

(心经·食经·养生经丛书)

辛 予 编著

胃肠病原生态疗法

脾虚胃弱见舌纹
持续打嗝必有因
千金不买老来瘦
豆蔻少女莫厌食
情志不舒招胃病
摆脱孤独解腹胀
一醉岂能解千愁
别因赌气伤脾胃



广东省出版集团
广东科技出版社

——心经·食经·养生经丛书——

胃肠病原生态疗法

辛 予 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病原生态疗法/辛予编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 2

(心经·食经·养生经丛书)

ISBN 978-7-5359-4263-0

I. 胃… II. 辛… III. 胃肠病—自然疗法
IV. R570.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第150374号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张5.5 字数110千

版 次: 2007年2月第1版

2007年2月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



总序

进入21世纪，现代人的生活节奏越来越快。路上车水马龙，街旁行人匆匆。繁重的工作任务，沉重的家庭负担，压得人喘不过气来。人们疲于奔命，忽视了自己的身体健康，许多人处于“亚健康”状态而不自知。只有当身体无法承受负荷而倒下时，人们才惊觉自身健康状况已遭到了严重的破坏。而当人们急急忙忙去医院就诊时，却发现医院的候诊区永远排着长队。俗话说“治病要趁早”，与其病发后再寻求解决之道，不如把疾病消灭在萌芽阶段。因此，为了让人们更好地认识自己的身心健康状况，摆脱疾病的困扰，我们编著了这套《心经·食经·养生经丛书》。

据调查统计，心脑血管病、胃肠病、抑郁症、呼吸病、癌症和失眠健忘症是现代人群的高发病，本套丛书针对这6种常见的生理和心理疾病，从生理表现、心理状况等方面进行举例剖析，提出积极的治疗建议，并辅以简便的食疗方案，让人在清醒地认识自己身心病态状况的同时，采取针对性有效措施，予以积极预防和治疗。

本套丛书一共6册，每册包括3个部分的内容。

一、警讯

任何病症都是有预警讯号的，如少量咯血或痰中带血，并伴有胸痛、咳嗽以及气促发热时，可能预示着患了肺梗死；出现不思饮食、恶心口苦、腰酸腿软等症状时，可能预示着患了失眠症。如果我们忽视身体的警讯，不及早进行预防和治疗，后果将不堪设想。



“警讯”部分通过具体的事例，结合医理常识，描述了疾病可能临身的种种症状，为大家进行自我健康确定起到参考对照的作用。

二、心经

当感觉自己的身体出现异样时，心理也可能出现这样那样的变化，是忧心忡忡，如临世界末日？或是讳疾忌医，置之不顾？

“心经”部分在举出个例的同时，也描述了病患者的种种心理和对待疾病的态度，其中有积极正确的，也有消极错误的，编者在进行分析的同时，会针对具体情况给出合理的建议，帮助同类患者积极面对病症，以解除身心的痛苦。心理机制是一个力量强大而又复杂的系统，如果能掌握它的基本规律，找出产生心理问题的原因，积极面对治疗，那么对于身体的康复也是大有裨益的。

三、食经

食疗是中医治病常用的一种方法，几千年来，人类在食疗方面积累了较为丰富的经验。事实证明，用食疗配合药疗，既可以减少“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。“食经”部分针对不同疾病介绍了各种饮食疗法，每道食疗均附有“中医师评”，简要讲解食物功效及注意事项，如“莲子首乌鸡蛋汤”有滋补肝肾、清心除烦的作用，可用于神经衰弱、心悸失眠、健忘等症，但消化不良者忌用，高血压、冠心病患者少用。病患者可以根据自己的病情，从“食经”中选择适合自己的食疗方法。

本套丛书的编著者具有一定的医学专业知识，在编写过程中，编者不仅参考了大量的医学书籍，还从现实生活中搜集了不少真实个例。书中对各种病症讲解详细，内容贴近生活，语言通俗易懂。“无病防治，有病早治”，对症施治，妙手回春，相信它一定能成为读者的“家庭郎中”。

