



生活妙招

防治胃肠病

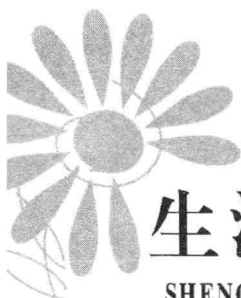
SHENGHUO MIAOZHAO FANGZHI WEICHANGBING

主 编 刘 卓 张 琳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



生活妙招防治胃肠病

SHENGHUO MIAOZHAO FANGZHI WEICHANGBING

主 编 刘 卓 张 琳

副主编 魏庆芳 张娟辉

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 洁 王佳音 向俊奇

刘 卓 刘晓鹤 杨思华

何莉莉 张 菁 张 琳

张亚初 张娟辉 张学彦

陈 立 周明敏 胡国君

王 洁 王 洁 王 洁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招防治胃肠病/刘 卓,张 琳主编. —北京:人民
军医出版社,2013.1

ISBN 978-7-5091-6153-1

I. ①生… II. ①刘… ②张… III. ①胃肠病—防治
IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 308766 号

策划编辑:于 哲 **文字编辑:**王月红 陈 鹏 **责任审读:**陈晓平

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8052

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 **装订:**京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 **字数:**132 千字

版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001-4500

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书共分2章。第1章介绍了胃肠道的结构与功能,以及慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡等常见胃肠疾病的基础知识,包括临床表现、诊断、治疗和日常调养原则。第2章介绍了能够防治胃肠病的生活妙招,包括饮食、运动、日常调养等方面。其中,生活妙招部分是本书重点,这些简便易行的方法、窍门有助于您从日常生活的方方面面防治和调养胃肠病。本书内容丰富、通俗易懂,可供广大读者参考阅读。



前 言

胃和肠道的功能不仅仅是负责食物的消化和吸收，还有着许多其他功能。例如，肠道不仅有选择地吸收食物中的营养成分，将废物排出体外的功能，而且还是人体最大的免疫器官和排毒器官。全身淋巴组织 60%~70% 分布于肠道，有 70% 以上的免疫细胞、免疫球蛋白分布于肠道，它们与肠道黏膜一起识别来自食物的有害物质，并尽力将其消灭，随粪便排出。

21 世纪，科技越来越发达，人们的生活越来越丰富，可是暴饮暴食、不规律饮食、不合理的饮食结构、熬夜、运动过少、生活压力大等不健康生活方式却伤害着胃肠道，胃肠功能紊乱及消化道疾病发病率越来越高，便秘、胃及十二指肠溃疡、肠炎等疾病有低龄化的趋势，更可怕的是，肠道疾病不仅会影响肠道本身，很多疾病其实都与肠道健康的恶化息息相关，这一点已经被医学研究所证实。

因此，我们有必要了解胃肠结构和功能，以及防治胃肠病的方法。如何从日常生活做起，掌握防治胃肠病的方法，这也是本书编写的目的所在。希望广大读者从日常饮食、生活的细节入手，养成良好的饮食习惯，摆脱胃肠疾病的烦恼，拥有健康幸福的生活！

编 者



目 录

第 1 章 胃肠病基础知识	(1)
一、食物的储存及研磨车间——胃	(1)
拓展阅读 口腔和咽的功能	(6)
二、九曲十八弯的食品加工厂——小肠	(6)
三、食物的终端处理器——大肠	(8)
拓展阅读 大肠的结构	(10)
四、慢性胃炎	(11)
五、消化性溃疡	(14)
六、便秘	(18)
拓展阅读 便秘的罗马Ⅲ标准	(19)
拓展阅读 肥胖与体重指数	(21)
拓展阅读 常用泻药	(23)
七、肠道健康与便秘	(24)
第 2 章 防治胃肠病的生活妙招	(27)
【妙招 1】 促进炎症和溃疡愈合——保证能量	(27)
【妙招 2】 促进炎症和溃疡愈合——保证蛋白质的 摄入	(28)
【妙招 3】 结合自身症状适当摄入脂肪	(30)
拓展阅读 胃——人体的“第二张脸”	(30)

