

消化力：

腸胃 健康的關鍵

張曄 石玉玲 主編



前言

吃飯不香、口臭難聞、經常便秘、常犯胃病……

遇到上面的情況，人們會說這是腸胃出了問題。沒錯，這些都是消化系統出現問題惹的禍。那麼，到底什麼是消化系統呢？對於消化系統，我們需要瞭解哪些常識呢？

消化系統是由消化道和消化腺兩部分組成的，負責食物的攝取、運轉、消化，吸收營養，排泄廢物，維持身體正常功能。所以一旦消化系統出了問題，身體機能就不能正常運轉，各種疾病就會接踵而至。所以，我總結自己近30年臨床經驗，並匯總了擁有27年臨床護理經驗的石玉玲護士長（解放軍309醫院消化科護士長）的工作經驗編著了本書。

你知道什麼是消化力嗎？哪些情況預示消化力變弱了？消化出現問題，身體會發出哪些信號？哪些疾病和消化有關係？怎樣才能提高身體的消化力？別着急，在本書中你都將找到這些問題的答案。

我們儘量用通俗易懂、輕鬆活潑的語言講解相關醫學知識，書中「案例」、「醫師建議」、「腸道常識」是石玉玲護士長親身接觸過的病例及總結的護理細節，實用性強。

多數情況下，消化好的人充滿活力、健康長壽，而消化不好的人免疫力低，容易得各種疾病，所以說消化功能好才能活得好。

目錄

🍴 序章 認識消化全過程

- / 人體的消化器官 12
- / 消化就是食物轉化成營養的過程 13
- / 食物在消化系統中的運行軌跡 14
- / 胃，是人體儲存食物的糧倉 15
- / 肝臟，人體內最大的器官 16
- / 胰腺分泌的消化酶，在食物消化過程中起着主角作用 17
- / 小腸，人體的營養加工廠和集散地 18
- / 大腸，人體內的「垃圾中轉站」 19
- / 闌尾，並非毫無用處 20
- / 消化液，轉化身體內營養物質 21
- / 腸道菌群的生物平衡 23
- / 腸內「清潔工」—益菌 24

🍴 第一章 提高消化力 就會少生病

- 拯救消化力，遠離疾病困擾 28
- / 消化力變弱，將引來各種疾病 28
- / 消化力衰弱，人易衰老又短命 29
- / 消化不良，會讓身體不斷囤積毒素 30
- / 情緒不良殃及腸胃 31
- / 不合體質的健康飲食法會導致消化力衰弱 32
- / 錯誤吃法削弱消化力 33

良好的飲食習慣，是對腸胃最好的呵護 …… 34

- / 三餐按時定量，科學安排養腸胃 …… 34
 - / 飲食清淡，腸胃才清淨 …… 36
 - / 吃慢點別過飽，溫柔對待腸胃 …… 37
 - / 做菜勾芡保護胃黏膜 …… 39
 - / 吃飯七八成飽，飲酒要節制 …… 40
 - / 新鮮蔬果，吃對才能健胃清腸 …… 41
 - / 正確喝水有助於維護人體的健康 …… 43
 - / 冷飲易傷腸胃 …… 46
 - / 這樣喝茶水不傷胃 …… 47
 - / 牛奶，該不該喝因胃而異 …… 49
 - / 乳酪要講究吃法 …… 51
 - / 吃對粗糧有利腸胃健康 …… 52
 - / 雞蛋，每天吃1隻就夠 …… 53
 - / 吃肉類選對方法，促進腸胃消化吸收 …… 54
 - / 做好廚房清潔，封鎖細菌傳播路徑 …… 55
 - / 注意口腔衛生，根除胃病「幫兇」 …… 56
- 腸胃飲食習慣的謬誤 …… 58
- / 喝粥養胃 …… 58
 - / 熱水熱湯暖胃 …… 59
 - / 多吃花生養胃 …… 60
 - / 想要養胃，就告別辛辣食物 …… 61
 - / 吃藥時加點胃藥保護胃 …… 62

讓消化道增強動力的細節 …… 63

/ 排便不及時，小心憋出病 …… 63

/ 改善便秘，從生活細節入手 …… 65

/ 胃腸道檢查，該做就得做 …… 69

/ 抽煙不只傷肺，也傷胃 …… 71

/ 放慢生活，給腸胃減減壓 …… 72

/ 睡不好，易引發胃病 …… 74

/ 減肥不當，可能出現胃病 …… 76

保持快樂心情，消化功能更佳 …… 78

/ 心情放鬆，胃亦輕鬆 …… 78

/ 釋放壓力，減少胃病的發生 …… 80

/ 少生氣，護肝也養胃 …… 81

/ 冥想，可以改善腸胃 …… 82

第二章 腸胃出問題的信號

/ 望、聞、問、切，發現腸胃大隱患 …… 84

/ 舌頭反映消化健康 …… 88

/ 腸道菌群失衡，健康就會受連累 …… 89

/ 大便，消化狀況的「展示鏡」 …… 90

/ 屁，腸道內部情況的「信號」 …… 92

/ 肚子痛，不同痛法警示不同疾病 …… 94

/ 噁心嘔吐，不可忽視的腸胃疾病警告 …… 96

/ 吃很少，照樣發胖 …… 98

/ 吃飯不香，不可大意 …… 100

/ 怎麼吃都胖不起來，呈現出不健康的瘦 …… 101

/ 晚餐食慾很旺盛，早餐卻沒食慾 …… 102

/ 飯後不到1小時又餓了 …… 103

/ 肚子常發脹且容易囤積廢氣 …… 104

第三章 與消化有關的問題，不可忽視

- / 反流性食道炎…… 106
- / 急性胃炎…… 108
- / 慢性胃炎…… 110
- / 胃潰瘍…… 112
- / 胃癌…… 114
- / 十二指腸潰瘍…… 116
- / 病毒性肝炎…… 118
- / 脂肪肝…… 121
- / 肝硬化…… 124
- / 膽石症…… 126
- / 急性膽囊炎…… 128
- / 急性胰腺炎…… 130
- / 便秘…… 132
- / 慢性腹瀉…… 134
- / 功能性消化不良…… 136
- / 腸易激綜合症…… 138
- / 闌尾炎…… 140
- / 直腸癌…… 142

