

健康  
生活 一点通  
Health Day

# 脾胃 健康说明书

180个脾胃保健方，小病小痛一扫光

《健康时报》编辑部 主编



从中医角度说，  
肾是人的先天之本，  
脾胃是人的后天之本。  
所以，关爱身体，从敬重脾胃开始；  
养好脾胃，从良好的生活习惯入手。

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



# 脾胃 健康说明书

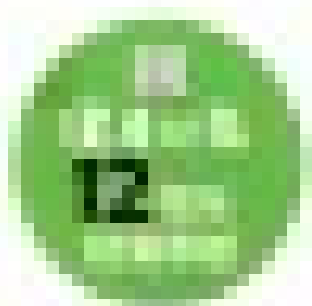
脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源

（附赠：脾胃健康食谱）



脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源  
脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源  
脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源  
脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源

脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源  
脾胃健康是百病之源，脾胃健康是百病之源



# 脾胃 健康说明书

180个脾胃保健方，小病小痛一扫光

《健康时报》编辑部 主编

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

脾胃健康说明书 / 《健康时报》编辑部主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5308-7

I . ①脾… II . ①健… III . ①胃疾病—防治 IV .  
①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161169 号

## 脾胃健康说明书

《健康时报》编辑部 主编

---

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 16

字 数: 190 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 北京市通州区潞城镇大营村村委会西南 1000 米

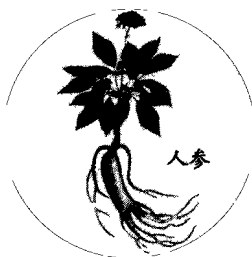
邮编: 101117

第一篇

胃最怕什么

1

|               |    |                 |    |
|---------------|----|-----------------|----|
| 1. 胃有六怕       | 2  | 9. 情绪不稳，胃病易复发   | 10 |
| 2. 吃得太少，脾胃易老  | 4  | 10. 怒气未消，别急着吃饭  | 11 |
| 3. 下午四点最易饿    | 5  | 11. 长期胃不适，易患抑郁  | 12 |
| 4. 姿不正也伤胃     | 6  | 12. 肠胃病总困扰，改变心情 | 13 |
|               |    | 13. 空腹吃山楂，小心胃结石 | 14 |
|               |    | 14. 夏天要防“西瓜病”   | 15 |
|               |    | 15. 痛戒酸，胃胀戒气    | 16 |
|               |    | 16. 老胃病，离山楂远一点  | 16 |
|               |    | 17. 胃不好，饮水不宜过量  | 17 |
|               |    | 18. 肠胃不好，慎喝果醋   | 18 |
| 5. 药吃多伤脾胃     | 7  | 19. 老胃病少吃三种水果   | 19 |
| 6. 吃醋过多，伤筋损胃  | 8  | 20. 桃、李、杏都不宜多吃  | 20 |
| 7. 紧张害怕惹胃痛    | 9  | 21. 胃不好慎喝“明前茶”  | 21 |
| 8. 较真，当心胃“罢工” | 10 | 22. 常腹泻少吃生冷油腻食物 | 22 |





## 第二篇

# 习惯好，脾胃才好

23

- |                |    |                 |    |
|----------------|----|-----------------|----|
| 1. 脾气好，脾胃才好    | 24 | 11. 几款夏季暖胃汤     | 37 |
| 2. 调理脾胃要忌口     | 25 | 12. 去胃火有五宝      | 38 |
| 3. 水果冷热配，不会伤了胃 | 26 | 13. 照“食物钟”吃喝    | 39 |
| 4. 胃不好，吃养胃主食   | 27 | 14. 健康老人的“保胃秘方” | 43 |
| 5. 夏季开胃三道菜     | 28 |                 |    |



金银花



黄芪

- |               |    |                   |    |
|---------------|----|-------------------|----|
| 6. 初夏开胃选五样    | 30 | 15. 四十岁后每年胃镜不可少   | 47 |
| 7. 哪些食物最养胃    | 32 | 16. “老胃病”及早排除心病   | 49 |
| 8. 养胃记住：红、黄、绿 | 33 | 17. 老人胸闷，警惕消化系统问题 | 50 |
| 9. 天热胃口差，粥配干饭 | 34 | 18. 腰背痛，警惕消化系统疾病  | 51 |
| 10. 饭前喝点“开路汤” | 35 | 19. “两口”好，活到老     | 52 |

