者的终极目标，只要养护得当，胃病患者即会获得长寿和健康！

——橡树国际健康机构



前言



饮食小窍门

一天吃三餐,对胃最健康	2
击败胃炎,你必须“武装”饮食	3
醋——最好的酸性健胃剂	4
预防胃病,常吃 3 种食物	5
5 种蔬菜,给胃健康	6
牛奶和红茶,养胃好搭档	8
经常吃夜宵更易得胃癌	9
大蒜是宝,能把肿瘤挡门外	10
养胃莫犯以下“四忌”	12
“红黄绿白黑”养胃	14
送给胃炎患者的三款养胃菜	16
美味食谱,健康养胃没商量	17
3 种汤防治胃病	19
鱼胶治胃病	20
梅雨季节怎样调养脾胃	21
食疗:这些靓汤治胃痛	22
简单易做的 5 款养胃家常菜	24

4 种养胃排骨菜谱	26
消化不良少吃豆腐	28

运动小窍门

运动养胃方法	30
运动,胃病患者的第二处方	31
慢性胃病的运动疗法	33
胃病运动疗法需注意什么	34
步行有助于平息胃火、消除口臭	35
治疗慢性胃病的体操	36
太极拳治疗胃病	37
“熊戏”有助于胃病的康复	38
胃及十二指肠溃疡的运动疗法	41
腹背功治疗胃下垂	42

用药小窍门

中医治疗胃病的 5 方	46
不同类型胃病的药物治疗	47
胃药,你用对时间了吗	49
胃痉挛:解痉药只能吃 1 天	50
胃病患者需禁服的药物	52

关于胃动力药的配伍禁忌	53
保护胃, 请用肠溶片	54
“饥饿疗法”让您告别消化不良	55
胃病复发, 补正气治“反复”	56
5 类药有效保护胃黏膜	58
专家给“学生胃病”开处方	59
服胃药, 你要瞄准时间	61
胃出血——从阿司匹林说起	63
红霉素——胃肠道疾病的克星	64
谷维素治疗胃肠疾病用处多	65

按摩护胃小窍门

足部按摩治疗急性胃病	68
手足按摩治疗慢性胃病	69
足部按摩治疗消化不良	70
足部按摩缓解胃痛	71
足部按摩防治胃酸	72
胃溃疡的手足按摩疗法	73
胃下垂的足部保健	74
胃病针灸治疗法	76
针灸辨证治疗胃病	77
胃病的内养功疗法与呼吸养生法	80

生活管理小窍门

刷碗也会“刷出”胃肠病	84
贪睡换来胃肠疾病	84
吃法不科学,损害胃健康	85
不要“宠”坏了你的胃	86
胃病按胸背,消气又治病	87
捏小腿“捏”出胃健康	88
几种伤胃的饮食习惯	89

日常保健小窍门

保护胃要靠自己	92
胃穿孔的急救原则	94
喝完酒后怎样保胃	96
秋季养胃“5 要领”	97
让你“好胃口”的疾病	99
专家提示:睡前喝牛奶伤胃	100
胃酸倒流是生活紧张造成的	101
自疗胃胀气,轻轻松松生活	103
老人消化不良有对策	105
食盐养胃有奇效	106

深秋养胃,常喝4种汤	107
上班族,入秋别忘了养胃	108
白领,不要“牺牲”在胃病上	110
原来“胃”也爱热闹	114
5种蔬菜让你的胃暖起来	115

心理调适小窍门

治疗胃病,思想要“过硬”	118
胃病跟着情绪“走”	119
心情不好会“发泄”在胃上	120
功能性胃肠病患者大多有“心病”	122
别让压力压垮了你的胃	123
销售人员,不要把您的胃给“卖”了	124
中年男性,胃病专爱找你扛	125
生气时为何会胃痛	127
洗胃患者的心理分析与护理	128

自我监测小窍门

自己就是医生	130
胃病容易与哪些疾病混淆	131
“便”于观察的疾病	133

这些检查能消除您的担心	134
胃镜与胃超,到底哪个好	135
胃痛是因气、寒、虚	136
胃病症状之呕吐中医分型	140
警惕:4类胃病需防癌变	143
内镜下胃肠病分毫必查	145
警惕胃黏膜脱垂的6大信号	146
时刻警惕功能性胃病	148

治胃病小偏方

养胃祛痛小偏方	152
胃炎防治小偏方	159
胃下垂防治小偏方	163
胃及十二指肠溃疡防治小偏方	166
吐血、呕血防治小偏方	171
消化不良防治小偏方	174
附录:人体穴位图	177

