

健康100丛书



健康100丛书编委会 编

胃病 调养100招

- ▶ 100个胃病患者养胃不可不知的知识
- ▶ 中西医结合，让您全方位保护身体的“粮仓”
- ▶ 千年良方和一学就会的方法，助您轻松快速打赢后勤保“胃”战



中国工人出版社

胃病
调养100招

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃病调养 100 招 / 《健康 100 丛书》编委会编. —北京: 中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4464-8

I. 胃… II. 健… III. 胃疾病—防治—健康 IV. R573-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109987 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 7

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇 认识胃病篇



1. 胃在人体中发挥着怎样的作用? / 2
2. 胃病患者会出现什么明显的症状? / 5
3. 胃痛是怎么回事? / 7
4. 胃酸、胃胀、胃热、胃寒都是什么样的病症? / 8
5. 什么是急性胃炎,它是怎么分类的? / 10
6. 什么是急性糜烂性胃炎? / 11
7. 急性单纯性胃炎的致病因素是什么? / 12
8. 什么是慢性胃炎,慢性胃炎的诱因包括哪些? / 14
9. 慢性浅表性胃炎患者会出现什么症状? / 16
10. 什么是萎缩性胃炎,它是如何分型的? / 18
11. 如何认识药物性胃炎? / 19
12. 食管炎患者会出现什么症

状? 引起食管炎的主要因素包括哪些? / 21

13. 胃下垂是如何进行分类的? / 23
14. 引起胃溃疡的因素主要包括哪些? / 24
15. 消化性溃疡容易同哪几种病相混淆? / 26
16. 消化性溃疡会发展成哪几种病? / 29
17. 胃溃疡穿孔可分为哪几种类型? / 32
18. 老年人消化性溃疡有什么特点? / 34
19. 胃溃疡和十二指肠溃疡有什么区别? / 36
20. 如何区分胃溃疡和胃癌? / 38
21. 引起消化不良的原因是什么? 患者有哪些临床表现? / 40
22. 早期胃癌有哪些警示信号? / 42
23. 食管癌患者早期和晚期各有什么症状? / 44

第二篇 生活调养篇

24. 急性胃炎与慢性胃炎如何进行区分保养? / 48
25. 减轻胃灼热痛苦常用的方法包括哪些? / 51
26. 如何更好地加速胃肠消化? / 52
27. 胃溃疡患者在秋季有什么调养禁忌? / 54
28. 胃病患者在秋季应注意什么? / 55
29. 胃下垂患者应如何进行锻炼? / 57
30. 胃下垂患者应采取什么样的生活调理措施? / 60
31. 急性胃炎患者补水应注意哪些因素? / 61
32. 患了萎缩性胃炎该怎样进行及时的自我保护? / 63
33. 萎缩性胃炎在日常生活中应如何进行自我保健? / 64
34. 急性单纯性胃炎患者如何进行家庭护理? / 66
35. 日常生活中常见的胃部症状及其对策? / 67
36. 老年人应如何对脾胃进行保

养? / 72

37. 食管癌、胃癌病人化疗应如何进行自我保健? / 74
38. 如何阻止胃炎的进一步发展? / 76
39. 胆汁反流性胃炎应采取哪些防治措施? / 78
40. 慢性胃炎患者应采取何种措施进行调养与防治? / 80
41. 哪几种食物容易导致孕期胃灼热? / 82
42. 春季应该坚持怎样的养胃原则? / 84
43. 如何通过瑜伽等锻炼方式缓解肠胃不适? / 86
44. 患者可以采取怎样的姿势对胃病进行调养? / 88
45. 慢性胃炎是否可进行冷水浴? / 90
46. 胃肠道胀气该如何保健? / 92
47. 慢性胃炎患者是否可以吸烟、饮酒? / 93
48. 梅雨季节如何调养脾胃? / 94

