

健

健康一家人书系

康



养胃 就这么简单

——给家人最好的护胃保健书

主编 石永革

实用——本书详解数百个实用的养胃小方法
有效——书中养胃知识皆经过实践证明，有良好的保健效果
轻松——一册在手，让“老胃病”从此远离你的生活

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

生

活

健康一家人书系

养胃 就这么简单

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

养胃就这么简单——给家人最好的护胃保健书/石永
革主编. —北京:人民军医出版社, 2010. 8
(健康一家人书系)
ISBN 978-7-5091-3879-3

I. ①养… II. ①石… III. ①胃疾病—防治 IV.
①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 155007 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:胡瑞亮

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290; (010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印·装:北京洲际印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18 字数:171 千字

版、印次:2010 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要



本书从饮食养胃、生活护胃、运动健胃和医药治胃等方面,介绍了生活中数百个经典的养胃护胃的方法,相信在本书的帮助下,读者能轻松摆脱胃病的困扰,真正体会到:养胃,就这么简单!

前言

QIANYAN



有句广告词是这样说的：牙好，胃口就好，吃嘛嘛香。可有些人的现状却是：牙好，胃口不好，吃嘛嘛不香！据调查，在我国每4人中就可能有1人是胃病患者。胃病已经成为人们普遍患有的慢性疾病。

虽然胃病患病人数越来越多，但是因为胃病在人们的意识中一直都是以“小毛病”、“正常现象”等说辞而不被重视。可是当您听说，越来越多的孩子也患上了胃病，中青年人群中常年有胃病的人更是大有人在时，还会觉得胃病是“正常现象”吗？或者，当您听到身边的人因胃癌不治而亡，还会把胃病当成“小毛病”吗？

如果您想要对胃病有更深层的理解，那么，就打开这本书，看看如何养护您的胃吧。可能有些人说，如何养胃？不就是按时吃饭、多喝粥、胃痛时吃点药这么简单吗？理论上，确实是这么简单的事情，可细究下来，什么算按时吃饭、如何喝粥、喝什么粥、吃什么药、怎么吃？这些都是有讲究的。尤其是吃药，胃病患者如果乱吃药，可能会带来严重的不良后果，以至于加重病情，给治疗带来困难。

有些人更觉得养胃、治胃病是老年人应该做的事情，中青年根本没有时间浪费在这种事情上，而且就算是腾出了时间，也不一定有效果。其实，对于大多数胃病病情不严重的患者来说，治疗胃病

没有那么难，更不会占用您过多的时间。只要掌握了养胃、健胃的方法和窍门，日常稍加以注意，形成良好的生活、饮食习惯，就会在不知不觉中摆脱胃病的袭扰，还你一个健康的胃，让你能有一个好的“胃口”。

本书用全新的编排方式介绍了最新、最实用的胃病防治诀窍，“简单、易懂、实用”是本书内容的最大特点。本书分饮食养胃、生活护胃、运动健胃和医药治胃病四大部分，共介绍了数百个养胃治胃病的生活小绝招，从细节着手，讲述简短凝炼且切中要害，让读者能够一看就会，拿来就能用，用了就有效果，打破患者对胃病“难治”、“治不好”等旧有的错误观念，在效果显著的胃部养护中得到收益、得到健康。

相信在本书的帮助下，读者能够轻松摆脱胃病的困扰，真正感到：“养胃，就这么简单！”