编者

2006年12月



前言

常言道“民以食为天”，这是因为食物提供了人体所必需的各种营养。那么，食物是如何转化为能被人体吸收的营养物质？这要归功于庞大的人体消化系统。作为人体消化系统的重要器官，胃起着至关重要的作用。人的胃腑，犹如仓廩，受纳水谷，消化食糜，因此有“水谷之海”之称。有消化，必然要有运输。《素问》中有言：“脾主运化”、“脾主身之肌肉”。这是说，脾能运送饮食化生的营养物质，以充养肌肉和四肢。脾和胃，一个消化，一个运送，是一对亲密合作的好伙伴。所以《素问》中又说：“四肢皆禀气于胃，……必因于脾，乃得禀也。”

脾胃如此重要，然而，我们的脾胃却很容易“受伤”。归其原因，是因为人们的饮食结构和生活习惯的不合理，如经常不吃早餐，偏食挑食，吃含脂、含糖和含热量比较高的食品，选择直接进食维生素片或其他营养含片而不是从平时的饮食中摄取所需的营养，或“开夜车”损伤睡眠……这样就导致了脾胃的功能的紊乱、负荷过重，进而威胁到身体健康。

中医所称的“脾胃病”，也就是现代医学所说的“胃肠病”。本书针对因饮食不当或生活习惯不规律所导致的胃肠病的病症特点，剖析引发胃肠病的种种因素，分析由胃肠病造成的种种生理和心理方面的不良后果，并为治疗胃肠病提出了合理的参考建议，让人们比较全面地接触到有关胃肠病的知识，为人们检



测自身生理状况，解除身心的痛苦起到借鉴和引导作用。

胃肠病是一种长期积累的病，应该及时检查自己的饮食和生活习惯，加强预防，避免等到病痛来临时再去补救。在此，编者衷心地祝愿胃肠病患者早日摆脱病痛的困扰，拥有一个积极健康的身体和心态，适应现代社会、城市生活这紧张、繁杂的工作和生活。

编 者

2006年12月



目 录

一、警讯	1
“呵气如兰”当不易	1
一个呃声惊四座	3
持续打嗝必有因	4
未病先治说呕吐	5
物极必反莫贪杯	6
脾虚胃弱见舌纹	7
口腔异味报警讯	7
吞咽困难症已深	8
时尚女孩竟烧心	9
莫因心烦生闷气	10
不再蹙眉男东施	11
暑湿所困成“黄祸”	12
西施捂心为哪桩	13
愿你别学罗刹女	13
口爽竟是腹痛始	14
为何没事跑厕所	15
早餐久违成隐患	16
大可不必作杞忧	18



春卷变出蓝孔雀·····	19
别去光顾地摊儿·····	20
千金不买老来瘦·····	20
声如裂帛泻“蛋花”·····	21
阻断病源喜来乐·····	22
胃肠胀气必多屁·····	24
孩子额头如火炭·····	25
结核杆菌侵肠道·····	26
弯腰捂肚为哪般·····	27
精壮汉子也倒下·····	28
小心肠道闹“水灾”·····	29
打掉肚里寄生虫·····	30
豆蔻少女莫厌食·····	31
警惕“抱蛋”、“屙锁链”·····	32
“所长”辞职才轻松·····	33
“黄金物”里夹红丝·····	33
别因贪靓弄脱发·····	34
肠胃得失连手心·····	35
人比黄花瘦三分·····	36
肌肤现出蜘蛛痣·····	37
肌肤干燥防脱水·····	38
小腿抽筋须补钙·····	39
二、心经·····	40
心静如水自然凉·····	40
知足常乐保健康·····	41
情绪健康寸心知·····	43



保持童心好处多·····	44
心理年轻体自健·····	45
一道人生算术题·····	46
慢条斯理制急怒·····	47
心情开朗人长寿·····	48
清静自守助疏泄·····	49
播种善良必收获·····	51
心态平和健康来·····	52
平常之心不可丢·····	53
职业倦怠会伤人·····	54
焦虑抑郁是大敌·····	55
“抑郁”也是一种病·····	56
肝胆原本应相照·····	58
嫉妒是把双刃剑·····	59
情志不舒招胃病·····	60
从众心理要不得·····	61
喝酒壮胆不可取·····	62
一醉岂能解千愁·····	63
赌酒未必是英雄·····	64
自诩“年轻”陷误区·····	66
摆脱孤独解腹胀·····	67
何曾危言戒贪欲·····	68
别因赌气伤脾胃·····	70
悲伤最好哭一场·····	71
克制浮躁和任性·····	72
消弭紧张于无形·····	73
不做敏感“林妹妹”·····	74



