

吴桐 等编著

临床执业医师、高级营养师、高级健康管理师



肠胃力

——促消化、易吸收、不便秘

俗话说肠胃病“三分治七分养”，本书从饮食、生活、运动、精神、四季养胃和中医调理方面详细阐述了科学保健肠胃、远离肠胃病的好方法。

养好肠胃，百病不侵

肠胃病自查及对症调养

- 不可不知的肠胃病的饮食禁忌
- 远离有损肠胃的运动误区
- 四季调理有讲究，中医养胃出妙方

三分治
七分养



中国工信出版集团



电子工业出版社
<http://www.phei.com.cn>

肠胃力

——促消化、易吸收、不便秘

吴桐 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

肠胃力：促消化、易吸收、不便秘 / 吴桐等编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27541-8

I. ①肠… II. ①吴… III. ①胃肠病—防治—普及读物 IV. ①R573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 267099 号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：9.5 字数：172千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



CONTENT

目录

PART 1

警惕肠胃病 14 大警报

12

肠胃病自查及对症调养

症状 1：食欲不振 /12

症状 2：消化不良 /12

症状 3：嗝气 /13

症状 4：恶心与呕吐 /13

症状 5：胃酸过多 /14

症状 6：胃肠气胀 /14

症状 7：肠穿孔 /15

症状 8：胃痛 /15

症状 9：腹痛 /16

症状 10：腹胀 /16

症状 11：肠鸣 /17

症状 12：腹泻 /17

症状 13：便秘 /18

症状 14：脓血便 /19

PART 2

不可不知的肠胃病的健康饮食与禁忌

- 22 ● **关注饮食细节**
- 早餐不当损害肠胃 /22
 - “秒杀”午餐易落肠胃病 /23
 - 晚餐七分饱能把肠胃保 /26
 - 可提升肠胃力的饮食习惯 /27
 - 保护肠胃，饭后禁忌 /29
 - 及时饮水也能提升肠胃力 /31
- 32 ● **补益食材推荐**
- | | | | |
|----|----------------|-----|-------------|
| 小米 | 调养肠胃治腹泻 /32 | 豆腐 | 清洁肠胃营养高 /52 |
| 玉米 | 养护肠胃“黄金食物” /34 | 芋头 | 宽肠胃，润肌肤 /54 |
| 糯米 | 养肠护胃的好帮手 /36 | 莲藕 | 调理肠胃好处多 /56 |
| 糙米 | 清洁肠道，改善气色 /38 | 白萝卜 | 既杀菌又通肠 /58 |
| 荞麦 | 清除肠胃垃圾有奇效 /40 | 海带 | 加速肠胃蠕动 /60 |
| 黄豆 | 调节肠道内环境 /42 | 黑木耳 | 清洁肠道人人爱 /62 |
| 红薯 | 有效促进肠胃蠕动 /44 | 生姜 | 温脾暖胃功效好 /64 |
| 山药 | 呵护肠胃功效强 /46 | 苹果 | 防止肠道病变 /66 |
| 南瓜 | 滋养肠胃促消化 /48 | 山楂 | 健脾开胃助消化 /68 |
| 土豆 | 和胃通便营养丰富 /50 | 酸奶 | 补充益生菌 /70 |

PART 3

健康运动促进肠胃活动力

- 74 ● **有氧运动推荐**
- | | |
|--------|--------|
| 步行 /74 | 骑车 /77 |
| 快走 /75 | 跳绳 /78 |
| 慢跑 /76 | 游泳 /79 |





