

中医消化病专家教你如何养胃



养胃就是养命

张厂
主编

北京中医药大学东方医院主任医师、中医学博士
世界中医药联合会消化病专业委员会委员
北京中医药学会脾胃病分会委员

赠送
价值1000元
关爱基金卡

人以胃气为本，养病先保胃气

胃气不虚，吃饭香，消化畅，气血旺

胃养好五脏皆好，百病难侵，健康到老



扫二维码，悦享健康

你会疼胃，胃就不折腾你！

权威
实用
有效

21种养胃助消化食物

7种强效调胃护胃的中药

5个养胃“时间表”

11个调理胃气特效穴位

5种调养老胃病的慢运动

11种省时有效的保胃小动作

12种常见胃病的调养方案

6种调理胃部不适的中成药



强力推荐

基金定点
医疗机构



北京中医药大学 研究生临床基地
北京联科中医肾病医院
BEIJING UNITED-TECH NEPHROLOGY SPECIALIST HOSPITAL



肾好·家好·人生好！
Healthy Kidney, Happy Family, Wonderful Life!
肾好·家好·人生好！
Healthy Kidney, Happy Family, Wonderful Life!



关爱基金卡

Care-fund Card ¥1000 壹仟元 元

本卡使用说明请咨询：010-57020006
中国肾脏病专项基金定点医院基金办



责任编辑：孟 波 赵洪博 张延明
封面设计：悦然文化

上架建议：生活·健康

ISBN 978-7-5384



9 787538 499728 >

定价：29.90元



养胃就是养命

张厂 主编

北京中医药大学东方医院主任医师、中医学博士
世界中医药联合会消化病专业委员会委员
北京中医药学会脾胃病分会委员

图书在版编目 (CIP) 数据

养胃就是养命 / 张厂主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5384-9972-8

I. ①养… II. ①张… III. ①益胃—基本知识
IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262705号

养胃就是养命

YANGWEI JIUSHI YANGMING

主 编	编 委	张 厂	张 厂	刘 红霞	牛 升	李 青凤	石 艳芳	张 伟	石 李	沛 迪	张 金	葛 龙
		戴 俊益	李 明杰	霍 震	高 婷	张 国瑞	赵 永兰	梅 超	李 会	李 静	李 旭	张 爱卿
		常 秋井	杨 慧勤	卢 少丽	张 国瑞	崔 丽娟	崔 丽娟	李 子华	王 吉	李 静	陈 艳婷	周 进娟
		李 丹	逯 春辉	李 军	高 杰	高 坤	高 坤	高 子珺	杨 丹	李 青	李 青	梁 焕成
		刘 毅	韩 建立	高 赞	高 志强	高 金城	高 金城	邓 晔	常 玉欣	李 章	黄 山章	侯 建军
		李 春国	王 贵亮	袁 雪飞	张 玉红	张 景泽	张 景泽	张 俊生	张 辉芳	张 静	张 静	石 爽
		李 杨	葛 占晓	程 玲	段 小宾	徐 永红	徐 永红	杨 王	张 玉民	牛 国花	牛 国花	许 俊杰

全案策划	悦然文化
出版人	李 梁
责任编辑	孟 波 赵洪博 张延明
封面设计	悦然文化
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	200千字
印 张	12.5
印 数	1~15 000册
版 次	2016年9月第1版
印 次	2016年9月第1次印刷
出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177
85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85630195
团购热线 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁新华印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9972-8
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

第1章 养生必养胃，胃强身体壮

你了解自己的胃吗

胃主受纳、腐熟

胃以通为用，以降为顺

胃喜润恶燥

胃为什么不会消化自己

平凡而神奇的胃黏膜

胃排空是怎么回事

食物排空时间表

胃动力为何出现障碍了

养足胃气百病不侵

人以胃气为本

治病重在保胃气

“胃”老先衰，且治且养

胃衰老了，人就会老

10	十胃九病，胃最可怜	20
10	治胃不养胃，工夫全白费	21
11	会疼胃，胃就不乱疼	22
12	胃有四个死对头	22
13	胃有四个好朋友	23
13	什么职业的人易患胃病	24
14	这些行为很伤胃	25
15	三餐不定、爱吃烟熏、常吃太烫——易	
16	致胃癌	25
17	边走边吃、边看边吃——易消化不良	25
17	经常抽烟、喜喝烈酒、饮食不洁——易	
18	引发胃溃疡	26
19	喜吃汤泡饭、常吃太辣——加重胃肠	
19	负担	26

