

一部最全面的防治全书 一部最实用的养生宝典

胃肠病

国康民健
生活丛书

一本 通

YIBEN
TONG



洪昭光 著

关注胃肠病健康 倡导健康生活方式大型公益活动推荐用书

洪昭光教授最新力作：将医学专业与科普内容充分结合
针对胃肠病患者在预防、治疗、养生等方面精华汇总

吉林科学技术出版社

一部最全面的防治全书 一部最实用的养生宝典

胃肠病 一本通

江苏工业学院图书馆
藏书章
洪昭光 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胃肠病一本通 / 洪昭光著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.

ISBN 978-7-5384-3648-8

I. 胃… II. 洪… III. 胃肠病-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第170348号

胃肠病一本通

- | | |
|--------------|--|
| ◎ 著 | 洪昭光 |
| ◎ 技术插图 | 纪康宝 宋学军 王玲玲 盘和林 岳贤伦
湛先霞 赵丽娜 于良强 张迪 |
| ◎ 特约编辑 | 张靖 郭迎节 |
| ◎ 责任编辑 | 李梁 孙默 |
| ◎ 封面设计 | 名晓设计 |
| ◎ 制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| ◎ 出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎ 社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| ◎ 邮编 | 130021 |
| ◎ 发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎ 编辑部电话 | 0431-85610611 |
| ◎ 电子邮箱 | sunmo9374@sina.com |
| ◎ 网址 | www.jlstp.com |
| ◎ 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎ 印刷 | 长春新华印刷厂 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16开 17印张 150千字

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3648-8

定价 26.80元

前 言

拥有健康不代表拥有一切，失去健康就等于失去一切。人们往往在年轻的时候用健康换财富，而到年老时再用财富换健康。生活品质高的人透支金钱，储存健康；而我们现在很多人还在透支健康，储存金钱。胃肠病患者更是如此。由于人们不良的生活、饮食习惯，导致胃肠病的发病机率越来越高。据统计，全国目前胃肠病患者总人数有近3亿，其中40%病情严重、长期受胃肠病折磨，许多人面临着癌变的威胁。我国每年死于胃肠病的人数就达30万。胃肠病发病率高、患者众多、患病时间长，在很大程度上影响了国民身体素质的提高和经济的发展。

“千里之堤，溃于蚁穴”，胃肠病患者千万不可掉以轻心，认为症状轻微就不把它当回事，一拖再拖，这种做法其实是十分有害的。为了提高广大群众对胃肠病危害的认识，普及防治知识，提高健康意识。我们组织有关专家精心编写了这本《胃肠病保健大全》。

本书共分8章，分别包括：胃肠病基础知识、常见胃肠病及其防治、胃肠病患者的饮食保健、胃肠病患者的运动保健、胃肠病患者的心理保健、胃肠病患者的药物调理法、胃肠病患者的其他疗法、胃肠病患者健康保健策略。

本书内容丰富、知识广博、版面优美，是一本具有权威性、系统性、实用性、可操作性的工具书，对于众多的胃肠病患者来说，本书犹如“雪中送炭”、“雨中送伞”，内容点点滴滴，温情实实在在。

最后，衷心希望本书能深入到每一位胃肠病患者家中，成为读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时，也衷心期望读者朋友能多提宝贵意见，以便再版时修正。

编 者

目 录

第 1 章 揭开胃肠病的神秘面纱
——胃肠病基础知识

古语云：“知己知彼，百战不殆”。对胃肠病患者而言，只有了解了机体正常的胃肠状况，我们才能在与胃肠病的战斗中把握主动权，留住自己的健康。让我们一起来关注胃肠病的基本常识吧！