编者

2010年5月

目 录

CONTENTS

【第一篇】

饕餮，以食为天中的养胃秘诀

一、饮食习惯决定胃健康 / 3

胃病患者怎样分餐 / 3

三餐进食的最佳时间 / 4

应养成正确的进食顺序 / 5

站立吃饭最健康 / 6

吃饭时看电视易患消化不良 / 6

细嚼慢咽防胃病 / 7

吃饭时说话促消化 / 8

过晚进食易致胃病 / 8

午餐坏习惯引发胃病 / 9

节食真的“节”胃吗 / 10

暴饮暴食引发胃病 / 10

注意饥饿时胃痛的另类原因 / 11

饭后不宜马上散步 / 12

饭后洗澡易消化不良 / 12

饭后不宜进行“房事” / 13

饭后不宜马上唱歌 / 13

饭后听音乐可助消化 / 14

养胃莫忽视早餐 / 15

老年人如何吃早餐 / 15	碳酸饮料可伤胃 / 32
睡前不宜加餐 / 16	咖啡过量损伤胃黏膜 / 33
吃饭宜吃八分饱 / 16	“酒虫”易患慢性胃炎 / 33
冷热混吃易患胃病 / 17	适量红酒预防胃病 / 34
单独进餐致胃病 / 17	胃病患者饮酒应限量 / 35
汤泡饭可引发胃炎 / 18	酒后喝茶易患胃病 / 35
常吃剩饭易患胃病 / 19	啤酒花可预防胃病 / 36
餐前菜能养胃 / 19	饮用新茶能伤胃 / 36
芡汁可护胃黏膜 / 20	饭后不宜饮浓茶 / 37
摄盐过量易患胃炎 / 21	大麦茶增强胃动力 / 38
无菌果蔬引发胃病 / 22	蜂蜜水的妙用 / 38
如何进食辛辣食物 / 22	蜂王浆可治疗胃炎 / 39
少数民族的胃病食疗法 / 23	胃病患者如何选择牛奶 / 40
过度排毒能伤胃 / 24	
不宜空腹喝牛奶 / 24	三、胃,应以食养 / 41
盲目进补可致胃出血 / 25	炒面也能治胃病 / 41
维生素 C 可预防胃癌 / 26	米饭也能养胃 / 42
维生素 A 可降低胃癌发病率 / 26	养胃粥忌进食过量 / 43
过食瓜子易患胃病 / 27	冬天宜吃的暖胃食物 / 43
饭后不宜马上吃水果 / 28	常吃鱼可暖胃 / 44
空腹吃水果易患胃结石 / 28	多吃鲫鱼治胃炎 / 45
如何缓解胃酸过多 / 29	药用点心可养胃 / 45
二、“老胃病”的酒水选择 / 30	学会正确喝汤 / 46
饮水不当致胃病 / 30	急性肠胃炎的汤疗法 / 47
急性胃炎多补水 / 31	秋食鸭肫助消化 / 48
能健胃的水果醋 / 31	胃虚患者应常吃豆类 / 48
	扁豆、豇豆可治胃炎 / 49

- 常吃藕可养胃 / 50
- 番茄增强胃部抵抗力 / 50
- 猴头菇可养胃 / 51
- 常吃土豆能健胃 / 51
- 土豆汁的神奇疗效 / 52
- 大蒜可以防胃癌 / 53
- 常吃山药保护胃黏膜 / 53
- 桑葚养胃有奇效 / 54
- 红薯增加胃动力 / 55
- 胡萝卜能增强胃部抵抗力 / 55
- 香蕉可防胃溃疡 / 56
- 木瓜增强消化力 / 56
- 消化不良吃菠萝 / 57
- 鲜橙可以防胃癌 / 58
- 山楂可帮助消化 / 58
- 胃病患者宜食苏打饼干 / 59
- 梅子果脯预防胃溃疡 / 60
- 绿萼梅能消胃胀 / 60
- 槟榔能治疗胃炎 / 61
- 乳香树胶能治胃溃疡 / 61
- 孜然可暖胃祛寒 / 62
- 白胡椒治疗胃胀气 / 62
- 春花治胃病 / 63
- 丁香花可缓解呕吐 / 63
- 梔子花缓解胃反酸 / 64
- 扁豆花可治疗脾胃虚弱 / 65
- 厚朴花可缓解胃痛 / 65
- 白芨可治胃出血 / 66
- 蔓荆子能治愈胃炎 / 66
- 适量饮醋有助预防胃病 / 67
- 植物油可保护胃黏膜 / 67
- 橄榄油的杀菌作用 / 68
- 沙棘果油治胃溃疡有妙招 / 68
- 四、哪些食物在伤害你的胃 / 70
- 胃病患者应忌食哪些食物 / 70
- 胃病患者应慎食生食 / 71
- 咸猪肉易致胃病 / 71
- 胃病患者慎食牛肉板面 / 72
- 肠粉,不适合胃病患者的美食 / 72
- 胃病患者应少吃汤圆 / 73
- 过量食用粽子可伤胃 / 74
- 常吃汉堡易消化不良 / 74
- 刚出炉的面包可伤胃 / 75
- 慎食冻坏的蔬菜 / 76
- 猕猴桃——脾胃差者需远离 / 76
- 胃病患者应慎食柿子 / 77
- 巧克力可致胃反酸 / 77
- 甜食会加重胃食管反流 / 78
- 油炸食品易致胃黏膜损伤 / 78
- 虾油使胃病加重 / 79
- 胃溃疡患者要少食鸡精 / 79
- 胃病患者不宜过食西洋参 / 80