第2章 脏腑和谐，胃才能平安

胃与脾——亲如手足

脾胃配合默契

胃不好，脾也不好

脾胃不和，百病内生

脾胃虚弱，万病皆难养

胃与肠——同心协力

饭后自检：查你有无肠胃病

测测你的肠道年龄

3招养出好肠胃

养成每天排便习惯

胃与心——肝胆相照

胃与心两相照

胃不和则卧不安

28	治脾胃病提倡“心胃相关”	38
28	心情舒畅，静心养胃	39
29	胃与肝——荣辱与共	40
30	肝胃不和，消化系统不好	40
31	情绪不好殃及肠胃	41
32	肝胃郁热易致上火	42
32	肝胃同治，胃脘痛不复发	43
33	胃与肺——母子连心	44
34	咳嗽是“聚于胃，关于肺”	44
35	肺胃有热，嗓子常疼	45
36	酒渣鼻是肺胃煎熬的结果	46
36		
37		

第3章 饭要一口口吃，胃要一点点养

养胃遵守时间表

7:00 晨起喝杯温开水

7:00-9:00 (辰时) 吃早餐

12:00 午餐后别马上午睡

16:00 加餐最养胃

19:00 晚餐后站立助消化

养成好习惯，每天为胃减负

饭前吃一点开胃的菜和汤

吃饭八分饱，喝酒悠着点

细嚼慢咽，一口饭咀嚼 20 下

吃饭时要心情愉快

饭后要充分休息

养胃无大道，细节就奏效

八种食品空腹吃伤肠胃

胃常泛酸的人如何调配饮食

“温和饮食”最得胃心

胃肠不好，粗粮怎么吃

煮炖蒸食物最能养胃

48	做菜勾芡保护胃黏膜	63
48	粥喝对了养胃，喝错了伤胃	64
49	有胃病，喝粥不如吃面食	65
50	水果什么时候吃不影响消化	66
51	吃夜宵如何减轻肠胃负担	67
52	天寒天热，都要给胃保暖	68
53	肠胃不好，喝茶有讲究	69
53	服用胃药时要注意胃药有四怕	70
54	服用哪些药易损伤胃黏膜	71
55	服用哪些药可防酒精伤胃	72
56	认清养胃误区，明明白白来护胃	73
57	想要养胃，就得拒食辣吗	73
58	多喝牛奶能治胃病吗	73
58	胃痛多吃苏打饼干有效吗	74
59	胃不舒服时，喝粥比较好吗	74
60	胃不好的人能吃甜食、醋吗	75
61	饭后吃药不伤胃吗	75
62	少食多餐胃就能舒服了吗	76
	吃胃药需要多喝水吗	76



