

标本兼治看胃病 治疗经验

其实疾病大多是慢慢积累起来的，所谓冰冻三尺，非一日之寒。只要我们细心察觉，还是有蛛丝马迹可寻的。这些细微的迹象能帮助我们作出较准确的判断。

生活中不经意间的细微的致病因素，也可以慢慢累积起来伤胃，我们的胃怎能经得住这种长年累月的折磨？中医在两千多年前就强调“治未病”的重要性，今天的我们更应该采取积极的预防措施，来保护胃的健康。

胃炎、胃溃疡是在生活中经常接触到的胃病。透过中西医两个视角，您将发现原来耳熟能详的“胃炎”、“消化性溃疡”、“胃神经官能症”等，原来并不复杂。的确，只要认清这些疾病的发病原因、主要症状、常见类型及发展情况，我们就能恰到好处地加以预防和治疗。

在胃病的治疗上，中西医的治疗方法各有其优势和不足。西医多是对症治疗，能够很好地缓解临床症状，但病情容易反复；中医从整体的角度看病情，标本兼治，既祛除了不利于生命活动的外来致病因素，又提高了消化系统的功能和人自身的协调能力，因此越来越受到患者的欢迎。

胃病患者在用药物或手术等方法治愈疾病后，更重要的是应该在平时注意对胃的保养。在我们的周围，有很多人的胃病反复发作，甚至迁延不愈数十年，其主要原因就是日常生活中缺乏对胃的保养。殊不知，平时一点一滴的保胃措施，是最终治愈胃病的唯一途径。

俗话说“三分治，七分养”，患有胃病的人，除了药物治疗外，饮食起居也很重要。饮食疗法指的是通过饮食的调节、营养膳食的进一步合理，以提高机体抗病能力、促进病体康复的一种治疗方法。胃病患者应用饮食疗法进行康复保健，可以减少饮食对胃黏膜的不良刺激，加快胃病的治愈。

饮食宜软、温、暖。尽量吃清淡、易消化的食物，少吃坚硬、粗糙的食物。“胃贵在养”，吃饭时一定要细嚼慢咽，使食物在口腔中得到充分咀嚼，与唾液充分混合后慢慢咽下，这样有利于消化和病后的修复。

上架建议：畅销书/保健/生活



标本兼治看胃病

——30 年诊疗经验

王来法 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

标本兼治看胃病：30 年诊疗经验 / 王来法编著. —
杭州：浙江大学出版社，2013. 7 (2013. 8 重印)

ISBN 978-7-308-11766-1

I. ①标… II. ①王… III. ①胃疾病—诊疗 IV.
①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 142025 号

标本兼治看胃病——30 年诊疗经验

王来法 编著

责任编辑	阮海潮(ruanhc@zju.edu.cn)
封面设计	续设计
宣传营销	何瑜
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	浙江时代出版服务有限公司
印 刷	浙江省邮电印刷股份有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	15.75
字 数	227 千
版 次	2013 年 7 月第 1 版 2013 年 8 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-11766-1
定 价	29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571)88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>



序 ◇◇◇



癸巳年春夏之交，朋友送来了杭州江南胃胆病研究所所长王来法的医学新著《标本兼治看胃病——30年诊疗经验》，翻看尚有墨香的校样，余甚感欣慰。中医药是中华民族在与疾病长期斗争的过程中积累的宝贵财富，也是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，尤其是中医脾胃学说源远流长，历代医学名家的实践创新，充实与完善了脾胃理论。王来法所长痴迷中医，精心行医，古为今用，洋为中用，将30年临床实践经验升华为理论结晶，不少观点新颖独到，可谓是中医脾胃研究领域盛开的又一朵奇葩。