### 第三篇

## 药养不如食养

55

1. 多吃莲子，健脾胃 56
2. 胃口差，喝薏米粥 57
3. 补气健脾，吃香菇 57
4. 健脾益胃，吃玉米 59
5. 蜂蜜养胃功效多 60
6. 黑米做茶，健脾护肝 61
7. 补脾常吃点山药 62
8. 润肺止渴吃枇杷 64
9. 胃肠感冒，吃点藕粉 64



10. 药食两用说菊苣 66
11. 每天几颗黑枣养胃 67
12. 初夏樱桃调脾胃 67
13. 清肠健体找茭白 68
14. 防涩口，菠菜煮粥 68

15. 莲藕排骨开胃汤 69
16. 枣杞鲫鱼汤，健脾利湿 70
17. 胃痛喝碗卷心菜汤 70



18. 腹泻喝碗莲子汤 71
19. 防胃癌常吃生姜 72
20. 有胃炎，按“口感”调养 73
21. 专家们的护胃饮食方 75
22. 夏季养胃，多吃羹食 76
23. 胃弱试试桂皮苹果 77
24. 胃口不好吃点带鱼 77
25. 猪肚护胃很不错 78
26. 健脾胃：牛肉炖土豆 78
27. 解腻：山楂白菜心 79
28. 清热：炆拌牛蒡叶 79



|                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 29. 养胃常喝蔬果汁     | 80 | 36. 三个食疗方管住腹泻   | 84 |
| 30. 韩国饺子挺开胃     | 80 | 37. 防便秘，菜叶做皮蒸包子 | 86 |
| 31. 胃溃疡，常喝蛋花汤   | 82 | 38. 六种食物最防口臭    | 87 |
| 32. 隐痛，吃百合山药粥   | 82 | 39. 黄瓜汁能缓解口腔溃疡  | 88 |
| 33. 胃病，常吃点炒米    | 82 | 40. 腹泻过后喝二米粥    | 88 |
| 34. 牙齿清洁，找芹菜胡萝卜 | 83 | 41. 戴假牙，每天俩苹果   | 89 |
| 35. 宝宝便秘，试试火龙果  | 83 |                 |    |

## 第四篇

# 健康肠胃一点通

99

[illegible]

|                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 20. 治腹泻，茶叶水煮大蒜  | 109 | 30. 脾胃不好，吃点归脾丸  | 116 |
| 21. 宝宝腹泻有秘方：马齿苋 | 109 | 31. 暖肠胃，附子理中丸   | 117 |
| 22. 浓茶加醋，缓解腹泻   | 110 | 32. 健脾胃，参苓白术散   | 118 |
| 23. 薏米炒一炒，止泻力更强 | 111 | 33. 麻仁丸：痔疮便秘的克星 | 119 |
| 24. 夏季腹泻，喝点绿茶   | 112 | 34. 中医教你养好脾     | 120 |
| 25. 老人便秘喝点肉苁蓉茶  | 113 | 35. 给你的脾排排毒     | 122 |
| 26. 黄芪泡水喝，口腔无溃疡 | 113 | 36. 补脾胃，学学熊戏    | 123 |
| 27. 大山楂丸：肉食者的福音 | 114 | 37. 活动脚指头，健身养脾胃 | 124 |
| 28. 四君子汤：术后良方   | 115 | 38. 捶腿蹬腿，健脾护肠   | 125 |
| 29. 保和丸避开小苏打片   | 116 | 39. 养胃，边泡脚边踩石   | 126 |

## 第五篇

# 吃饭的智慧

127

|                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 核桃生吃补脑，熟吃补肾 | 128 | 10. 吃大豆不如吃豆制品   | 135 |
| 2. 核桃当菜吃       | 129 | 11. 汤圆和元宵有啥不同   | 136 |
| 3. 生嚼大枣防胆结石    | 130 |                 |     |
| 4. 嚼出来的营养      | 130 |                 |     |
| 5. 微辣有益，过辣伤身   | 132 |                 |     |
| 6. 食物也有好“拍档”   | 132 |                 |     |
| 7. 鸡蛋配红茶，鸭蛋配稀饭 | 133 |                 |     |
| 8. 小葱生吃，大葱熟吃   | 134 |                 |     |
| 9. 橘子热吃不上火     | 134 |                 |     |
|                |     | 12. 最不放心的食品如何吃  | 137 |
|                |     | 13. 水果吃不完，不妨烤一烤 | 138 |