第四章 常見病多與脾胃消化有關

- / 感冒多因脾胃差…… 144
- / 口臭多是脾胃上火引起的…… 145
- / 治失眠先和胃…… 146
- / 補脾以治咳嗽…… 147
- / 痰為哮喘的「宿根」…… 148
- / 肌無力多是因為脾虛…… 149
- / 能消又能化，從根本上告別肥胖…… 150
- / 青春痘從消化角度是可以消除的…… 151
- / 脾胃失調、內熱加重易引發高血壓…… 152
- / 脾胃失調易患高脂血症…… 153
- / 脾虛失健是糖尿病發病的根本…… 154



第五章 提高消化力的食物和中藥

- 宜吃食物 156
 - / 1 小米 156
 - / 2 薏米 157
 - / 3 粟米 158
 - / 4 山藥 159
 - / 5 南瓜 160
 - / 6 菠菜 161
 - / 7 白蘿蔔 162
 - / 8 芹菜 163
 - / 9 木耳 164
 - / 10 鯽魚 165
 - / 11 紅棗 166
 - / 12 香蕉 167
 - / 13 蘋果 168
 - / 14 木瓜 169
- / 15 乳酪 170
- / 16 納豆 171
- / 17 蜂蜜 172
- 宜吃中藥 173
 - / 1 芡實 173
 - / 2 白扁豆 174
 - / 3 荷葉 175
 - / 4 雞內金 176
 - / 5 陳皮 177
 - / 6 神麩 178
 - / 7 山楂 179
 - / 8 麥芽 180
 - / 9 砂仁 181
- 忌吃食物 182



第六章 身體常運動，助消化，「腸」舒服

- / 「久坐傷肉」，實則傷脾 184
- / 每隔 1 小時就該走動一下 185
- / 腹式呼吸，讓腸胃放鬆 188
- / 多做叩齒咽津運動，強腎又健脾 189
- / 動動腳趾，脾胃好食慾佳 191
- / 散步健身，養護脾胃 192
- / 鱷魚式瑜伽，讓胃活躍起來 193
- / 八段錦之調理脾胃須單舉 196
- / 「熊戲」能補脾促進消化 197
- / 「熊晃」運動增強脾胃運化功能和下肢力量 198
- / 每天 5 遍分腿深蹲，改善便秘 199
- / 跑調養脾胃有奇效 201
- / 普通胃病患者的保健運動 202

第七章 按摩保養腸胃，促進消化

- / 全身輕拍打養胃法 ……206
- / 搓手養胃法 ……207
- / 足三里穴：養胃健脾的要穴 ……209
- / 支溝穴：改善老年便秘作用明顯 ……209
- / 地倉穴：改善小兒和成人流口水 ……210
- / 天樞穴：舒緩腹脹感 ……210
- / 氣海穴和內關穴：改善消化不良 ……211
- / 消除噁心感的按摩療法 ……212
- / 耳穴：治療反胃嘔吐 ……213
- / 氣舍穴：緩解噁心和打嗝 ……213
- / 梁丘穴：緩解突發胃痙攣 ……214
- / 三陰交穴：調治脾胃虛弱 ……215
- / 豐隆穴：消胃脹，祛痰濕 ……215