久闻来法大名，始终缘铿一面。不过从一些媒体的报道和同事的口碑中，对他有了一定的了解：他出生贫寒，自幼多病，曾拜师学医，尝百草而得秘方，因久病而成良医。我省民间中医各有特色，但像他这样边看病边著书者甚少。多年来，他已出版《慢性萎缩性胃炎》、《胃病康复与治疗》、《胃肠病调摄》、《无痛消炎排石汤治疗胆结石》等专著和医学论文30多篇，获得过浙江省科技进步奖。30多年来，他已治疗30多万名各类胃病患者。他上善若水，德艺双馨，不仅在国内享有较好声誉，而且声名远播美国、日本、新加坡等国家和地区，不少海外患者慕名前来求医问药。

本书继承《黄帝内经》、《脾胃论》等中医经典著作中的脾胃理论,借鉴现代医学解剖生理病理知识,吸收当代脾胃病理论和临床研究成果,结合临床心得体会,从中医学和西医学两个角度,探究了人体消化系统的一般工作原理,并介绍了一些常见胃肠疾病发生发展过程、自我诊断方法、治疗方案、中药方剂、后期养护以及有效药物的使用等相关知识。同时,还深入浅出地讲解了如何及早发现胃病,防治胃病,最终彻底远离胃病的基本原则和方法。这是一本让你走出治疗、预防胃病误区的佳作。相信通过本书,你能清楚地认识胃与生命、疾病与健康的关系,懂得运用合适的方式方法改善它们的关系,即便在患上胃肠疾病后,仍然能够重新建立起胃肠与生命系统的高度和谐。

杏林之中又添新枝。在本书付梓之前,笔者得以先睹为快。本书的问世,无论对临床医生,还是对于患者,都大有裨益。

是故,欣然为序。

前言

社会在变化,生活环境在变化,与此同时,我们的生活质量在不断提高。然而,侵扰人们的疾病并没有因此而远去。相反,当那些因物资匮乏、卫生条件差而滋生的疾病逐渐退出历史舞台之时,另外一些所谓的富贵病、城市病、白领病却悄悄地来到了我们的日常生活中。疾病对于患者,好像不同的致病因素反复交替地按着一架“破旧钢琴”的琴键,患者身体所发出的一个个不和谐的“音符”,酷似人们面对病魔发出的无奈呻吟。

人类饮食结构的演变和进化,尽管在不同的时代为人类带来口腹之惠,同时也给人类带来了多种多样的麻烦。在漫长的历史发展进程中,这样的矛盾始终交替地作用于人类:茹毛饮血的时代,肠胃因消化不良而患病;物资匮乏的年代,肠胃因营养不足而患病;物资过剩的年代,肠胃则因超负荷工作而患病……由此可见,食物匮乏或者过于富余都能导致病魔的来临,它们像是一对孪生兄弟,在不同的历史时期扮演着形形色色的角色,常常潜入无知者的身体,致使人们的肠胃发生多种病变。更为糟糕的是,即使已经罹患胃疾,很多人依然无计可施;甚至当胃病已经侵入人体,更多的人却仍然一无所知:

——睡觉总是睡不安稳,身体感觉重重的,每次上卫生间总会呆上很长时间,没吃什么东西但肚子总是胀胀的;

——肚子总是感到不舒服,胃口也不好,刚吃完一点东西却又想吃,似乎总是吃不饱;

——总是感觉有一口气闷着,老是觉得口渴,明知吃夜宵会发胖,但若是不吃到了半夜就会饿;

——大便好多天才排一次，而且排起来很困难，脸色总是发暗，没有光泽，或者总是一张消退不了的大红脸。

.....

