

厌食怎么办？

每天喝1~2小杯鲜榨橙汁，连喝3~5天，有助于消化积，改善食欲。



速查速用
值得珍藏

烧心怎么办？

烧心时，马上吃一个苹果或一根香蕉，可中和胃酸，缓解症状。



纯食材
配方

很老很老的老偏方

肠胃老毛病一扫光

胃痛·胃酸·胃胀·腹泻·便秘

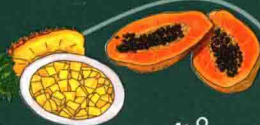
医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治肠胃老毛病的经典老偏方

医学博士 胡丽娟 著

(中华人民共和国医师编号: 1424400000000049)

消化不良怎么办？

食积时吃几小块菠萝或木瓜，或将菠萝1个，捣烂绞取汁液，每次取半杯，用凉开水冲服，可清热除烦、生津止渴，有助于消除胀感。



慢性肠炎怎么办？

取栗子30克、粳米50克、山药20克、枣10克、姜2片，放锅中煮成粥。每周服用3~5次，坚持一个月，健脾止泻效果好。



晕车恶心呕吐

口中含一片生姜，再一片随时放在鼻孔下可有效防止晕车。



过食生冷后打嗝

将一小把生韭菜洗净榨汁，加入姜汁适量、红糖少许调匀后服下，可有效治疗过食生冷后打嗝。



广东省出版集团

广东科技出版社(全国优秀出版社)



读者

速查速用
值得珍藏

纯食材
配方

很老很老的老偏方 肠胃老毛病一扫光

胃痛·胃酸·胃胀·腹泻·便秘

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治肠胃老毛病的经典老偏方

医学博士 胡丽娟 著

【中华人民共和国医书编号：143240000200049】

广东出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 肠胃老毛病一扫光 / 胡丽娟著.
—广州: 广东科技出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5359-5857-0

I . ①很… II . ①胡… III . ①胃肠病—土方—汇编
IV . ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035592 号

Henlaohenlao de Laopianfang, Changweilaomaobing Yisaoguang

责任编辑: 黎青青

特约编辑: 符马活 读客黄思懿 读客梁余丰

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

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

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京嘉业印刷厂

规 格: 680mm × 990mm 1/16 印张 13 字数 160 千

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



目 录

第一章 消化不良老偏方，肚子不胀胃口好

肠胃动力十足，才能吃饭香，吸收好，幸福生活每一天。

1. 三仙大麦茶，治疗餐后消化不良/2
2. 腹胀暖气胃口差，找足三里穴/5
3. 节日饱食后腹胀，菠萝木瓜帮到你/7
4. 小孩厌食消化差，喝杯鲜橙汁/9
5. 厌油不爱吃肥腻，番茄帮你开胃/12
6. 胆囊炎引起消化不良，每天吃根黄瓜/15
7. 腹胀腹痛查出胰腺炎，山楂荷叶茶来帮忙/18
8. 餐后腹胀胃下垂，喝补中益气汤见效快/21

第二章 清肠通便老偏方，大便不会再异常

吃得香，拉得爽，排出毒素，一身轻松。

- 9.口臭惹人嫌，清除宿便是关键/24
- 10.经常放屁太尴尬，按水分穴可解决/26
- 11.大便干结心烦躁，桑葚通便解烦忧/29
- 12.增液汤和五仁粥，搞定习惯性便秘/31
- 13.老人便秘太艰难，黄芪火麻仁助力/34
- 14.大便黑色带血，先给肠道清清火/37
- 15.常吃苹果和酸奶，预防大肠癌/40
- 16.红薯粥清肠利便，适量吃防治痔疮/43

第三章 腹泻肠炎老偏方，肠道活泼又健康

肠道养好了，健康永远伴随你。

- 17.吃错东西拉肚子，老偏方快速止泻/46
- 18.长期腹泻真苦恼，揉揉肚脐两边的穴位就好/49
- 19.受寒拉清稀便，喝点花椒肉豆蔻水/52
- 20.时泻时止消化不良，吃点补脾八珍糕/55
- 21.老人天快亮时拉肚子，有补骨脂不用怕/59
- 22.慢性肠炎补脾是关键，常吃栗子山药粥/62
- 23.分清寒热，慢性结肠炎有妙方/65
- 24.腹泻便秘交替出现，胡萝卜解救肠道敏感/68

第四章 打嗝呕吐老偏方，轻松解决生活烦恼

打嗝呕吐止住了，关键时刻不尴尬。

- 25. 饭后腹胀打嗝，常按丰隆穴/74
- 26. 吃生冷致胃寒打嗝，喝韭菜红糖水/77
- 27. 气滞打嗝干呕，《金匱要略》有偏方治/80
- 28. 胃热干呕不止，喝甘蔗姜汁/83
- 29. 伤食呕吐，喝胡椒紫苏生姜水/85
- 30. 孕期呕吐，找内关穴和太冲穴/88
- 31. 晕车恶心呕吐，有了这招不用愁/91