附錄

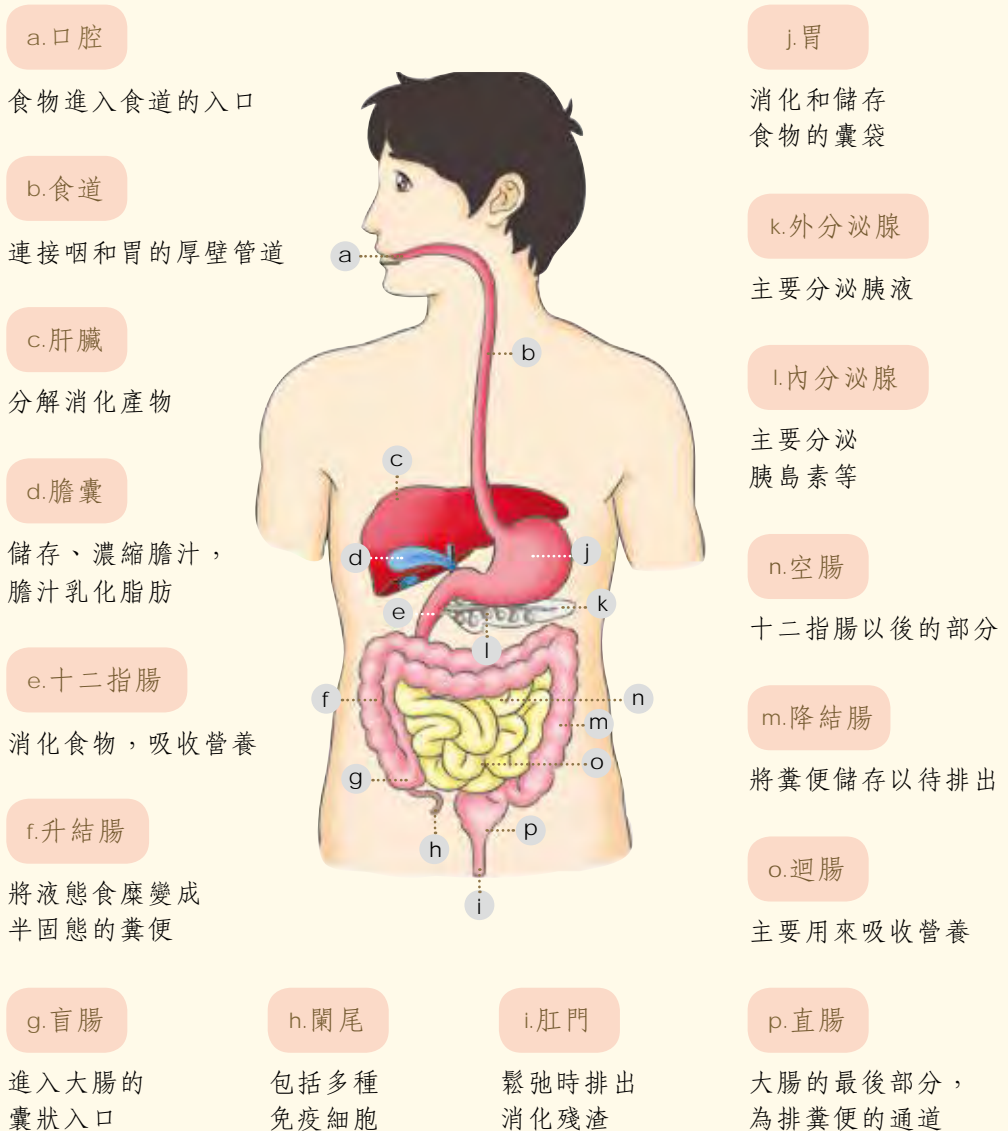
- / 不同人群的腸胃如何養護？ ……216
- / 四季脾胃調養 ……220

序章

認識消化全過程



人體的消化器官



消化就是食物轉化成營養的過程

消化的基本生理功能是攝取、運轉、消化食物和吸收營養、排泄廢物，這些生理活動需要消化系統來完成。消化系統由消化道和消化腺兩部分組成。

 消，是將大塊食物經過口腔咀嚼、胃研磨變成食糜的過程

消表示的是量變，也就是同一種物質的量減，即消散，是一種機械性消化。大塊的肉、成條的面、成顆粒的米、硬脆的蔬菜水果，經過口腔的咀嚼、胃的研磨形成了乳糜，這就是消的過程。主要是由消化道完成的，而消化道主要包括口腔、咽、食道、胃、小腸（十二指腸、空腸、迴腸）、大腸（盲腸、結腸、直腸、肛管）。