- 14. 吃木瓜要配点奶 139
- 15. 咖啡最好配牛奶 140
- 16. 煮玉米片加点奶 140
- 17. 治慢性胃炎多喝酸奶 141
- 18. 喝牛奶不舒服试试羊奶 142
- 19. 豆浆的三个好搭档 142



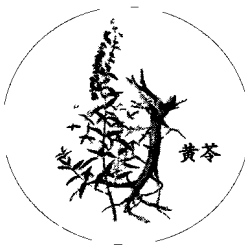
- 20. 贫血患者补铁应少喝豆浆 144
- 21. 营养糊糊挑着吃 145
- 22. 选对坚果补身体 147
- 23. 水果降脂也给力 148
- 24. 夏季补钾有五佳 150
- 25. 苦夏吃点苦味菜 151
- 26. 凉拌多搭抗菌菜 153
- 27. 血管清洁工 153
- 28. 点评三类防癌食物 155
- 29. 皮蛋的“保质期” 156
- 30. 吃饭流程有一套 157
- 31. 参加饭局要“红与白” 158
- 32. 吃火锅，三口素一口荤 159
- 33. 每天来杯甘蔗汁 160

- 34. 自助餐最好先喝汤 161
- 35. 外出就餐三注意 161
- 36. 外出旅游：两味小中药，  
一瓶小酸奶 162
- 37. 节日饮食“开门红” 163
- 38. 节日吃些降脂蔬菜 164
- 39. 春节不宜吃阿胶 166
- 40. 春节后消化不良吃丸药 167
- 41. 黄金三餐保气色 168
- 42. 大腕专家的鲜食招 169
- 43. 索颖饮食一招鲜 171

- 44. 吃好一天三顿饭，控制  
小肚子很简单 172
- 45. 飞机餐要慢慢吃 177
- 46. 午餐要在1点前吃完 178
- 47. 补气食品善扶正 179



- 48. 秋冬食补要“少辛多酸” 180
- 49. 防中暑：喝新三皮汤 181
- 50. 两款辣味保健汤 181
- 51. 吃粽子前先吃水果 182

- |                                                                                   |     |                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 52. 夏季好饮品：大麦茶                                                                     | 185 | 72. 冬季养肺妙方                                                                          | 207 |
| 53. 喝茶有讲究                                                                         | 186 | 73. 山药莲子糕，补肺健脾                                                                      | 208 |
| 54. 热天应喝的祛火茶                                                                      | 187 | 74. 稀粥面条易消化                                                                         | 209 |
|  |     | 75. 心思重，喝碗圆心粥                                                                       | 209 |
| 55. 心烦饮龙眼百合茶                                                                      | 189 | 76. 人到中年少吃辣                                                                         | 211 |
| 56. 功夫茶凉凉再喝                                                                       | 189 | 77. 老人忌吃柿子皮                                                                         | 211 |
| 57. 中年男人少饮浓茶                                                                      | 190 | 78. “嘴甜”不是好事                                                                        | 212 |
| 58. 一茶一汤有益健康                                                                      | 191 | 79. 春季吃青巧护肝                                                                         | 213 |
| 59. 去火降燥就吃“冬三冻”                                                                   | 192 | 80. 老人喝汤口味要淡                                                                        | 214 |
| 60. 聊聊三款古董饮食方                                                                     | 194 | 81. 老人喝粥别加糖                                                                         | 215 |
| 61. 正月吃些东坡羹                                                                       | 197 | 82. 工作时吃东西，容易变胖                                                                     | 216 |
| 62. 防春燥常备“润食物”                                                                    | 198 | 83. 食物也有防糖语                                                                         | 217 |
| 63. 清明时节多吃温性食物                                                                    | 199 | 84. 控糖饮食：正餐拌鱼腥草                                                                     | 219 |
| 64. 春分时节别忘这三香                                                                     | 200 | 85. 控糖饮食：苦瓜汁餐前喝                                                                     | 219 |
| 65. 大寒：红枣来护肝                                                                      | 201 | 86. 控糖饮食：桑葚数着吃                                                                      | 220 |
| 66. 春季降火首选香椿拌豆腐                                                                   | 202 |  |     |
| 67. 春季降火醋烹豆芽就管用                                                                   | 203 | 87. 控糖饮食：枇杷丁熬进粥                                                                     | 221 |
| 68. 去火良方煲猪肉加夏枯草                                                                   | 204 | 88. 降糖：吃些“忆苦菜”                                                                      | 221 |
| 69. 春来笋壮正当食                                                                       | 204 | 89. 吃饭学会“高低搭配”                                                                      | 224 |
| 70. “春不食肝”有道理                                                                     | 206 | 90. 说说女糖友的“脂生活”                                                                     | 224 |
| 71. 冬季养肺：喝百合芡实猪肺汤                                                                 | 207 | 91. 普吉岛不养胖人                                                                         | 226 |