CONTENT

目录

80

肠胃动动操

促进消化减腹操 /80

伸腿收腹操 /81

扭腰清肠操 /82

坐姿腰部扭转操 /83

牵拉胯部伸腿操 /84

仰卧蹬自行车操 /85

86

瑜伽改善肠胃

三角式 /86

下犬式 /87

眼镜蛇式 /88

L 形式 /89

猫式 /90

骆驼式 /91

战斗式 /92

半舰式 /93

PART 4

睡眠佳、排便畅、精神好

96

睡眠好肠胃才好

贪睡影响肠胃健康 /96

熬夜小心肠胃疾病 /97

胃病患者宜选择右侧睡眠 /98

要远离的 14 个睡眠误区 /99

助你轻松远离失眠 /101

102 ● **按时排便很重要**

保持肠道通畅 /102
肠道不通找原因 /103
不可忽视便意 /104

养成排便好习惯 /104
巧妙饮食助排便 /105
按摩运动助排便 /106

107 ● **情绪不佳损肠胃**

心情不好，肠胃也会闹情绪 /107

PART 5

四季肠胃调理有讲究

110 ● **春季**

春季谨防肠胃病 /110
春季肠胃不适怎么吃 /111

春季这样提升肠胃力 /112
春季饮食要四多四少 /112

113 ● **夏季**

夏季贪凉易致肠胃病 /113
饮食不洁易致肠胃病 /114
夏季这样提升肠胃力 /114

夏天肠胃不适怎么办 /116
夏季使用空调、冰箱要注意 /117

119 ● **秋季**

秋季谨防肠胃病 /119
秋季养肺养大肠 /120

秋季进补宜注意 /122
秋季这样提升肠胃力 /123

125 ● **冬季**

冬季进补先养肠胃 /125
冬季保养肠胃时间表 /126

冬季这样提升肠胃力 /127
冬季吃火锅小心伤肠胃 /128





CONTENT

目录

PART 6

中医调养妙方多

132

补益药材推荐

陈皮 养胃利水通便 /132
砂仁 改善饮食积滞 /134
白术 改善食少腹胀 /136
甘草 益气泻火解毒 /138

玉竹 健脾和胃润肺 /140
高良姜 温胃散寒消食 /142
鸡内金 健胃消食利水 /144

146

中医按摩不可少

足三里 健脾和胃 /146
神阙穴 平衡阴阳 /146
中脘穴 消食养胃 /146
水分穴 行气健脾 /147
丰隆穴 调理胃脏 /147
劳宫穴 润燥和胃 /147

内关穴 宁神和胃 /148
上巨虚穴 强健脾胃 /148
天枢穴 通调肠腑 /148
三阴交 改善脾虚 /149
神门穴 促进消化 /149
气海穴 滋润五脏 /149

150

中药泡脚益处多

干姜肉桂方 /150
榛子山楂健胃水 /150
橘皮消食水 /150
白术茯苓水 /150
芝麻梗通便方 /151
杏仁火麻仁汤 /151

黄芪桃仁水 /151
葛根扁豆汤 /151
艾叶足浴 /152
苦参足浴 /152
双香汤 /152
桂枝麻黄温胃汤 /152

肠胃力

——促消化、易吸收、不便秘

吴桐 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

肠胃力：促消化、易吸收、不便秘 / 吴桐等编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27541-8

I. ①肠… II. ①吴… III. ①胃肠病—防治—普及读物 IV. ①R573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 267099 号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：9.5 字数：172千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序言

中国现已超过 13 亿人口，约有 1.3 亿人患有肠胃病。这就相当于每 10 个人中就有一个肠胃病患者。肠胃病已然成为影响国民健康的第一大疾病。

一旦患有肠胃病，不是忍一忍就能过去的小事情！其不仅导致人体出现食欲不振、消化不良、暖气反酸、恶心呕吐、胃肠气胀、胃痛腹痛、肠鸣腹泻等各种不适，还会影响人体对营养物质的消化、吸收，降低人体免疫力。如果长期不愈，还会诱发众多疾病，如胃炎、肠炎、溃疡病、幽门梗阻、肠梗阻、胰腺炎、腹膜炎、细菌性痢疾、便秘等，甚至引发癌症。那么，究竟该如何提升肠胃力呢？