如果我们对自己的身体稍加留意，就会发现自己或多或少都有上述症状。但是人们面对这些症状往往漫不经心，熟视无睹，根本不把它当作一回事。其实，这些现象都是胃肠在向你发出警告，如果再不采取适当措施，病魔就会叩开肌体的防御大门，乘虚住进胃腑，轻则令你困扰，影响生活和工作；重则戕害生命，走上不归之路。

然而，难道人们对病魔只能俯首听命，无所作为吗？当然不是。只要我们掌握足够的医学知识，对胃肠的结构和功能、胃肠疾病的成因和治疗有正确的认识，胃肠疾病其实并不可怕，病魔可以被降服，我们的肠胃可以重回健康。而这，便是我们编写本书的意图之所在。

在本书中，我们将从西医学和中医学两个角度，介绍人体消化系统的一般工作原理，并选择一些常见的胃肠疾病，介绍其发生发展过程、自我诊断方法、治疗方案、中药方剂、后期养护以及有效药物的使用等相关知识。此外，还专门介绍了一些如何及早发现胃病，防治胃病，最终彻底远离胃病的基本原则和通俗易懂的方法。我们希望通过本书，帮助您清楚地认识到胃与生命的关系、疾病与健康的关系，以及我们每个人应该怎样在力所能及的范围内，运用怎样的方式方法来改善这些关系，即便在患上胃肠疾病后，仍然能够重建起胃肠与生命系统的高度和谐。

是的，当我们深入了解自己的身体之后，就会由衷地诧异自己的身体构造竟是如此之精密，相互之间是如此的契合和协调，不得不叹服造物主才是最伟大的发明家、创造者，并为自己以往对这个神奇有机体的漠然置之和无意戕害而汗颜羞愧！

回归自然，尊重生命已成为人类普遍的追求，那么，从吃入手，建立起自身与自然、社会的崭新的和谐关系，应该成为这个饮食过剩时代的基本健康诉求。事实上，达到这种和谐状态非常简单，那就是——从现在开始，从我们即将面对的下一次饮食开始。

让我们认真而积极地行动起来吧！

王来法

目 录

MU LU

第一章 胃的结构与消化过程

——关于胃的两种认识 1

一、西医学：胃——一种消化的工具 2

二、中医学：胃——水谷之海 6

第二章 培育你的后天之本

——胃的基本养生 10

一、吃饭也是需要学习的 11

二、与胃一起快乐成长 21

三、胃的生物钟 26

第三章 从未病到发病

——胃的种种受虐角色 29

一、垃圾筒 30

二、出气筒 38

三、药罐子 42

四、万花筒 49

第四章 认识胃病

——从几种常见病症入手..... 56

一、急性胃炎..... 56

二、慢性胃炎..... 60

三、溃疡病..... 68

四、胃癌..... 75

五、胃神经官能症..... 81

六、胃下垂..... 84

七、急性胃扩张..... 85

八、胃石症..... 87

九、胃黏膜脱垂症..... 88

十、胃扭转..... 88

第五章 胃病初判

——及早发现胃病的几种妙招 90

一、认识胃病的报警信号..... 91

二、常见胃病的初步判断 103

三、常见胃病的早期判断 109

第六章 胃病的治疗

——对症下药的有效途径 115

一、胃病治疗知多少 115

二、急性胃病的治疗 118

三、慢性胃病的治疗 124

四、胃癌的治疗 146

第七章 临床医案	150
一、口味异常	150
二、贲门失弛缓症	152
三、反流性胃及食管炎	154
四、霉菌性食管炎	157
五、食管憩室病(噎膈)	158
六、食管裂孔疝	159
七、食管良性肿瘤	160
八、食管贲门癌	160
九、吻合口黏膜慢性炎	161
十、浅表性胃炎	162
十一、萎缩性胃炎	166
十二、胃及十二指肠溃疡	168
十三、十二指肠系膜上动脉压迫综合征	172
十四、十二指肠壅积症	172
十五、十二指肠憩室	173
十六、十二指肠炎	174
十七、胃黏膜脱垂症	175
十八、胃柿石症	176
十九、胃扭转	176
二十、胃下垂	178
二十一、药物性胃病	179
二十二、上消化道出血	181
二十三、肠易激综合征	182
二十四、慢性结肠炎	182
二十五、便秘	183