 化，是將消了的食物經過酶的作用轉化成營養

化的意思就是轉化，質的變化，新物質的化生。主要是依靠消化腺完成的。消化腺向消化道內分泌消化液，對食物進行化學性改變，主要包括大消化腺和小消化腺兩種。

人體 5 個重要消化腺包括唾液腺、胃腺、肝臟、胰腺和腸腺。

唾液腺

分泌唾液，將澱粉初步分解成麥芽糖

胃腺

分泌胃液，將蛋白質初步分解成多肽

肝臟

分泌膽汁，將大分子脂肪初步分解成小分子脂肪

胰腺

分泌胰液，胰液對糖類、脂肪、蛋白質都有作用

腸腺

分泌腸液，腸液將多肽分解成氨基酸，將小分子脂肪分解成甘油和脂肪酸，將麥芽糖分解成葡萄糖，也是對糖類、脂肪、蛋白質有消化作用的消化液

上文中說的食物「消」之後，大塊的豬肉被研磨得再小，它還是豬肉。但它經過酶的作用轉化成營養素被人體吸收，這個過程就被稱作「化」了，即為化學性消化。

食物在消化系統中的運行軌跡

生活中，人吃進去的食物，必須經過消化系統的「加工」和「研磨」，食物中的營養成分才能被人體吸收，代謝廢物才能被排出體外。那麼，食物到底如何走過消化系統的呢？

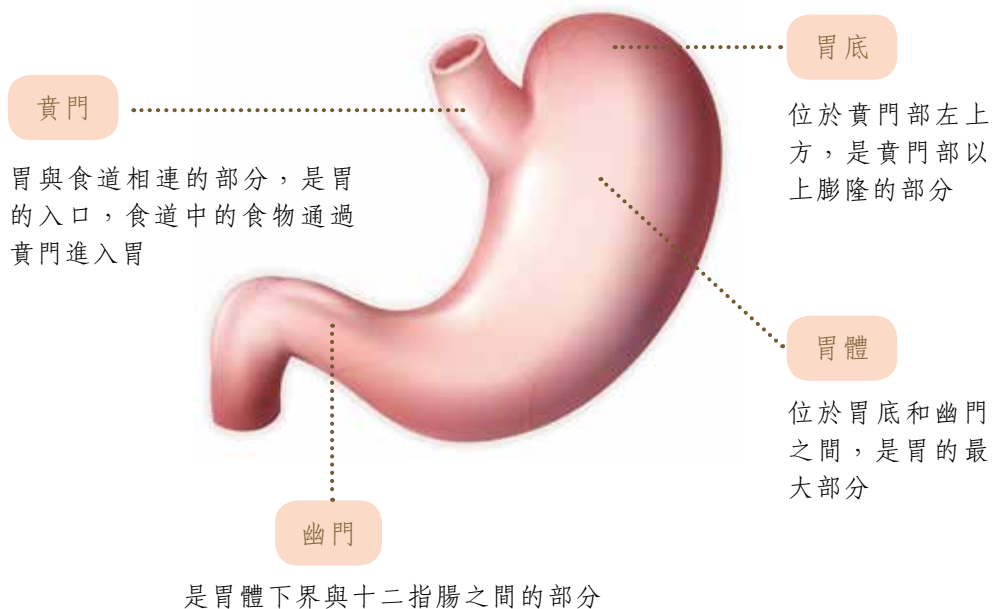


胃，是人體儲存食物的糧倉

胃是消化道中最膨大的部分，一般能容納 1~2 升食物，就好比是人體儲存食物的糧倉。但有一點不同，胃不僅接受食物，同時還能將食物磨碎。

胃的基本構造

胃主要包括賁門、胃底、胃體和幽門四部分。



胃的獨特的運動形式

胃運動是整個消化過程最重要的階段，主要形式有 3 個。

容受性舒張

食物到達胃之前，食道受到食物的刺激發生蠕動，引起胃壁肌肉的舒張，促使胃部接受食物

緊張性收縮

胃被食物充滿後，就開始持續時間較長、緩慢的緊張性收縮，這樣胃內產生一定的壓力，有助於食物向十二指腸移動

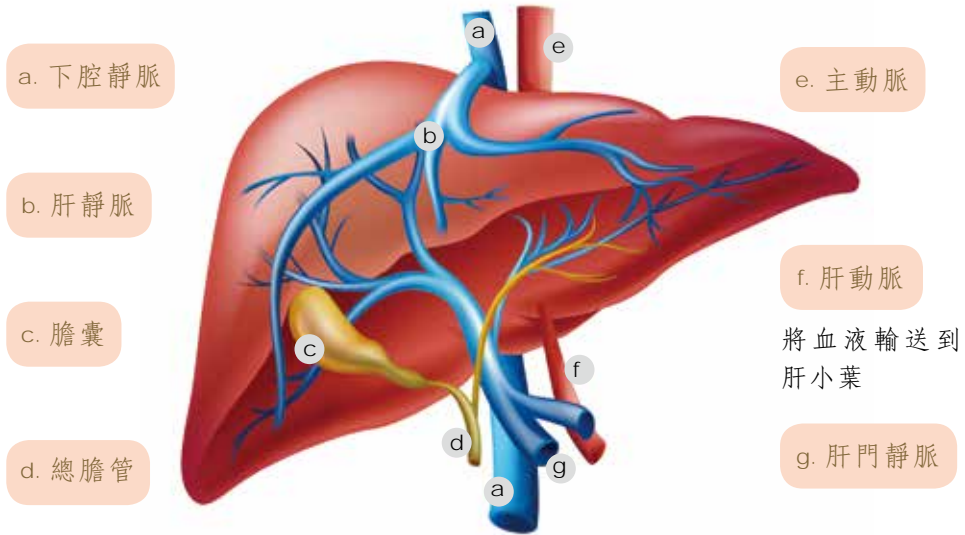
蠕動

一方面讓食物和胃液充分混合，初步消化，另一方面促使攪碎的食物向十二指腸移動

肝臟，人體內最大的器官

肝臟是人體最大的腺體及消化腺，常被稱為人體的「大將軍」，不僅分泌膽汁參與消化活動，而且參與營養物質的代謝、儲存糖原、解毒、吞噬防禦等重要機能。肝臟在胚胎期還有造血功能。

肝臟的基本構造



肝臟的功能和作用

代謝

肝臟承擔着代謝功能，即通過化學反應將食物中得到的三大營養素（蛋白質、碳水化合物、脂肪）分解、合成、儲藏為身體必要的物質

解毒

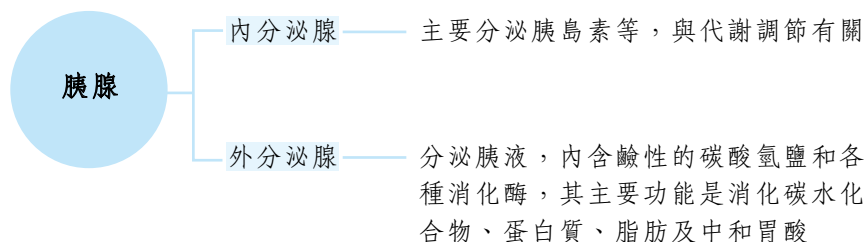
如果肝臟功能出現嚴重障礙，沒被分解的氨等有害物質就會循環到腦部，可能引發昏睡等意識障礙，即出現「肝性腦病」

膽汁分泌

幫助脂肪在消化道中消化和吸收

胰腺分泌的消化酶，在食物消化過程中起着主角作用

胰腺是人體第二大腺體，也是參與食物消化過程最重要的器官之一，主要包括內分泌腺和外分泌腺。



胰腺的基本構造

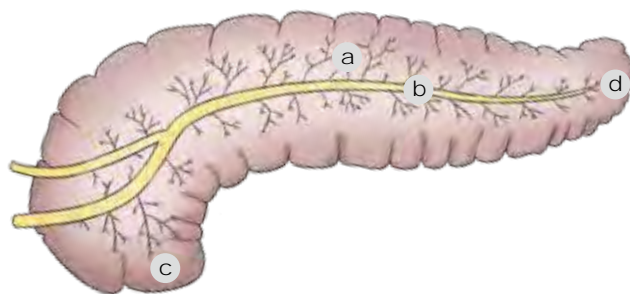
胰腺是由胰頭、胰體、胰管和胰尾四部分組成。

a. 胰體

位於胰頭和胰尾之間，是胰腺的大部分，前面與胃毗鄰，胃後壁出現潰瘍、穿孔等，多會與胰黏連

b. 胰管

位於胰的內部，貫穿整個胰，與膽總管匯合成肝胰壺腹，開口在十二指腸大乳頭，能將胰液輸送到十二指腸內



c. 胰頭

比較膨大，被十二指腸包圍，其下部向右下方伸出

d. 胰尾

是伸向右上方較細的部分，連接脾

小腸，人體的營養加工廠和集散地

食物在胃中完成初步消化後，就會進入小腸。食物在小腸裏會被消化分解，大部分營養物質是經過小腸的吸收，輸送到全身各個器官組織，所以小腸被認為是人體營養的加工廠和集散地。

