

中老年人 胃肠疾病自我调养

张薇 ■ 主编

金盾出版社

中老年人胃肠疾病自我调养

主 编

张 薇

副主编

张春梅 张怀明

编著者

岳洪宾 石雪娟 李 欣

冯 映 王海音 葛建文

李 芳

金 盾 出 版 社

— 内 容 提 要 —

本书分上、下篇,上篇介绍中老年人胃肠生理特点,良好心态与胃肠保健,合理膳食与胃肠保健,科学运动与胃肠保健,良好生活习惯与胃肠保健,以及中医四季养生与胃肠保健等知识。下篇介绍中老年人常见胃肠疾病的防治方法。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合于中老年人及中医爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人胃肠疾病自我调养/张薇主编. —北京:金盾出版社,2016. 5

ISBN 978-7-5186-0586-6

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人—胃肠病—防治 ②老年人—胃肠病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 251635 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www. jdcbs. cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:165 千字

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:25. 00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

胃肠道功能与人体健康息息相关。正如美国胃肠病学会所言——“好胃肠比好大脑重要”，所以胃肠健康的维护是保持身心健康十分重要的一环。

胃肠道疾病是中老年人的常见病、多发病，其发生与中老年人的饮食和日常生活习惯直接相关，了解胃肠疾病的相关知识，掌握胃肠的自我保健方法和疾病自我预防，对提高中老年人胃肠保健意识，防治胃肠疾病的发生具有重要意义。

本书分上、下篇，上篇介绍中老年人胃肠生理特点，良好心态与胃肠保健，合理膳食与胃肠保健，科学运动与胃肠保健，良好生活习惯与胃肠保健，以及中医四季养生与胃肠保健知识。下篇介绍中老年人常见胃肠疾病的防治方法。其内容丰富，通俗易懂，科学实用，适合于中老年人及中医爱好者阅读。

因编者水平有限，书中错漏或不足之处恳请广大读者批评指正。

作者



目 录

上篇 中老年人胃肠保健

第一章 中老年人胃肠结构与生理功能变化	(2)
一、胃肠结构	(2)
(一)胃的解剖结构	(3)
(二)肠道的解剖结构	(5)
(三)中老年人消化道结构变化	(7)
二、中老年人胃肠生理功能变化	(8)
第二章 良好心态是胃肠健康的基础	(10)
一、心理精神因素对胃肠健康的影响	(10)
(一)肠神经系统与脑肠互动	(10)
(二)心理精神因素对胃肠功能的影响	(11)
(三)不良心理社会因素对老年人消化系统的危害	(12)
(四)与心理精神因素相关的功能性胃肠病	(13)
二、保持良好的心态,维护胃肠健康	(15)
(一)心态好则胃肠好	(16)
(二)有益于调节情绪的食物	(17)



(三)调节焦虑抑郁等心理障碍的药物	(19)
第三章 合理膳食是胃肠健康的保障	(20)
一、中老年人的膳食营养	(21)
(一)中老年人机体代谢功能特点	(21)
(二)中老年人对营养素的需求	(21)
二、中老年人合理膳食	(30)
(一)食物多样化,粗细巧搭配	(30)
(二)少油少盐,清淡健康	(37)
(三)食不过量,体重适宜	(38)
(四)三餐要合理,热能细分配	(39)
(五)日饮足量水,饮料巧选择	(40)
(六)食物精心选,新鲜又卫生	(41)
(七)维持综合平衡	(42)
(八)禁烟限酒,不饮浓茶	(43)
三、中老年人胃肠保健膳食良方	(44)
(一)养胃汤	(44)
(二)养胃粥	(49)
(三)养胃茶	(51)
(四)菜根妙用	(56)
第四章 科学运动是胃肠健康的助力	(58)
一、运动有益于中老年人胃肠生理功能的维护	(58)
二、中老年人运动方法的选择	(59)
三、运动利于胃肠功能康复	(64)
(一)胃肠保健操	(65)

(二)摩腹	(68)
(三)叩齿及吞津	(70)
(四)其他运动	(72)
第五章 良好生活习惯是胃肠健康的卫士	(75)
一、养成健康的饮食习惯	(75)
(一)节制饮食,规律三餐	(75)
(二)进餐有序,专心就餐	(76)
(三)细嚼慢咽	(76)
二、规律作息,调治便秘	(78)
(一)规律作息	(78)
(二)调治便秘	(79)
第六章 中医胃肠保健	(82)
一、中医对中老年人脾胃生理特点的认识	(82)
二、调节情志,起居有常,不妄作劳	(83)
(一)保持乐观情志	(83)
(二)起居有常,不妄作劳	(84)
三、饮食调理	(87)
(一)食养	(87)
(二)食疗	(89)
四、有利于胃肠健康的中医传统运动	(106)
五、有助于胃肠健康的中药与偏验方	(111)
(一)中草药	(111)
(二)中成药	(117)
(三)偏方验方	(118)