第三篇 饮食调养篇

49. 胃病患者应遵循怎样的饮食

原则? / 97

50. 消化不良者如何进行饮食调理? / 99
51. 食管癌、胃癌放疗患者应如何进行饮食调养? / 101
52. 胃热者宜食什么食物,忌食什么食物? / 103
53. 胃癌患者在饮食上都有哪些禁忌? / 104
54. 常见胃肠症状应通过怎样的饮食方法进行调理? / 106
55. 胃炎患者在饮食调养中应注意哪些细节? / 108
56. 对急性胃炎患者有哪些保健建议? / 111
57. 胃出血患者应如何规划自己的饮食? / 112
58. 老年人养胃常见的饮食误区包括哪些? / 113
59. 哪种饮食方式容易导致消化系统疾病和肥胖症? / 116
60. 多吃素食是否有防治胃癌的功效? / 119
61. 常见的抗胃癌蔬菜包括哪些? / 121
62. 饭前喝汤可以养胃吗? / 124
63. 如何勾芡才养胃? / 125
64. 胃病患者饭前应注意什么? / 126
65. 如何吃早餐才能保护胃?

/ 128

66. 喝茶可以养胃吗? / 130
67. 烧烤食物是否会引起胃病? / 138
68. 治疗胃酸过多有哪些有效的食疗方? / 140
69. 可以有效缓解小儿慢性胃炎的食疗方法包括哪些? / 144
70. 如何通过食疗方法调理胃热? / 147
71. 胃癌患者应如何通过药膳进行调养? / 148
72. 胃癌呃逆食疗方都包括哪些? / 153
73. 可以有效缓解急性胃炎的食疗方包括哪些? / 154
74. 可以有效缓解胃下垂的食疗方包括哪些? / 157

第四篇 中医调养篇

75. 中医对胃病有哪些认识? / 161
76. 治疗急性胃炎的中医良方都包括哪些? / 163
77. 溃疡患者如何选择药物? / 171
78. 如何通过中成药对消化不良

- 进行辨证施治? / 172
79. 慢性浅表性胃炎的治疗可使用哪些中成药? / 176
80. 胃癌化疗后可通过哪些中药验方缓解病痛? / 179
81. 治疗慢性消化性溃疡有哪些验方? / 182
82. 哪些验方、偏方可缓解胃溃疡、十二指肠溃疡等症? / 185
83. 患者如何通过中药泡脚的方法治疗胃炎? / 187
84. 胃癌的中医辨证治疗原则包括哪些? / 189
85. 慢性胃炎患者如何进行针灸治疗? / 190
86. 如何采用刮痧的方法缓解胃痛? / 191
87. 如何用中药敷肚脐的方法治疗胃肠病? / 195
88. 如何用中药外敷法治疗胃

痛? / 197

89. 如何用中医推拿的方法治疗胃痛? / 199
90. 如何通过自我按摩的方法治疗胃下垂? / 200
91. 如何通过按摩法增强胃动力? / 201

第五篇 保健食品篇



92. 乌梅 / 203
93. 卷心菜 / 204
94. 姜 / 206
95. 南瓜 / 207
96. 木瓜 / 209
97. 菠菜 / 210
98. 红薯 / 211
99. 香菜 / 213
100. 黑色食品 / 215

第一篇

认识胃病篇

胃就像一台不知疲倦的搅拌机，
肩负着极其重要的任务，
而胃又是人体极易出现故障的部位。
对于胃酸、胃胀、胃热、胃寒，你了解多少？
为什么现代人常会无缘无故地胀气、
恶心、呕吐？
想要解开这些疑问，就随我们一起揭开
胃的神秘面纱吧！

胃在人体中发挥着怎样的作用?

胃的作用

胃是人体不可缺少的器官,它就像一台不知疲倦的搅拌机,借助自身特有的三层肌肉,有规律的收缩,将人体摄入的食物进行进一步的搅拌、挤压、研磨,使之成为较为浓稠的食糜,当食物离开胃部时,几乎都已转变成为直径小于1毫米的微小颗粒。

胃还是暂时储藏食物的场所,它是一个大的容器,可以将人体摄入的食物暂时保存在胃中进行消化吸收,胃还可以对食物中所含的蛋白质进行初步地消化,有利于蛋白质的高效吸收。此外,胃酸还可起到一定的杀菌作用,能对人体摄入的食物进行初步的消毒。