(一) 了解你的胃肠	1
1. 胃的自画像	1
2. 胃的家庭组成	2
3. 胃在人体的坐标	2
4. 胃是“后天之本”	3
5. 胃的运动特点	3
6. 神奇的胃酸	4
7. 肠道是人体的“第二大脑”	4
8. 食物是如何在我们的胃肠中旅行的	5
(二) 胃肠病为什么会与你牵手	6
1. 不良情绪会让你患上胃肠病	6
2. 不良饮食习惯会让你患上胃肠病	7
3. 遗传因素会致胃肠病	7
4. 环境因素会影响你的胃肠	8
5. 药物因素会致胃肠病	8
6. 免疫因素会致胃肠病	8
7. 生物因素会致胃肠病	8
8. 不良生活习惯会致胃肠病	8
9. 其他因素会致胃肠病	9
(三) 胃肠病的检查	9
1. 胃肠病的检查有哪些方法	9
2. 做胃镜检查的注意事项	10

3. 胃镜检查安全吗	11
4. 胃镜检查痛苦吗	11
5. 胃液分析检查有哪些注意事项	11
(四) 治疗胃肠病有讲究	12
1. 胃病传染吗	12
2. 胃病切忌乱吃镇痛药	12
3. 为何中老年人易患脾胃虚弱	12
4. 胃肠疾病不可掉以轻心	13
5. 胃癌早期信号及预防	14
(五) 中医对胃病的认识	14
1. 情志致病因素	14
2. 饮食的致病因素	15
3. 劳逸致病因素	16
4. 六淫致病因素	16

第2章 解读胃肠病的健康密码

——常见胃肠病及其防治

胃肠对于人类的作用真是太大了！那么常见的胃肠病有哪些？它们的防治方法又是什么？……带着这许多疑惑，就跟我一起走进下面的篇章，一探究竟吧！

(一) 常见胃肠病的症状及其应对措施	18
1. 食欲不振	18
2. 腹胀	19
3. 腹痛	20
4. 烧心	21
5. 恶心、呕吐	22
6. 腹泻	23
7. 呃逆	25
8. 吞咽困难	25
9. 便血	26
10. 呕血	27
(二) 常见胃肠病及其防治	28
1. 急性胃炎	28
2. 慢性胃炎	30
3. 胃下垂	33

4. 消化性溃疡	35
5. 上消化道出血	38
6. 胃癌	42
7. 便秘	44
8. 腹泻	47

第3章 会吃会喝才健康 ——胃肠病患者的饮食保健

生活富裕了，吃好喝好了，并不意味着健康水平提高了。如果缺乏健康饮食知识，经济条件再好也换不回来健康，有时甚至恰恰相反，越有钱越瞎吃傻喝，越瞎吃傻喝就越缺乏健康。

1. 饮食有节度，胃肠自安宁	53
2. 合理饮食，铸就健康	53
3. 平衡膳食是健康的基础	55
5. 饮食清淡勿嗜咸	55
6. 不要让太烫的食物害了你	56
7. 烹调方法有讲究	56
8. 勿让冷饮伤了你	57
9. “辣妹子”是喜还是忧	57
10. 破坏胃肠的食品“杀手”	58
11. 别当早餐的“逃兵”	58
12. 急性胃炎患者饮食应注意	59
13. 慢性胃炎患者的饮食注意	59
14. 便秘患者饮食应注意	60
15. 消化性溃疡患者的饮食细节	60
16. 胃下垂患者的饮食细节	61
17. 腹胀患者的饮食注意	62
18. 消化不良患者的饮食细节	62
19. 腹泻患者的饮食细节	63
20. 胃肠病患者宜吃的水果	63
21. 胃肠病患者宜吃的蔬菜	67
22. 胃肠病患者宜食的其他食物	70
23. 胃肠病患者的食疗菜谱	72
24. 胃肠病患者的食疗粥谱	85
25. 胃肠病患者的食疗汤羹	91

26. 胃肠病患者的食疗茶饮	105
27. 胃肠病患者的食疗药酒	114

第4章 运动是健康的基石 ——胃肠病患者的运动保健

人的一生都是在平衡健康与运动关系中度过的。对运动的任何一种态度都会直接影响身体的健康状况。生命在于运动，而如何运动则大有学问。下面就让我们一起来关注运动对肠胃病的积极影响吧！

