

《家庭医生》系列丛书  重大疾病指导系列

主 编 汪建平
副主编 陈跃龙 兰 平 任东林 彭俊生
韦景法 周智洋 黄绮生

27年健康科普第一品牌

老品牌 值得信赖

胃肠道：生命之道

预防、控制、治疗全程权威指导 亚洲 **顶级胃肠医院** 专家撰写

- 神奇的胃肠世界——带你一起了解胃肠道的秘密
- 奇妙的便便——肠道健康的晴雨表
- 臭屁无间道——它很难闻，却是我们安插在肠道里的内线
- 生活中的胃肠道疾病
- 胃肠道里的战争——道高一尺，魔高一丈
- 胃肠道侦察兵——揪出胃肠道疾病的真凶
- 胃肠道养生，长寿之道——为你开辟一个养生新思路

 广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

《家庭医生》系列丛书  重大疾病指导系列

胃肠道：生命之道

主 编 汪建平
副主编 陈跃龙 兰 平 任东林 彭俊生
韦景法 周智洋 黄绮生



广东省出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠道：生命之道 / 汪建平主编. —广州：广东教育出版社，2009.8

(家庭医生系列丛书. 重大疾病指导系列)

ISBN 978-7-5406-7651-3

I. 胃… II. 汪… III. 胃肠病—诊疗 IV. R57

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第143819号

责任编辑：赖晓华 李 玲

装帧设计：柳国雄

责任技编：涂晓东

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢)

889毫米×1194毫米 24开本 10印张 200 000字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印数1-10 000册

ISBN 978-7-5406-7651-3

定价：22.00元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87621848

《胃肠道：生命之道》专家委员会名单

专家委员会主任：

汪建平 中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）结直肠肛门外科 教授

专家委员会成员：

兰平	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）结直肠肛门外科	教授
任东林	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）中西医结合肛肠外科	教授
彭俊生	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）食管胃肠外科	教授
王磊	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）结直肠肛门外科	教授
周智洋	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）放射科	副教授
黄美近	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）结直肠肛门外科	副教授
李初俊	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）消化内科	副教授
吴小剑	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）结直肠肛门外科	副教授
杨祖立	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）食管胃肠外科	副教授
彭慧	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）中西医结合肛肠外科	博士
康亮	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）结直肠肛门外科	博士
贺青	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）消化内科	博士
郅敏	中山大学附属第六医院（附属胃肠肛门医院）消化内科	博士

《胃肠道：生命之道》工作人员名单

主 编：汪建平

副 主 编：陈跃龙 兰平 任东林 彭俊生 韦景法 周智洋 黄绮生

专家顾问：潘敬运（中山大学医学院教授、博士生导师）

特邀责任编辑：郭云翔 董玉宝

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：陈姗姗 王健淇 周雅琳

艺术指导：李少斌

插图设计：陈 媛 吴 凡

特邀校对：刘治娴 林庆香 蔡 斌 毛舒婷 杨怡斐 康 倩

前言

对我们来说，这个世界上最重要的是什么？是家庭还是事业？是爱情抑或金钱？可能每个人的答案都不一样。但是无论是物质享受还是精神满足，都离不开一样东西，那就是健康。有了健康，我们才有条件和机会去奋斗、去拼搏、去实现心中的梦想；否则，一切都将化为泡影。

说起健康，人们又会自然而然地这样认为：只要心、脑、肝、肾等脏器不出毛病，就没什么可担心的。的确，这些都是身体里最重要的脏器，少了哪个都不行，如果出了毛病，不管你是达官贵人还是黎民百姓，都躲不开病痛的侵袭。比如说心脏病、脑出血、肝癌、尿毒症等等，这些会轻易夺走人们生命的疾病，没有一个是好惹的。但是，人们似乎总是对胃肠道不够重视，经常会忽略这样一个事实：如果胃肠道出问题了，心、脑、肝、肾这些脏器，还能够正常运转吗？

如果把人体比喻成一部轿车，这部轿车有车身，有发动机，有方向盘，还有四个轮子，有自己的形状和个性，但是如果没有油箱，这部汽车就算漂亮到极致，又有什么用呢？我们的胃肠道就是人体里的“油箱”，如果这个“油箱”漏油了，不能为身体供应能量了，再重要的脏器也会停止工作，何况，胃肠道的功能远不止于“油箱”。

关于胃肠道，你到底了解多少？

一坨便便，人们认为它很脏，但它却能告诉我们胃肠道的基本状况。你知道便秘、拉稀、黑色便、白色便、长条便、羊粪便等一些我们不曾注意的细节，到底能说明什么？你知道我们如何拉出一款漂亮的便便？