六、针灸胃肠保健	(120)
七、艾灸胃肠保健	(128)
八、推拿、刮痧、贴敷胃肠保健	(129)
九、拔罐胃肠保健	(134)
第七章 胃肠四季保健	(136)
一、春季胃肠保健	(136)
(一)春季胃肠养生	(137)
(二)春季养生药膳	(146)
(三)春季运动健身	(150)
二、夏季胃肠保健	(151)
(一)夏季胃肠养生	(152)
(二)夏季养生药膳	(157)
(三)夏季运动健身	(161)
三、秋季胃肠保健	(162)
(一)秋季胃肠养生	(163)
(二)秋季养生药膳	(168)
(三)秋季运动健身	(173)
四、冬季胃肠保健	(174)
(一)冬季胃肠养生	(174)
(二)冬季养生药膳	(180)
(三)冬季运动健身	(184)

下篇 中老年人常见胃肠道疾病防治

第八章 食管疾病	(186)
----------------	-------

一、胃食管反流病	(186)
二、食管异物	(196)
三、药物性食管炎	(201)
第九章 胃部疾病	(205)
一、急性胃黏膜病变	(205)
二、慢性胃炎	(208)
三、消化性溃疡	(216)
四、上消化道出血	(223)
第十章 肠道疾病	(230)
一、缺血性肠病	(230)
二、结肠黑变病	(234)
三、结肠息肉	(237)
四、慢性腹泻	(240)

上篇 中老年人胃肠保健

随着年龄的增长,中老年人消化道也发生了退行性变,表现为牙齿松动脱落,舌味蕾数量减少、萎缩,食管上皮萎缩,结缔组织增生,胃肠黏膜表面积减少,食管、小肠和结肠等易发生憩室,甚至癌变。若中老年人做好胃肠保健,就能延缓消化道的衰老,少受胃肠道疾病的困扰。

第一章 中老年人胃肠结构与生理功能变化

一、胃肠结构

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管是一条很长的肌性管道,包括口腔、咽、食管、胃、小肠(十二指肠、

空肠、回肠)和大肠(盲肠、结肠、直肠),终止于肛门。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散在于消化管各部的管壁内,大消化腺有三对唾液腺(腮腺、下颌下腺、舌下腺)、肝和胰,它们均借导管将分泌物排入消化管内。其中,胃和肠道是消化系统最重要的组成部分之一(图1)。

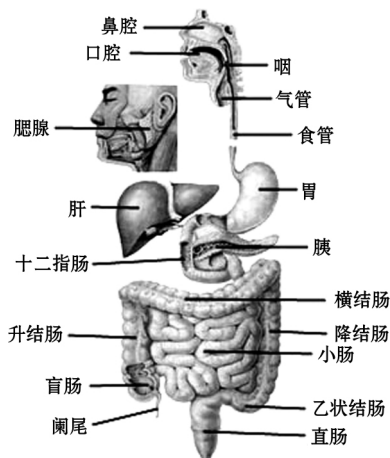


图1 消化系统概观

(一)胃的解剖结构

胃是一个囊状器官,有贲门(上通食管)及幽门(下通十二指肠)2个口。胃位于人体左季肋部,大部分在人体正中线的左侧,只有小部分在右侧。胃的形态和位置随体形、腹壁紧张度和胃内容物的多少而不同。临床研究表明,人的体形与胃的形状有很大的关系,胃的形状又与胃病的发病率有很大的关系。医学上将胃的形状分为4种类型:瀑布形胃、鱼钩形胃、牛角形胃和长形胃,每种形状的胃都有自己独特的生理特征和容易导致的疾病,如瀑布形胃易患消化不良、胃食管反流病、贲门癌等疾病;牛角形胃多见于体形矮胖者,易患胃溃疡、胃食管反流病;鱼钩形胃多见于体形瘦长者,易患慢性萎缩性胃炎;长形胃,亦称无力型胃,见于体形极其瘦弱者,易患胃下垂和消化不良等。