1. 适量运动是胃肠病患者健康的重要基石	119
2. 运动处方很重要	119
3. 走出运动的误区	120
4. 胃肠病患者运动细节应掌握	122
5. 散步是胃肠病患者最好的运动	123
6. 散步要领要记牢	124
7. 健步走有益于胃肠的按摩	124
8. 最经济简单的疗法从慢跑开始	125
9. 健康好身体从甩手开始	127
10. 体操——胃肠健康的守护神	127
11. 感受传统文化的魅力——八段锦	129
12. 民族文化瑰宝——五禽戏	131
13. 打打太极拳，神清气又爽	133
14. 与健康牵手的妙管家——气功	134
15. 时尚且古老的神秘瑜伽	135
16. 在舞蹈中感受健康的快乐	138
17. 游泳，释放生命活力	139
18. 登高，轻松拥有好身体	140
19. 骑自行车，迸发生命激情	140
20. 人民的智慧——叩击穴位步行法	140
21. 垂钓中展现别样风情	142

第5章 心灵鸡汤，胜似良方 ——胃肠病患者的心理保健

好的心境是诗、是歌、是画、是激扬生命风帆的动力、是滋润脏腑的琼浆玉液。而坏的心境是对身心健康的最大杀手，是早衰折寿的直通车，

因此，胃肠病患者在治疗过程中，一定要注意心理健康。

1. 胃肠也有喜怒哀乐	143
2. 七情能致胃肠病吗	143
3. 你的个性、性格会致胃肠病吗	144
4. 社会因素会致胃肠病吗	144
5. 笑是天然良药	144
6. 心静如水也能疗病	145
7. 走出封闭的自我	146
8. 聊天也能助消化	146
9. 生闷气也会伤脾胃	146
10. 愤怒有时也能成为良药	147
11. 如何让你的胃肠不“生气”	147
12. 乐观会使你的生命撒满阳光	148
13. 知足常乐保胃肠	148
14. 走出浮躁的怪圈	149
15. 敏感也会伤胃肠	150
16. 幽默是一种良好的心理按摩	151
17. 克服忧郁的良方	152
18. 面对压力笑一笑	153

第6章 常用药物百宝箱

——胃肠病患者的药物调理法

胃肠病除了饮食运动、心理等方面的保健外，在一定情况下还要进行药物治疗。那么吃什么药？中药还是西药？怎样吃？注意哪些问题？带着这诸多疑问，让我们一起去寻找其奥妙吧！

(一) 胃肠病患者用药常识	155
1. 肠胃病患者须在医生指导下用药	155
2. 胃肠病患者宜正确看待新药	156
3. 胃肠病患者家庭用药的保管	156
4. 胃肠病患者服药的最佳姿势	157
5. 胃肠病患者的用药时间	157
6. 中药合用胃肠病配伍禁忌	158
7. 西药联合应用治疗胃肠病的原则及配伍禁忌	158
8. 中西药联合应用治疗胃肠病的配伍禁忌	159
9. 胃肠病患者妊娠用药禁忌	160

10. 胃肠病患者服药的饮食禁忌	161
11. 胃肠病患者日常应忌用的药物	161
12. 胃肠病患者忌用茶水服药	161
13. 打针不能代替吃药	162
14. 治疗胃肠病的胶囊不能掰开服用	162
15. 胃肠病患者的用药剂量如何掌握	162
16. 怎样合理使用止泻药物	163
17. 小儿便秘为何不宜用泻药	164
18. 胃痛类中成药有哪些	165
(二) 胃肠病患者宜用的中草药	166
1. 山药	166
2. 黄芪	166
3. 党参	166
4. 白芍	166
5. 花椒	167
6. 大蒜	167
7. 白芷	167
8. 生姜	167
9. 苍术	167
10. 苦参	168
11. 厚朴	168
12. 石菖蒲	168
13. 大黄	168
14. 黄连	168
15. 藿香	169
16. 半夏	169
17. 薏苡仁	169
18. 旋覆花	169
19. 三七	169
20. 丹参	169
21. 桃仁	170
22. 马齿苋	170
23. 鱼腥草	170
24. 蒲公英	170
25. 山楂	170
26. 地榆	171