五、如何做出养胃美食 / 82

桑葚三明治可养胃 / 82

喝粥治胃痛(一) / 82

喝粥治胃痛(二) / 83

黄芪内金粥 / 84

山药百合红枣粥 / 85

藕丝羹 / 85

早起先喝养胃汤 / 86

有益养胃的汤饮(一) / 87

有益养胃的汤饮(二) / 87

包菜汤饮治胃痛 / 88

桂圆松子仁汤 / 89

紫菜南瓜汤 / 89

砂仁羊肉汤 / 90

木瓜鲩鱼尾汤 / 91

清炖鲫鱼 / 91

糯米鲫鱼汤 / 92

菊花鳊鱼 / 92

参芪烧鲤鱼 / 93

板栗炖母鸡 / 94

参芪猴头炖鸡 / 94

红枣鸭子 / 95

山楂肉片也养胃 / 95

木耳炒肉片 / 96

蜜枣扒山药 / 96

陈皮扒鸭条 / 97

鸭肉炒三丁 / 98

参杞烧肚片 / 98

参芪清蒸羊肉 / 99

【第二篇】

工作,再忙也要照顾好自已的胃

一、胃病常识 ABC / 103

胃病的发病原因 / 103

幽门螺杆菌引发胃病 / 104

胃病也会传染 / 104

胃溃疡反复小心癌变 / 105

观察舌苔,胃病早发现 / 106

别将“胃痛”当作胃病 / 107

胃病患者谨防胃出血 / 108

什么是功能性消化不良 / 108

白领易患胃病 / 109

长时间坐办公也能引起胃病 / 110

教师也是胃病高发人群 / 110

记者应护好自己的胃 / 111

业务员易患胃病 / 112

网民更易患胃病 / 112

- 什么是先天性胃病 / 113
- 什么是胃镜检查 / 113
- 为什么要进行胃黏膜活检 / 114
- 哪些患者适宜胃镜检查 / 115
- 胃镜检查前的注意事项 / 115
- 胃镜检查后的注意事项 / 116
- 什么是钡餐检查 / 117
- 龛影和充盈缺损 / 117
- 葫芦形胃和皮革样胃 / 118
- 胃下垂患者应注意什么 / 118
- 二、养胃,生活中的小门道 / 120
- 春季更要暖胃 / 120
- 谨慎用药,预防胃病 / 121
- 骤然降雨易使胃部不适 / 121
- 露脐短装易致胃病 / 122
- 有了胃病,更要预防感冒 / 123
- 秋日早餐应吃热食 / 123
- 秋日冷水浴可以健胃 / 124
- 小睡姿,大学问 / 124
- 充足睡眠可养胃 / 125
- 睡懒觉伤胃 / 126
- 口腔气味辨胃病 / 126
- 勤刷牙可防胃病 / 127
- 接吻也易患胃病 / 128
- 假牙,胃病细菌的温床 / 128
- 孩子换牙期容易患胃病 / 129
- 肚子痛,胃病在作怪 / 130
- 太干净也会导致胃病 / 131
- 束身衣易引发胃炎 / 131
- 颈椎病患者小心胃病 / 132
- 胃病患者应注意腹部保暖 / 133
- 胃痛时宜站不宜躺 / 134
- “胃痛”不可乱揉肚子 / 134
- 胃痛,不宜用热水袋外敷 / 135
- 常打嗝谨防胃癌 / 135
- 催吐催成胃出血 / 136
- 小胃痛可拖成大病 / 137
- 如何预防胃食管反流 / 137
- 冰箱使用不当易致胃病 / 138
- 过度疲劳可引发胃病 / 139
- 卧床休息,萎缩性胃炎患者的康复秘诀 / 139
- 胃病患者嚼口香糖好处多 / 140
- 服用硫糖铝时少饮水 / 141
- 养胃从衣食住行入手 / 141
- 老年人易患无痛性胃溃疡 / 142
- “高山空气”治疗胃溃疡 / 143
- 吸烟有害胃健康 / 143
- 三、心情,也能影响胃健康 / 145
- 长期胃部不适与心理有关 / 145
- “心病”让胃病更难治 / 146
- 性情忧郁可加重病情 / 146