胃可分为胃底、胃体、胃窦三部分。胃窦部也称幽门部,幽门下端通往十二指肠处称之为幽门括约肌,幽门括约肌能有节制、有规律地让胃内容物进入十二指肠,同时阻止十二指肠内容物反流入胃内。

胃壁自外向内由浆膜层、肌层、黏膜下层和黏膜层四层构成。胃壁的浆膜层实际上是腹膜覆盖在胃表面的部分,其主要覆盖胃的前上面和后下面,并在胃小弯和胃大弯处分别组成小网膜和大网膜。胃壁的肌层很发达,由三层平滑肌组成,外层为纵形肌;中层为环形肌,在贲门和幽门处变得很厚,形成贲门括约肌和幽门括约肌;内层为斜形肌。在环形

肌与纵形肌之间,含有肌间神经丛,胃的各种生理运动主要靠肌层来完成(图2)。黏膜下层由疏松结缔组织和弹力纤维组成,起缓冲作用,此层含有较大的血管、神经丛和淋巴管,胃黏膜炎或黏膜癌时可经黏膜下层扩散。黏膜层是胃壁的最内层,由表层上皮、黏膜肌和肌间组织构成,表层上皮下面为腺体和固有膜,含有结缔组织基质、浆细胞、淋巴细胞、少数嗜酸细胞、肥大细胞,以及神经和血管。胃黏膜被许多纵横沟分成若干小块,称为胃区。每区有许多小窝,叫胃小凹,胃腺即开口于胃小凹的底部。胃腺是胃黏膜上皮向结缔组织中深入凹陷而形成的,分泌胃液的腺体有贲门腺、胃底腺和幽门腺三种,由主细胞、壁细胞和颈黏液细胞构成。

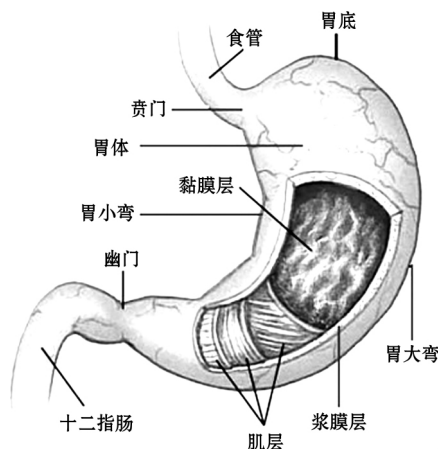


图2 胃结构示意图

(二) 肠道的解剖结构

1. 小肠的解剖结构 小肠是消化管中最长的一段,成人全长为 5~7 米。上端从幽门起始,下端在右髂窝与大肠相接,可分为十二指肠、空肠和回肠三部分。十二指肠固定在腹后壁,空肠和回肠形成很多肠襻,盘曲于腹膜腔下部,被小肠系膜系于腹后壁,故合称为系膜小肠。小肠是食物消化、吸收的主要部位。

(1) 十二指肠:十二指肠上端起自幽门、下端在第二腰椎体左侧,续于空肠,长 25~30 厘米,呈马蹄铁形包绕胰头。在十二指肠中部(降部)的后内侧壁上有胆总管和胰腺管的共同开口,胆汁和胰液由此流入小肠。

(2) 空回肠:空肠约占空回肠全长的 $\frac{2}{5}$,主要占据腹膜腔的左上部,回肠占远侧 $\frac{3}{5}$,一般位于腹膜腔的右下部。空肠和回肠之间并无明显界限,在形态和结构上的变化是逐渐改变的。小肠,特别是空肠黏膜具有许多环状皱襞和绒毛,大大扩大了黏膜的表面积,有利于营养物质的消化和吸收。黏膜下层中有由表层上皮下陷形成的肠腺,开口于黏膜表面,分泌肠液。小肠的肌层由内环、外纵两层平滑肌组成,在回肠末端突入大肠处环形肌增厚,外覆黏膜形成两个半月形的皱襞叫回盲瓣,具有括约肌的作用。外膜由结缔组织构成,空回肠表面覆以腹膜脏层,称为浆膜。

2. 大肠的解剖结构 大肠是消化道的最后一段,长约 1.5 米,起自右髂窝,终止于肛门,可分为盲肠、结肠和直肠

三段。大肠的主要功能是吸收水分,将不消化的残渣以粪便的形式排出体外。

(1)盲肠:盲肠是大肠的开始部,位于右髂窝内,左接回肠,上通升结肠。在盲肠的后内壁伸出一条细长的阑尾,其末端游离,一般长 6~8 厘米,内腔与盲肠相通,它是盲肠末端在进化过程中退化形成的。