饮食 小窍门

胃病患者在治病养病的同时，要了解一些养胃的饮食小窍门，才能达到更快痊愈的目的。营养全面合理是调理肠胃的一个重要方面，很多人患胃病都与长期饮食不当、营养失调有关。因此，全面、科学、合理的饮食是治疗胃病不可缺少的内容。



一天吃三餐，对胃最健康

胃肠道的活动是有规律、有顺序的，包括蠕动、分泌等。规律的饮食，有利于控制消化道蠕动和分泌的植物神经系统有规律的活动。可是如果饮食不当，没有规律，就会引起消化道的运动和分泌机能失调，导致胃病发生。

胃肠道疾病因人们职业的不同，发病率也不一样。一般来说，IT 人员、司机、采购、推销、医护人员等，因生活不规律，不能按时进餐，他们患胃肠道疾病的概率特别高。

胃病患者应该坚持一日三餐，最好能够在午餐和晚餐之间喝点容易消化的汤或者粥。饭吃七分饱，不要吃零食，更不能暴饮暴食。

食物一般在胃中停留 4 个小时左右就会全部排入肠道，因此除了晚餐以外，其余每餐进食的时间应相隔 4~7 小时。间隔的时间过短，胃得不到休息，会影响其功能，时间长了还会引发慢性胃炎和严重的消化不良。如果进食时间间隔太长，胃早已排空，过多的胃酸会侵蚀胃黏膜和十二指肠黏膜，导致消化性溃疡，同时还会使肠液分泌和肠道蠕动受到抑制，导致腹胀、便秘等症状。

所以，患有胃病的人最好保持一日三餐，比如早晨 6:00 左右吃早餐；11:00 左右吃午餐；下午 2:30 左右喝点汤或者粥；晚上 6:00 左右吃晚餐。注意晚餐不可吃得过饱。

击败胃炎，你必须“武装”饮食

胃病患者应多吃一些高蛋白、高维生素的食物，以保证机体的营养充足，防止贫血或营养不良。对于胃病伴有贫血和营养不良的患者，应在饮食中增加富含蛋白质和血红素的食物，如瘦肉、鸡、鱼或肝等食物。每天应至少吃2~3颗新鲜的山楂，以刺激胃液的分泌。

胃病患者一般容易厌食，而蓄养与疾病斗争的气力饮食是根本，尤其是胃溃疡患者，为了使受伤的胃黏膜再生，提高抵抗力，有必要充分摄取营养。

首先，应注重蛋白质的摄入，因为胃黏膜、黏液的主要成分是各种蛋白质。

其次，维生素、矿物质可以提高胃病患者对于蛋白质的吸收，这是胃黏膜再生必需的营养要素。

第三，糖作为能量的重要来源，是胃病患者不可缺少的，特别是谷物中的麦芽糖是人体必需的。但是胃病患者不可专门摄入白糖、红糖、冰糖来补充人体的糖分，这样不但不能补充胃病患者所需的糖分，反而会因摄入过多而促进胃酸分泌。

第四，谷物是胃病患者最安全的食物，因为谷物中含有B族维生素、膳食纤维、植物蛋白等营养成分，而且这些食物只需要少量的胃液就可消化。

醋——最好的酸性健胃剂

胃病患者可以常食用醋来帮助健胃消食，醋还有开胃的功效。食醋，味酸而微甜，略带香味，不仅是饮食中的调味佳品，而且是良好的酸性健胃剂。有些食醋中含某些维生素，如维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸等，这些营养物质因为易溶于醋中所以比较容易被吸收。炒菜时加些醋，有助于菜中钙、磷、铁等成分的溶解，易被人体充分吸收利用。另外，醋酸还有一定的杀菌作用，能有效预防肠道疾病、流行性感冒和呼吸道疾病。

醋可以帮助因有胃病而食欲不振的患者开胃，还能促进唾液和胃液的分泌，使患者的食欲旺盛。

有些胃病患者有一定程度的神经衰弱，经常失眠，此时也可以通过食醋来消除疲劳。

如果胃病患者喝了酒，不妨酒后喝点食醋，能降低胃肠道和血液中的酒精浓度，起到醒酒的作用。

但是，胃溃疡和胃酸分泌过多的患者就不宜多食用醋，否则会导致胃病加重。可以喝一些牛奶、豆浆，吃点烤馒头片或面包以中和胃酸。当胃酸分泌过少时，可适当食用一些醋，也可以喝一些浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果和果汁以促进胃液的分泌，帮助消化。