小腸的基本構造

小腸主要包括十二指腸、空腸和迴腸三部分。

a. 十二指腸

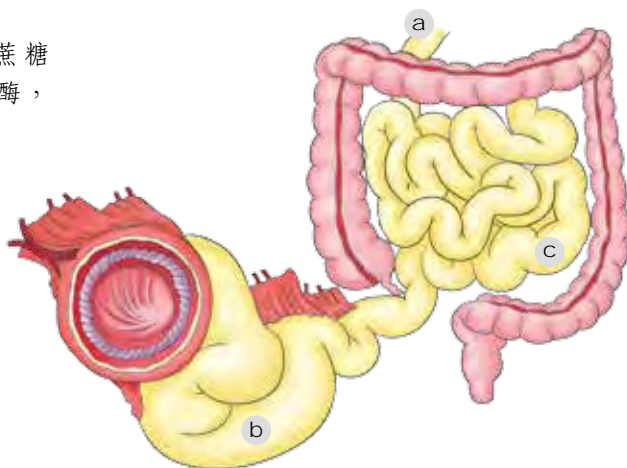
分泌蛋白酶、脂肪酶、蔗糖酶、麥芽糖酶等多種消化酶，還分泌腸道荷爾蒙。

b. 迴腸

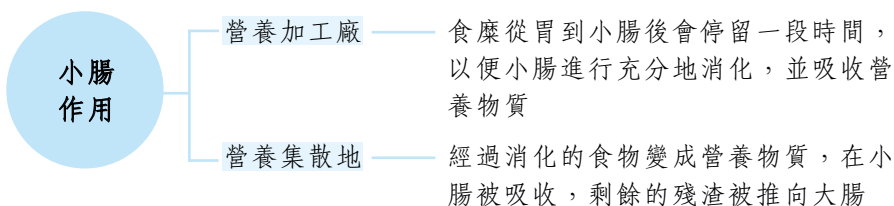
位於小腸中間的部分，長大約 2 米。

c. 空腸

位於小腸中間的部分，長大約 2 米。



小腸是消化吸收的主要場所



大腸，人體內的「垃圾中轉站」

食物經過小腸後，消化和吸收過程基本完成。食物殘渣、水和電解質進入大腸。經過進一步的吸收，這些物質會轉成糞便排出體外。

大腸的基本構造

大腸包括盲腸、闌尾、結腸、直腸、肛管五部分。

a. 結腸

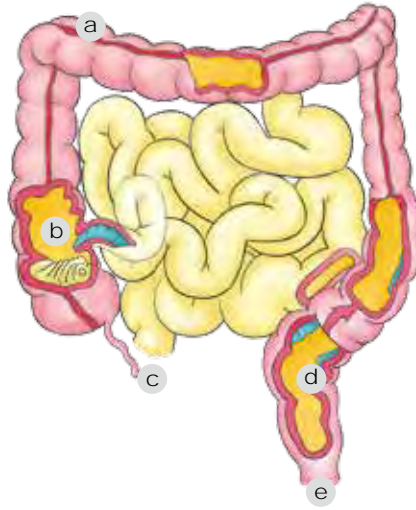
回盲括約肌或回盲瓣到直腸和肛門的部分，大約 1.5 米。一旦消化的食物進入這裏，就表明身體所需營養吸收已進入尾聲。

b. 盲腸

位於腹部的右下方，連接小腸和結腸。

c. 闌尾

根部比較固定，連於盲腸的後內壁，遠端為游離的盲端，位置不固定。



d. 直腸

長約 12 厘米，與肛門相連，在便前和便中是空的。

e. 肛管

消化道末端的出口。

大腸是暫時儲存糞便的場所

形成、排泄糞便

吸收食物殘渣中的水分、維他命和礦物質，形成、儲存和排泄糞便

預防便秘

由大腸黏膜上皮和大腸腺中的杯狀細胞分泌黏液，黏液 pH 為 8.3~8.4，呈鹼性，能保護腸黏膜和潤滑糞便，以便順利將糞便排出體外，預防便秘的發生

闌尾，並非毫無用處

大家都聽說過：闌尾是人類進化過程中留下的一段沒有生理作用的腸子，所以可有可無，還經常發炎，招來疾病，還是切掉比較好。其實這是一種錯誤的認識，實際上闌尾是有很多作用的。

闌尾的作用

避免免疫系統 功能失調

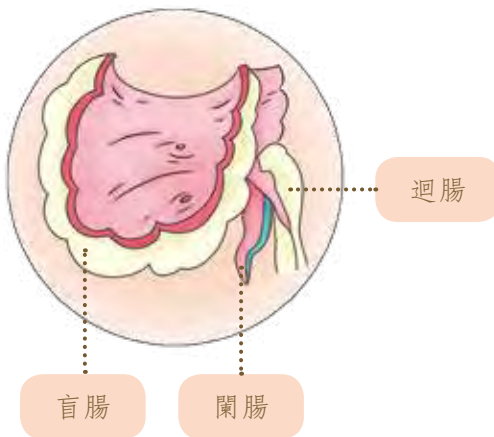
闌尾的管壁內含有豐富的淋巴小結，擔負着細胞免疫和體液免疫兩大重任

是有益菌的 「庇護所」

闌尾能夠幫助有益菌存活，並幫其進入結腸內棲息和繁殖。可見闌尾對保持腸道內細菌平衡有一定的作用

如何判斷是否得了闌尾炎

出現腹痛時，是否得了闌尾炎，下面介紹一個小方法來快速判斷。



如圖所示：將肚臍和右髂前上棘的連線分成三等分，找到靠近右髂前上棘處的 1/3 交界點。若得了闌尾炎，用手指按壓此處會有明顯的壓痛，突然放開的一剎那更痛。



闌尾位於肚臍與右髂前上棘連線上的中外 1/3 交界點

消化液，轉化身體內營養物質

胃和腸只是器官，為消化食物提供場所，而真正將食物轉化為身體能夠吸收的營養物質的是各種消化液。如果說腸胃是人體的營養生產中心，那麼各種消化液就是生產中心裏不同工種勤奮地工作着的工人。所以，只要消化液能夠正常分泌，就能獲得足夠的精力和體力，保持人體的正常運轉。

