

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 施仁潮

胃肠病 中医保健

第
2
版



人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总 主 编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

胃肠病

中医保健

编 著 施仁潮

第2版



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病中医保健 / 施仁潮编著. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08218-6

I. 胃... II. 施... III. 胃肠病—中医疗法
IV. R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139883 号

现代中医保健丛书

胃肠病中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

编 著: 施仁潮

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 19 25

字 数: 341 千字

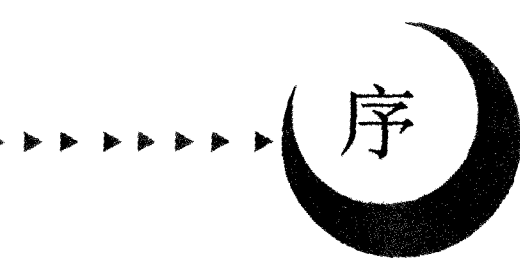
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08218-6/R · 8219

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000～2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日



现代中医保健丛书
胃肠病中医保健

目录

一、保健有窍门.....

1

饮食有节度 胃肠自安宁 /2

饮食自倍 肠胃乃伤 /2

过量饮食损健康 /3

主要饮食因素 /3

常见胃肠病症状 /4

合理的饮食调养 /5

烟酒及辛辣食物对胃肠的影响 /6

人逍遥 胃痛消——胃肠病患者的精神调养 /8

情志因素与胃肠病发病 /8

常见胃肠病证与精神因素 /9

胃神经官能症与精神因素 /10

精神因素导致胃溃疡 /11

抑郁和忧虑者易患癌症 /12

好心情助胃肠病康复 /12

寒暑避之有时——谈谈时令保健 /13

气候条件影响胃肠发病 /13

常见病证与外感病邪 /14

谨防春寒伤害 /15

夏季饮食保健 /15



秋宜凉润防燥 /16

冬季防寒保健 /17

运动助健身——谈谈胃肠病患者的健身运动 /18

锻炼增强胃肠功能 /18

散步健身 /18

跑步健身 /19

勤练缩肛 /19

摩腹保健 /20

按摩助胃肠保健 /21

太极拳 /22

叩齿咽津 /22

延年九转法 /23

二、胃痛.....

27

了解胃痛 /28

分清是心痛还是胃痛 /28

各种胃病的疼痛表现 /29

寻找胃痛的原因 /30

辨证看胃痛 /31

胃癌患者的胃痛表现 /32

防治对策 /33

中医治疗 /33

科学保健 /34

对证选食 /35

饮食调养 /35

红糖温胃 /35

陈皮行气滞 /36

胡椒去胃寒 /36

猪肚健胃 /37

鸡肫消食 /38





黄瓜去火气 /39

用好药膳 /39

桂皮牛肉汤 /39

温胃老鸭汤 /40

沙锅老姜鸡汤 /40

山楂排骨煲 /40

参芪烧牛肉 /41

山药蒸野鸭 /41

中成药选介 /41

良附丸 /41

养胃舒 /42

养胃冲剂 /42

元胡止痛片 /42

六味木香胶囊 /43

简便验方 /43

菖蒲饮 /43

百合丹参汤 /43

椒贝粉 /43

荸荠粉 /43

五枯散 /44

曲附散 /44

姜附散 /44

鸡香散 /44

荜薤散 /44

椒叶蛋 /45

巧用外治法 /45

药兜法 /45

运中脘 /45

点按胃俞 /46

温胃药浴 /46

生姜贴敷 /46



葱头生姜饼 /46

三、反酸、嘈杂.....

47

认识反酸、嘈杂 /48

胃酸的作用 /48

当心胃食管反流病 /48

生理性泛酸与病理性泛酸 /49

泛酸与嘈杂 /50

反流性胃炎与泛酸嘈杂 /51

无酸即无溃疡吗 /51

防治对策 /52

中医治疗 /52

不吃酸，少甜食 /53

科学选食 /53

饮食调养 /54

乌贼、乌贼骨 /54

鸡蛋、蛋壳 /55

百合清补 /55

苦瓜清火 /56

菱祛郁热 /57

猴头菇养胃 /57

无花果健胃消食 /58

蒲公英去热毒 /59

用好药膳 /60

乌贝煲 /60

黄芪鸡汤 /60

山药兔肉汤 /61

苦瓜炒鱼片 /61

砂仁参术鱼 /61

中成药选介 /62





- 胃可宁 /62
- 舒肝丸 /62
- 左金丸 /63
- 香砂六君子丸 /63
- 复方猴头冲剂 /63

简便验方 /63

- 萝卜饮 /63
- 辣蓼饮 /64
- 菱蜜茶 /64
- 无花果茶 /64
- 蛋壳粉 /64
- 左金散 /64
- 乌贝散 /65
- 温胃散 /65
- 牡蛎粉 /65

