

<<胃肠道>>

图书基本信息

书名：<<胃肠道>>

13位ISBN编号：9787540676513

10位ISBN编号：7540676515

出版时间：2009年8月

出版时间：广东教育出版社

作者：江建平

页数：224

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：<http://www.tushu007.com>

## <<胃肠道>>

### 内容概要

胃者，“水谷之海”，乃五脏之本；肠道，人体的第二大脑，被喻作“健康的第一道防线”。然而这五脏之本和健康防线却渐渐成为人们身体的隐形杀手。

远离疾病，从了解身体开始。

您会捧起这本书，意味着您开始懂得关爱为您日夜操劳的胃肠道。

本书让您轻松掌握最实用的胃肠道保健知识。

病前1元钱，病后100元，本书能够帮助您减轻疾病之苦，为您节省金钱和精力，为您的胃肠道保驾护航。

<<胃肠道>>

作者简介

汪建平，教授，博士生导师。

中央保健局特聘专家，全国结直肠肛门外科学组组长，《中华胃肠外科杂志》主编，《外科学》教材副主编，中华医学会理事，广东省医学会副会长，中山大学副校长、医学部主任，中山大学附属第六医院院长，广东省医学会结直肠肛门外科学分会主任委

## &lt;&lt;胃肠道&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 神奇的胃肠世界——带你一起了解胃肠道的秘密 1.胃肠世界的风上人情 胃肠道的地理常识 肠道——腹腔里的“九曲十八弯” 支配胃肠道的司令官——神经 胃肠道——营养的集散地 消化腺——将食物转化为营养的能工巧匠 2.胃肠道及肛门的分工 胃的自述 小肠——能量生产车间 盲肠边缘的“蠕虫”——阑尾 加工便便的大肠 肛门的三个作用 3.肠内的细菌部落 最庞大的菌群部落酋长国 正常菌群的伟大贡献 菌群失调——细菌部落战火席卷肠道 菌群失调让我们染上多少疾病 谁是菌群失调的幕后指使 4.我的肠道我的胃 肠道帮助我们吸收哪些必需营养 排泄的功劳——清除肠内毒素Part 2 奇妙的便便——肠道健康的晴雨表 1.便便的学问 便便的机械化工程 便便的妙用 2.观便便知健康 从便便的次数看身体状况 从便便的颜色看身体状况 从便便的性状看身体状况 如何看待便血 3.拉出漂亮便便的诀窍 养成好的排便规律 饮食与便便的形貌 专心致志拉便便Part 3 臭屁无间道——它很难闻，却是我们安插在肠道里的内线 1.屁的成长史 屁从何而来 为什么屁会臭 大肠内的“毒瓦斯” 2.说戒“屁”长 一屁值千金 屁里散发出的健康信息 3.“屁”话当听 有屁当放直须放，莫等无屁空悲伤 多屁有病，治屁有方 放屁过多，不妨吃点“细菌” Part 4 生活中的胃肠道疾病 1.便秘的烦恼 便秘从何而来 便秘的七宗罪 中风与便秘 治疗便秘的几个绝招 食疗有方，告别便秘 2.腹泻的故事 腹泻从何而来 配料简单的急性腹泻救命液 腹泻劳身，饮食安胃 对付腹泻的家庭用药 宝宝拉肚子，食疗更重要 3.恼人的腹胀 谁把我们的肚子搞胀了 腹胀的认识误区 自己搞定胀气 肚子胀气，摸清情况再用药 4.消化若不良，健康无保障 “查不出来”的病：功能性消化不良 这种助消化药适合你吗 针对你的消化不良，请注重药物搭配 5.难以启齿的痔疮 我们都是“痔”青年 防痔高招 哪种治疗方法适合你 痔疮用药，多管齐下 6.警惕食物中毒 洗胃、催吐，排毒措施应先行 清洁、防腐，饮食卫生要记牢 煮沸防不了食物中毒 哪些食物易中毒 7.