第4章 胃不好，吃什么最养胃

胃热怎么吃

胃热易有牙痛口臭

去胃热的明星食物

● 玉米绿豆粥 / 苦瓜绿豆汤

● 豆芽荞麦面 / 白萝卜梨汁

胃寒怎么吃

胃寒腹泻脸苍白

暖胃明星食物

● 萝卜羊排汤 / 南瓜牛肉汤

● 生姜羊肉粥 / 核桃补肾红茶

胃阴不足怎么吃

胃阴不足口干舌红

补胃阴的明星食物

● 冬瓜薏米鸭肉汤 / 百合山药枸杞子甜汤

● 莲藕山药汤 / 玉竹桑葚茶

吃对吃好，胃才舒畅

大蒜 防胃癌

● 蒜蓉菜花 / 蒜蓉空心菜

生姜 缓解反胃、呕吐

● 红枣生姜饮 / 姜糖苏叶饮

山药 脾胃虚弱者要多吃

● 牛肉山药枸杞子汤 / 糯米莲子山药糊

圆白菜 抗胃部溃疡

● 手撕包菜 / 圆白菜汁

78 土豆 土生土长补胃土 98

78 ● 牛肉土豆汤 / 地三鲜 99

79 胡萝卜 健胃“小人参” 100

80 ● 胡萝卜菠菜汁 / 胡萝卜炒木耳 101

81 菠菜 益肠胃，通便秘 102

82 ● 菠菜猪血汤 / 蒜蓉菠菜 103

82 南瓜 保护胃不受刺激 104

83 ● 燕麦南瓜粥 / 红枣蒸南瓜 105

84 板栗 胃纳不佳可常食 106

85 ● 板栗红薯粥 / 板栗炒香菇 107

86 桂圆 温胃补脾安心神 108

86 ● 花生桂圆红枣汤 / 山药桂圆汤 109

87 红枣 强化胃肠功能 110

88 ● 百合红枣牛肉汤 / 黑米红枣粥 111

89 小米 补胃气，扶正气 112

90 ● 鸡蛋红糖小米粥 / 小米面发糕 113

90 红薯 补中，暖胃，消食 114

91 ● 芋头红薯粥 / 姜汁红薯条 115

92 猴头菇 胃肠保护伞 116

93 ● 鲍汁猴头菇 / 黄豆猴头菇鸡汤 117

94 鲫鱼 温胃进食，通乳 118

95 ● 萝卜丝鲫鱼汤 / 鲫鱼冬瓜汤 119

96 猪肚 煲汤很养胃 120

97 ● 莲子猪肚汤 / 猪肚大米粥 121

山楂 消食健脾胃 122

● 橘皮山楂粥 / 核桃山楂饮 123

木瓜 帮助消化肉类 124

● 冰糖炖木瓜 / 木瓜香橙奶 125

苹果 既通便又止腹泻 126

● 羊肉苹果汤 / 苹果麦片粥 127

香蕉 恢复肠道功能 128

● 香蕉粥 / 香蕉苹果牛奶饮 129

牛奶 保护胃黏膜 130

● 奶油南瓜浓汤 / 牛奶燕麦粥 131



酸奶 肠胃健康的守护神	132	人参 补气以生津液	137
● 苹果酸奶饮 / 五谷酸奶豆浆	133	● 人参茯苓二米粥	137
药食两用, 调胃护胃	134	麦冬 善养胃阴	138
黄芪 补脾胃之气	134	● 玉竹麦冬银耳羹	138
● 黄芪羊肉煲	134	甘草 益气补中	139
茯苓 健脾和胃	135	● 陈皮甘草茶	139
● 豆蔻茯苓馒头	135	薄荷叶 放松胃部肌肉	140
白术 消食除痞	136	● 薄荷利咽茶	140
● 参术健脾茶	136		

第5章 人体自有养胃药, 一生到老胃不伤

胃经上的养胃大穴	142	其他经络上的养胃妙穴	148
足三里穴, 养胃强身第一穴	142	中脘穴, 治疗胃病的专家	148
气舍穴, 缓解恶心和打嗝	143	内关穴, 缓解心口部的不适	149
天枢穴, 双向调节胃肠道	144	胃俞穴, 常艾灸防胃病	150
梁丘穴, 止胃肠痉挛腹痛	145	神阙穴, 善调脾胃之病	151
丰隆穴, 祛痰湿, 消胃胀	146	公孙穴, 摆平胸腹毛病	152
内庭穴, 胃热证的克星	147		