胃存在于我们的身体中主要是负责我们一日三餐的消化和吸收。胃部通过蠕动及胃酸、胃蛋白酶的分泌对食物进行消化。胃能够吸收酒精和少量的水分,但人们吃进去的绝大部分食物都在小肠中吸收,胃不能掌管全部的吸收工作。

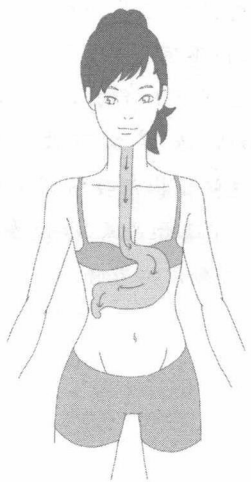
胃还有分泌功能。它能分泌出胃液、胃泌素、胃动素、生长抑素等等,只有胃的分泌功能没有障碍,人们才能顺利地完 成日常生活。

胃部还有一种不可忽视的功能,胃黏膜可以屏障胃酸、分泌型免疫球蛋白 IgG、IgA 以及淋巴组织。如果胃黏膜的防御功能受到了遏制,病原微生物及异物就会侵入到人们的体内,损害人们的健康。

胃为什么不会将自己消化?

众所周知,胃有着非常强的消化能力,人体摄入的食物进入胃中均会逐渐被胃液消化,胃液的酸性较强,但从来就没有出现过胃酸将胃消化掉的现象。

实际上,胃液在对食物的消化过程中,也会对胃壁造成一定的损伤,导致一些细胞死亡,但胃的再生能力很强,即使出现了



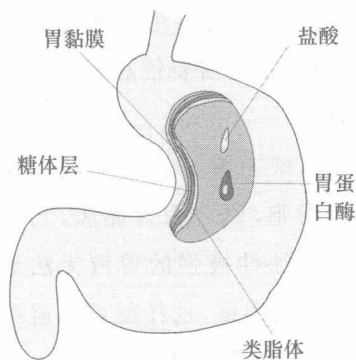
胃是人体的加油站,人体所需能量都来源于胃的摄取,照顾好我们的胃,就会拥有健康。

细胞死亡,也会很快恢复如初。研究表明,胃表面每分钟约会产生 50 万个新细胞,简单地说,一个新胃的再生只需要三天的时间。但由于胃酸可以在短短的几小时中将胃组织融化,因此,单靠新细胞的再生无法弥补胃部的损伤,还需要依靠其他一些本领。

胃壁上覆盖着厚厚的一层上皮细胞,称之为胃黏膜,它可以使腐蚀性极强的胃液无法渗透到胃的内壁,这样就可以避免胃溃疡等症的发生。

胃液主要包含盐酸与胃蛋白酶,胃蛋白酶是一种蛋白质,它并不会对胃造成损伤,但盐酸的腐蚀性很强,对胃组织细胞有很强的破坏作用,可见,光凭胃黏膜和胃自身的再生能力并不能使其得到完全的保护。胃壁上皮细胞覆盖着一层较薄的碳水化合物,通常称之为糖体层,它可以大大减少盐酸对胃的伤害。此外,胃壁里层含有一层由脂肪物质组成的类脂体,它可以

有效阻碍盐酸中氯离子和氢离子对胃的损伤。近年,研究表明胃黏膜上皮细胞还可以不断地释放与合成内源性前列腺素,这种物质可以有效保护胃肠道黏膜不受损伤。



现代人的生活状态很容易与饮食不当、生活不规律、精神紧张等形容词联系到一起,如果你不注意保护你的胃,健康就会离你越来越遥远。



如何让胃更好地发挥作用?

1. 每天三顿饭要定时定量,最忌饥饱不定。人的胃是有一定弹性的,但过饱或过饥都会对胃造成损伤。

2. 饮食中要注意,坚硬类、纤维类的食物不好消化,尽量不去食用,生冷、辛辣的食物也会给胃部带去刺激,胃部不好的人同样要减少食用。建议遵循少吃多餐原则,加餐可以,但不宜多吃。

3. 胃部不好的人要戒除烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等食物。这些食物都会给胃部带去伤害。胃喜燥恶寒,冷饮要尽量少吃,食物以热为好。

胃病患者会出现什么明显的症状?