二十六、胃手术后综合征	184
第八章 自我保胃战	
——自我调适调养不可缺少	185
一、保胃从调适情志做起	185
二、胃病患者的饮食调养	195
三、胃病患者的起居调养	204
四、胃病患者的食疗调养	206
五、运动保胃	215
六、胃病患者的自我按摩	226
七、其他疗法	233
附录:常用穴位	238
后记	241

第一章

WEIBINGFANGZHIYUKANGFU

30 NIANZHENLIAOJINGYAN

胃的结构与消化过程

从远古时代到如今,人类的饮食结构发生了多次改变。每次饮食结构改变的目的,都是为了使食物更便于人体的消化和吸收。由茹毛饮血到火烤肉食,从单纯的肉食到谷物和肉食并举,是人类历史上食物结构的两次大改变。正是这种变化和改善,促进了人类大脑的成熟和体质的提高,推动了人类文明的进程。但是,人类自进入文明社会以来,饮食问题一直是首要的民生大问题,如在我国,“能不能吃饱饭”几乎一直是一个难以解决的社会问题。由于食物与人体的胃的关系最为密切,因此,医学史上的胃病与食物的充足与否、食物结构的合理与否密切关联。

今天,温饱问题已普遍得以解决,怎样“吃好”渐渐成为当代社会饮食问题的焦点。但与食不果腹的时期相比,人们忽然发现自己的胃正在变得越来越脆弱。山珍海味已端上寻常饭桌,越来越多的人反而被这样那样的胃病所困扰。人们不禁要问:我们究竟应该怎样善待胃,确保胃的健康?

毫无疑问,要做到这一点,就得对自己的胃有一个真正的了解,对胃与生命活动的重要关系有一个科学的认识。

一、西医学：胃——一种消化的工具

在西医看来，胃是执行人体消化功能的主要工具。西医通过解剖方法和影像技术，对胃的结构与功能已经有了深入的认知，这对我们理解胃的作用是非常重要的。

1. 西医看到的胃是什么样子

胃不只是我们摄入食物的一过性通道，更是将食物消化加工成人体可利用物质的重要场所。有了它，人体才能维持生命的正常活动。在西医的镜像下，胃的结构已不再神秘，它就像一个上下开口的袋子，在中等充盈的时候位于人体的左上腹。

“袋子”的活动性较大，能随着其充盈程度的变化而有相应的位置和体积的改变。由于人的体质、体型不同，“袋子”的形态也往往会有所不同：①短粗矮胖体型者，胃多呈“牛角”形，称为“高度张力胃”；②一般强壮体质的人，胃呈“丁”字形垂直状，称为“正常张力胃”；③瘦长体型者，胃多呈钩形，称为“弱力型胃”；④更瘦弱的人胃向脐下松垂，称为“无力型胃”。

胃的入口与食管的下端相连，叫做贲门；下开口与十二指肠相连，叫做幽门。虽然胃经常会改变自己的位置，这两处则相对比较固定。解剖学将胃分作四部分：靠近贲门处为贲门部；平对贲门画一条直线，线以上向左上方膨出的部分称为胃底；胃部中间的相当大的一部分称为胃体；从角切迹到幽门的这部分则称为幽门管，如图 1-1 所示。

胃还有前后两壁和上下两弯。胃前壁朝向前上方，胃后壁朝向后下方。胃的右上缘是凹缘，称作胃小弯，该弯的最低点弯曲成角，称作角切迹；胃的左下缘为凸缘，称作胃大弯。

胃壁又可分为四层：从胃腔往外依次是黏膜、黏膜下组织、肌层和外膜。其中肌层比较发达，由内斜、中环、外纵三层肌肉构成，并在幽门处中层肌肉增厚形成幽门括约肌，以控制幽门口大小的变化。而黏膜下组织中有丰富的血管、淋巴管和神经丛，用以供给胃运动所需的营养以及沟通