消化系統由消化道和消化腺組成。消化道包括口腔、咽、食道、胃、小腸和大腸等，而消化腺包括唾液腺、胰腺、肝臟、胃腺和腸腺。這些消化腺都可以分泌消化液。所以，食物消化過程是唾液、胃液、胰液、膽汁、小腸液共同作用的結果。下面來詳細介紹一下各大消化液的作用。

唾液

pH	6.6~7.1，接近中性
成人每天分泌量	1~1.5 升
主要成分	水、唾液澱粉酶、溶菌酶等
主要作用	水：濕潤口腔和食物，方便吞咽。 唾液澱粉酶 ：將一部分澱粉分解為麥芽糖。溶菌酶：具有一定的殺菌作用

胃液

pH	0.9~1.5，呈酸性
成人每天分泌量	1.5~2.5 升
主要成分	胃酸(鹽酸)、黏液、胃蛋白酶、鉀鹽、鈉鹽等
主要作用	胃酸 ：能啟動胃蛋白酶，為胃蛋白酶分解蛋白質提供適宜的酸性環境，抑制或殺死胃內細菌，促進小腸液、胰液和膽汁的分泌。 黏液 ：是一種覆蓋在胃黏膜表面的黏液膜，有潤滑的作用，可以加速食物通過，避免胃黏膜被食物中某些堅硬成分損傷。此外，黏液呈中性或偏鹼性，能夠中和胃酸，抑制胃蛋白酶活性，防止胃酸和胃蛋白酶對胃黏膜的消化。 胃蛋白酶 ：能使蛋白質分解為蛋白肽及少量多肽，是胃液中最重要消化酶

胰液

pH	7.8~8.4，呈鹼性
成人每天分泌量	1~2 升
主要成分	碳酸氫鈉，胰蛋白酶原，胰澱粉酶，胰麥芽糖酶，胰脂肪酶等
主要作用	碳酸氫鈉 ：能中和鹽酸，為小腸內的消化酶提供適宜的弱鹼性環境。 胰蛋白酶原 ：進入小腸以後，會被小腸內腸激活為胰蛋白酶，而胰蛋白酶又可以把大量胰蛋白酶原激活為胰蛋白酶，也可以將糜蛋白酶原激活為糜蛋白酶。最後，胰蛋白酶和糜蛋白酶共同作用於蛋白質，分解為多肽和少量氨基酸。 胰澱粉酶和胰麥芽糖酶 ：可以促進澱粉和麥芽糖分解為葡萄糖

膽汁

pH	6.8~7.4，接近中性
成人每天分泌量	0.8~1 升
主要成分	膽鹽，膽色素等
主要作用	膽鹽 ：激活胰脂肪酶；將脂肪乳化成細小的微粒，方便與胰脂肪酶接觸，利用脂肪的消化吸收；與脂溶性維他命和脂肪酸等結合，轉成水溶性複合物，便於人體對這些物質的吸收。 膽色素 ：主要是膽紅素，是紅細胞被破壞以後的產物，當紅細胞被破壞或肝臟和膽道功能受到損壞時，膽紅素在血液中就會升高，進而使皮膚和黏膜被染成黃色，也就是臨床上的黃疸

小腸液

pH	7.8~8，呈弱鹼性
成人每天分泌量	1~3 升
主要成分	電解質，黏液，免疫蛋白，腸激酶，小腸澱粉酶等
主要作用	黏液 ：能保護腸黏膜，避免其受胃酸的侵蝕和機械性損傷。 腸激酶和小腸澱粉酶 ：能起到消化食物的作用

◀ 注：以上各種消化液的分泌量，pH 值來源於上海交通大學出版社「消化系統」（2010 年 8 月第 1 次印刷）

腸道菌群的生物平衡

看到「細菌」，很多人的第一反應就是「殺菌」，恨不得拿消毒液立即把它們消滅乾淨。如果你是這樣想的，那麼你就錯了，因為腸道就是一個龐大的細菌王國，生活着約 10 萬億個細菌，有 500~1000 個不同的種類。其中，有相當一部分細菌能維持人體部分消化功能，所以這部分細菌是「殺不得」的，否則會影響到身體的健康狀況。

正常情況下，在腸道的細菌王國裏，各種細菌和平相處，菌群之間維持一定的平衡關係。如果它們之間的生物平衡被打破，就會影響身體健康，進而導致生病。所以，即使腸道裏有很多細菌，只要它們之間的生物平衡不被打破，身體在大多數情況下還是可以保持健康的。

腸道細菌的分類

腸道內有數目龐大的細菌，大致可分為三大類：有益菌、有害菌和中性菌。它們按照一定的比例組合，各種菌群相互制約、平衡。

種類	作用	腸道環境	代表菌群
有益菌	<ul style="list-style-type: none">◀ 合成各種維他命◀ 參與食物的消化◀ 促進腸道蠕動◀ 抑制致病菌群的生長◀ 分解有害和有毒物質	佔大多數，腸內環境就比較好	雙歧桿菌、乳酸桿菌等
有害菌	<ul style="list-style-type: none">◀ 產生致癌物質◀ 消化機能衰退	佔大多數，導致生病甚至短壽	金黃葡萄球菌、溶血性鏈球菌等
中性菌	根據腸道環境的改變而改變	正常情況下，益多害少；但一定條件下，也可以轉為有害菌	大腸桿菌、腸球菌等