|                |     |                     |     |
|----------------|-----|---------------------|-----|
| 92. 糖友如何选年夜饭   | 227 | 96. 糖友夏季补点钾         | 230 |
| 93. 静坐调心态益控糖   | 228 | 97. 饭桌上的误会          | 231 |
| 94. 有一种生活叫“裸糖” | 229 | 98. 5 包方便面相当于 4 天的油 | 232 |
| 95. 控饮食用心理暗示   | 230 | 99. 喝一瓶可乐要走一万步      | 233 |

## 附录

# 名人与饮食



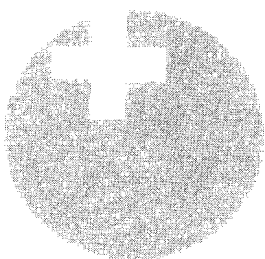
|                  |     |                        |     |
|------------------|-----|------------------------|-----|
| 1. 蒋介石：晚年生活四个“一” | 236 | 4. 大卫·默多克：每天喝几杯<br>橙皮汁 | 241 |
| 2. 丘吉尔：一副假牙拯救了世界 | 238 | 5. 夏征农：四瓜当家抗癌症         | 242 |
| 3. 希拉里：手袋里装着胡椒粉  | 239 |                        |     |

脾胃健康说明书

第一篇

胃最怕什么

WEI ZI PA SHEN ME





## 1. 胃有六怕

健康时报记者 谢婉婉

受访专家：李恕军，北京军区总医院消化科副主任医师

2011年12月，微博上的一条消息引发网友关注，各媒体也竞相报道：北京一位23岁的女白领方言因为急性胃溃疡导致失血性休克而去世。人们在为这位花一样的女孩感到惋惜的同时也开始关注自己的胃。胃最怕的是什么？我们平常该怎么护胃呢？

北京军区总医院消化科副主任医师李恕军介绍，胃溃疡主要由幽门螺旋杆菌感染、非甾体抗炎药（人们常服用的一些感冒药、止痛药及阿司匹林等）、吸烟喝酒、精神紧张导致。除此以外，胃最怕下面这六个字。

**冷：**胃、十二指肠溃疡发病有季节性，秋冬和冬春交替都是高发期，寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适，消化能力降低，这时进食生冷食物就会引起或者加重胃部不舒服症状。

**对策：**寒冷季节注意预防消化性溃疡的发生，有上腹痛、上腹不适、饥饿痛、夜间痛等症状，及时到医院就诊。

**晚：**在微博里方言提到自己经常在晚上9点之后才吃晚饭，而且吃完就睡。李恕军说，不按时吃饭，胃酸没有及时被食物中和，高酸状态容易导致消化性溃疡。食物从胃排空、进入小肠消化大约需要两小时，吃完饭就睡胃肠道没时间消化，会导致消化功能异常。

**对策：**晚餐两小时后再睡眠，一日三餐亦要定时，这样会形成固定消化液分泌高峰。

多：李恕军说，吃太多会导致胃酸、胰液、胆汁等消化液分泌增加，超出分泌能力，可能会导致胆管胰管等相对狭窄、梗阻，造成消化功能紊乱。

对策：少吃甜食、巧克力等较难消化食物，吃到七八成饱就可以了。

少：“汽车跑起来需要油，身体要正常运行也需要能量”，李恕军形象地说。晚饭要吃少并不是不吃，否则胃部分泌出的胃酸没有食物可消化，损伤食管、胃肠黏膜（损伤较深即可形成溃疡）。