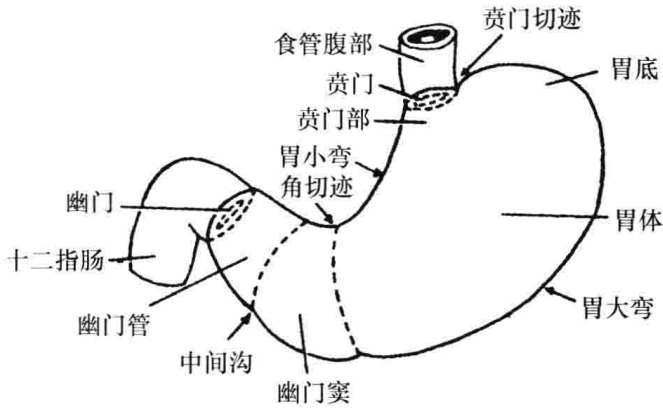


图 1-1

胃和大脑等身体其他部位之间的信号传递。

在四层结构中,胃黏膜是胃的保护层,就像人体皮肤一样,以防止其他物质对胃造成损伤。胃黏膜呈淡红色,有丰富的胃腺可以分泌消化液。在胃空虚的时候,黏膜会形成许多不规则的皱襞;而当胃充盈的时候,皱襞就会减少或展平。在胃小弯处皱襞多为纵行排列,而在贲门和幽门附近,皱襞则呈放射状排列;在幽门括约肌的表面有一部分黏膜向内折叠形成环状皱襞,称为幽门瓣,能起到阻止胃内容物提早进入十二指肠的作用。

2. 胃在消化中扮演的角色

(1) 贮纳

胃可以容纳和暂时贮存吃进去的食物,使得食物在胃中有一定的停留时间,不至于一下子就涌入肠道,增加它们的负担。

(2) 分泌

胃能分泌以盐酸和胃蛋白酶原为主要成分的胃液。消化过程开始的同时,胃液的分泌也会随之增加。其中盐酸是最主要的消化液,它不仅能使胃蛋白酶原转变成具有活性的蛋白酶,从而开始胃中消化过程,并为胃蛋白酶提供发挥作用所需要的酸性环境,还能杀死由口腔进入的细菌。

(3) 消化

在胃中最主要的消化过程是将蛋白质进行初步的分解,前面所说的

分泌作用就是最主要的消化过程。

(4) 转运

作为消化系统的中间一站,转运功能是不可少的。借助胃的不断蠕动及紧张性收缩,食糜得以分次而少量地排入十二指肠,从而进行进一步的消化和吸收。

3. 胃的运动形式

胃的消化功能有多种实现途径,其中最为直观的就是胃的运动。通常情况下,食物从进入胃中到全部离开胃需要 4~5 小时,这一过程称为“胃的排空”。其间胃的运动分为容受性舒张、紧张性收缩和蠕动三种:

(1) 容受性舒张

食物被吞咽时,能反射性地引起胃底和胃体部的肌肉收缩,使胃能容下更多的食物。胃的伸缩程度是相当大的,饱餐后的胃最大时,可以相当于空腹时胃的 10 倍。

(2) 紧张性收缩

当胃中充盈食物后,胃壁的肌肉就开始缓慢而持续地收缩,以增大胃腔的压力,帮助胃液渗入食物,并促进加工产物——食糜逐步转到十二指肠。除此之外,紧张性收缩还能维持胃的正常位置,使胃不至于过分下垂。

(3) 蠕动

食物进入胃后约 5 分钟,蠕动就从胃的中部开始,并有节律地向幽门方向行进。越接近幽门,蠕动则越强,可以将一部分食糜推入十二指肠。如果幽门已经关闭,蠕动仍不断地进行,则会使胃窦部的压力升高,使得进入此部的内容物被挤压而返回,从而有助于胃内容物的磨碎以及与胃液的充分混合。

4. 胃的消化与整体消化

西医研究表明,胃中的消化过程只是人体总的消化过程的一部分。那么,究竟人体是怎样对食物进行消化的呢?

