

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

肠胃病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁
肠胃病
病人最佳
健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

普通的肠胃病病人，生活多能自理，医务人员对其生活指导。主要是每天安排适当的学习、休息、体育、娱乐、睡眠的时间比例。做到适时起居，生活有规律，不过度劳累，保证足够的睡眠时间，劳逸结合，防止消极静养。

内蒙古人民出版社



肠胃病

理疗与配餐宜忌

（作者：XXX）



本书详细介绍了肠胃病的各种症状、诊断方法和治疗方案，包括物理治疗和饮食配餐的注意事项。本书旨在帮助读者了解肠胃病的防治知识，提高生活质量。

（责任编辑：XXX）

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

肠胃病



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁

肠胃病
病人最佳

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

普通的肠胃病病人，生活多能自理，医务人员对其生活指导 主要是每天安排适当的学习、休息、体育、娱乐、睡眠的时间比例。做到适时起居，生活有规律，不过度劳累，保证足够的睡眠时间，劳逸结合，防止消极静养。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠胃病理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 肠… II. 李… III. ①胃肠病—物理疗法②胃肠病—食物疗法
IV. R570.5 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081706 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性、涵盖面广等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

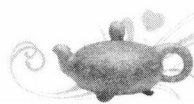
2009.6



目 录

第一章 胃病的医学常识

引发胃病的因素	1
胃病的预防性	1
胃病的遏制	3
胃病的调养	4
胃病的情志护理	5
胃病的生活护理	6
胃病的饮食护理	6
急、慢性胃炎患者的护理	7
胃溃疡患者的护理	7
胃癌患者的护理	10
胃病患者的心理护理	14
胃的功能与作用	17
胃的生理功能	18
胃液分泌的调节	20
胃的内分泌功能	21
胃的运动形式	23
胃运动的调节	23
导致胃病的因素	24



了解一些容易消化而且营养价值高的食品	28
甘薯	29
碳酸饮料	29
香烟	29
酒精	30
咖啡	30
香辛料	30
油炸食品	30
熏制、腌渍的肉和鱼	30

第二章 胃肠病的理疗与防治

按摩法	31
按摩手法	31
按摩时的注意事项	34
辨证按摩疗法	35
胃脘痛按摩疗方	37
胃黏膜脱垂症的按摩疗方	38
胃及十二指肠溃疡按摩疗方	39
慢性胃炎按摩疗方	40
胃下垂按摩疗方	41
消化不良按摩疗方	43
急性胃炎的按摩疗方	44
胃炎的足底按摩疗方	45
拔罐法	46
急性胃炎拔罐疗法	46
慢性胃炎拔罐疗法	48
脾胃保健拔罐疗法	49
急性胃溃疡辨证拔罐疗法	49
贴敷法	51



胃溃疡辨证分型贴敷法	52
胃溃疡对症贴敷法	56
胃炎(呕吐)贴敷方	56
胃脘痛贴敷方	58
胃下垂贴敷方	59
呃逆贴敷方	60
针灸法	61
胃病针灸疗法	62
胃病艾灸疗法	64
刮痧法	66
刮痧器具和介质	66
刮痧力度	66
刮痧注意事项	67
刮痧疗法禁忌证	67
具体病症刮痧疗法	67
熏洗法	69
熏洗法的种类	69
熏洗药方	71
耳穴贴压法	74
耳穴贴压法的介绍	74
膈肌痉挛耳穴贴压方	75
胃炎耳穴贴压方	76
消化性溃疡耳穴贴压方	77
反流性食管炎的营养治疗	77
胃炎	78
急性胃炎的食物选择	78
慢性胃炎饮食的特点	78
消化性溃疡	80
消化性溃疡食疗基本原则	80
消化性溃疡的食物选择	80



禁用食物	81
胃下垂	81
少食多餐	81
细嚼慢咽	81
食物细软	82
营养均衡	82
减少刺激	82
防止便秘	82
动静相宜	83
麸胶敏感性肠病	83
麸胶敏感性肠病的临床特点	83
麸胶敏感性肠病的营养治疗	83
麸胶敏感性肠病的食物选择	84
炎性肠病	84
炎性肠病的营养治疗	84
炎性肠病的食物宜忌	85
克罗恩病的饮食治疗基本原则	85
溃疡性结肠炎的饮食治疗原则	86
肠易激综合征	86
腹泻与便秘	87
急性腹泻的营养治疗基本原则	87
慢性腹泻的营养治疗原则	88
便秘的饮食调控	88
关于便秘的常见误区	89
结肠癌	91
保持理想体质量,预防大肠癌的第一步	91
饮食生活建议	91
动物脂肪,导致大肠癌的元凶	91
膳食纤维,预防大肠癌的生力军	92
维生素和微量元素,作用不可小视	92