- 【妙招4】 如何选择糖类 (32)
- 【妙招5】 促进胃黏膜愈合——维生素C (34)
- 【妙招6】 增强胃黏膜的局部免疫力——维生素A ... (36)
- 【妙招7】 避免过多摄入富含膳食纤维的食物 (38)
- 【妙招8】 饮食有节,不暴饮暴食 (39)
- 【妙招9】 细嚼慢咽,少吃多餐 (40)
- 【妙招10】 莫忘饮食禁忌 (41)
- 【妙招11】 保护胃黏膜——酸奶 (43)
- 【妙招12】 清淡、低盐饮食——保护胃黏膜 (44)
- 【妙招13】 苏打水和苏打饼干——中和胃酸的日常食物 (45)
- 【妙招14】 苹果醋和酸味果汁——中和胃酸的推荐食物 (46)
- 【妙招15】 吃新鲜的食物,少吃剩菜剩饭 (47)
- 【妙招16】 讲究烹调方法 (48)
- 【妙招17】 注意饭后保健 (49)
- 【妙招18】 春季调养——注意保暖,防胃病复发 (50)
- 【妙招19】 春季调养——清淡温和,多甘少酸 (52)
- 拓展阅读 春季是吃大葱、大蒜的好季节 (53)
- 【妙招20】 春季调养——多吃时令蔬菜和野菜 (54)
- 拓展阅读 如何安全吃香椿 (57)
- 【妙招21】 春季调养——春饮花茶疏肝和胃 (58)
- 拓展阅读 茶可增强免疫力、延缓衰老 (58)
- 【妙招22】 夏季调养——晚睡早起,勿贪凉 (60)
- 【妙招23】 夏季调养——饮食清淡,适当吃“苦”“酸” (62)
- 【妙招24】 夏季调养——长夏防湿邪 (64)

- 【妙招 25】 夏季调养——夏季吃粥健脾养胃 (65)
- 【妙招 26】 夏季调养——小心急性胃肠炎 (67)
- 【妙招 27】 夏季调养——小心“冰箱胃炎” (68)
- 【妙招 28】 夏季调养——烈日炎炎防苦夏 (69)
- 【妙招 29】 秋季调养——早睡早起,防止“悲秋” (70)
- 【妙招 30】 秋季调养——深秋适当进补 (72)
- 【妙招 31】 秋季调养——“老胃病”防复发 (74)
- 【妙招 32】 秋季调养——少辛增酸,生津润燥 (75)
- 【妙招 33】 秋季调养——防止着凉不“秋冻” (76)
- 【妙招 34】 秋季调养——先调脾胃再进补 (78)
- 【妙招 35】 秋季调养——秋分过后的养胃药膳 (80)
- 【妙招 36】 冬季调养——避寒取暖,早睡晚起 (82)
- 【妙招 37】 冬季调养——适当进补 (83)
- 【妙招 38】 冬季调养——羊肉是冬令滋补佳品 (84)
- 【妙招 39】 冬季调养——喝红茶助消化 (86)
- 拓展阅读 如何通过饮食提高冬季耐寒能力 (87)
- 【妙招 40】 蜂蜜水可防秋燥 (89)
- 【妙招 41】 调节心绪畅情怀 (90)
- 拓展阅读 冥想放松法 (90)
- 【妙招 42】 动动足趾,胃病远离你 (92)
- 【妙招 43】 腹式呼吸改善胃肠道功能 (94)
- 【妙招 44】 防癌变——不吃颜色过分鲜艳的熟食 (95)
- 【妙招 45】 防癌变——少吃熏制、烤制、焦化和油炸
食品 (96)
- 【妙招 46】 防癌变——维生素 E 与维生素 C 联合抗氧
化 (98)
- 【妙招 47】 抗癌护胃的食物——生姜 (99)