巧用外治法 /65

- 按揉期门 /65
- 敷涌泉法 /65
- 姜附擦法 /66
- 摩上腹部 /66
- 仙人掌纳脐 /66

四、暖气.....67

暖气是怎么回事 /68

- 为什么会出现暖气 /68
- 胃肠病与暖气 /68
- 认识胃黏膜脱垂 /69

防治对策 /69

- 中医治疗 /69
- 控制饮食 /70



科学择食 /70

饮食调养 /70

大麦、大麦芽 /70

生谷芽、炒谷芽 /71

豆豉去积腐 /72

茄子宽肠利气 /72

茭白去烦热 /73

莴笋通积滞 /73

蒜苗消积腐 /74

用好药膳 /75

砂仁萝卜汤 /75

良姜鲫鱼汤 /75

人参神仙鸭 /75

白果牛肚煲 /76

茯苓山药肚 /76

猴头养胃羹 /76

中成药选介 /77

陈香露片 /77

胃复春片 /77

健胃愈疡片 /77

逍遥冲剂 /78

温胃舒冲剂 /78

简便验方 /78

山楂粥 /78

曲末粥 /79

麦芽神楂饮 /79

荸荠鸡金饮 /79

白术橘皮散 /79

巧用外治法 /79

纳脐法 /79

摩腹法 /80





掐揉下脘 /80
掐按梁丘 /80
葱姜煨腹 /80

五、呃逆.....81

认识呃逆 /82

生理性还是病理性呃逆 /82
引起呃逆的几种原因 /82
注意呃逆时的异味 /83

防治对策 /83

中医治疗 /83
和胃降逆 /84
选用止呃食物 /84

饮食调养 /85

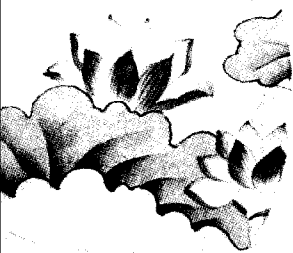
四季豆温胃降逆 /85
生姜降逆止呕 /85
萝卜消食 /86
柿子清凉，柿蒂降逆 /87
橘子理气又生津 /88
荔枝助止呃 /88
白果温胃止呃 /89

用好药膳 /90

豆蔻蒸鱼 /90
参附蛋花汤 /90
鸡金萝卜汤 /91
黄芪猴头汤 /91
荷叶陈皮茶 /91

中成药选介 /92

大山楂丸 /92
胃肠安丸 /92





当归龙荟丸 /92

木香槟榔丸 /92

简便验方 /93

干姜粥 /93

乌梅茶 /93

竹茹芦根茶 /93

姜蚌饮 /93

香橘饮 /94

丁香柿蒂饮 /94

萝卜子生姜饮 /94

藕汁韭菜饮 /94

姜末核桃羹 /94

巧用外治法 /95

压指法 /95

引嚏法 /95

按掐间使 /95

枯矾贴药 /95

口鼻涂醋 /95

穴位贴敷 /96

六、痞满.....97

认识痞满 /98

痞满的病症表现 /98

闷满痞胀的不同感受 /98

幽门梗阻与痞满 /99

胃下垂与痞满 /99

胃石症与痞满 /100

功能性消化不良与痞满 /100

慢性胃炎与痞满 /101



**防治对策 /101**

中医治疗 /101

饮食保健 /102

生活调摄 /103

运动操 /103

饮食调养 /104

荞麦开胃消积 /104

荸荠生津消积 /104

海蜇化痰消积 /105

大蒜消症积 /106

鸡内金消积食 /106

山楂消食化瘀 /107

金橘行气 /108

茶叶助消化 /108

用好药膳 /109

山药蒸蛋 /109

白果炖牛肚 /109

参苓牛肚煲 /110

枳壳竹荪汤 /110

黄芪鲫鱼汤 /110

无花果煲乌龟 /111

中成药选介 /111

枳术丸 /111

越鞠丸 /112

人参健脾丸 /112

开胸顺气丸 /112

木香顺气丸 /112

化积口服液 /113

简便验方 /113

荞麦茶 /113



山楂饮 /113

乌药饮 /114

山楂麦芽饮 /114

苏梗红枣饮 /114

鸡金山药羹 /114

巧用外治法 /114

艾灸法 /114

葱熨法 /115

推积摩脐 /115

中脘贴敷 /115

腹肌锻炼法 /115

七、厌食.....

117

认识厌食 /118

为什么会出现厌食 /118

小儿是否得了厌食病 /118

不要在饭桌上谈论不愉快的事 /119

防治对策 /120

中医治疗 /120

对证选食 /121

培养饮食习惯 /121

合理烹调，科学搭配 /122

饮食调养 /122

红枣补益脾胃 /122

番茄生津 /123

辣椒开胃 /124

山药健脾 /125

木瓜和胃 /126

豆腐易消化 /127



**用好药膳 /128**

- 参杞烧肚片 /128
- 芡实炖老鸭 /128
- 薏苡仁百合煲 /129
- 杞精炖鹌鹑 /129
- 参苓造化糕 /130

中成药选介 /130

- 建曲 /130
- 稚儿灵 /130
- 保和丸 /131
- 四君子丸 /131
- 小儿健胃糖浆 /131

简便验方 /131

- 山药粥 /131
- 牛肚粥 /132
- 西瓜饮 /132
- 番茄饮 /132
- 萝卜荸荠饮 /132
- 粟米怀山糊 /132
- 鸡金山药糕 /132

巧用外治法 /133

- 纳脐法 /133
- 擦背法 /133
- 摩脐腹 /133
- 推擦足三里 /133
- 点按中脘、天枢 /134

八、噎膈.....135**认识噎膈 /136**



是否得了噎膈 /136

噎膈与内脏功能失调 /136

食管炎与食管癌症 /137

防治对策 /138

中医治疗 /138

顾护胃气 /139

饮食保健原则 /139

饮食调养 /140

牛奶润养 /140

薏苡仁利湿 /141

梨润燥 /142

西瓜清暑 /142

猕猴桃养胃 /143

蛇肉祛热毒 /143

用好药膳 /145

石斛萝卜饮 /145

山药瘦肉汤 /145

玉竹老鸭汤 /146

参杞猪肚煲 /146

山参乌龟煲 /146

中成药选介 /147

穿心莲片 /147

沉香化气丸 /147

人参大补膏 /147

复方天仙胶囊 /148

简便验方 /148

丁香丸 /148

治噎丸 /148

八仙膏 /148