第6章 保胃运动, 养胃也需动起来

慢运动是养胃的标配	154	托腹: 防治胃肠疾病	162
慢运动: 不求速度, 只求健康	154	擦丹田: 增强胃肠功能	162
有节律的慢运动更养胃	155	扭腰: 健胃防便秘	163
养胃病最需要的慢运动	156	多蹲少站: 胃不下垂	163
散步: 让胃健康起来	156	叩齿咽津: 好牙好胃口	164
慢跑: 消化功能在变强大	157	赤龙搅海: 健脾和胃	164
内养功: 调和肠胃养老胃病	158	抬高双脚: 减轻胃疼	165
太极拳: 使腹部气血流畅	159	向前抱腿: 防治消化不良	165
八段锦: 调理脾胃须单举	160	扭转双腿: 减轻消化道炎症	166
省时有效的保胃小动作	161	动脚趾: 健脾胃	166
摩腹: 清内生之百证	161		

第7章 胃病三分治七分养，彻底除去病根

胃病多发，不得不防	168	同是胃病，发病各不一样	175
看看舌苔知胃病	168	小孩也会得胃病	175
胃痛：别把胃痛都当胃病	169	年轻人的胃病扛不得	176
胀气：胃胀恶心也得治	170	老年人的胃病常合并他病	177
泛酸：烧心是胃病惹的祸	171	老胃病靠养也靠治	178
胃不舒服：任何不适都得警惕	172	胃病为何老是断不了根	178
胃检要注意什么	173	治疗溃疡是关键	179
高度警惕胃癌的胃外表现	174	过分忌口没必要	180
		调养有招，胃病不复发	181
		急性胃炎——饮食不能马虎	181
		慢性胃炎——因忽视而落下的病根	182
		● 山药蜜奶 / 糯米莲子山药糊	183
		胃溃疡——易产生癌变等并发症	184
		● 圆白菜汁 / 茉莉花粥	185
		胃肠神经症——情绪变，病波动	186
		西芹百合 / 香菇笋片汤	187
		胃下垂——让胃升举起来	188
		● 黄豆黄芪大米豆浆 / 黄芪山药薏苡仁粥	189
		胃食管反流——因忽视而落下病根	190
		● 花生南瓜羹 / 核桃花生小米粥	191
		胃癌——早发现早治疗	192
		● 百合芦笋汤 / 竹荪木耳汤	193
		幽门螺杆菌——导致多种胃病的细菌	194



第8章 和胃相安无事，对症服用中成药很给力

香砂养胃丸	196	越鞠保和丸	199
补中益气丸	197	香砂枳术丸	200
大山楂丸	198	金佛止痛丸	200



养胃就是养命

张厂 主编

北京中医药大学东方医院主任医师、中医学博士
世界中医药联合会消化病专业委员会委员
北京中医药学会脾胃病分会委员

图书在版编目(CIP)数据

养胃就是养命 / 张厂主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5384-9972-8

I. ①养… II. ①张… III. ①益胃—基本知识
IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262705号

养胃就是养命

YANGWEI JIUSHI YANGMING

主 编	张 厂	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广
编 委 会	张 厂	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿
	戴俊益	李玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟
	常秋井	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	崔丽娟	李子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	徐开全	逯春辉	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成
	李 丹	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军
	刘 毅	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	石 爽
	李春国	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力	张玉民	牛国花	许俊杰
	王 娜	葛占晓	施慧婕	徐永红	张进彬	王 燕			
	杨 伟								

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 赵洪博 张延明

封面设计 悦然文化

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 1~15 000册

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85630195

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9972-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

据有关数据显示，中国的胃肠病患者有1.2亿，慢性胃炎发病率为30%，消化性溃疡发病率为10%，是世界当之无愧的“胃病大国”。不按时吃饭、暴饮暴食、抽烟喝酒、食物不洁、压力过大、心情不好等，都会让胃病在不知不觉间盯上你。