(2)结肠:结肠围绕在空回肠的周围,可分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠四部分。升结肠是盲肠向上延续的部分,至肝右叶下方弯向左形成横结肠。横结肠左端到脾的下部,折向下至左髂嵴的一段称为降结肠。左髂嵴平面以下的一段结肠位于腹下部和骨盆腔内,肠管弯曲,称为乙状结肠,在第三骶椎平面续于直肠(图 3)。

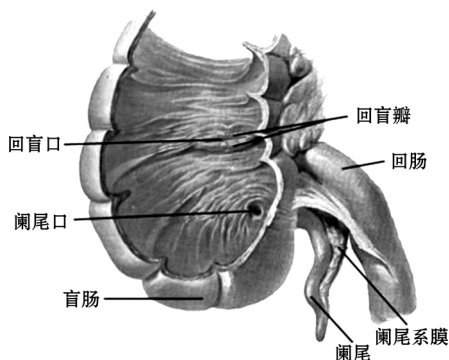


图 3 盲肠和阑尾

(3)直肠与肛管:直肠位于盆腔内,全长为 15~16 厘米,从第三骶椎平面贴骶尾骨前面下行,穿盆膈终止于肛门,盆

膈以下的一段又称肛管,长3~4厘米。直肠的肌层和其他部分一样,也是由外纵、内环两层平滑肌构成。环形肌在肛管处特别增厚,形成肛门内括约肌(图4)。围绕肛门内括约肌的周围有横纹肌构成的肛门外括约肌,括约肌收缩可阻止粪便的排出。

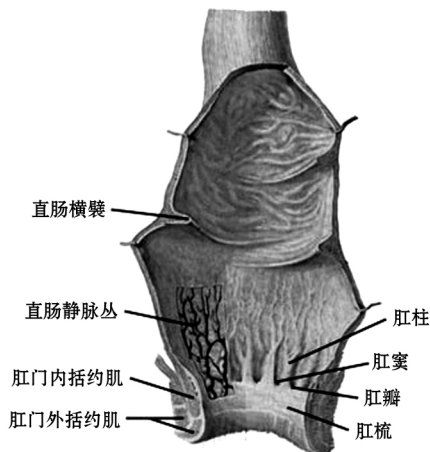


图4 直肠内面观

(三)中老年人消化道结构变化

中老年人消化道随年龄增长其结构亦会发生改变,主要表现为口腔黏膜过度角化,舌上味蕾数量减少、萎缩,牙齿脱落或磨损,牙周组织退行性变;食管黏膜上皮逐渐萎缩,黏膜固有层疏松结缔组织增加;胃体、胃窦移行带向胃体上移;小肠黏膜上皮细胞数目减少,黏膜纤维化增加,小肠绒毛变粗,小肠黏膜表面积减少;大肠肌纤维萎缩,肌层变薄,直肠容积



减少,肛门内括约肌松弛;内脏易出现下垂,食管、小肠和结肠等处易发生憩室。

二、中老年人胃肠生理功能变化

胃肠道的主要功能是对食物的消化和吸收,即将食物经过分解,变成可吸收的小分子物质,通过消化道黏膜的上皮细胞吸收入血,供人体利用。对于未被吸收的残渣部分,则以粪便形式通过大肠排出体外。

随着年龄的增长,消化道结构上发生了改变,功能亦受到一定的影响,主要有以下几方面改变。

1. 运动功能的改变 随着年龄的增长,口腔、食管、胃、小肠和大肠等方面的运动功能均有不同程度的改变。主要表现在牙齿部分或全部脱落,肌肉及骨骼的结构和功能也逐渐退化,导致咀嚼功能减退,吞咽功能欠佳,食物不易嚼烂。因此,老年人在食物选择上受到限制,只能进软食、精食,结果容易造成消化不良、便秘乃至相应营养素缺乏。另外,老年人食管、胃的蠕动及输送食物的功能均减弱,胃张力、排空速度亦减弱,小肠、大肠均萎缩,肌层变薄,收缩力降低,蠕动减弱,直肠对内容物压力的感觉亦减退。上述胃肠运动的变化,均会导致老年人消化功能减退、便秘等发生。

2. 吸收功能的改变 随着年龄的增长,吸收功能逐渐减退,主要表现在小肠对木糖、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₁₂、维生素 A、胡萝卜素、叶酸及脂肪的吸收减少。老年人吸收