和坏习惯 Say Goodbye

一些不良的生活习惯，是影响肠胃健康的第一大杀手，如饥饱不均、饮食不洁、无辣不欢、劳累过度等。要想提升肠胃力，首先要和这些坏习惯 Say Goodbye。

健康饮食要合理

如今，大多数人都非常注重饮食健康，认为饮食是保证健康的重要途径，但如果肠胃力不足，不能很好地吸收食物中的营养并排出废物，势必会加重肠胃负担，甚至使毒素堆积在肠道内，进一步危害肠道健康。因此，我们要学会通过饮食调养肠胃，避免不当的饮食细节损害肠胃。

积极运动不可少

现在代步工具非常便捷，人们的运动量大大减少，尤其是白领工作者，常常久坐不动，加上摄入膳食纤维不足，很容易引发肠胃问题。适量运动能加速肠胃蠕动，促进体内代谢废物和毒素的排出，从而有助提升肠胃力。

睡得香甜很重要

睡眠质量差，人体不能得到良好休息，肠胃也会跟着受连累。另外，作息时间不规律，如熬夜、贪睡等，会使肠胃功能紊乱，长此以往容易损伤肠胃。因此，按时睡觉、提高睡眠质量对于提升肠胃力非常重要。

顺畅排便不小瞧

我们常常重视“补”，却忽视了“排”。肠道中如果存有废物和废气，不仅会影响肠道健康，也不利于消化、吸收食物中的营养。所以，要想提升肠胃力，一定要保证排便顺畅。

情绪欢快肠胃笑

胃肠道是人体的“第二大脑”，人通常生气时会胃痛、伤心时容易食欲下降、吃得美味后会心情舒畅……这些都说明情绪与肠胃密切相关。现代人生活压力大，不良情绪也是影响肠胃健康的元凶之一。懂得调节好自己的情绪，让自己快乐起来，是提升肠胃力的好方法。

中医保健功效好

传统医学发现，我们的身体里藏着很多防治疾病的“特效穴”，其中一些穴位可以有效提升肠胃力。还有一些具有特殊作用的中药材可以用来烹饪或泡脚，对肠胃具有良好的保健功效。

参与本书编写工作的人员还有顾勇、顾茵、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、郝云龙、郝小峰、王泽宇、朱行燕、王业波、李清华、张久越。





CONTENT

目录

PART 1

警惕肠胃病 14 大警报

12

肠胃病自查及对症调养

症状 1：食欲不振 /12

症状 2：消化不良 /12

症状 3：嗝气 /13

症状 4：恶心与呕吐 /13

症状 5：胃酸过多 /14

症状 6：胃肠气胀 /14

症状 7：肠穿孔 /15

症状 8：胃痛 /15

症状 9：腹痛 /16

症状 10：腹胀 /16

症状 11：肠鸣 /17

症状 12：腹泻 /17

症状 13：便秘 /18

症状 14：脓血便 /19

PART 2

不可不知的肠胃病的健康饮食与禁忌

- 22 ● **关注饮食细节**
- 早餐不当损害肠胃 /22
 - “秒杀”午餐易落肠胃病 /23
 - 晚餐七分饱能把肠胃保 /26
 - 可提升肠胃力的饮食习惯 /27
 - 保护肠胃，饭后禁忌 /29
 - 及时饮水也能提升肠胃力 /31
- 32 ● **补益食材推荐**
- | | | | |
|----|----------------|-----|-------------|
| 小米 | 调养肠胃治腹泻 /32 | 豆腐 | 清洁肠胃营养高 /52 |
| 玉米 | 养护肠胃“黄金食物” /34 | 芋头 | 宽肠胃，润肌肤 /54 |
| 糯米 | 养肠护胃的好帮手 /36 | 莲藕 | 调理肠胃好处多 /56 |
| 糙米 | 清洁肠道，改善气色 /38 | 白萝卜 | 既杀菌又通肠 /58 |
| 荞麦 | 清除肠胃垃圾有奇效 /40 | 海带 | 加速肠胃蠕动 /60 |
| 黄豆 | 调节肠道内环境 /42 | 黑木耳 | 清洁肠道人人爱 /62 |
| 红薯 | 有效促进肠胃蠕动 /44 | 生姜 | 温脾暖胃功效好 /64 |
| 山药 | 呵护肠胃功效强 /46 | 苹果 | 防止肠道病变 /66 |
| 南瓜 | 滋养肠胃促消化 /48 | 山楂 | 健脾开胃助消化 /68 |
| 土豆 | 和胃通便营养丰富 /50 | 酸奶 | 补充益生菌 /70 |