俗语说“胃病三分治七分养”，足见养胃的重要性。即使没有胃病，养胃也同样重要。那大家如何才能养好胃呢？

中医的养胃方法颇多，听本书娓娓道来：

第一章，带你了解自己的胃，就像了解人的性格一样，只有了解了胃的情况，才能调养好胃。

第二章，在五脏六腑这个大家庭里，胃好了，大家才能相亲相爱，亲密无间。

第三章，胃是一个习惯遵守时间表的器官，所以你的饮食生活应有规律，否则，打乱了肠胃的运动规律，胃的功能就会出问题。

第四章，告诉你吃什么最养胃，吃对食物，胃的负担减轻了，会变得更舒服。

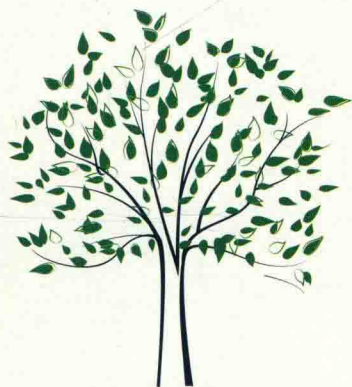
第五章，告诉你对养胃护胃作用显著的穴位有哪些，它们能帮你止胃痛、消胃胀、祛胃寒。

第六章，教你做与胃的节奏合拍的慢运动，从而可增强脾胃健运功能，促进食物的消化与吸收。

第七章，防治胃病就像一场战争，战胜了它，你就可以拥有健康。

第八章，教你对症选用中成药，这样才能和老胃病“相安无事”，当胃不舒服时，也能沉着应对。

万物有常，人的生命是有其规律的。本书就是想告诉大家，养胃要保持有节制有规律的生活，这是活到天年的智慧。



第1章 养生必养胃，胃强身体壮

你了解自己的胃吗	10	十胃九病，胃最可怜	20
胃主受纳、腐熟	10	治胃不养胃，工夫全白费	21
胃以通为用，以降为顺	11	会疼胃，胃就不乱疼	22
胃喜润恶燥	12	胃有四个死对头	22
胃为什么不会消化自己	13	胃有四个好朋友	23
平凡而神奇的胃黏膜	13	什么职业的人易患胃病	24
胃排空是怎么回事	14	这些行为很伤胃	25
食物排空时间表	15	三餐不定、爱吃烟熏、常吃太烫——易	
胃动力为何出现障碍了	16	致胃癌	25
养足胃气百病不侵	17	边走边吃、边看边吃——易消化不良	25
人以胃气为本	17	经常抽烟、喜喝烈酒、饮食不洁——易	
治病重在保胃气	18	引发胃溃疡	26
“胃”老先衰，且治且养	19	喜吃汤泡饭、常吃太辣——加重胃肠	
胃衰老了，人就会老	19	负担	26

第2章 脏腑和谐，胃才能平安

胃与脾——亲如手足	28	治脾胃病提倡“心胃相关”	38
脾胃配合默契	28	心情舒畅，静心养胃	39
胃不好，脾也不好	29	胃与肝——荣辱与共	40
脾胃不和，百病内生	30	肝胃不和，消化系统不好	40
脾胃虚弱，万病皆难养	31	情绪不好殃及肠胃	41
胃与肠——同心协力	32	肝胃郁热易致上火	42
饭后自检：查你有无肠胃病	32	肝胃同治，胃脘痛不复发	43
测测你的肠道年龄	33	胃与肺——母子连心	44
3招养出好肠胃	34	咳嗽是“聚于胃，关于肺”	44
养成每天排便习惯	35	肺胃有热，嗓子常疼	45
胃与心——肝胆相照	36	酒渣鼻是肺胃煎熬的结果	46
胃与心两相照	36		
胃不和则卧不安	37		

