

# 《胃肠病怎么吃怎么养-养生馆》

## 图书基本信息

书名：《胃肠病怎么吃怎么养-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962362

10位ISBN编号：753596236X

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《胃肠病怎么吃怎么养-养生馆》

## 书籍目录

第一章专家带你认识胃肠病损害胃肠健康的“隐形杀手”胃肠病的常见症状调养胃肠病必知的注意事项胃肠隐患自诊自查第二章调养胃肠的饮食原则与宜忌调养胃肠必知的七大饮食原则慢性胃肠病的饮食宜忌调养胃肠的相宜食物调养胃肠的禁忌食物第三章胃肠病的四季调养春寒料峭，保养胃肠夏日炎炎，温补胃肠秋季干燥，清润胃肠冬日寒冷，暖养胃肠第四章专家推荐食疗药膳反流性食管炎胃肠型感冒急性胃炎慢性胃炎胆汁反流性胃炎消化性溃疡功能性消化不良胃下垂阑尾炎急性肠炎细菌性痢疾溃疡性结肠炎大肠癌

## 章节摘录

情怀不舒、郁郁寡欢、情绪紧张易导致肝气郁结、无法疏泄；恼怒太过、火气过盛、疏泄亢奋，均可损伤脾胃功能，使气机升降异常。临床上慢性胃炎、肠炎、功能性胃肠疾病等病症均与情绪关系密切。“七情”中郁怒忧思过度，会使人体的大脑在兴奋和抑制过程中失去平衡，导致自主神经功能失调。肝胆疏泄功能异常，胆汁横逆，伤及胃气，致肝、胆、胃失和，胃气上逆。正如《灵枢·四时气》中所言：“邪在胆，逆在胃，胆汁泄则口苦，胃气逆则呕吐。”临床上多见于胆汁反流性胃炎患者。现代研究证实，心理因素在功能性胃肠疾病的发生和发展过程中往往占有重要地位。适量的饮食及五味的调和能化生气血，充养五脏六腑、四肢百骸，是维持人体正常生理活动所必需。经常饥饱不适，很容易损伤人体的脾胃健康。

**饮食过少** 饥饿会使人体营养不足，气血生化乏源，脾胃自身亦失于滋养，无力推动运化(再消化)。临床上多见于慢性胃炎合并贫血患者。

**饮食过饱** 暴饮暴食很容易导致宿食停滞于胃肠而壅滞不通，运化、腐熟功能受阻而致病。临床上可见于急性胃炎、急性胃肠炎患者以及急性胰腺炎患者。

**饮食偏食生冷瓜果或肥甘厚味** 饮食偏嗜恣食生冷瓜果，阻遏脾胃阳气，导致脾胃虚寒，发生腹痛、泄泻等症；偏食辛温燥热或肥甘厚味之品，聚湿生痰，郁而化热，胃肠积热，引起便秘、痔疮下血、腹胀、腹泻等症。临床上多见于消化性溃疡、消化不良患者。

**饮食不洁** 在日常饮食过程中，认为“不干不净，吃了没病”，冰箱中的剩菜剩饭不加热就吃。饮食不讲卫生，病菌从口随饮食进入胃肠，会直接损伤胃肠，扰乱气机，最常见的病症有呕吐、胃痛、腹泻等。

**嗜好烟酒** 长期过度嗜酒，可酿成湿热困阻脾胃，影响脾胃功能。大量吸烟会耗伤胃阴，使之功能失调。烟草中的烟草酸可使幽门括约肌舒缩功能失调，引起胆汁反流，而发生胃黏膜病变。每日吸烟20支以上的人，40%可发生胃黏膜炎症。

体质是人体在生长发育过程中形成的功能与结构上的特殊性。这种特殊性的形成，通常情况下取决于体质因素的禀受，即遗传因素的影响，还与幼年时期的调养有关。体质因素决定着机体对某些致病因素的易感性及其所产生病变类型的倾向性。体质决定着身体是否发病。人体受邪之后，由于体质不同，故发病亦不同。体质健壮、正气旺盛者则不易发病；体质虚弱、正气不足者则易发病。如脾阳素虚者，稍进生冷油腻之物，便会出现腹泻；而脾胃素来强盛的人，虽食生冷油腻，发病亦少。

体质决定疾病类型。同一致病因素或同一疾病，由于患者体质各异，其临床症状亦不相同。如湿邪侵入人体，脾阳素虚者，易从寒化，而表现为寒湿困脾；胃热素盛者，易从热化，而表现为湿热中阻。先天禀赋不足、脾胃素虚，或长期劳累、思虑过度，或久病未及时治疗，均会损伤脾胃之气，同时，还会引起脾胃运化功能减退，使气血运行不畅。

**老年性萎缩性胃炎** 顾名思义，老年性萎缩性胃炎与年龄有关。慢性胃炎的发生与年龄呈显著正相关。成年之后，年龄越大，胃黏膜的保护功能越弱。在慢性萎缩性胃炎中，随着年龄每增长1岁，其发病率平均增加1.25%。但是，老年患者的胃镜及病理显示多表现为单纯的胃黏膜萎缩，所以老年人胃黏膜的退行性变属于一种半生理现象，即人之衰老、正气不足所致。中老年人体内的各个器官都会逐渐老化，生理功能下降，消化系统当然也不例外。由于生理的变化，使得中老年人的脾胃逐渐衰弱，消化功能下降，从而使得胃肠道内的黏膜逐渐变薄，消化腺逐渐萎缩，消化液分泌减少，对食物的分解能力降低。加之有些老年人在年轻时过于劳累，日久损伤了脾胃，加重了脾胃虚弱，所以中老年人中胃肠疾病患者比较多。P2-5

# 《胃肠病怎么吃怎么养-养生馆》

## 编辑推荐

胃肠是人体消化吸收的重要器官，胃肠健康关乎全身的营养供给。规律饮食、健康起居。运动保健等简单调养法帮你快速恢复胃肠动力。养好胃肠，从这里开始！养生馆编委会编写的《胃肠病怎么吃怎么养》从胃肠不适、胃肠常见病入手，详细介绍了胃肠病的基本知识！

# 《胃肠病怎么吃怎么养-养生馆》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)