一个响屁，经常让人掩鼻，但它也并非一无是处。有时候，一个屁会

价值千金；而有时候，一个屁也能提示我们身患重疾，有时宣告我们的身体转入康复。

我们的胃肠道是人体内最大的微生态世界，这个世界里有好的菌群，也有坏的菌群，如果我们不小心纵容了坏菌群，我们的肠胃就会替我们吞下恶果，可悲的是，有些人还在不停地滥用药物去镇压这个世界。

胃肠道经常会劳累过度而生病，我们如何应对这些胃肠道疾病？我们应该采取哪些措施来预防胃肠道陷入困境？我们怎样在早期就发现消化道癌症，而不是无奈之下切除肠胃？

我们需要时刻提醒自己，谨防病从口入！当我们的胃肠道不满我们恶劣的生活习惯而抗议时，切莫置之不理，因为安抚好自己的胃肠道，才会拥有整个生命。所以说，健康，是我们生命的源泉，而胃肠道，却是健康的源泉。被我们轻视很久的胃肠道，恰恰是我们的生命之道！

作为医生，我认为“做善事，医生是最好的职业”，我们最大的希望是看到人们真正关注自己的健康；作为中山六院的院长，身上肩负着医务工作者神圣的职责，与同仁们一起致力打造中山六院的胃肠肛门特色专科、胃肠病学研究所和《中华胃肠外科杂志》三大支柱，让我们身边的老百姓受益，再惠及广州市居民，辐射珠三角地区，最终帮助所有中国人建立正确的胃肠保健和胃肠肿瘤防治新观念，是我最大的愿望，也是我们正在做的事情。