腸內「清潔工」——有益菌

有益菌不僅能使腸道變得清潔，還能調節身體免疫力，進而調整身體狀態，保持身體健康。

- ◀ 低聚糖能改善人體內微生態環境，有利於雙歧桿菌和其他有益菌的增殖，調節腸胃功能，可以選購大豆低聚糖、果糖低聚糖、木低聚糖等
- ◀ 腸道益生菌製劑有很多，最好詢問醫生哪種適合自己，在醫生的指導下服用



- ◀ 乳酪中含有的乳酸菌是一種有益菌，能維持腸道菌群平衡，增強腸道的抵抗力。購買乳酪時，最好買標識上寫有「活性乳酸菌」的，這樣對腸道的作用更大
- ◀ 抗生素用得太多會使腸道內微生態平衡遭到破壞，抑制有益菌群的生長，出現腹瀉等。建議使用抗生素後喝點乳酪，以補充腸道的有益菌群，每日 500~750 毫升即可



▲腸道菌群特性

腸道常識

一般情況下，腸道內各種細菌相互制約，是可以和平相處的，身體處於一種健康狀態。

但這種健康狀態也是會被打破的，主要是受到以下因素影響。

自身因素：腸道酸鹼性、膽汁及消化酶的分泌、腸道黏液的分泌、腸道蠕動。

環境因素：出差、工作壓力、生活壓力。

飲食因素：藥物、難以消化的食物。

細菌因素：細菌繁殖能力、抗消化酶能力、細菌黏附能力。

所以，為了保證腸道的正常運行，首先要保證腸道各菌群的和諧。



趣味知識

胃酸那麼強大，為什麼沒把胃消化掉

人們吃的食物很快就會被胃液消化掉，主要是因為胃液中有酸度很高、濃度很大的胃酸和胃蛋白酶。但在正常情況下，胃為什麼不會把自己消化掉呢？這主要和胃黏膜有關。

胃黏膜的結構

胃黏膜表面柔軟，胃空時形成許多皺襞，充盈時變平坦，成人胃黏膜的表面積約為 800 平方厘米。胃黏膜可分為三層。

上皮層

能分泌黏液覆蓋在胃黏膜的表面，既可起潤滑作用，又可防止高酸度胃液與胃蛋白酶對黏膜的損傷

固有層

含有大量的胃腺（也稱為泌酸腺）：賁門腺、幽門腺、胃底腺。其中胃底腺是胃液的主要分泌腺，它主要由主細胞（又稱為胃酶細胞，主要功能是分泌胃蛋白酶原）和壁細胞組成

黏膜肌層

有利於胃腺分泌物的排出

胃黏膜有特殊的保護作用

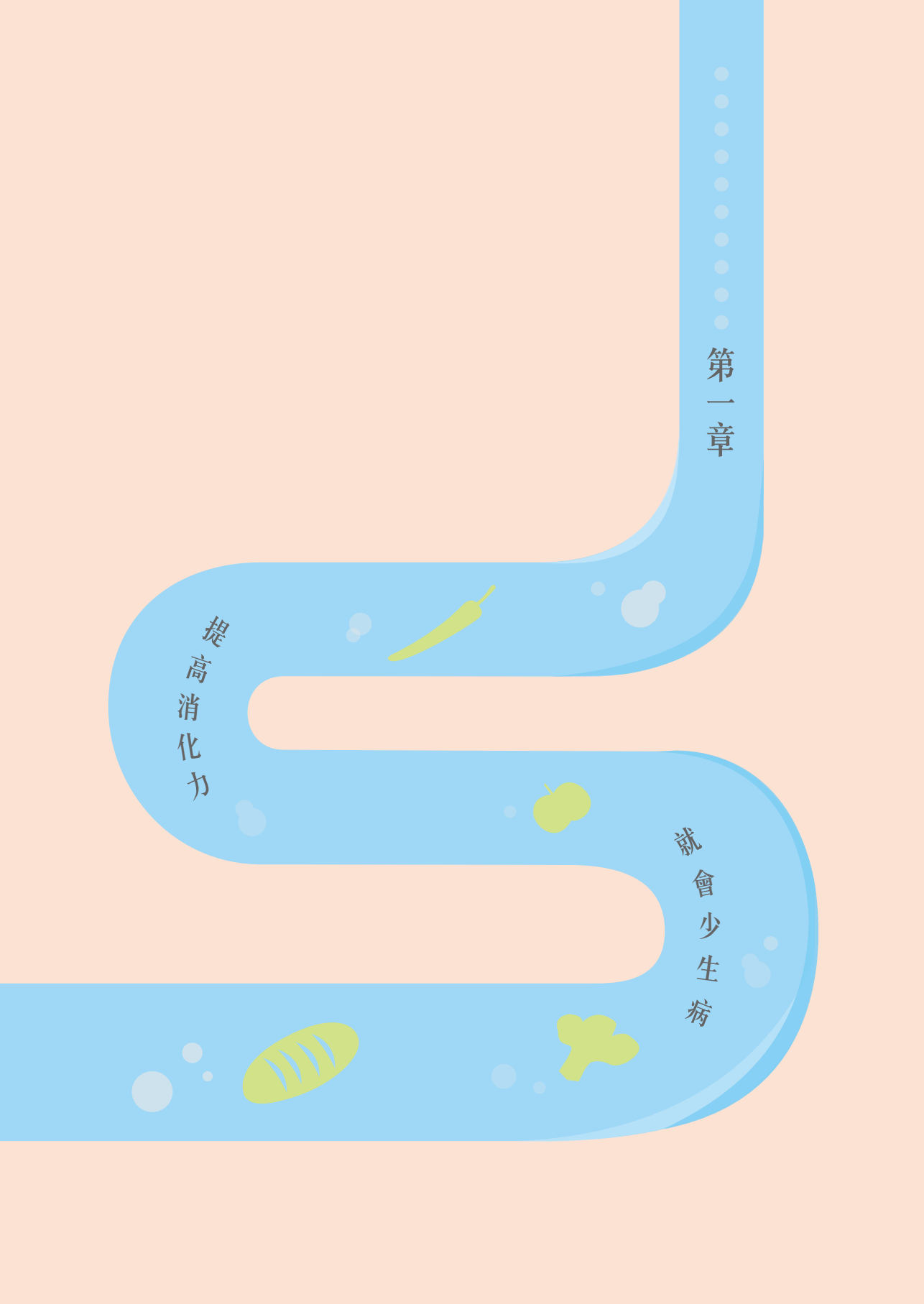
胃黏膜分泌的胃酸能消化食物，為胃蛋白酶提供分解蛋白質所需的酸性環境，保持胃的健康。其中有些胃腺和主細胞會分泌一些黏液，這些黏液對胃有一定的保護作用，防止胃被自己消化掉。