【妙招 48】	豆腐、豆浆防癌抗癌又护胃	(100)
【妙招 49】	防癌变——猕猴桃提高免疫力	(102)
【妙招 50】	防癌变——香蕉提高免疫力	(103)
拓展阅读 “智慧之果”——香蕉		(104)
【妙招 51】	防癌变——苹果增强免疫力	(105)
【妙招 52】	防癌变——小小芝麻显神通	(106)
【妙招 53】	简易食疗方治慢性胃炎	(107)
【妙招 54】	药茶治胃病	(108)
【妙招 55】	食疗粥膳治胃病	(110)
【妙招 56】	食疗汤羹治胃病	(111)
【妙招 57】	药酒治胃病	(114)
拓展阅读 药酒的科学使用		(117)
【妙招 58】	药枕、药浴疗法治胃病	(120)
【妙招 59】	单方验方治胃病	(121)
【妙招 60】	单方验方治慢性浅表性胃炎	(124)
【妙招 61】	中成药治慢性浅表性胃炎	(125)
【妙招 62】	敷脐疗法治胃病	(127)
【妙招 63】	足部药疗治胃病	(130)
【妙招 64】	手部药疗治胃病	(131)
【妙招 65】	养成排便好习惯	(132)
拓展阅读 小肠有哪些适于消化和吸收的结构		(133)
【妙招 66】	多吃粗杂粮防治便秘	(134)
【妙招 67】	多吃糙米补充膳食纤维	(137)
【妙招 68】	多吃燕麦补充膳食纤维	(138)
拓展阅读 为什么说肠道是最大的排毒器官		(139)
【妙招 69】	多吃薯类补充膳食纤维	(140)
【妙招 70】	多吃魔芋制品补充膳食纤维	(141)

- 【妙招 71】 多吃蔬菜补充膳食纤维 (143)
- 【妙招 72】 多吃菌藻类蔬菜防治便秘 (145)
- 【妙招 73】 大量饮水防治便秘 (146)
- 【妙招 74】 酸奶及乳酸菌饮料改善便秘 (147)
- 【妙招 75】 补充益生元增加有益菌群 (148)
- 【妙招 76】 补充低聚果糖改善便秘 (149)
- 【妙招 77】 补充低聚木糖改善便秘 (150)
- 【妙招 78】 补充大豆低聚糖改善便秘 (151)
- 【妙招 79】 补充低聚异麦芽糖改善便秘 (152)
- 【妙招 80】 补充低聚半乳糖改善便秘 (153)
- 【妙招 81】 单味中药治便秘 (154)
- 【妙招 82】 药茶治便秘 (162)
- 【妙招 83】 药粥治便秘 (163)
- 【妙招 84】 药汁治便秘 (165)
- 【妙招 85】 药肴治便秘 (166)
- 【妙招 86】 药酒治便秘 (168)
- 【妙招 87】 单方治便秘 (170)
- 【妙招 88】 验方效方治便秘 (171)
- 【妙招 89】 中成药治便秘 (173)
- 【妙招 90】 敷贴疗法治便秘 (174)
- 【妙招 91】 熏洗疗法治便秘 (176)
- 【妙招 92】 足部药疗治肠道疾病 (176)
- 【妙招 93】 敷脐疗法治肠道疾病 (177)
- 【妙招 94】 穴位疗法治便秘 (180)
- 【妙招 95】 手部药疗治肠道疾病 (181)



第1章 胃肠病基础知识

在人体内,胃肠道好比厨房和下水管道,负责加工、处理食物并排出各种废物。其实,胃肠道只是消化系统的一部分。完整的消化系统由消化管和消化腺组成,消化管起始于口腔,然后是咽、食管、胃、小肠、大肠,最终开口于肛门。消化腺可分为大消化腺和小消化腺。大消化腺均有导管与消化管相通,是参与食物消化的主要器官,如肝、胰腺、腮腺。小消化腺位于消化管壁内,如胃腺、肠腺等。通常,人们把从口腔至十二指肠的一段管道称为上消化道,空肠及以下的部分称为下消化道。

一、食物的储存及研磨车间——胃

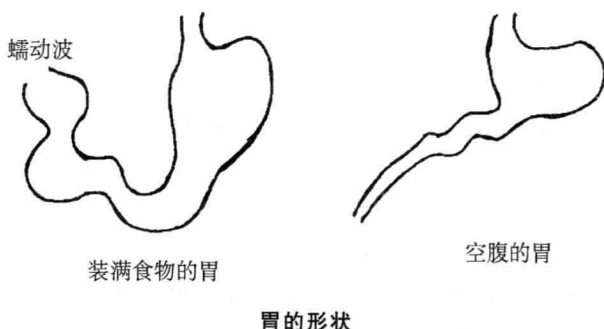
● 胃像一个大口袋

从形状上看,胃就像一个“口袋”。食物在这里短暂停留后,缓缓进入小肠。虽然说小肠是食物消化吸收的主要场所,但小肠的“弱点”是不能同时接受大量食物,否则会引起消化不良。有了胃的配合,才能实现一顿一顿地进餐。一日吃三餐,每次吃的食物存放于胃中,然后一批批排放到小肠中去消化吸收。这期间,人们就可以去从事其他活动。如果没有胃,食物通过食管直接进入小肠,人就得慢慢吃,不停地吃。