PART 3

健康运动促进肠胃活动力

- 74 ● **有氧运动推荐**
- | | |
|--------|--------|
| 步行 /74 | 骑车 /77 |
| 快走 /75 | 跳绳 /78 |
| 慢跑 /76 | 游泳 /79 |





CONTENT

目录

80

肠胃动动操

促进消化减腹操 /80

伸腿收腹操 /81

扭腰清肠操 /82

坐姿腰部扭转操 /83

牵拉胯部伸腿操 /84

仰卧蹬自行车操 /85

86

瑜伽改善肠胃

三角式 /86

下犬式 /87

眼镜蛇式 /88

L 形式 /89

猫式 /90

骆驼式 /91

战斗式 /92

半舰式 /93

PART 4

睡眠佳、排便畅、精神好

96

睡眠好肠胃才好

贪睡影响肠胃健康 /96

熬夜小心肠胃疾病 /97

胃病患者宜选择右侧睡眠 /98

要远离的 14 个睡眠误区 /99

助你轻松远离失眠 /101

102 ● **按时排便很重要**

保持肠道通畅 /102
肠道不通找原因 /103
不可忽视便意 /104

养成排便好习惯 /104
巧妙饮食助排便 /105
按摩运动助排便 /106

107 ● **情绪不佳损肠胃**

心情不好，肠胃也会闹情绪 /107

PART 5

四季肠胃调理有讲究

110 ● **春季**

春季谨防肠胃病 /110
春季肠胃不适怎么吃 /111

春季这样提升肠胃力 /112
春季饮食要四多四少 /112

113 ● **夏季**

夏季贪凉易致肠胃病 /113
饮食不洁易致肠胃病 /114
夏季这样提升肠胃力 /114

夏天肠胃不适怎么办 /116
夏季使用空调、冰箱要注意 /117

119 ● **秋季**

秋季谨防肠胃病 /119
秋季养肺养大肠 /120

秋季进补宜注意 /122
秋季这样提升肠胃力 /123

125 ● **冬季**

冬季进补先养肠胃 /125
冬季保养肠胃时间表 /126

冬季这样提升肠胃力 /127
冬季吃火锅小心伤肠胃 /128





CONTENT

目录

PART 6

中医调养妙方多

132

补益药材推荐

陈皮 养胃利水通便 /132
砂仁 改善饮食积滞 /134
白术 改善食少腹胀 /136
甘草 益气泻火解毒 /138

玉竹 健脾和胃润肺 /140
高良姜 温胃散寒消食 /142
鸡内金 健胃消食利水 /144

146

中医按摩不可少

足三里 健脾和胃 /146
神阙穴 平衡阴阳 /146
中脘穴 消食养胃 /146
水分穴 行气健脾 /147
丰隆穴 调理胃脏 /147
劳宫穴 润燥和胃 /147

内关穴 宁神和胃 /148
上巨虚穴 强健脾胃 /148
天枢穴 通调肠腑 /148
三阴交 改善脾虚 /149
神门穴 促进消化 /149
气海穴 滋润五脏 /149

150

中药泡脚益处多

干姜肉桂方 /150
榛子山楂健胃水 /150
橘皮消食水 /150
白术茯苓水 /150
芝麻梗通便方 /151
杏仁火麻仁汤 /151

黄芪桃仁水 /151
葛根扁豆汤 /151
艾叶足浴 /152
苦参足浴 /152
双香汤 /152
桂枝麻黄温胃汤 /152