第三章 胃病与四季调养

四季变化与胃病	94
春季与胃病	95
夏季与胃病	95
秋季与胃病	96
冬季与胃病	96
固本强身防胃病	97
未病先防——胃病的预防	97
既病防变——胃病的调护	103
病后防复——防止胃病复发	115

第四章 胃肠道病配餐饮食宜忌

胃肠病患者的膳食指南	116
走出胃肠病患者的饮食误区	117
胃肠病患者的营养需求	118
胃肠病患者的膳食种类	119
胃肠病患者的膳食如何进行合理烹饪	120
如何计算配餐的营养素含量	120
适合胃肠病患者的食物	121
粮食类	121
蔬菜类	121
水果类	123
肉蛋类	124
其他	125
胃肠病患者选择食物时应注意的问题	126
不同胃肠病配餐的宜与忌	127
慢性胃炎饮食的宜与忌	127



消化性溃疡饮食的宜与忌	127
慢性腹泻饮食的宜与忌	128
便秘饮食的宜与忌	128
溃疡性结肠炎饮食的宜与忌	129
胃肠病患者如何进行各种食物的搭配	129
常见的不合理的食物搭配	131
胃肠病患者如何进行各种食物的互换	131
如何根据胃肠病患者的病情、年龄进行配餐	132
春季配餐	133
水果	138
夏季配餐	138
水果	143
秋季配餐	143
水果	148
冬季配餐	148
水果	153

第五章 肠胃病食疗食谱

养胃食品	154
慢性胃炎食疗食谱	161
胃酸过多的食疗食谱	178



第一章 胃病的医学常识

引发胃病的因素

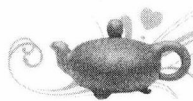
胃病能够预防吗？这是人们所共同关心的问题。引起急、慢性胃病的因素很多，有化学的、物理的，也有细菌或其他毒素引起的。因此，如果我们认识了这些因素，就可避免发生急、慢性胃病。如①化学刺激：烟草、烈酒、浓茶、咖啡、香料和调味品及某些药物均可引起胃黏膜急性病变。如果我们在生活中不抽烟，少饮烈酒、浓茶、浓咖啡，适当使用香料和调味品，尽量避免使用水杨酸盐类和消炎、解热镇痛类药物，必须使用时可饭后服用，则可减少其对胃黏膜的刺激。②物理刺激：过烫、过冷、过于粗糙的食物，以及X线照射均可损伤胃黏膜，引起炎症改变。所以我们在进食时要细嚼慢咽，进食物品要冷热适度，尽量避免X线照射，则可避免这些因素对胃黏膜的刺激。③细菌及其毒素：经常接触中的家畜、家禽、肉、鱼及蛋中常有沙门菌寄生，海产品如蟹、螺、海蜇等可带有副溶血弧菌。这些致病菌常可引起胃黏膜的急性炎症。因此我们进食这些食品时一定要注意是否新鲜，如果变质了，不要食用。急、慢性胃炎除免疫因素外，只要我们注意勿长期酗酒；预防胆汁返流；勿暴饮暴食、精神紧张，加强锻炼，就可避免胃病的发生。

胃病的预防性

《素问·四气调神论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”指出了未病先防的重要性。主要措施如下：

（1）心情舒畅，增强体质。

《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精冲内守，病安从来？”因为情志舒畅，肝气调达，脾胃旺盛，身体才能随之强壮。经常参加体



育活动，脏腑机能旺盛而协调，就会增强抗病能力，正如汉代医学家华佗所说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不能生。譬犹户枢，终不朽也。”

(2) 起居有常，勿使过劳

起居有常是指生活要有规律，符合生理需要，如学习、工作、劳动、休息、睡眠都要有适当的比例；过度疲劳往往为各种疾病打开方便之门，肠胃病也是一样。中医认为，劳倦可以耗气伤脾，即精神过度紧张，身体过于疲劳，起居失去规律，常可导致肠胃分泌和运动功能的紊乱，消化机能降低，为疾病的发生构成了条件。所以在日常生活中，应该做到起居有常，防止过劳，既要提高工作效率，又要保证足够的睡眠和休息；饱食后不要做激烈运动和重体力劳动，工作紧张时更要坚持保证一定的休息和娱乐，以调济精神体力，保持肠胃的正常？削减机能，做到有张有弛，劳逸结合。