胃的形态、位置、大小可随摄入食物的多少而定,也可因年龄、性别、体型的不同而变化。胃扩张者胃大而膨胀,胃下垂的

人胃则下垂。即使是同一个胃,形状也会时常改变。没有食物
的时候胃就像一个瘪了的气球,容积只有 50ml,比一只小酒盅
大不了多少。

一旦食物进入,胃就像气球被吹起来一样,可以膨胀数十
倍。成年男性的胃容积约为 1 400 ml,成年女性约 1 200ml,相
当于两大瓶啤酒的量。胃扩张到最大时,男性胃容积可达 2 400
ml,女性胃容积可达 2 000 ml,所以一次喝下 1 000 ml 的水,胃
也不会有问题。



● 胃的结构及功能

胃有两个口:入口称为贲门,与食管相接;出口称为幽门,与
十二指肠相连。自贲门到幽门之间的部分称为胃体。胃有两个
弯曲的边,比较短的边在胃的右上方,称胃小弯;长的一边在胃
的左下方,称为胃大弯。胃壁的肌肉层很厚,具有强大的舒缩能
力。在胃的内表面有许多凹凸不平的黏膜,似丘陵山洼。当进
食胃扩张时,黏膜可扩展,使食物与胃有更大的接触面积。

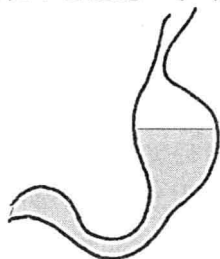
胃是人体消化食物的主要器官之一,有四大主要功能:①储
存食物功能。进食时胃底和胃体部的肌肉产生反射性的舒张,
而幽门是关闭的。这样便会暂时使食物停留在胃内进行消化。
②消化和吸收功能。胃蠕动对食物进行机械消化。而胃分泌的
胃酸、胃蛋白酶等对食物进行化学性初步消化。③分泌功能。

胃可分泌胃液及促胃液素、胃动素、生长抑素等,这些物质都是食物消化不可缺少的。④防御功能。胃的黏膜屏障,胃酸,分泌型免疫球蛋白 IgG、IgA 以及淋巴组织等,可防止病原微生物及异物的侵入。

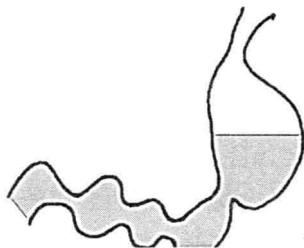
● 胃的蠕动能将食物磨碎

胃消化食物是通过机械加工和化学消化作用实现的。

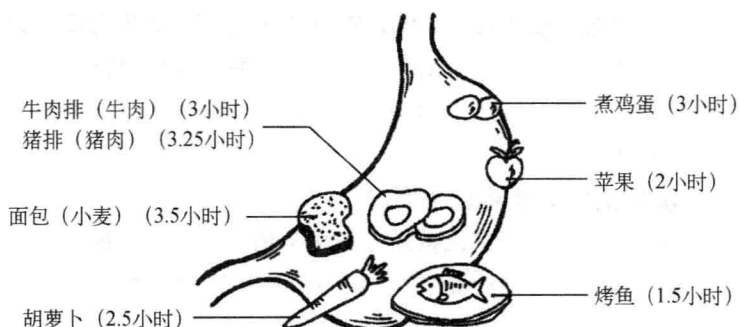
贲门像一个守卫险要部位的士兵,食物通过后贲门就会收缩关闭,只允许食物流向胃内而不能反流。在某些情况下,如食管裂孔疝时,贲门处的结构被破坏,胃酸就会反流到食管。由于食管内壁缺乏胃壁表面那层厚厚的黏液,所以对胃酸非常敏感。食物进入胃达到一定量时,胃壁就会从胃的中央开始,产生每分钟 3~4 次(即每 15~20 秒 1 次)的收缩运动——蠕动。蠕动大约在食物进入胃后 5 分钟就开始。借着这种运动,使食物向胃的出口——幽门的方向前进。胃的收缩运动会依据食物的量和性质的不同而有所变化。量较多或者口味较重的食物,会促进胃蠕动,脂肪多的食物会抑制蠕动。这种周而复始的蠕动,起到了研磨和搅拌的作用,能将食物进一步磨碎并与胃液充分混合,形成粥样食糜,越是硬的固体食物,形成食糜所需的时间就越长,但不会超过 6 小时。