“多疑”难免致自闭·····	76
忧思竟致香玉殒·····	77
音乐是个调节器·····	78
精神不佳缘疲劳·····	79
人在旅游心身旷·····	80
虎落优裕成病态·····	81
吸烟未必活神仙·····	82
“循规蹈矩”身体好·····	83
老夫聊发少年狂·····	85
劝君少搬“长城砖”·····	86
待到便秘才知苦·····	88
当心端坐坐出病·····	90
减肥还需意志力·····	91
饮食里头有学问·····	92
多饮平常白开水·····	93
摄盐有度别嗜咸·····	94
浓茶、咖啡须适量·····	95
是喜是忧“辣妹子”·····	96
勿让“情人”伤了你·····	97
暴食滥饮要节制·····	98
食物也有顺气丸·····	100
腹泻不宜妄禁食·····	101
低脂食品反增肥·····	102
疾病偏爱“富贵人”·····	103
三、食经 ·····	105
豆腐苦瓜·····	105



素炒苦瓜·····	106
蚝油菠菜·····	106
二冬炒精肉·····	107
小棠菜炒肉·····	108
青瓜炒肉片·····	108
山药炒肉片·····	109
肉片炒凉瓜·····	110
双豆炒瘦肉·····	111
芹菜炒熏肉·····	112
清蒸狮子头·····	112
腊肉炒椰菜·····	113
菜干焖肉·····	114
糖醋排骨·····	115
葱爆三片·····	116
酸菜炒猪大肠·····	117
菜选炒鸡丁·····	117
兰豆炒鸡什·····	118
荸荠炒鸡片·····	119
三色鸡丸·····	120
菠萝鸡翅·····	120
炸仔鸡·····	121
芋头鸡块·····	122
牛肉春卷·····	123
咸菜炒牛肉·····	124
豆蔻卤牛肉·····	125
雪菜炒牛百叶·····	125
肉末鹌鹑蛋·····	126



合欢北菇蒸乳鸽·····	127
韭菜花炒鱼片·····	128
金华酥鱼·····	128
冬菇炒螺肉·····	129
炒蛇丝·····	130
龙凤烩·····	131
莲百银耳汤·····	132
栗子瘦肉汤·····	133
芪胶肉汤·····	133
凤尾肉汤·····	134
木瓜脊骨汤·····	135
粟米猪肝汤·····	135
槟榔白术猪肚汤·····	136
肉桂生姜猪肚汤·····	137
胡椒猪肚汤·····	137
乌鸡冬菇汤·····	138
芪菇鸡汤·····	139
冬瓜鸡肉汤·····	139
花旗山药炖乳鸽·····	140
牛肉大枣汤·····	141
胡椒八角牛肉汤·····	142
枸杞党参牛腱汤·····	142
胡萝卜羊肉汤·····	143
山药鸡蛋羊肉汤·····	144
山药羊肚汤·····	144
三味羊肚汤·····	145
山药白术羊肚汤·····	146



白术鲈鱼汤·····	146
荸荠海蜇汤·····	147
龙眼丁香水鸭汤·····	148
鸡金鹿肉汤·····	149
滑蛋牛肉饭·····	149
生炒糯米饭·····	150
姜汁牛肉饭·····	151
山药猪肚饭·····	152
眉豆猪骨粥·····	152
香菇茯苓粥·····	153
海参乌梅粥·····	154
芝麻面·····	154
大枣面饼·····	155
蜂蜜油香饼·····	156
大枣糕·····	157
香蕉包·····	158
黄金糕·····	158
什锦苹果·····	159
柳橙蛋糕·····	160
牛奶花生酪·····	161
鸡蛋山楂卷糕·····	161



一、警讯

“呵气如兰”当不易

当你打个呵欠时，邻近的人纷纷皱眉撇嘴；当你开口说话时，对方忙不迭地捂着鼻子；当你慷慨陈词时，人家像触了电似地弹开老远……这时，你纳闷、惊诧的同时，有没有想过你可能是由于口臭而让别人避之唯恐不及？