- 什么是肠胃焦虑症 / 147
- 紧张易致应激性溃疡 / 148
- 孩子应防“学习性胃病” / 148
- 胃炎患者要学会减压 / 149
- 嫉妒可引发胃溃疡 / 149
- 被吓出来的胃溃疡 / 150
- 不良情绪引起的胃病 / 151
- 生气会引起胃痛 / 151
- 哭泣可减少胃损伤 / 152
- 乐观,胃病的一剂良药 / 153
- 欣赏画作能治胃病 / 153
- 听歌也可治胃病 / 154

【第三篇】

动起来,不吃药的养胃小秘诀

一、动一动,做做健胃小运动 / 159

- 运动有助于治疗胃病 / 159
- 胃溃疡患者如何运动 / 160
- 消化不良更应多运动 / 161
- 增进消化功能的运动 / 161
- 运动一下消胃胀 / 162
- 老年人经常运动可防胃出血 / 163
- 强身健体养胃操(一) / 164
- 强身健体养胃操(二) / 165
- 餐前运动治疗胃下垂 / 165
- 仰卧运动预防胃下垂(一) / 166
- 仰卧运动预防胃下垂(二) / 167
- 医疗体操治疗胃下垂 / 168
- 提肛运动也治胃下垂 / 168
- 锻炼腹肌治疗胃下垂 / 169
- 三招教你治胃病 / 169
- 散步促进胃溃疡愈合 / 170
- 光脚走路健胃法 / 171
- 活动脚趾也能健胃 / 171
- 快步走治胃溃疡 / 172
- 慢跑健胃法 / 173
- 转腰划圆养胃法 / 173
- 捧气灌顶健胃法 / 174
- 凤摆头健胃法 / 175
- 扩胸运动治胃病 / 175
- 跳跃运动养胃法 / 176
- 体侧运动养胃法 / 177
- 倒立放松健胃法 / 178
- 扭腰叩穴护胃法 / 178
- 叩穴健胃步行法 / 179
- 冥想养胃法 / 180
- 胃寒患者可采取坐姿练瑜伽 / 180

- 太极拳有助于治疗胃溃疡 / 181
- 呼吸散步健胃法 / 181
- 养胃功何时练 / 182
- 内养功增强消化力 / 182
- 卧式养胃法 / 183
- 健脾养胃功 / 184
- 呼吸保胃功 / 184
- 导引强胃功(一) / 185
- 导引强胃功(二) / 185
- 固本护胃功(一) / 186
- 固本护胃功(二) / 187
- 固本护胃功(三) / 188
- 养胃八段锦(一) / 189
- 养胃八段锦(二) / 190
- 养胃八段锦(三) / 190
- 坐式养胃法(一) / 191
- 坐式养胃法(二) / 192
- 二、揉捏熏洗,中医健胃有诀窍 / 193**
- “鼓漱法”也能养胃 / 193
- 快速指压解胃痛 / 194
- 捏小腿治胃痛 / 194
- 梁丘穴缓解胃痉挛疼痛 / 195
- 按摩四法治胃痛 / 196
- 化解“痞块”治胃炎 / 197
- 按摩头部治胃病 / 197
- 按摩耳穴缓解呕吐 / 198
- 按摩双手也养胃 / 199
- 按摩四肢治胃病 / 200
- 有胃病按腋下 / 200
- 背部按摩治胃炎 / 201
- 按摩胸背解胃痛 / 202
- 摩脐也可治胃痛 / 203
- 腹背按摩治胃下垂 / 203
- 胃酸过量可摩腹治疗 / 204
- 自我按摩治疗胃下垂 / 205
- 按摩腹部可调养胃病 / 205
- 按摩可解决胃酸问题 / 206
- 急性胃炎如何按摩 / 207
- 能速解胃部不适的穴位 / 207
- 刺穴治胃痛 / 208
- 毫针治疗胃病 / 209
- 辨证针灸治疗胃溃疡 / 209
- 穴位注射治疗胃病 / 210
- 艾灸治疗胃病 / 211
- 热敷可治胃痛 / 212
- 自制中药热敷除胃痛 / 212
- 家用肚兜养胃法 / 213
- 药浴治疗胃病 / 213
- 玫瑰香汤止胃痛 / 214
- 熏洗疗法(一) / 215
- 熏洗疗法(二) / 216
- 熏洗疗法(三) / 216
- 熏洗疗法(四) / 217