27. 鼠曲草	171
28. 芦荟叶	171
29. 酢浆草	171
30. 车前草	171
31. 乌药	172
32. 香附	172
33. 柿蒂	172
34. 麦芽	172
35. 连翘	172
36. 绿豆	172
37. 艾叶	173
(三) 常见胃肠病的药物治疗	173
1. 急性胃炎	173
2. 慢性胃炎	177
3. 胃下垂	183
4. 消化性溃疡	188
5. 便秘	197
6. 腹泄	203

第7章 辅助调理，窍门多多

——胃肠病患者的其他疗法

按摩、拔罐、刮痧、推拿、耳压、针灸等是祖先留给我们的一笔丰富健康的遗产，它们使用方便，简单易学，掌握之后于人于己都大有益处。因此本章将这些安全无污染、毒副作用极少的“国之瑰宝”搬进你的生活，愿你早日甩脱胃肠病。

1. 充分利用随身携带的药囊——按摩	208
2. 登上拔罐健康快车	210
3. 刮痧，胃肠病的克星	217
4. 踏上耳压调理的健康之路	223
5. 东方神术，魔力针灸	225
6. 浴火重生——艾灸疗法	228
7. 与温熨相约，走出胃肠病怪圈	228
8. 享受药浴，感受健康	229
9. 喝杯磁化水，延年又益寿	230
10. 牵手五线谱跟胃肠病拜拜	230

第8章 经营健康，精致生活 ——胃肠病患者健康保健策略

如果将健康当成一个户头，而我们总是透支，不做投资，那么总有一天健康会被封冻的。其实健康是可以经营的，而老板就是我们自己。我想每一个人都不想破产，那么就让我们在生活细节上好好地、细致地经营我们的健康吧！

1. 生活规律决定健康 232
2. 胃肠病患者要注意饮食合理调配 233
3. 良好就餐气氛是成就健康的无名英雄 233
4. 细嚼慢咽创造好胃肠 233
5. 千万别小看口腔卫生 233
6. 吸烟，使胃肠病“雪上加霜” 234
7. 常在酒桌走，胃肠烦恼自然有 234
8. 失眠，也许是肠胃惹的祸 234
9. 警惕“恶劣环境”这只黑手 235
10. 身体暖，胃肠更舒服 235
11. 劳累，胃肠健康的幕后杀手 236
12. “常常打麻将，渐渐入祠堂” 236
13. 不要忽视胃部不适 237
14. 性而有道，和谐性生活 237
15. 大便，胃肠病患者自我检测的法宝 237
16. 胃肠病患者四季保健调养 239

第1章

揭开胃肠病的神秘面纱

——胃肠病基础知识

古语云：“知己知彼，百战不殆”。对胃肠病患者而言，只有了解了机体正常的胃肠状况，我们才能在与胃肠病的战斗中把握主动权，留住自己的健康。让我们一起来关注胃肠病的基本常识吧！

(一) 了解你的胃肠

1. 胃的自画像

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有两个完全相同的胃。它如人的面孔一样各式各样。其形状大小与每个人的年龄、性别和体质有密切关系，即使是同一个人的胃，在不同的体位、不同的时间，形状也是不一样的。但胃的形状大致可分为以下3种：

(1) 钩状胃 钩状胃又称“J”形胃，胃底、胃体、胃窦各部的宽度大致相等，因此，胃内腔上下两部分接近一致，呈“J”字形垂直状，角切迹明显，胃的最低位置与髌脊同高，这种形状的胃一般多见于体质强壮者，是四种形状中最多见的一种类型。

(2) 牛角胃 牛角胃又称高度张力胃，其位置较高。常悬在肋缘之下，横置于上腹部，胃的下缘常在脐上，呈“牛角”形状，胃腔上部特别宽大，愈近幽门部愈窄，角切迹不明显，幽门偏向脊柱的右侧，是胃的最低部，这种形状的胃多见于小儿及矮胖体质之人。