口臭，口中有异味也。说老实话，它并不是病。但可以这么说：口中喷出异味，是将要患病的先兆，是你的身体发出的警讯。

中医认为“诸内必形之于外”。也就是说，口臭是身体出了问题的一个表象。为什么口臭？除了我们所能想到的口腔不卫生之外，口臭可能提示你的肠胃功能已经发生紊乱。

口臭往往使人产生自卑感。试想，假如一个正值芳龄的二八少女，不幸嘴巴里头不那么争气，那她恐怕连向男朋友示爱的勇气都没有了。男同胞口臭也好不到哪去。好莱坞著名的男影星盖博，据说就是口臭“患者”。在拍《乱世佳人》时，女主角郝斯佳的扮演者——费雯丽就多次拒绝与他拍接吻戏，错过了与那美



妙佳人亲嘴的机会。不知盖博有何感想？更有甚者，在公共场合，患口臭的人甚至不敢与人交谈，生怕自己一开口就会吓跑别人。可见口臭这种不健康的生理状态，已经严重影响到口臭者的心理健康和社会交往。

识别你是否口臭的方法很简单。深吸一口气，然后张口轻轻吐出气息，如果有不良气味，说明你确已口臭。当然，早上起床或空腹时，正常人的口中极易出现异味，这是生理性口臭，我们不必太过担心。这种口臭只要洗漱完毕或吃一些东西，口中异味自然会消失。

我们可以从饮食和肠胃方面分析一下引起口臭的原因。

1. 喜食味道浓烈、辛辣的食物。中国古代把葱、蒜、韭、薤、芫荽（通称“香菜”）等味道浓烈、有特殊气味的菜，称为“荤菜”。这些蔬菜里有大量的含硫化合物。这种化合物在血液中流动，与二氧化碳一起被呼出来时，就会产生恶臭的气味。

2. 饮酒过度。《汉书·食货志》中有“酒者，天下之美禄”的名句。酒虽然用粮食、水果制成，但都经过了发酵的工序。尤其是那些白酒，性烈如火。如果因为它是琼浆玉液而饮用过度，引起内热加重，口臭、便秘的症状便会势不可挡。

3. 消化不良。消化不良的人多是肠胃不好的人。他们的消化能力一般都较弱，蛋白质等食物成分在体内代谢缓慢。而蛋白质在被细菌分解的过程中，极易使口中产生异味。

古人形容美女“呵气如兰”，能令“满室生香”，那是多么令人艳羡的境界！我们要想成为“美女”当属不易，首先就要消除口臭，其最聪明的方法，当是“未雨绸缪”。所以，劝君注意口腔卫生，注意饮食，注意肠胃的健康。



一个呃声惊四座

“呃”的一声，打破死寂，惊动了四座。齐刷刷的目光如箭似电，令你尴尬万分。如果这是一个公众的严肃场合，这一声“呃”那么响亮，更将会使你顿时成为众人关注的焦点，狼狈得有如焦头烂额、拖甲曳兵逃往华容道的曹孟德。这“气”从何而来？为何偏在这时不争气地“跑”出来？

这气来自胃里，你的嘴巴成了它的“出气筒”。它俗称“打嗝”，又名“暖气”。有一个笑话讲：一对夫妻吃完饭后，老婆突然打嗝不止。为了止住妻子打嗝，丈夫给她讲了一个恐怖故事。当听到最紧张处时，妻子屏住了呼吸，不再打嗝了。笑话告诉我们惊吓可以制止打嗝。

笑话毕竟是笑话。我们有个经验，进餐时“囫囵吞饭”，或干食物下咽过快，就会打嗝。这时，只要喝上几口水，顺顺喉咙，打嗝就能停止。这样的打嗝与我们所说的“暖气”有区别。如果是肚子里的“气”不受控制地跑了出来，那么，笑话中的妻子虽然这次止住了打嗝，但并不代表她以后不打嗝。打嗝多警示你的胃肠道出现了一些问题，问题主要在于腹中胀气。

假如你刚刚吃了豆类、洋葱、西红柿、薄荷等食物，或者阿托品等药物之后，出现的打嗝是正常现象，不必大惊小怪。

腹中胀气多是由于精神紧张，突然受到猛烈刺激，过度焦虑、过度烦躁引起肠道运动紊乱，干扰了气体的运行过程所致，也可能与肠内产气和耗气细菌之间数量失衡有关。

只要我们注意避免或少吃产气的食物，吃饭时细嚼慢咽，并