食物与胃液充分混合,成为糜状



食物累积到一定的量,从胃的中央开始产生收缩运动——蠕动,将食物推向幽门

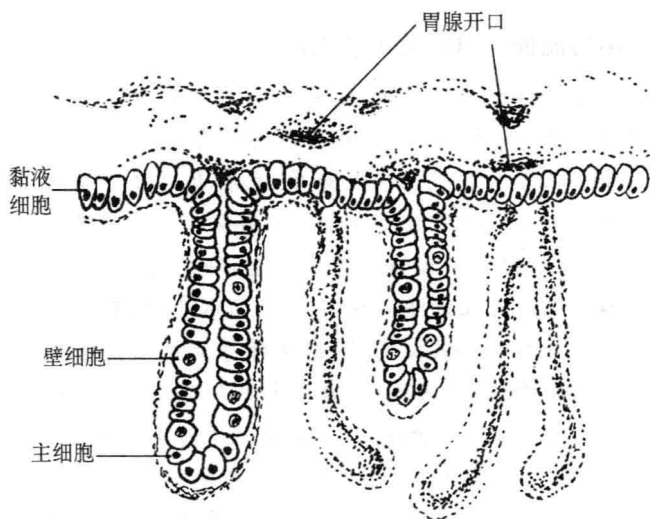


食物在胃内的消化时间

● 胃酸在消化中的作用

化学消化是与机械加工同时进行的,由胃分泌的胃液完成。胃液由胃壁上的胃腺分泌,胃腺由3种分泌胃液的细胞——黏液细胞、主细胞和壁细胞组成。黏液细胞分泌黏液,以保护胃壁;壁细胞分泌大量的胃酸,最大限度地消化食物;主细胞分泌胃液中一种重要的物质——胃蛋白酶原,这种酶原并没有活性,遇到壁细胞分泌的胃酸后被激活,成为有活性的胃蛋白酶,其能够分解蛋白质。

成年人一天分泌胃液的量约为2 000ml,空腹时也会少许分泌。胃酸的主要成分是水、盐酸、胃蛋白酶原、黏液等。胃液中胃酸的作用最为重要,胃酸主要是盐酸,浓度为0.2%~0.4%,pH为1~3,属于强酸。胃酸能使胃内保持酸性环境,激活胃蛋白酶原变成胃蛋白酶,分解食物中的大分子蛋白质,为食物在小肠的进一步分解和吸收做好准备。胃酸还能够杀死进入胃内的细菌,维持胃和小肠的无菌状态;随食糜进入小肠后,引起胰液、胆汁和小肠液的分泌;造成酸性环境,有助于小肠吸收铁和钙。但是,如果分泌过多的盐酸,则会侵蚀胃和十二指肠的黏膜,导致溃疡病。



分泌胃液的胃腺

● 胃液的分泌如何被调控

胃液的分泌受神经和体液因素的双重调控。其实在进食前,当人闻到食物的香味时,感官就将信号传入中枢,再通过支配胃的传出神经,促使胃的分泌与运动;当食物在口腔内咀嚼时,刺激味觉反射性地促使胃液的分泌更多;当食物入胃直接刺激胃壁时,胃的分泌细胞进一步大量分泌胃液。可见,胃在提高人的食欲中起重要作用,所以人们把“食欲缺乏”称为“胃口不好”。当神经和体液的调节机制受到干扰破坏时,就可引起胃的活动与分泌失调。所以,神经系统的活动对胃的功能有很大影响。由此不难理解,为什么焦虑、抑郁等不良情绪会促使胃病的发生或发作。