熏洗疗法(五) / 217

中药泡脚治胃炎 / 218

拔罐疗法治胃病(一) / 219

拔罐疗法治胃病(二) / 220

【第四篇】

吃药,胃病用药小常识

一、治胃病,也要讲原则 / 223

胃病用药原则 / 223

制定用药方案 / 224

胃药应如何服用 / 225

急性胃炎怎么用药 / 225

慢性胃炎如何治 / 226

浅表性胃炎的用药原则 / 227

慢性胃炎如何加服药物 / 227

胃痛应辨证选药 / 228

胃溃疡用药应掌握好时间 / 228

胃溃疡勿忘保护胃黏膜 / 229

萎缩性胃炎的药物治疗 / 230

老年胃病的治疗 / 230

对胃不利的药物 / 231

胃炎患者服药应谨慎 / 232

胃病患者慎服感冒药 / 232

溃疡患者不宜服用胶囊剂 / 233

慎用止痛药 / 233

吗丁啉不宜与其他药物合用 / 234

胃病患者少服碳酸氢钠 / 235

强的松可致胃溃疡 / 235

服用板蓝根应谨慎 / 236

慎用铋剂治溃疡 / 237

胃功能低下不宜服用膏方 / 237

中药不宜长期服用 / 238

胃药和维生素 C 不宜同服 / 239

二、胃病用药,更要挑剔 / 240

胃食管反流如何用药 / 240

稀盐酸可治胃动力不足 / 241

硫糖铝可治胃溃疡 / 241

抗酸药可中和胃酸 / 242

氢氧化铝可使胃内 pH 值升高 / 243

H₂ 受体拮抗剂可治胃溃疡 / 243

质子泵可抑制胃酸分泌 / 244

前列腺素治胃炎 / 245

胃肠解痉药治胃痛 / 245

雷贝拉唑钠治溃疡 / 246

抗酸剂的服用方法 / 246

抗胆碱的服用方法 / 247

- 甲氧咪胍的服用方法 / 248
- 胃苏颗粒治气滞胃痛 / 248
- 胶态铋剂保护胃粘膜 / 248
- 几种常见治胃溃疡药物 / 249
- 亦敌亦友的胃复安与阿托品 / 250
- 免疫疗法治疗胃癌 / 250
- 了解中医中“胃寒”的涵义 / 251
- 中医“胃热”是什么意思 / 252
- 脾胃不和选用中成药 / 252
- 中成药调治脾胃的方法 / 253
- 哪些中成药可治胃溃疡 / 254
- 胃病常用中成药(一) / 255
- 胃病常用中成药(二) / 255
- 胃病常用中成药(三) / 256
- 胃病常用中成药(四) / 257
- 较常用养胃中药方 / 257
- 治疗胃溃疡的中药秘方 / 258
- 治疗胃癌的中药秘方 / 259
- 能增强胃动力的中草药 / 259
- 使用胃动力中药应谨慎 / 260
- 可治胃癌的中草药 / 261
- 加味四君子汤治胃溃疡 / 262
- 摩罗丹可治萎缩性胃炎 / 262
- 香砂六君丸治胃痛 / 263
- 三、能治胃病的“非胃药” / 264
- 浮萍能防胃溃疡 / 264
- 黄连素能杀胃癌细胞 / 265
- 麝香保心丸,保心又治胃 / 265
- 心血康可治消化性溃疡 / 266
- 乌鸡白凤丸治胃下垂 / 266
- 云南白药也治胃溃疡 / 267
- 谷维素调治胃病 / 267
- 陈皮粉治胃病 / 268
- 五香粉治胃寒 / 268
- 胃痛呃逆的汤药疗法 / 269
- 药膏缓解胃痛(一) / 269
- 药膏缓解胃痛(二) / 270
- 维生素 C 助胃癌术后康复 / 271
- 维生素 E 可治胃溃疡 / 272

第

一

篇

饕餮，以食为天中的养胃秘诀

就这么简单