厌食新语 厌食与谁有关 因厌食而饿死的人 如何搞定厌食症 如何纠正小儿厌食Part 5 胃肠道里的战争——道高一尺，魔高一丈 1.一般炎症性胃肠道疾病 来势汹汹的急性胃炎 慢性胃炎，生活习惯决定治疗效果 克罗恩病，特殊疾病须特别对待 溃疡性结肠炎，不是癌症的“癌症” 急性阑尾炎，警惕右下腹的反跳痛 慢性阑尾炎，对阑尾按下删除键 2.溃疡——胃、十二指肠难以摆脱的噩梦 引起消化性溃疡的病因有哪些 你患了消化性溃疡吗 消化性溃疡的严重后果 消化性溃疡如何用药 消化性溃疡的饮食及食疗 在生活中如何预防胃、十二指肠溃疡 3.肿瘤——胃肠道恶魔之首 早期胃癌的蛛丝马迹 战胜胃癌不是神话 日常生活中怎样防胃癌 食道癌，食道被我们过度刺激 大肠癌，消化道另一处魔窟 直肠癌治疗的三个里程碑 绝大多数大肠癌可以预防 肛门指检，一指值千金 胃镜、肠镜，探测癌变第一镜 4.消化道出血 呕血？ 警惕上消化道出血 便血？ 警惕下消化道出血 5.功能性胃肠病 肠易激综合征——最常见的功能性肠道疾病 6.传染性胃肠道疾病 不讲卫生引来的细菌性痢疾 闯入肠道的结核 霍乱弧菌的毒招——让肠道细胞“过劳死” 肠道内的动物园 7.小肠其他常见疾病 肠梗阻，需要紧急疏通 短肠综合征，不只是肠子比常人短一截 8.结、直肠与肛管疾病 大肠息肉，可以引发癌症的肉疙瘩 掉出人体的肠子 肛瘘，屁股上生出一个洞 肛裂，椅便便的撕心之痛Part 6 胃肠道侦察兵——揪出胃肠道疾病的真凶 1.一些常规检查也可以查出肠胃病 粪便常规，胃肠道不可缺少的检查 从腹痛看消化道疾病 肚子的咕咕叫声也能提示你的肠胃状态 2.可靠的助手——内镜检查 得益于吞剑术的胃镜检查术 “九曲十八弯”的结肠镜检查术 什么是小肠内镜、胶囊内镜和超声内镜 性价比高的胃镜、结肠镜下治疗 你需要做胃肠镜检查吗 消化内镜检查贵不贵 3.诊断胃肠疾病常借助的影像学检查 钡餐检查，抓住肠道内的隐形敌人 钡餐检查前你准备好了吗 胃肠CT检查有讲究 你准备好做腹部CT检查了吗 腹部CT检查为什么要喝“水” 虚实肠镜，PK防癌Part 7 胃肠道养生，长寿之道——为你开辟一个养生新思路 1.脾胃，乃后天之养 长寿老人的共同秘密 40岁之后一定要做次肠道检查 与人生死攸关的肠道年龄 2.让肠胃遭殃的坏生活 别让烟酒伤了肠胃 为什么运动后不能立即喝冰水 都是口福惹的祸 3.给胃肠道减压 请正确地给胃肠道排毒 警惕药物伤了肠胃 偶尔斋戒，给肠胃“放放假” 4.为胃肠道“健身” 上班族如何打好肠胃“保卫战” 益生菌如何帮我们整治肠道 每天按时为肠道按摩 一杯水对肠胃的贡献



## &lt;&lt;胃肠道&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 神奇的胃肠世界——带你一起了解胃肠道的秘密 胃肠道的地理常识 “人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，吃了饭人才有力气。

饭往嘴里一塞，不经意间就转化成能量供我们使用，这最大的功臣就是我们的胃肠道。说白了，胃肠道就是人体内的加工厂，水、食物、药物等进了胃肠道，就会被分割成比原来体积小得多的物质，经过胃肠道自身的一些消化酶的作用，变成人体能吸收的小分子，被覆盖在胃肠道上的血管吸收，这才能为身体所用。

人体器官太多了，缺了哪个都不行，可是也得民主一些，也要按劳分配。胃肠道直接关系到人体各个器官组织的饥饱，属于民生问题，人体能不能实现自给自足，甚至奔向小康，还得看胃肠道的脸色。