(3) 扶助脾胃功能

对先天禀赋不足，脾胃虚弱者；或后天饮食不节，劳倦过度导致脾胃虚弱者，应积极采取扶助脾胃功能的措施，防止本病的发生。

(4) 服药

根据脾胃虚弱的证候表现，予以辨证用药。

脾阳不足证：证见神疲乏力，食少纳呆。脘腹胀满，胃脘怕冷，四肢欠温，大便溏薄，舌质淡，脉软弱。宜温阳健脾，方用黄芪建中汤加减。常用药物有：黄芪、白芍、桂枝、炙甘草、生姜、大枣、党参、白术、陈皮等。若脾胃气虚明显，证见倦怠乏力，食难消化者，宜健脾和胃，方用香砂六君子汤加减。常用药物有：木香、砂仁、陈皮、半夏、白术、茯苓、党参、扁豆等。

胃阴不足证：证见身体较瘦，口燥咽干，易饥饿嘈杂，大便干结，舌质红少苔，脉细。宜滋阴益胃，方用养胃汤加减。常用药物有：沙参、麦冬、玉竹、生扁豆、桑叶、石斛、桔梗、乌梅等。兼气阴两虚，证见口燥干、神疲气短者，宜养胃阴而益气，加黄芪、太子参。

(5) 针灸

脾阳不足证，取穴：脾俞、中脘、足三里、内关、三阴交。方法：针与灸，隔日一次。

胃阴不足证，取穴：胃俞、中脘、足三里、内关、阴交。方法：针用补法，隔日一次。

(6) 按摩

运脾健胃：取坐位或仰卧位，两手掌分别贴附在上腹部和下腹部，做顺时



针旋转摩动，左手旋转与右手相碰时，可越过右手背继续摩动。

旋摩全腹：体位同前，左右两手重叠，右手掌心在下贴附在脐上，左手掌心叩放在右手掌背，两手均匀用力做顺时针旋转摩动，由脐部开始逐渐加大范围至全腹部。

指推小腿：用两手的虎口，分别按在两膝盖以下内、外两侧，用力沿小腿内、外侧，做直线指推，直推至足踝，反复推数十次。此法可疏通脾胃经络，增进脾胃功能。

(7) 药膳

脾阳不足证：选用益脾饼（《医学衷中参西录》）。配方：白术 30 克，干姜 6 克，红枣 250 克，鸡内金 159 克，面粉 500 克，菜油、糖适量。制作：将白术、干姜用纱布包好并加入红枣；文火熬煮 1 小时，去药包与枣核，把枣肉搅拌成枣泥，与鸡内金粉、面粉混合，加水成面团，做成薄饼，用文火烙熟即成。常服。

胃阴不足证：选用玉参焖鸭（《大众药膳》）。配方：玉竹 50 克，沙参 50 克，老鸭肉 1 只，葱、姜、味精、精盐各适量。制作：先将鸭肉、沙参、玉竹放砂锅内，加水适量，文火焖煮 1 小时，至鸭肉烂熟，加调料。饮汤食肉。每周 1~2 次。

本病的预防除以上各项措施外，还可以配合气功、太极拳（剑）及其他体育运动，以增加体质，提高脾胃抗病能力，防止本病的发生。

胃病的遏制

防患于未然，是最理想的愿望和目的，但若本病已经发生，则应争取早期诊断、早期治疗，以防止本病的发展。在防治本病的过程中，一定要掌握本病发生、发展的规律，从而进行有效地治疗。