中山大学副校长、中山大学附属第六医院院长 汪建平

CONTENTS

目录

Part1 神奇的胃肠世界——带你一起了解胃肠道的秘密 / 1

1. 胃肠世界的风土人情 / 2

胃肠道的地理常识 / 2

肠道——腹腔里的“九曲十八弯” / 3

支配胃肠道的司令官——神经 / 4

胃肠道——营养的集散地 / 5

消化腺——将食物转化为营养的能工巧匠 / 7

2. 胃肠道及肛门的分工 / 9

胃的自述 / 9

小肠——能量生产车间 / 11

盲肠边缘的“蠕虫”——阑尾 / 13

加工便便的大肠 / 15

肛门的三个作用 / 16

3. 肠内的细菌部落 / 18

最庞大的菌群部落酋长国 / 18

正常菌群的伟大贡献 / 20

菌群失调——细菌部落战火席卷肠道 / 21

菌群失调让我们染上多少疾病 / 22

谁是菌群失调的幕后指使 / 23

4. 我的肠道我的胃 / 25

肠道帮助我们吸收哪些必需营养 / 25

排泄的功劳——清除肠内毒素 / 27

Part2 奇妙的便便——肠道健康的晴雨表 / 31

1. 便便的学问 / 32

便便的机械化工程 / 32

便便的妙用 / 34

2. 观便便知健康 / 36

从便便的次数看身体状况 / 36

从便便的颜色看身体状况 / 37

从便便的性状看身体状况 / 38

如何看待便血 / 40

3. 拉出漂亮便便的诀窍 / 42

养成好的排便规律 / 42

饮食与便便的形貌 / 43

专心致志拉便便 / 45

Part3 臭屁无间道——它很难闻，却是我们安插在肠道里的内线 / 49

1. 屁的成长史 / 50

屁从何而来 / 50

为什么屁会臭 / 52

大肠内的“毒瓦斯” / 53

2. 说来“屁”长 / 55

一屁值千金 / 55

屁里散发出的健康信息 / 56

3. “屁”话当听 / 58

有屁当放直须放，莫等无屁空悲伤 / 58

多屁有病，治屁有方 / 59

放屁过多，不妨吃点“细菌” / 61

Part4 生活中的胃肠道疾病 / 63

1. 便秘的烦恼 / 64
 - 便秘从何而来 / 64
 - 便秘的七宗罪 / 66
 - 中风与便秘 / 67
 - 治疗便秘的几个绝招 / 68
 - 食疗有方，告别便秘 / 70
2. 腹泻的故事 / 72
 - 腹泻从何而来 / 72
 - 配料简单的急性腹泻救命液 / 74
 - 腹泻劳身，饮食安胃 / 76
 - 对付腹泻的家庭用药 / 77
 - 宝宝拉肚子，食疗更重要 / 78
3. 恼人的腹胀 / 81
 - 谁把我们的肚子搞胀了 / 81
 - 腹胀的认识误区 / 82
 - 自己搞定胀气 / 84
 - 肚子胀胀，摸清情况再用药 / 85
4. 消化若不良，健康无保障 / 87
 - “查不出来”的病：功能性消化不良 / 87
 - 这种助消化药适合你吗 / 89
 - 针对你的消化不良，请注重药物搭配 / 91
5. 难以启齿的痔疮 / 93
 - 我们都是“痔”青年 / 93
 - 防痔高招 / 95
 - 哪种治疗方法适合你 / 97
 - 痔疮用药，多管齐下 / 98

6. 警惕食物中毒 / 101

洗胃、催吐，排毒措施应先行 / 101

清洁、防腐，饮食卫生要记牢 / 102

煮沸防不了食物中毒 / 103

哪些食物易中毒 / 104

7. 厌食新语 / 106

厌食与谁有关 / 106

因厌食而饿死的人 / 108

如何搞定厌食症 / 109

如何纠正小儿厌食 / 110

Part5 胃肠道里的战争——道高一尺，魔高一丈 / 113

1. 一般炎症性胃肠道疾病 / 114

来势汹汹的急性胃炎 / 114

慢性胃炎，生活习惯决定治疗效果 / 116

克罗恩病，特殊疾病须特别对待 / 118

溃疡性结肠炎，不是癌症的“癌症” / 119

急性阑尾炎，警惕右下腹的反跳痛 / 121

慢性阑尾炎，对阑尾按下删除键 / 124

2. 溃疡——胃、十二指肠难以摆脱的噩梦 / 125

引起消化性溃疡的病因有哪些 / 125

你患了消化性溃疡吗 / 127

消化性溃疡的严重后果 / 129

消化性溃疡如何用药 / 132

消化性溃疡的饮食及食疗 / 133

在生活中如何预防胃、十二指肠溃疡 / 135

3. 肿瘤——胃肠道恶魔之首 / 137

早期胃癌的蛛丝马迹 / 137

- 战胜胃癌不是神话 / 138
- 日常生活中怎样防胃癌 / 140
- 食道癌，食道被我们过度刺激 / 141
- 大肠癌，消化道另一处魔窟 / 143
- 直肠癌治疗的三个里程碑 / 144
- 绝大多数大肠癌可以预防 / 146
- 肛门指检，一指值千金 / 148
- 胃镜、肠镜，探测癌变第一镜 / 149
- 4. 消化道出血 / 152
 - 呕血？警惕上消化道出血 / 152
 - 便血？警惕下消化道出血 / 154
- 5. 功能性胃肠病 / 156
 - 肠易激综合征——最常见的功能性肠道疾病 / 156
- 6. 传染性胃肠道疾病 / 159
 - 不讲卫生引来的细菌性痢疾 / 159
 - 闯入肠道的结核 / 161
 - 霍乱弧菌的毒招——让肠道细胞“过劳死” / 162
 - 肠道内的动物园 / 164
- 7. 小肠其他常见疾病 / 167
 - 肠梗阻，需要紧急疏通 / 167
 - 短肠综合征，不只是肠子比常人短一截 / 169
- 8. 结、直肠与肛管疾病 / 171
 - 大肠息肉，可以引发癌症的肉疙瘩 / 171
 - 掉出人体的肠子 / 173
 - 肛瘘，屁股上生出一个洞 / 173
 - 肛裂，拉便便的撕心之痛 / 174

Part6 胃肠道侦察兵——揪出胃肠道疾病的真凶 / 179

1. 一些常规检查也可以查出胃肠疾病 / 180
 - 粪便常规，胃肠道不可缺少的检查 / 180
 - 从腹痛看消化道疾病 / 181
 - 肚子的咕咕叫声也能提示你的肠胃状态 / 183
2. 可靠的助手——内镜检查 / 184
 - 得益于吞剑术的胃镜检查术 / 184
 - “九曲十八弯”的结肠镜检查术 / 186
 - 什么是小肠内镜、胶囊内镜和超声内镜 / 188
 - 性价比高的胃镜、结肠镜下治疗 / 190
 - 你需要做胃肠镜检查吗 / 191
 - 消化内镜检查贵不贵 / 192
3. 诊断胃肠疾病常借助的影像学检查 / 194
 - 钡餐检查，抓住肠道内的隐形敌人 / 194
 - 钡餐检查前你准备好了吗 / 196
 - 胃肠CT检查有讲究 / 198
 - 你准备好做腹部CT检查了吗 / 199
 - 腹部CT检查为什么要喝“水” / 199
 - 虚实肠镜，PK防癌 / 200