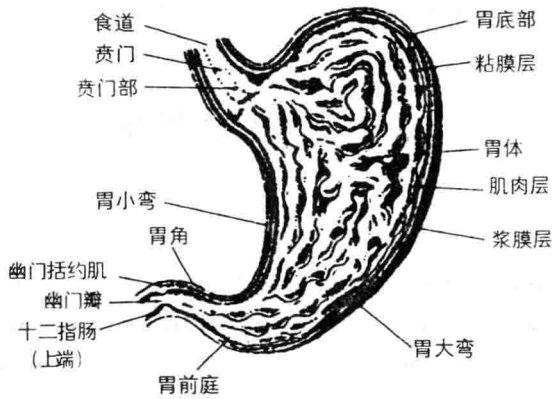
(3) 下垂胃 下垂胃又称长胃、无力形胃，胃底较窄，胃体及幽门窦较宽大，胃腔上窄下宽，胃体垂直下降，而幽门左下方斜升，所以角切迹明显地呈锐角，胃大弯可抵达髌脊水平面以下，甚至进入腔内，幽门贴附于脊柱稍右侧，这是属于低紧张度的胃，多见于体型瘦长的人。

胃的大小是以容量表示的。普通男性约1.4公升。个子大的人，有达到4公升的。胃不是愈大愈好。胃愈大，其消化蠕动活动愈有迟钝倾向。

2. 胃的家庭组成

胃是一个中空的肌肉组成的容器，上接食道，下接十二指肠。胃部由上至下可分为六大部分，即贲门、胃底、胃体、胃角、胃窦和幽门。胃部与食道连接的部位称为贲门，幽门是胃部与十二指肠连接的位置。在这里有幽门括约肌形成的幽门瓣，它是控制食物从胃向小肠运动的定向开关。食物向小肠运动时，幽门括约肌舒张，幽门瓣打开；但食物若向胃的方向流动，则幽门瓣关闭，阻止食物倒流。

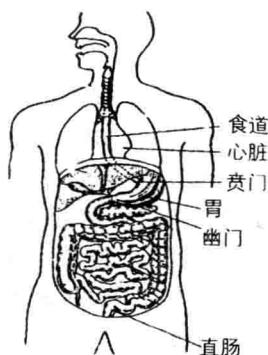
中医对胃的分区与现代医学不大相同，胃的上口贲门处，中医称之为“上脘部”；胃的下口幽门处，叫“下脘部”；下脘部与上脘部之间的部分叫“中脘部”；上、中、下三脘合称“胃脘部”。上、中、下脘部在体表的特征是，位于腹正中的上、中、下脘三个穴位。



胃的构造

3. 胃在人体的坐标

胃的上口与食管的下口相连接，是食物由食管进入胃的入口；胃的下口与十二指肠球部连接，是食物从胃进入十二指肠的出口。胃是消化道中最膨大的部分，大部分位于腹腔的左上部，小部分在上腹部。胃与周围脏器的关系是，胃上部与左膈穹窿接触，胃底的左背侧与脾接触，胃后壁隔网膜囊与左肾上腺、左肾、胰腺及横结肠系膜相接触，胃前壁与肝左叶接触。当空腹时，胃可能被这些脏器全部掩盖；当胃充满时，胃前壁很大一部分与膈相接触，胃体前壁的一部分与前腹壁有直接接触。胃的活动度很大，其位置随体位、横膈运动、胸腔内压力和腹腔内压力的改变而变化，如深吸气时胃可下降数厘米，腹部压力增加时，胃的位置可向上移。



4. 胃是“后天之本”

胃是人的重要器官。胃的功能健全，内能营养脏腑，外能润泽肌肤，维持人的生命活动，故古人称脾胃为“后天之本”。胃的主要功能是接受、储存摄入的食物，并通过胃的运动和分泌液将食物搅拌、消化、灭菌，形成食糜，然后再将食糜排送到十二指肠以便进一步消化和吸收。胃的功能主要有以下几种：