胃病是极其常见,也非常普遍的一种疾病。胃病的范畴比较广,种类繁多,包括急性胃炎、慢性胃炎、胃息肉、胃癌等多种胃部疾病,胃病患者也会因病症的差异出现不同的症状,一般来说,胃病患者会有以下的临床表现:

● 疼痛

疼痛是胃病患者最常出现的症状,疼痛的表现形式通常包括刺痛、隐痛、绞痛等,主要是因血淤、气滞、受寒等因素所致。

● 气胀

胃病患者还经常出现气胀的症状,脾胃运化不畅,或是因寒受阻,以及其他一些因素均会引起胃中的气体无法及时排出,或是无法正常排出体外,从而引起气胀的发生。

● 食胀

胃病患者往往会出现食胀的现象,如果患者受多种因素影响,胃无法将食物正常消化,或

者是出现肠道蠕动较慢的情况,均会引起食胀。

● 舌淡无味或口苦

胃病患者还可能会出现舌淡无味或口苦的现象。舌淡无味者往往是由于脾虚导致口不知味,食欲不振;而口苦者往往是由于肝胆受热,胆气上泛所致,现代医学将其归类为胆汁反流性胃炎。



● 面色与舌苔

胃病患者如果病史较长,还可能出现面色萎黄、面无光泽等情况;刚患胃病的患者舌苔略微发黄,口中带有异味,若患胃病

时间较长,患者的舌苔会逐渐转白,如果为便秘者舌质较为肥厚,若为疼痛者则其舌质会出现淤斑。



● 恶心呕吐与打嗝嗳气

胃病患者时常会出现呕吐、恶心等症状,这主要是由于寒热不适、饮食失常等因素所致;而打嗝嗳气却同情绪有较为密切的联系,患者会因为压力较大或争吵等因素而出现嗳气等症状。

● 胸闷与噎膈

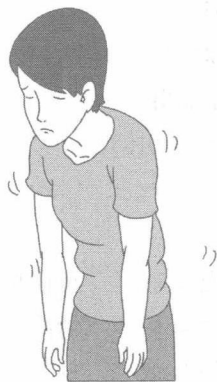
胃病患者还会出现胸闷症状,往往会以气不顺、滞留胸腔为主要特征,因此,情绪容易激动、脾气暴躁的患者容易出现胸闷;而寒湿困脾或脾胃阴虚者则容易出现噎膈。

● 反酸烧心

胃病患者往往会出现反酸烧心等症状,其诱因包括反酸、泛酸、胃酸、吐酸等,胃热的人最容易出现烧心感。

● 乏力、四肢无力

胃病患者若患病时间较长还容易出现身体虚弱、不思动、乏困无力等症状;此外,也可能出现便秘或大便稀等症状。



胃痛是怎么回事？

胃痛简介

胃痛又被叫做胃脘痛，患者胃脘近心窝处经常会出现疼痛感，历代文献中提到的“心下痛”、“心痛”多是指胃痛，而实不在于心。胃痛是常见的临床症状，急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等患者均可能出现胃痛症状，此外，胃下垂、胆囊炎、胆结石、胃黏膜脱垂、胰腺炎等患者也会出现胃痛。

胃痛病因

引起胃痛的主要因素包括饮食伤胃、寒邪犯胃、脾胃虚弱、

肝气犯胃等；工作过于紧张、饮酒过度、经常食用辛辣刺激性食物、经常服食不容易消化的食物也会引起胃痛；此外，饭后立即进行运动、饮食无规律等因素也会导致胃痛。

正常状态下，胃会不断地蠕动，从而可以使食道中传输下来的食物逐渐粉碎，如果胃部不适，蠕动不正常，就会使食物的消化与吸收受到影响，出现气体聚积的情况，中医常将这种现象称之为“呆滞”。胃呆滞时会出现口气、胃胀等症状，还可能会伴有胃痛感。如果胃部出现了溃疡发炎，就会使患者的疼痛感加剧。