这么重要的职务，当然要分到身体最好的一块“地皮”，不然罢起工来哪个器官都得断粮。就这样，胃肠道争取到人体“市中心”最好的一块“地皮”——腹部，这里可算是交通发达，设施齐全，肝、肾、脾都在周围。

胃肠道分到一块好地当然高兴，可是腹部就这么大一块地方，也不能让胃肠道都占了，要不然这人还不真成了“饭桶”？

说起来，胃肠道的形状就像头粗尾巴细的一根绳子，只不过这根绳子是空心的。正常成人的胃肠道加在一起的长度大约是7米，可是正常人身高超过两米的就比较少了，哪有那么大一块长条地方给又细又长的胃肠道？

所以，只好委屈一下肠道了，小肠和大肠每隔一段就曲折一下，这样一来，腹部就能装下了。

虽然很曲折，但并不会影响到胃肠道的消化功能。胃被称作“水谷之海”，就像人体里的内海一样，上接食道，下通十二指肠，是个“无底洞”。它在人的一生中要接纳几百吨的水和食物，冷热粗精、酸甜苦辣都能拿下。而肠道就像一条曲折的运河，在食物、水等通过胃流向这条运河之后，其中能源物质、维生素、水等有用的物质就会被“泵”上来，随后进入血液供全身使用，然后其他一些残渣和部分水分就会形成粪便经过出海口——直肠排到体外。

肠道——腹腔里的“九曲十八弯” 我们刚刚知道，人体的肠道特别是小肠，经过前后上下左右几番曲折之后才能装进腹部。

可是这就有个疑问了，这些肠子乱七八糟往腹部一堆，人走起路来还不把肠子蹬成一坨？

一天两天还行，时间长了那还不搅到一块，一不小心肠子就得堵住。

这点请放心，虽然肠子里的交通状况很复杂，可是规划得还不错，绝不会出现两根肠子拧成一团这种情况。

为什么呢？

这是因为肠子的每一段都有“绳索”稳固在固定的位置上，这些“绳索”就是肠系膜。这些肠系膜将肠道固定住，使它们形成腹部内纷杂交错的“山路”，这条九曲十八弯的山路只有一个入口和一个出口，整条路段从前到后分成十二指肠、空肠、回肠、结肠、直肠，最后连接出口——肛门。

被胃分解了的食物进入肠道后，并不是像我们想象的那样，重力作用沉到最低点后就不再前行了。

为了能够使食物继续向前运动，肠道通过从前向后的收缩产生一股推力，将食物从十二指肠慢慢推向下一段肠道，变成了肠内容物，这种推力被称为肠道的蠕动。

肠内容物由小肠向大肠的推送主要由小肠的蠕动来完成。

当内容物被推到大肠后，大肠还有一种进行很快、移行很远的强烈蠕动，每日可发生2~3次，运动自横结肠开始，经大肠直达直肠，这种运动称为集团运动。

直肠被集团运动推进来的内容物所充胀，于是引起便意。

除了使食物前行的蠕动外，肠道还有另外一种运动——混合运动，它的主要作用是使食物与肠道内的消化液充分混合，并使食物不断地翻搅，这样，食物就能充分地跟肠道内表面——肠黏膜接触，增

## &lt;&lt;胃肠道&gt;&gt;

加食物的吸收。

由此看来，肠道就是架在腹部高空中的一条慢车道，它除了可以从来往的车辆中将有用的物质吸收，同时也让那些没有营养价值的空车——食物残渣（俗称大便）通过肠道的交通管制移出体外。

支配胃肠道的司令官——神经 帮助我们消化食物的胃肠道在腹腔里，而让我们能够体验喜怒哀乐的情绪产生在大脑里，胃肠道和人的情绪本应该是风马牛不相及，各自干各自的活，谁也别招惹谁。