(1) 储存食物 人的胃就像一个有弹性的大口袋，是人体巨大的食品库，其容量约为 1500~3000 毫升。进食时通过舒张胃底和胃体部的肌肉，关闭幽门，使食物停留在胃内进行消化。

(2) 消化和吸收 通过胃的蠕动和分泌胃液对食物进行消化。胃内还吸收少量的水分和酒精。

(3) 分泌功能 胃可以分泌胃酸、胃蛋白酶等胃液成分，还可以分泌胃泌素、胃动素、生长抑素等激素。

(4) 防御功能 胃有黏液屏障、胃酸，并且含有大量的免疫球蛋白以及淋巴细胞等，可以防止致病微生物和异物的侵入。

5. 胃的运动特点

胃的消化期运动主要有以下特点：

(1) 容量性舒张 当咀嚼和吞咽时，通过神经反射引起胃底和胃体肌肉的舒张，这就是胃的容量性舒张。容量性舒张使胃腔容量由空腹时的 50 毫升，增加到进食后的 1.5 升，以适应摄入大量食物的需要，而胃内压力变化不大，起到储存食物的作用。

(2) 紧张性收缩 胃被充满后就开始恢复它持续较长时间的缓慢的紧张性收缩，并逐渐加强，使胃腔内具有一定的压力。这种压力有助于胃液渗入食物，协助推动食糜向下移动，这种收缩还有助于保持胃的位置和形状。

(3) 蠕动 食物进入胃后约 5 分钟就开始蠕动。蠕动波从贲门开始，向幽门方向进行，以使胃的内容物推入十二指肠。

6. 神奇的胃酸

简单地说，胃酸就是胃黏膜壁细胞分泌的盐酸，这种盐酸有两种形式，一种是结合酸，另一种是游离酸，胃内存在的酸大部分是游离酸。游离酸的量与胃内容物多少、胃的健康状况有关，如胃癌病人胃酸量较少，十二指肠溃疡病人胃酸量较多。我们通常所说的胃酸，主要是指胃液中的盐酸（HCL），胃液酸性反应的程度也主要是由盐酸的多寡来决定。在胃液中，除盐酸以外，其他酸性物质如酸性磷酸盐、乳酸、醋酸等的含量都很小。您千万不要小看胃酸，它在人体生物化学反应中扮演着非常重要的角色。胃酸主要有以下作用：

（1）启动胃蛋白酶。胃壁上胃底腺的四种细胞中，主细胞可以分泌胃蛋白酶原，而胃蛋白酶原只有在胃酸存在的情况下，才能被启动而变成胃蛋白酶，从而发挥其水解、消化蛋白的生理功能。

（2）促进胆汁、胰液及肠液的分泌。胃酸进入小肠时，对胰液、胆汁及肠液的分泌有促进作用。

（3）杀灭细菌。胃酸能杀死随食物进入胃中的细菌。细菌对酸性环境非常敏感，在生理状态下（pH 值为 2.0~3.0），胃酸的杀菌作用最强。

（4）胃酸可以水解麦芽糖、蔗糖，使之成为易被小肠吸收的单糖成分；胃酸还能浸涨食物中的动物性胶原结缔组织成分，以利于蛋白酶和脂肪酶发挥作用，并能使酸性环境下的骨组织脱钙，从而促进食物中的骨骼成分软化。

7. 肠道是人体的“第二大脑”

肠道是我们身体内的“食品加工厂”，是我们身体内最劳累的器官之一，每天需要做大量的工作——消化、吸收人体中进进出出的食物，以提供体内各器官与细胞所需的足够的养分。它就像一个尽职尽责的卫士一样，审查着每一个进入人体的食物，它决定什么应该留下，而什么要扔掉。若将人的身体比作汽车发动机，那么膳食好比汽车的燃料，而肠道则是燃烧燃料、释放能量并驱动汽车奔驰的燃烧做功室和尾气排放管。但肠道的功能还远不止这些。肠道还是人体内最大的排毒器官，人体大约有 90% 以上的毒素是由肠道排出体外的。它还是人体内最大的微生态系统，共有 400 多种菌群，100 兆的细菌生活其中，掌管着人体 70% 以上的免疫功能。肠内的微生态运动与平衡，在提高免疫力方面起着关键性的作用，成为维护人体健康的天然屏障。它的正常或失调，对人体的健康和寿命有着举足轻重的影响。有鉴于此，医学界称肠道为人体的“第二大脑。”