- (1) 賁門腺主要由黏液細胞組成，分泌鹼性黏液，有中和胃酸、保護胃黏膜的作用。
- (2) 幽門腺分泌黏液，有保護幽門黏膜的作用。
- (3) 內分泌細胞中的 D 細胞對促胃液素和胃酸分泌有調節作用。
- (4) 黏液—碳酸氫鹽屏障：對胃黏膜起重要的抗損傷保護作用。

第一章

提高
消化力

就
會
少
生
病





第一節

拯救消化力，遠離疾病困擾

消化力變弱，將引來各種疾病

當人的消化力變弱時，一旦吃得太多或吃了不容易消化的食物，或者日常飲食不規律，都可能導致腸胃不適、高血壓、高脂血症、糖尿病，甚至癌症。

案例

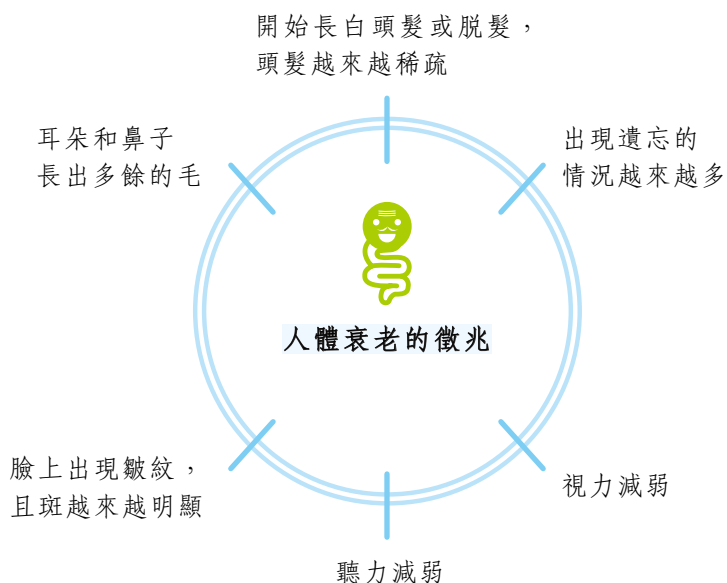
葉女士，43歲，是一家公司的高級行政人員，以前腸胃非常好，從來沒有腸胃不舒服的情況。最近，經常出現胃噯酸、嘔吐、胃痛等情況。後來經過一系列的檢查才知得了胃炎。這主要是經常飲食不當導致消化力變弱，進而出現腸胃不適。葉女士自己也仔細想了一下，最近由於工作忙碌，經常吃飯不定時，饑一頓飽一頓是常有的事情。所以醫生建議葉女士規律飲食，經過一段時間的調養，葉女士的噯酸、胃痛等情況得到了緩解。

葉女士的胃炎之所以會發病，主要是因為飲食不規律導致腸胃功能紊亂引起的。這也說明消化力^①和某些疾病之間有着密不可分的關係。所以，要搭建強而有力的消化力。

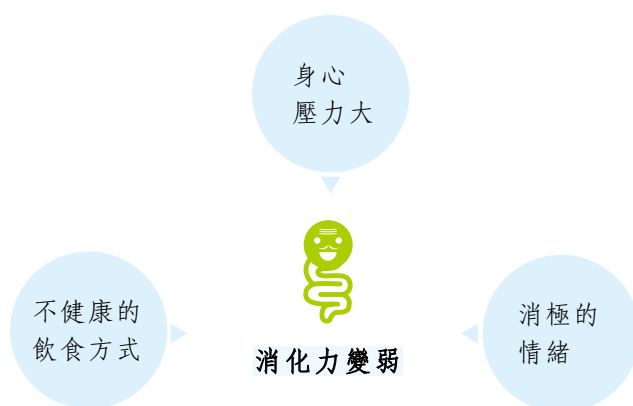
日常生活中，要保證定時定量進餐，養成少吃多餐的飲食習慣。此外，要儘量少吃不容易消化的食物和辛辣刺激的食物，好好保護腸胃的健康。這樣才能提高消化力，保證身體健康。

◀ ^①消化力是消化能力的簡稱。

消化力衰弱，人易衰老又短命



通常情況下，出現上述情況，人們都會認為是人體衰老的自然現象。實際上，這是一種不健康生活方式導致的不健康狀況，可能與消化力變弱有關，而消化力變弱的主要原因有以下幾種。



事實上，可以通過培養健康的飲食方式，釋放身心壓力，甩掉消極的情緒，恢復和提高消化力來延緩衰老。

消化力：

腸胃健康的關鍵

主編

張擘、石玉玲

編輯

龍鴻波

美術設計

Venus Lo

排版

劉葉青

出版者

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色有限公司

出版日期

二零一七年八月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6475-0

本書原名《消化好·活得好》，本中文繁體字版本經原出版者中國輕工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。版權經理林淑玲 lynn1971@126.com