(1) 早期诊治

在胃炎初发时，若能辨证明确，诊断无误，采用相应的治疗、方药，则一般能够治愈。若因失治，或治不对症，迁延日久，由实转虚，则较为难治。因此，要注意早期诊治。

(2) 根据疾病的传变规律，既病防变

人体是一个有机整体，脏与脏、脏与腑、腑与腑之间在生理上是相互协调、相互促进的，在病理上则相互影响。当某一脏腑发生病变时，会影响别的



脏腑功能。故在防治脏腑病变时，不能单纯考虑一个脏腑，而应注意调整各脏腑之间的关系。《素问·玉机真藏论篇》云：“五藏相通，移皆有次，五藏有病，则各传其所胜。”即是说明了脏腑之间疾病可以相互影响。因而，我们主张根据其传变规律，实施预见性治疗，以控制疾病传变。《难经·七十七难》说：“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传于脾，故先实脾气，无令得受肝之邪。”这是根据五行生克规律提出的已病防变法则的具体应用。在肠胃病的治疗中，也要采取预见性的治疗，防止并发症的产生。如对于慢性萎缩性胃炎的肠上皮化生，除了积极治疗外，还要加强随访及定期复查，以防止癌变的发生。

胃病的调养

病后防复是指肠胃病经过治疗后，病情得以控制，病情处于缓解阶段时，预防本病的复发。俗语“病来如山倒，病去如抽丝”，即形象地说明了病后机体尚处于待复状态，气、血、津、液的耗伤还没有得到完全恢复，此时，稍有不慎，加之原有病灶便可引起病情迁延和复发。所以在本病初愈或缓解阶段要特别注意防止复发。

“病后”是机体处于重建阴阳平衡的时期，所以说此时的饮食、精神、药物、药膳等应综合调理。增强御病之“正气”，是病后防复的重要措施。

（1）饮食

饮食不当与复发的关系极为密切，但各人的情况并不相同，病人本人最清楚吃什么东西容易复发，应提示病人总结自己病情复发的经验教训，予以遵守。一般情况下，对病不利的食物如辛辣、浓茶，可以不吃；对油腻多、不易消化的食物应少吃；对饮食习惯不适应的病人应逐步锻炼适应。

（2）精神

要做到思想清静、少私寡欲、保持乐观的精神。思想清静，并非指“超尘出世”的逃避现实的思想，而是求得精神的安宁、健康；少私寡欲就是要节制各种不良的欲望，消除妒嫉的心理等；保持乐观的精神可使气血和畅、营卫流通、精神畅达。精神中乐观既要有积极进取的精神，树立坚定的信念，又要知足常乐。实践证明，具有开朗性格和乐观主义精神的人，才能保持乐观情绪，乐而生喜，喜则养人，气机调畅，五脏功能正常，则对防止本病的复发具有积极意义。



(3) 药物

除肠胃病外，还兼患其他疾病者，而能影响肠胃病复发的药物均应不用、少用，或同时加服保护胃黏膜的药物。对胃黏膜屏障有损伤作用的药物如水杨酸制剂、肾上腺皮质激素类、保泰松、辛可芬、组胺、咖啡因、胰岛素以及某些抗生素等均须慎用。同时注意感冒，一旦患了感冒，一般对能损伤胃黏膜的抗感冒药最好不服，改用其他中药，必须用上述药品时，就在饭后服；用量宜小。

胃病的情志护理

得了肠胃病护理很重要。俗话说：三分看病，七分养。这个“养”字里面包含着很多成分。对于急性肠胃炎来说，由于来势猛，病程短，如用药及时便可在较短时间内痊愈；可对于慢性肠胃病的患者来说，要想彻底康复，则需要有一个比较长的调养、护理阶段。

凡是精神饱满、斗志旺盛的病人，治疗的收效一般都比较快而好，反之，凡是精神萎靡不振、思想顾虑重重的病人，一般疗效都比较慢而差。这些疗效上的差别，反映了人的精神状态在慢性病治疗中不可忽视的作用，也说明了情志护理的重要性。

(1) 慢性肠胃炎病人的常见思想顾虑

由于本病是一种慢性病，具有病程长、反复发作、部分病人可能出现某些并发症的特点，所以病人常见的思想顾虑有：

①急于求成，对治疗方法信心不足，甚至不安心治疗。

②只想到发展为溃疡甚至癌变的恶果，对好的结局考虑不多。

③认为暂时治好也不能根除，容易复发，治不治都一样，因而不能积极配合治疗。

(2) 解除病人思想顾虑的方法

①进行有关慢性肠胃炎的发病原因、治疗方法、预防复发的常识教育，使病人正确认识本病，做到心中有数，积极配合。

②鼓励病人树立战胜疾病的信心，保持精神愉快，心情开朗，不被某些较严重的并发症所吓倒。

③要重视向疾病作斗争的具体事，革命单纯依赖药物的作用。