Part7 胃肠道养生，长寿之道——为你开辟一个养生新思路 / 205

1. 脾胃，乃后天之养 / 206
 - 长寿老人的共同秘密 / 206
 - 40岁之后一定要做一次肠道检查 / 207
 - 与人生死攸关的肠道年龄 / 209
2. 让肠胃遭殃的坏生活 / 211
 - 别让烟酒伤了肠胃 / 211
 - 为什么运动后不能立即喝冰水 / 212

都是口福惹的祸 / 214

3. 给胃肠道减压 /216

请正确地给胃肠道排毒 / 216

警惕药物伤了肠胃 / 218

偶尔斋戒，给肠胃“放放假” / 219

4. 为胃肠道“健身” / 221

上班族如何打好肠胃“保卫战” / 221

益生菌如何帮我们整治肠道 / 222

每天按时为肠道按摩 / 223

一杯水对肠胃的贡献 / 225

Part1

**神奇的胃肠世界——
带你一起了解胃肠道
的秘密**

1

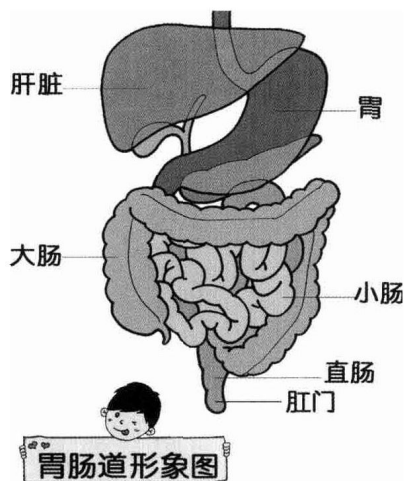
胃肠世界的风土人情



胃肠道的地理常识

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，吃了饭人才有力气。饭往嘴里一塞，不经意间就转化成能量供我们使用，这最大的功臣就是我们的胃肠道。说白了，胃肠道就是人体内的加工厂，水、食物、药物等进了胃肠道，就会被分割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。

人体器官太多了，缺了哪个都不行，可是也得民主一些，也要按劳分配。胃肠道直接关系到人体各个器官组织的饥饱，属于民生问题，人体能不能实现自给自足，甚至奔向小康，还得看胃肠道的脸色。这么重要的职务，当然要分到身体最好的一块“地皮”，不然罢起工来哪个器官都得断粮。就这样，胃肠道争取到人体



“市中心”最好的一块“地皮”——腹部，这里可算是交通发达，设施齐全，肝、肾、脾都在周围。

胃肠道分到一块好地当然高兴，可是腹部就这么大一块地方，也不能让胃肠道都占了，要不然这人还不真成了“饭桶”？说起来，胃肠道的形状就像头粗尾巴细的一根绳子，只不过这根绳子是空心的。正常成人的胃肠道加在一起的长度大约是7米，可是正常人身高超过两米的就比较少见了，哪有那么大一块长条地方给又细又长的胃肠道？所以，只好委屈一下肠道了，小肠和大肠每隔一段就曲折一下，这样一来，腹部就能装下了。

虽然很曲折，但并不会影响到胃肠道的消化功能。胃被称作“水谷之海”，就像人体里的内海一样，上接食道，下通十二指肠，是个“无底洞”。它在人的一生中要接纳几百吨的水和食物，冷热粗细、酸甜苦辣都能拿下。而肠道就像一条曲折的运河，在食物、水等通过胃流向这条运河之后，其中能源物质、维生素、水等有用的物质就会被“泵”上来，随后进入血液供全身使用，然后其他一些残渣和部分水分就会形成粪便经过出海口——直肠排到体外。



肠道——腹腔里的“九曲十八弯”

我们刚刚知道，人体的肠道特别是小肠，经过前后上下左右几番曲折之后才能装进腹部。可是这就有个疑问了，这些肠子乱七八糟往腹部一堆，人走起路来还不把肠子蹬成一坨？一天两天还行，时间长了那还不搅到一块，一不小心肠子就得堵住。这点请放心，虽然肠子里的交通状况很复杂，可是规划得还不错，绝不会出现两根肠子拧成一团这种情况。为什么呢？这是因为肠子的每一段都有“绳索”稳固在固定的位