(1) 口腔内消化

消化过程在口腔中就已经开始了。在这里,食物通过咀嚼被磨碎,并与唾液充分混合,形成食团而被吞咽。由于唾液中含有可以消化淀粉的淀粉酶,因此米、面等食品在口腔内就已经开始被分解。

(2) 胃内的消化

按照接受食物刺激部位出现的先后,进食所引起的胃液分泌,可将胃中消化过程人为地分为头期、胃期及肠期等。

①头期。当人们看到食物,闻到香气,胃液的分泌就开始了,并随着进一步的咀嚼、吞咽的进食动作,胃液分泌也开始增多。这一个阶段中,食物并没有进入胃中,只是机体先给胃一个信号,让它做好接收食物的准备。这一期胃液分泌量大,无论胃酸还是胃蛋白酶都处在一个相当高的水平。

②胃期。此阶段食物进入胃中,对胃壁产生一定刺激,引起胃液的继续分泌。这个时期胃酸的分泌仍保持一个较高的状态,而胃蛋白酶的分泌则略有减少,因而就消化能力而言比头期要弱一些。食物一般在胃中停留 4~5 小时,以利于胃通过各种运动完成蛋白质在胃中的消化,并把进入胃中的食物变成稀溜溜的粥状物,即食糜。

③肠期。当食物下行至十二指肠后,食糜对肠壁的刺激仍能引起少量的胃液分泌。

以上三个时期,既有先后顺序,在时间上也有重合,其中以头期分泌对整个消化过程最为重要。

(3) 小肠内消化

食糜一点点地通过胃幽门的开闭运动,被送入十二指肠,这意味着肠内消化的正式开始。食糜进入十二指肠的同时,胆道和胰管也开口向肠内注入胆汁和胰液,其中胰液可以中和食糜由胃中带入的胃酸,使之不至于损伤肠壁,并且为肠中的消化提供一个合适的环境。而且胰液本身也是人体最重要的消化液,可以消化食物中的几乎所有成分,从而完全将其变成人体所能吸收的形式。

胰液的分泌也可以和胃液一样分成头期、胃期和肠期,在这里不再重复。胆汁则起到帮助食物中的脂肪类物质分解吸收的作用。小肠也有自己的分泌液——小肠液,可以帮助食糜的继续分解,有利于分解物质的吸收并被人体所利用。十二指肠是小肠的起始部分,小肠通过蠕动,一边将肠内容物与消化液混合,一边逐节下推送入大肠。

(4) 大肠内消化

大肠内几乎不进行消化,只将一些水、维生素和盐类重新吸收到体内利用,通常需 15~20 分钟,使肠内容物成为固态,最终将这部分不能被利用的物质以粪便的形式排出体外。

二、中医学:胃——水谷之海

中医以人体生命及其延续过程中各种运动方式的相互作用为主要认识领域,尽管其中也包括对形体结构的描述,但更多的是关于神气的阐述。因而中医眼中的胃不仅仅是指胃本身,还包括了胃与其他藏府的联系,以及对水谷的津液运化过程的体现,因此胃在中医中被称为“水谷之海”。由于中医的“藏府”与西医的“脏器”在指认上并不相同,为了避免概念的混淆,本书中医的“藏府”,不用近代以来改用的“脏腑”。

1. 胃与其他藏府的基本联系

(1) 脾胃

中医一向“脾胃”合称,可见它们关系之密切。脾胃同属中焦(身之中央),因有经脉相互络属而构成表里(脾属五藏,胃属六府,五藏为阳,六府为阴,阴阳一一相对,脾胃刚好配成一阴一阳、一表一里)关系。胃主受纳腐熟水谷,而脾主运化输布,即“脾为胃行其津液”,共同完成对食物的消化吸收及输布利用,从而滋养全身,使得“气血生化有源”,因而“后天之本”实际上即是脾胃的合称。况且脾主升清,才能使水谷精微得以输布,而胃主降浊,方可使水谷和糟粕物质得以下行,因而古代大医说“脾宜升则健,胃宜降则和”。脾胃一升一降以便完成它们的协同工作。