肠道总长有 7~8 米，如果把我们的肠道拉直的话，会有三、四层楼那么高，这话一点都不夸张。整个肠道内腔布满绒毛、微绒毛，其总面积可以达到 200 平方米，相当于 1 个网球场的面积。

肠道分为小肠和大肠。小肠全长约 6 米。食糜进入小肠的第一段是十二指肠，

十二指肠是食物消化最主要的场所。在十二指肠里，消化液特别丰富，有来自胰腺的胰液，来自肝脏和胆囊的胆汁以及小肠本身分泌的各种消化酶。胰液中含有胰淀粉酶、胰蛋白酶和胰脂肪酶等，分别分解淀粉、蛋白质和脂肪；胆汁则是消化脂肪的重要物质。食糜通过十二指肠，即被消化酶分解成了葡萄糖、氨基酸、甘油及脂肪酸等易被人体吸收的物质。被分解了的食物成分从十二指肠向前蠕动，依次来到小肠的空肠、回肠段。空肠和回肠的黏膜层很厚，表面是高低不平的黏膜皱襞，皱襞上有无数凸起的绒毛，形成了面积达到200多平方米的营养物质吸收场所。想像一下，200多平方米的房间有多宽敞，就可以理解人的小肠有多么强的吸收能力了！所有经消化产生的葡萄糖、氨基酸等营养成分及食物中含有的维生素、矿物质和水等，都可以在小肠的不同部位被小肠绒毛吸收。当营养成分被吸收后，剩余的食物残渣被排入大肠。

大肠长约1.5米，在小肠的回肠段与大肠交界的地方有回盲瓣，它好似一个定向开关，在控制食物残渣间断性地进入大肠、阻止大肠内容物逆流回小肠上起着重要的作用。大肠的起始部叫盲肠，它没有什么功能，但它的顶端有一个像小尾巴似的东西，即阑尾，我们应对其有所了解，因为阑尾炎是常见的急性疾病。大肠还有升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠等不同的区段，最下面是直肠和肛门。

大肠不是重要的消化场所，其主要功能是吸收水分和暂时贮存消化后的残余物质。大肠通过其具有的袋状往返运动，分节推进和蠕动，将粪便运送到结肠下端，然后推入直肠引起排便反射而自肛门排出体外。

大肠的环境很适宜细菌生长，从口腔进入胃，然后到达大肠的细菌可在这里大量繁殖，这些细菌对人体既有坏的一面，也有好的一面。

经过大肠的收缩，粪便在大肠的收缩作用下逐渐下移，粪便对直肠产生压力，刺激直肠壁内的感受器，并通过传人神经到达大脑，引起便意及排便。在此过程中，大肠黏膜分泌的大量黏液，有保护肠黏膜并润滑粪便的作用。这里应该提起注意的是，如果我们经常对便意加以抑制，就会使直肠对正常的粪便压力刺激失去敏感性，久而久之就会造成便秘。

8. 食物是如何在我们的胃肠中旅行的

要了解胃肠病知识，就应了解食物的消化过程。消化的基本概念为：食物通过食管进入胃，接着经过6米长的小肠，最后到达结肠，驻留在那里，直到人体将残渣排出体外。但消化系统的复杂程度不亚于大脑，在人体的微观环境中，消化系统管理着人体内部与外界食物和水之间的相互作用。因此，我们有必要掌握这一过程的细节部分，下面就让我们来看一下食物是如何在我们的胃肠中旅行的。

食物首先通过食管进入胃，通入胃的运动和分泌液将食物搅拌、消化、灭菌、形成食糜，然后再将食糜排送到小肠进一步消化和吸收。

小肠接在胃的后部，大部分的食物都在这里吸收；我们的肠道上布满了神经细