

# 胃腸病飲食指南

## 贅言

俗語說：「病從口入」。尤其是胃腸病。大半由飲食大意所促成。縮多從口慾而起。一般老饕。素食口腹。一旦胃腸病發作。醫家因恐妨礙治療的進行。不得不嚴格節制不相宜的飲食。但病者往往聽時唯唯。而一轉瞬間。又復生冷油膩。紛然並進。這種陽奉陰違的行爲。結果徒使病狀惡化。自受其累而已。

在胃腸病中。飲食要有一定的紀律。絕對要遵從醫家的指導。那末治療上便有事半功倍的效果。如盛宴當前。一見山珍海錯。便饒涎欲滴。冒險嘗試。每足使治療至垂愈之病突趨惡化。所謂爲山九仞。功虧一簣。豈非可惜。故胃腸病家。最好謝絕一切宴會應酬。

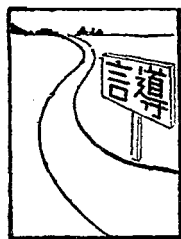
也有許多病人。很知道飲食當服從醫師的指導。時來問我：「宋醫師：蝦蟹好吃嗎？煙酒咖啡辛辣好吃嗎？還有什麼什麼好吃嗎？」這樣的問了一大串。我必須也審度他的病況。一件一件的答覆他一大串。但這一問一答之間。已很費一番腦力和應診時間。可是還有少數記憶力不健全的。隔了幾天。又模糊起來，再來問我。甚而至再至三。問個不休。我們做醫生的。因職責所在。不管他問幾次。當然都要詳細指導的。這種重言申明的答述。每天總有好幾次。既感費辭。又妨診務。我想把這虛耗的應診時間。仍舊用在診斷上，所以在診餘之暇。忙裏偷閒。編起這本小冊子來。使患胃腸病的。對飲食問題。有準確的紀律。醫師方面。亦可專心治療。無復煩擾。如此站在同一戰線。與病魔相搏。自然克敵制勝。焉到成功了。

這本小冊子。對於患胃腸病時飲食的節制。已經條分縷析。不厭求詳。但是飲食為什麼必須節制呢。無非要節省胃腸的勞動。促其早復健康。同時。又要顧到病人的營養。勿使他感到不足。因為這既病的胃腸。如果再不好好的保護。任他去攝取有刺激或不易消化的食物。強令消化器從事過分的工作。其危險的後果

• 恰似使病牛去耕耘磽确山地。只稍稍加鞭撻。他便筋疲力盡而倒。到了這個地步。可就無法挽救了。所以患胃腸病的。必須深體此意。對這本小冊中何者爲宜。何者爲忌。當嚴格遵守。有了這一本小冊子。作諸君的衛生顧問。那末諸君於治療胃腸病時。便格外好得快了。如其覺得病勢必須重復檢查。那仍須請專家診察。因爲這本小冊子僅是指導病家飲食的宜忌而作的。

宋大仁識

## 導言



通常的所謂胃腸病。種類繁多。加以病癥的輕重。合併症的有無。千變萬化。不要說是普通醫生。就是胃腸病專家。有時也竟無從着手。至於各種飲食呢。動物性植物性的食料。既不下千百種。加以各地風俗養法等的不同。所以飲食品的名類更不可以數計。這樣看來。胃腸病飲食的規定。並不是一樁易事。我們決不能編一本大辭書。把世界上或是中國所有的菜肴糕點各種食品。盡行排列。而一一加以說明。例如某種病人對於某種食品。應該禁忌。我們祇要寫一本小小的指南。來說明每種疾病應該怎樣的飲食。譬如說。患醱性消化不良的人。可先翻閱醱性消化不良的飲食是怎樣的。知道本病是應該禁忌炭水化合物的。那麼再翻到食物的一章上。去檢閱什麼是炭水化合物。翻到了炭水化合物是米是麵。那麼米做的湯圓。麵做的水餃。就知道是不可吃的了。所