第3章 饭要一口口吃，胃要一点点养

养胃遵守时间表

7:00 晨起喝杯温开水

7:00-9:00 (辰时) 吃早餐

12:00 午餐后别马上午睡

16:00 加餐最养胃

19:00 晚餐后站立助消化

养成好习惯，每天为胃减负

饭前吃一点开胃的菜和汤

吃饭八分饱，喝酒悠着点

细嚼慢咽，一口饭咀嚼 20 下

吃饭时要心情愉快

饭后要充分休息

养胃无大道，细节就奏效

八种食品空腹吃伤肠胃

胃常泛酸的人如何调配饮食

“温和饮食”最得胃心

胃肠不好，粗粮怎么吃

煮炖蒸食物最能养胃

48	做菜勾芡保护胃黏膜	63
48	粥喝对了养胃，喝错了伤胃	64
49	有胃病，喝粥不如吃面食	65
50	水果什么时候吃不影响消化	66
51	吃夜宵如何减轻肠胃负担	67
52	天寒天热，都要给胃保暖	68
53	肠胃不好，喝茶有讲究	69
53	服用胃药时要注意胃药有四怕	70
54	服用哪些药易损伤胃黏膜	71
55	服用哪些药可防酒精伤胃	72
56	认清养胃误区，明明白白来护胃	73
57	想要养胃，就得拒食辣吗	73
58	多喝牛奶能治胃病吗	73
58	胃痛多吃苏打饼干有效吗	74
59	胃不舒服时，喝粥比较好吗	74
60	胃不好的人能吃甜食、醋吗	75
61	饭后吃药不伤胃吗	75
62	少食多餐胃就能舒服了吗	76
	吃胃药需要多喝水吗	76



第4章 胃不好，吃什么最养胃

胃热怎么吃

胃热易有牙痛口臭

去胃热的明星食物

● 玉米绿豆粥 / 苦瓜绿豆汤

● 豆芽荞麦面 / 白萝卜梨汁

胃寒怎么吃

胃寒腹泻脸苍白

暖胃明星食物

● 萝卜羊排汤 / 南瓜牛肉汤

● 生姜羊肉粥 / 核桃补肾红茶

胃阴不足怎么吃

胃阴不足口干舌红

补胃阴的明星食物

● 冬瓜薏米鸭肉汤 / 百合山药枸杞子甜汤

● 莲藕山药汤 / 玉竹桑葚茶

吃对吃好，胃才舒畅

大蒜 防胃癌

● 蒜蓉菜花 / 蒜蓉空心菜

生姜 缓解反胃、呕吐

● 红枣生姜饮 / 姜糖苏叶饮

山药 脾胃虚弱者要多吃

● 牛肉山药枸杞子汤 / 糯米莲子山药糊

圆白菜 抗胃部溃疡

● 手撕包菜 / 圆白菜汁

78	土豆 土生土长补胃土	98
78	● 牛肉土豆汤 / 地三鲜	99
79	胡萝卜 健胃“小人参”	100
80	● 胡萝卜菠菜汁 / 胡萝卜炒木耳	101
81	菠菜 益肠胃，通便秘	102
82	● 菠菜猪血汤 / 蒜蓉菠菜	103
82	南瓜 保护胃不受刺激	104
83	● 燕麦南瓜粥 / 红枣蒸南瓜	105
84	板栗 胃纳不佳可常食	106
85	● 板栗红薯粥 / 板栗炒香菇	107
86	桂圆 温胃补脾安心神	108
86	● 花生桂圆红枣汤 / 山药桂圆汤	109
87	红枣 强化胃肠功能	110
88	● 百合红枣牛肉汤 / 黑米红枣粥	111
89	小米 补胃气，扶正气	112
90	● 鸡蛋红糖小米粥 / 小米面发糕	113
90	红薯 补中，暖胃，消食	114
91	● 芋头红薯粥 / 姜汁红薯条	115
92	猴头菇 胃肠保护伞	116
93	● 鲍汁猴头菇 / 黄豆猴头菇鸡汤	117
94	鲫鱼 温胃进食，通乳	118
95	● 萝卜丝鲫鱼汤 / 鲫鱼冬瓜汤	119
96	猪肚 煲汤很养胃	120
97	● 莲子猪肚汤 / 猪肚大米粥	121
	山楂 消食健脾胃	122
	● 橘皮山楂粥 / 核桃山楂饮	123
	木瓜 帮助消化肉类	124
	● 冰糖炖木瓜 / 木瓜香橙奶	125
	苹果 既通便又止腹泻	126
	● 羊肉苹果汤 / 苹果麦片粥	127
	香蕉 恢复肠道功能	128
	● 香蕉粥 / 香蕉苹果牛奶饮	129
	牛奶 保护胃黏膜	130
	● 奶油南瓜浓汤 / 牛奶燕麦粥	131