胃酸、胃胀、胃热、胃寒都是什么样的病症？

胃酸

胃酸包含两种含义，其一是胃液中所含的胃酸；其二是因胃酸过多而引起不适的症状，通常可称之为胃泛酸。

胃酸对人体来说十分重要，它可以有效杀灭食物中的细菌，还可使胃蛋白酶的活性不断增加，从而促进食物的消化。但胃酸不可过多也不可过少，如果胃酸过多就会引起烧心、泛酸水、胃部隐痛等症状，如果病情较为严重还会出现消化不良、食欲不振等症状，甚至会引发胃溃疡等多种胃部疾病。

胃胀

胃胀是一种胃脘痛或出现胀满感的病症，《灵枢·胀论》就曾指出：“胃胀者，胀满，胃脘痛，

鼻闻焦臭，妨于食，大便难。”《医醇剩义·胀》也曾记载：“胃为水谷之腑，职司出纳。阴寒之气上逆，水谷不能运行，故胀满而胃痛，水谷之气腐于胃中，故鼻闻焦臭，而妨食便难也。”

通常来说，引起胃胀的因素主要是胃动力不足，消化不良、精神压力等因素也会间接引起胃胀。胃胀患者通常会在饭后出现饱胀感、坐卧不安、嗝气等症状，如果长期反复出现胃胀还可能会诱发胃炎、消化道溃疡等症，严重者还会出现胃癌。因此，胃胀患者在日常生活中应该尽量避免刺激性食物摄入，应戒烟戒酒、细嚼慢咽，养成良好的饮食习惯，此外，还须进行适量运动、保持稳定的情绪。

胃热

胃热，也就是常说的胃火。

经常服食辛辣刺激性食物、经常饮酒、经常食用油腻厚味食物、邪热犯胃等因素均可能导致胃热；气滞、血淤、食积、痰湿等郁结化热均可能引起胃热；此外，肝胆之火横逆犯胃也可能会导致胃火。胃热患者往往会出现咽干、口干舌燥的症状，大都喜欢服食冷品，不喜欢吃热食，每当服食冷食以后会有较为舒适的感觉，当患者胃热疼痛时，往往伴有胃中的糙杂感。



胃寒

胃寒指的是因阴寒停留在胃腑之中而引发的一些征候。

胃寒通常是由于服食了过多生冷食物所致，如果患者生活习惯不佳、生活节奏过快、精神压力较大，还容易导致较严重的胃病。

胃寒患者经常会在天气转冷或服食生冷食物后出现胃部疼痛，疼痛过程中还伴有胃部寒凉感。胃寒患者应养成良好的饮食习惯，可适量服用生姜、胡椒等有暖胃作用的食物，如果出现了较为明显的胃痛，则应到医院进行检查。

什么是急性胃炎,它是怎么分类的?

急性胃炎是一种由多种病因引起的胃黏膜急性炎症,患者往往会出现食欲下降、上腹部疼痛、胃部不适、恶心呕吐等症状,有时还会出现腹泻,严重者还会发生呕血、便血等症状。

急性胃炎通常可分为单纯性胃炎、糜烂性胃炎、腐蚀性胃炎和化脓性胃炎,其中以单纯性胃炎最为常见。

急性胃炎还可依据致病因子入口途径进行分类,分为急性外因性胃炎和急性内因性胃炎。凡是致病因子通过口进入胃中引发胃炎的情况,均属于外因性胃炎,它包括腐蚀性胃炎、中毒性胃炎、细菌性胃炎等;凡是致病因子通过血循环到达胃黏膜从而引发的胃炎,均属于内因性

胃炎,主要包括过敏性胃炎、全身性疾病(如肺心病、肝硬化、尿毒症、呼吸衰竭等)合并胃炎、急性传染病合并胃炎,以及应激性病变等。

急性胃炎该如何预防呢?

日常生活中,要注意饮食卫生,不能暴饮暴食,不能进食不洁食物,不要过度进食油腻、粗糙及刺激性食物。不要养成酗酒吸烟的习惯。生活起居要有规律,心情要舒畅,避免急躁焦虑,避免服用刺激性药物。另外,还要对可能损伤胃黏膜的刺激因素给予足够的重视。