可事实并非如此，胃肠道似乎有独特的“第六感”，能精确地感受到我们的情绪变化，所以被称为“会思考的内脏”。

见到可口的点心时，胃就开始活动，并产生饥饿感；伤心的时候，胃肠道也跟着心情不畅，胃口差，吃两口就死活吃不下了；紧张的时候，比如遇见考试，总有些人会跑肚拉稀，肚子隐痛；脾气大的人情绪波动大，动不动就气得“肝”疼，这类人得胃癌的概率远大于每天都心情舒畅的人；还有一种恋爱综合征，在恋爱关系尚未确定之前，总是左顾右盼，吃不下饭。

胃肠道这些敏感的“情绪”，不是因为还有一颗脑袋长在胃肠道上，而是我们的胃肠道与大脑之间有着不可分割的联系，这就是覆盖在胃肠道上数以万计的神经纤维，它们中的大多数是受大脑控制的。

当大脑体验到喜怒哀乐的时候，它就会通过一些神经通路来支配胃肠道的活动。

其实，支配消化道的神经除了有大脑支配的外来神经系统，还有位于消化管壁内由壁内神经丛组成的内在神经系统。

内在神经系统又称肠神经系统，能感受胃肠道内化学、机械和温度等刺激，还能支配胃肠道平滑肌、腺体和血管。

当食物刺激消化管壁时，胃肠道不需要大脑参与，就可以通过内在神经系统完成对局部消化功能的支配。

肠道——腹腔里的“九曲十八弯” 我们刚刚知道，人体的肠道特别是小肠，经过前后上下左右几番曲折之后才能装进腹部。

可是这就有个疑问了，这些肠子乱七八糟往腹部一堆，人走起路来还不把肠子蹬成一坨？一天两天还行，时间长了那还不搅到一块，一不小心肠子就得堵住。

这点请放心，虽然肠子里的交通状况很复杂，可是规划得还不错，绝不会出现两根肠子拧成一团这种情况。

为什么呢？这是因为肠子的每一段都有“绳索”。

稳固在固定的位置上，这些“绳索”就是肠系膜。

这些肠系膜将肠道固定住，使它们形成腹部内纷杂交错的“山路”，这条九曲十八弯的山路只有一个入口和一个出口，整条路段从前到后分成十二指肠、空肠、回肠、结肠、直肠，最后连接出口\_肛门。

被胃分解了的食物进入肠道后，并不是像我们想象的那样，重力作用沉到最低点后就不再前行了。

为了能够使食物继续向前运动，肠道通过从前向后的收缩产生一股推力，将食物从十二指肠慢慢推向下一段肠道，变成了肠内容物，这种推力被称为肠道的蠕动。

肠内容物由小肠向大肠的推送主要由小肠的蠕动来完成。

当内容物被推到大肠后，大肠还有一种进行很快、移行很远的强烈蠕动，每日可发生2~3次，运动自横结肠开始，经大肠直达直肠，这种运动称为集团运动。

直肠被集团运动推进来的内容物所充胀，于是引起便意。

除了使食物前行的蠕动外，肠道还有另外一种运动——混合运动，它的主要作用是使食物与肠道内的消化液充分混合，并使食物不断地翻搅，这样，食物就能充分地、肠黏膜接触，增加食物的吸收。

由此看来，肠道就是架在腹部高空中的一条慢车道，它除了可以从来往的车辆中将有用的物质吸收，同时也让那些没有营养价值的空车——食物残渣（俗称大便）通过肠道的交通管制移出体外。

支配胃肠道的司令官——神经 帮助我们消化食物的胃肠道在腹腔里，而让我们能够体验喜怒哀乐

## &lt;&lt;胃肠道&gt;&gt;

哀乐的情绪产生在大脑里，胃肠道和人的情绪本应该是风马牛不相及，各自干各自的活，谁也别招惹谁。

可事实并非如此，胃肠道似乎有独特的“第六感”，能精确地感受到我们的情绪变化，所以被称为“会思考的内脏”。

见到可口的点心时，胃就开始活动，并产生饥饿感；伤心的时候，胃肠道也跟着心情不畅，胃口差，吃两口就死活吃不下了；紧张的时候，比如遇见考试，总有些人会跑肚拉稀，肚子隐痛；脾气大的人情绪波动大，动不动就气得“肝”疼，这类人得胃癌的概率远大于每天都心情舒畅的人；还有一种恋爱综合征，在恋爱关系尚未确定之前，总是左顾右盼，吃不下饭。