拓展阅读 口腔和咽的功能

口腔是消化过程的起点,也是食物的粗加工车间。在所有动物中,人类从食物中获得的能量是最多的,这是因为人类拥有上下紧密咬合的完美牙,牙和舌的配合可以将食物咀嚼成碎片。口腔内存在着大唾液腺和小唾液腺。小唾液腺如腮腺、颊腺。大唾液腺有3对,即腮腺、下颌下腺和舌下腺。它们分泌的唾液含有99%的水分,还有钠、钾、钙等少量无机物和唾液淀粉酶、溶菌酶等有机物。唾液可以湿润和溶解食物,清洁口腔,唾液淀粉酶可以将淀粉分解为麦芽糖。所以,虽然食物在口腔停留的时间只有15~20秒,却能够为食物的消化和吸收做好准备。

咽为消化系统和呼吸系统的共同通道,食物和空气从这里分别进入食管和气管,负责这个工作的是软腭。当吞咽食物时,软腭向后移动,会厌将气管闭合,食物进入食管。呼吸时,软腭闭合,会厌张开,确保空气自由流通。食管全长约25cm,食物由这里进入胃。

二、九曲十八弯的食品加工厂——小肠

● 小肠分为十二指肠、空肠和回肠

离开胃的出口幽门,食物来到了十二指肠,接下来是空肠、回肠,这3部分合称为小肠。十二指肠总长度约为30cm。空肠和回肠的功能差异不大,分界也不明显,也有人将空肠和回肠合称为小肠。空肠之所以得名,是因为在解剖尸体时,经常发现这个部位内部是空的。回肠当然是因其曲折回转而得名。

由于食物在十二指肠停留的时间很短,所以十二指肠不易发生癌症,但却会因最先接受含有大量胃酸的食物而容易发生

溃疡。一旦食物进入十二指肠,就意味着小肠最重要的消化阶段开始了。

小肠壁有纵横交错的平滑肌。平滑肌成节段性地收缩,把食物与消化液搅拌到一起。小肠工作时,每分钟摆动 10~15 次;另一组肌肉产生波浪式动作,将食糜向前推进一段距离。3~8 小时后,一餐饭差不多加工吸收完毕,小肠将处理后剩下的稀水糊传向大肠。

在食物的刺激下,肠促胰液素分泌,胰分泌胰液,这是最重要的消化液,可以将淀粉、蛋白质、脂肪这 3 种主要营养物质分解。胰液每天分泌 1~2L,呈碱性,能够中和流入十二指肠中的胃酸。促胰液素、胆囊收缩素还会促进胰岛素的分泌,胰岛素是调节血糖的重要物质,对脂肪和蛋白质的代谢也有一定作用。此外,每天还有 1~1.5L 唾液、1.5~2.5L 胃液及 1.5~3.0L 小肠液帮助消化。小肠液呈弱碱性,含有多种消化酶,并可以保护十二指肠黏膜免受胃酸的侵蚀。

肝细胞分泌的胆汁平时储存在胆囊里,在胆囊收缩素的作用下,胆囊收缩,绿色的胆汁经过肝管、胆总管到十二指肠。胆汁由胆盐、胆固醇和卵磷脂组成,其促使脂肪溶解在水中,便于人体更有效地吸收。因此,胆汁对于脂肪的消化和吸收具有重要的意义。

● 小肠是消化和吸收的主要器官

在人的整个消化道中,口腔和食管基本没有吸收功能。胃最主要的功能也不是吸收食物中的营养成分,胃只吸收水分和乙醇,这也是大部分人饮酒后很快就脸红(乙醇导致面部血液循环增加)的原因。在小肠里,食物中的糖类被分解为葡萄糖,脂肪被分解为甘油和脂肪酸,蛋白质被分解为氨基酸。小肠绒毛壁很薄,富有毛细血管和毛细淋巴管,大部分营养物质迅速通过这些毛细血管壁,直接入血液,甘油和脂肪酸则进入毛细淋巴管,通过淋巴循环进入血液。

这是肠道最基本的工作,人体 99% 的营养物质在肠道被吸