预防胃病，常吃3种食物

烤馒头

日常人们所吃的食物中，淀粉在淀粉酶的作用下首先被分解成糊精，再分解成为麦芽糖，进一步分解成为人们可以吸收的葡萄糖。可见糊精是消化分解淀粉的首要步骤。淀粉如不经过淀粉酶，在 $180^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ 的高温下，其分子链也会断裂成“碎片”，直接变成糊精。馒头烤焦的部分就由大量的糊精构成。同样，面包皮、炒面等也含有大量的糊精，所以适合胃病患者食用。

而且烤馒头中还夹杂不少的炭黑点，这是淀粉受热过度形成的。这些细小的炭粒中充满了空隙，进入胃肠后它们能在胃肠里吸附大量的水分、气体、胃酸、细菌和毒素，最后随同粪便一起被排出体外。这样一来，胃酸过多的人吃了烤馒头，就会因过多的胃酸被吸附掉而感到舒服；腹胀的人也会因为肠胃中过多的气体被部分炭粒吸附而感到轻松；消化不良伴有腹泻的人，同样会因为有害细菌和毒素被吸附掉而减轻不适的症状。

酸牛奶

酸牛奶包括含脂量比较高（含脂量3.2%）、含脂量比较低（含脂量0.05%）和甜酸奶三种类型。酸牛奶比纯牛奶更易被身体吸收和消化，其中所含的特殊成分，如乳酸链球菌、嗜酸杆菌等，很适合胃病患者食用，它们

能够帮助胃病患者消化食物、吸收有效的营养物质、保护消化道，所以酸牛奶对防治胃病有一定的好处。但是胃酸分泌过多者不适合饮用酸奶。

山 楂

山楂果肉细软、酸甜，营养丰富，在 100 克山楂果肉中含有维生素 C 89 毫克、胡萝卜素 85 毫克、钙 8.5 毫克、铁 2.1 毫克、蛋白质 0.7 克，这些营养成分有助于提高胃肠功能。中医认为，山楂性温，具有消食化积、活血化淤的作用，对于胃病患者食滞也有一定的功效。

5 种蔬菜，给胃健康

南 瓜

南瓜营养成分较全，其中含量较高的有胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C，有人体必需的 8 种氨基酸和儿童必需的组氨酸，还含有可溶性纤维、叶黄素和铁、磷、钙、镁、锌、硅等微量元素。嫩南瓜中维生素 C 及葡萄糖的含量比较丰富，而老南瓜中钙、铁、胡萝卜素含量较高，这些物质对维持胃病患者的生理机能重要作用。而且近代营养学和医学通过大量的实验证明，多食南瓜可有效提高胃动力，增强人体免疫能力。此外南瓜和南瓜子有一定的药用价值。

白 菜

白菜味甘，性微寒，多食能够养胃和中、通利肠胃、健胃平肝，大白菜

有“菜中之王”的美称。白菜中所含的钙和维生素 C 比梨和苹果高，其中的核黄素含量也很高，微量元素——锌的含量在蔬菜中首屈一指。中医认为，多食白菜有利于养护胃、肠两经，能够清热利水、养胃、解毒。

芹 菜

芹菜味甘苦，性微寒，能够健胃平肝，具有清热、健胃、降压等功效。芹菜中主要含有黄酮类、挥发油、甘露醇、环己六醇、维生素及烟酸等营养物质。另外，蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质的含量也比较高。而且，芹菜的药用价值很高，可以治疗胃病。

番 茄

番茄营养丰富，每 100 克番茄含有热量 109 千焦、糖类 5.5 克、蛋白质 0.9 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 1.2 克、维生素 A 84.2 毫克、茄红素 3 毫克、铁 0.3 毫克、钙 10 毫克、维生素 C 21 毫克。

番茄可以预防肠胃病的发生，对于有胃病的人也有帮助。比如胃酸分泌过少、食欲不振的人，在饭后半小时可吃一些番茄或者饮用一些番茄汁，能够帮助消化，补充胃酸的不足。番茄还含有大量的抗氧化营养素，如维生素 A、维生素 C、β 胡萝卜素等，经常食用有助于预防溃疡的发生。

但需要注意的是，胃酸分泌过多者不宜多吃番茄，已经有溃疡的患者忌用番茄。

香 菇

香菇具有引气健脾、和胃益气的功效，经常食用能够开胃助食。香菇是一种高蛋白、低脂肪的健身养胃食品。每 100 克干香菇中含蛋白质 12.5 克、脂肪 1.8 克、糖 60 克、维生素 B₁ 0.32 克、维生素 B₂ 0.72 克、尼克酸 18.9