胃肠道这些敏感的“情绪”，不是因为还有一颗脑袋长在胃肠道上，而是我们的胃肠道与大脑之间有着不可分割的联系，这就是覆盖在胃肠道上的数以万计的神经纤维，它们中的大多数是受大脑控制的。

当大脑体验到喜怒哀乐的时候，它就会通过一些神经通路来支配胃肠道的活动。

其实，支配消化道的神经除了有大脑支配的外来神经系统，还有位于消化管壁内由壁内神经丛组成的内在神经系统。

内在神经系统又称肠神经系统，能感受胃肠道内化学、机械和温度等刺激，还能支配胃肠道平滑肌、腺体和血管。

当食物刺激消化管壁时，胃肠道不需要大脑参与，就可以通过内在神经系统完成对局部消化功能的支配。



## <<胃肠道>>

### 媒体关注与评论

读了这本书，才知道胃肠道原来对自己那么重要。

这本书的出版，将让很多深受胃肠道疾病之苦的老百姓不再束手无策。

小到拉肚子、阑尾炎，大到胃癌、直肠癌，这本书都能科学翔实地给出最实用的治疗、保健知识，也让许多害怕消化道癌症的人们从容找到预防之道！

——39健康网 这是一本介绍人体胃肠道保健知识的权威书籍，从中可以了解到对胃肠道的保养，对我们的健康到底有多重要：胃肠道为我们汲取能量，为我们吸收水分，为我们排泄废物和毒素……没有它，生命将无法延续。

——搜狐健康 《家庭医生》自创刊以来就坚持专家“一票否决审稿模式”，使杂志的权威性和公信力首屈一指。

我们的系列丛书亦秉承这一严谨的科学态度，是一套经得起检验、值得信赖的健康保健丛书。

——《家庭医生》杂志社社长 陈跃龙

## &lt;&lt;胃肠道&gt;&gt;

## 编辑推荐

如果你读完这本《肠道，生命之道》，你一定会有这样的感悟：每个人的胃肠都是会思考的！它们更像一个敏感而独立的生命，而并非我们之前想象的那样呆板和死气沉沉。可以毫不夸张地说，我们的胃肠道是什么样状态，我们的身体也就是什么样的状态。

当我们饿了，肚子就会咕咕叫；当我们吃饱了，肚子就会涨起来；当我们情绪紧张，胃口就会下降，还可能腹泻；当我们兴高采烈，食欲就会暴增；当我们吃到了脏东西，肚子会痛，并用腹泻将脏东西迅速拉出来；当我们的胃肠忍受不了垃圾食品和烟酒的虐待，它会用最极端的方式来惩罚我们，给我们一个最高级别的警告——癌症。

我们的肠胃就是用这样的语言来和我们交流，可惜的是，我们却很少用心去倾听。于是，各种各样的垃圾食品都往肚子里塞，极不卫生的生活习惯让肠胃寝食难安，我们的肠胃如何不生病？

如果仍然不相信我们的胃肠道在报复我们，就来看一下下列症状，如果不出意外，每个人都会有所经历：反酸、烧心、食欲差、排便不规律、便秘、时不时地腹泻、便血、腹胀……这些是最普通的消化道症状，有了以上的一种或几种症状，可能只是功能性的胃肠疾病，也有可能是癌症在作祟。

我们不能理解为什么现在肠胃越来越脆弱了，因为我们很少会去关注自己的肠胃。

编撰这样一本《肠道，生命之道》的健康科普书籍，并不仅仅向大家介绍胃肠道的生理常识和消化科疾病的概况，最重要的是要带给读者一个忠告：是时候关心一下你的肠胃了。健康并不难，健康很简单，犒劳好自己的肠胃，也就犒劳了自己的身体，就会迎来无比珍贵的健康。

<<胃肠道>>

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:<http://www.tushu007.com>