对策：晚餐宜吃得清淡些，但不能不吃，多选择蔬菜水果。

坐：运动有助于胃肠的蠕动，能帮助消化。刚吃完饭不适合埋头工作，因为胃肠的消化需要有足够的血液保障，如吃完饭就工作，血液供给大脑，胃肠得不到消化所需的循环血量，十分影响消化。

对策：吃完饭后两个小时内，建议散散步，但不主张打篮球、乒乓球这样的剧烈运动。

忍：现在得胃病的人很多，胃疼了就吃点药忍忍。这样可能使小病发展成大病。李恕军说：“胃部不舒服就是身体在报警了，这时就要看医生。”

对策：吃药1到2周都不见好就需要及时就医，即使不到两周，服药后不见效也要就医。40岁以上的老胃病要警惕胃癌。



#### 小贴士：胃痛别吃止痛片

作者 徐俊

止痛片属解热镇痛类药物，因含扑热息痛（对乙酰氨基酚）等成分，对胃黏膜有刺激作用，会损伤胃黏膜，使胃十二指肠炎症及溃疡加重。因此，有胃痛史的病人要先到医院明确诊断，若是胃酸过多可服用止酸药，抑制胃酸分泌；若是胃痉挛需服用解痉类药。



## 2. 吃得太少，脾胃易老

北京中医药大学教授 程凯

很多人一到夏天就开始节食，因为身上的小肥肉无处可藏，不少人为了美观，几根黄瓜就算一天的口粮了。其实这样下去，肥肉可能没减多少，脾胃却遭殃了。

人体有条经脉，名字叫阳明脉，主管消化和气血化生的，和人体的消化功能有密切的关系。

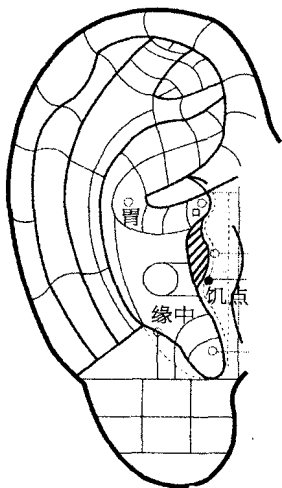
如果长期节食，就会伤害脾胃的正常功能，这条经脉的气血也会变得虚弱。

试想一个人年纪轻轻的，这条经脉就开始虚弱，那么，就有可能出现脾胃也早衰的现象。

所以要想养护好你的阳明脉，就要从饮食入手，养成一个比较好的饮食习惯，具体而言就是定时，定量，不过量饮食，饮食过程中注意营养的搭配，注意饮食中粗和细的搭配，这样才能够养护好你的脾胃。

有人说，我就是食欲太好了，每次一吃饭，不吃到撑不能停。其实，每次吃十成饱也不是好事，这样会加重肠胃的负担。

对这些胃口过盛的人，有个好办法可以控制食欲，就是点按耳朵上的“饥点”（如图所示）。



具体方法是：在每餐饭前30分钟的时候，开始点按耳朵上的这个“饥点”，直到发红发热为止，就可以达到控制食欲的效果。

当然，也不是说按压这两个穴位平常就可以大吃大喝了，而是说选用这两个穴位帮助你被动进行控制，不让自己食欲过盛。

### 3. 下午四点最易饿

健康时报特约记者 杨璞

生活中大家有个经验，就是下午4点的时候特别容易饿。

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭博士介绍说，人体的十二经脉和12个时辰一一对应，每个时辰有不同的经脉“值班”。

午后1点到3点，即未时，是小肠经值班的时间，这个时候是人体消化吸收的高峰期。而午后3点到5点，即申时，是膀胱经值班的时间。

中医理论认为，膀胱经和大脑联系紧密，所以到了下午4点左右，我们的大脑会接收到“饿”的信号。

可是对很多职场人士而言，下午4点左右仍然在上班，离下班还有一个多小时的时间，怎么能忍受如此饥饿呢？也太“残忍”了吧！能不能延缓饥饿的时间或者减轻饥饿的感觉呢？

南京中医药大学营养与食疗专家郭海英教授认为，只需要在中午的饮食上下点功夫即可。即提高米食的饱腹感，在较少的食量下让人不感觉到饥饿，还有助减肥。

郭教授介绍说，富含膳食纤维的黑米、紫米、糙米等都是延缓消化速度的好选择。此外，红豆、豌豆、黄豆等各种豆类不仅含有大量的膳