酸奶 肠胃健康的守护神	132	人参 补气以生津液	137
● 苹果酸奶饮 / 五谷酸奶豆浆	133	● 人参茯苓二米粥	137
药食两用，调胃护胃	134	麦冬 善养胃阴	138
黄芪 补脾胃之气	134	● 玉竹麦冬银耳羹	138
● 黄芪羊肉煲	134	甘草 益气补中	139
茯苓 健脾和胃	135	● 陈皮甘草茶	139
● 豆蔻茯苓馒头	135	薄荷叶 放松胃部肌肉	140
白术 消食除痞	136	● 薄荷利咽茶	140
● 参术健脾茶	136		

第5章 人体自有养胃药，一生到老胃不伤

胃经上的养胃大穴	142	其他经络上的养胃妙穴	148
足三里穴，养胃强身第一穴	142	中脘穴，治疗胃病的专家	148
气舍穴，缓解恶心和打嗝	143	内关穴，缓解心口部的不适	149
天枢穴，双向调节胃肠道	144	胃俞穴，常艾灸防胃病	150
梁丘穴，止胃肠痉挛腹痛	145	神阙穴，善调脾胃之病	151
丰隆穴，祛痰湿，消胃胀	146	公孙穴，摆平胸腹毛病	152
内庭穴，胃热证的克星	147		

第6章 保胃运动，养胃也需动起来

慢运动是养胃的标配	154	托腹：防治胃肠疾病	162
慢运动：不求速度，只求健康	154	擦丹田：增强胃肠功能	162
有节律的慢运动更养胃	155	扭腰：健胃防便秘	163
养胃病最需要的慢运动	156	多蹲少站：胃不下垂	163
散步：让胃健康起来	156	叩齿咽津：好牙好胃口	164
慢跑：消化功能在变强大	157	赤龙搅海：健脾和胃	164
内养功：调和肠胃养老胃病	158	抬高双脚：减轻胃疼	165
太极拳：使腹部气血流畅	159	向前抱腿：防治消化不良	165
八段锦：调理脾胃须单举	160	扭转双腿：减轻消化道炎症	166
省时有效的保胃小动作	161	动脚趾：健脾胃	166
摩腹：清内生之百证	161		

第7章 胃病三分治七分养，彻底除去病根

胃病多发，不得不防	168	同是胃病，发病各不一样	175
看看舌苔知胃病	168	小孩也会得胃病	175
胃痛：别把胃痛都当胃病	169	年轻人的胃病扛不得	176
胀气：胃胀恶心也得治	170	老年人的胃病常合并他病	177
泛酸：烧心是胃病惹的祸	171	老胃病靠养也靠治	178
胃不舒服：任何不适都得警惕	172	胃病为何老是断不了根	178
胃检要注意什么	173	治疗溃疡是关键	179
高度警惕胃癌的胃外表现	174	过分忌口没必要	180
		调养有招，胃病不复发	181
		急性胃炎——饮食不能马虎	181
		慢性胃炎——因忽视而落下的病根	182
		● 山药蜜奶 / 糯米莲子山药糊	183
		胃溃疡——易产生癌变等并发症	184
		● 圆白菜汁 / 茉莉花粥	185
		胃肠神经症——情绪变，病波动	186
		西芹百合 / 香菇笋片汤	187
		胃下垂——让胃升举起来	188
		● 黄豆黄芪大米豆浆 / 黄芪山药薏苡仁粥	189
		食管反流——因忽视而落下病根	190
		● 花生南瓜羹 / 核桃花生小米粥	191
		胃癌——早发现早治疗	192
		● 百合芦笋汤 / 竹荪木耳汤	193
		幽门螺杆菌——导致多种胃病的细菌	194



第8章 和胃相安无事，对症服用中成药很给力

香砂养胃丸	196	越鞠保和丸	199
补中益气丸	197	香砂枳术丸	200
大山楂丸	198	金佛止痛丸	200