第五章 反酸烧心老偏方，快速抑酸消胃痛

老胃病反酸烧心有妙方，调理得当保健康。

- 32. 胃酸过多别担心，小偏方帮你抑酸/96
- 33. 饭后反酸，揉按巨阙穴可缓解/99
- 34. 经常反酸真烦人，乌贼骨帮你消除烦恼/102
- 35. 烧心别着急，试试两种水果和药草/105
- 36. 心情烦躁胃灼热，山梔煎水代茶饮/108
- 37. 饥饿性胃隐痛，按梁丘穴可止痛/110
- 38. 食管反流火热灼痛，喝木蝴蝶金银花茶/112

第六章 慢性胃炎老偏方，专门治疗老胃病

胃黏膜修复好了，才能养出好“胃”来。

- 39. 慢性胃炎口干渴，喝点麦冬滋阴汤/116
- 40. 砂仁橘皮佛手柑煎水，治浅表性胃炎胸闷腹胀/119
- 41. 糜烂性胃炎别怕，仙人掌猪肚缓解刺痛/121
- 42. 蒲公英和金钱草，对付胆汁反流性胃炎/123
- 43. 萎缩性胃炎饱胀难受，玉石梅楂饮促消化/126

第七章 消化性溃疡老偏方，抗菌抑酸修复快

及时根除消化性溃疡，杜绝胃出血和癌变隐患。

- 44. 消化性溃疡胃冷痛，有姜术猪肚汤/130
- 45. 卷心菜汁清胃热，对湿热型胃溃疡疗效好/133
- 46. 三七藕汁炖鸡蛋，对付消化性溃疡便血/137
- 47. 十二指肠溃疡，土豆蜂蜜有疗效/140
- 48. 心情不好致溃疡，常喝玫瑰茉莉花茶/142

第八章 健脾养胃老偏方，养好根本吃饭香

千金难买好胃口，脾胃健康，营养才跟得上。

- 49. 早餐没胃口，吃小米粥很快开胃/146
- 50. 柚子帮你解酒毒，对付酒后肠胃不适/148
- 51. 吃补品不消化易上火，用荸荠清胃火/151
- 52. 吃药太多伤脾胃，喝南瓜粥养胃/154
- 53. 瘦人想增肥，试试四神猪肚汤/157
- 54. 虚胖的人减肥，先来补补脾/160
- 55. 多补维生素C，预防幽门螺杆菌感染/163
- 56. 神经失调致胃痛，柴胡解郁有奇功/166
- 57. 春天常吃韭菜，有助于祛寒湿/169
- 58. 夏天防暑湿，常喝荷叶茶/172
- 59. 《红楼梦》里的梨汤，帮你赶走秋燥胃口差/175
- 60. 冬天健脾胃，试试两款滋补汤/177

附录：很老很老的老偏方·家庭疗法速查表 / 180



第一章

消化不良老偏方， 肚子不胀胃口好

肠胃动力十足，才能吃饭香，吸收好，幸福生活每一天。

如今人们生活条件变好了，想吃什么美味佳肴都可以很方便地吃到。但是，假如您有消化不良的毛病，常常腹痛、腹胀、噎气，看着别人吃得津津有味，面对美食，自己只有在旁边叹气的份儿，就未免太可惜也太残忍了。成年人消化不良可能只是引起食欲差、体重下降，而小孩一旦消化不良，却可能引起厌食，影响正常生长发育，酿成严重后果。其实，很多人的消化不良都没有特效药，但是通过一些传统的偏方来调理，却能够明显改善症状。

本章中，我选择了一些平时最可能用到的偏方和大家分享，希望每个人都能轻轻松松摆脱消化不良的困扰。

•



1. 三仙大麦茶，治疗餐后消化不良

症状：功能性消化不良，餐后饱胀不适，嗝气

偏方：

①取焦山楂、焦麦芽、焦神曲各5~10克，大麦茶15克，水3碗；一同煮开之后，再煮10分钟即可饮用。连服5~10剂。

②取佛手柑15克、粳米100克、冰糖50克；将佛手柑洗净，切碎，加清水1200毫升，煎成1000毫升的汁，放入瓦罐中备用；粳米淘洗干净，与冰糖一起放入佛手柑汁中，小火慢炖30分钟成粥即可。每周服用3~5次，坚持一个月。

邹阿姨在我们医院附近的一家快餐店打工，我因为经常上那儿吃饭，跟她也就熟悉了。有一次，邹阿姨见到我后说她经常在餐后会有腹胀、嗝气，刚开始她也没当一回事，因为前几天看了广告宣传，怕自己得了严重的胃病，错过了治疗时机，就叫我给点意见。我询问了一下她的症状，觉得问题不大。但她还是不太放心，我就跟她说，如果不放心就上我们医院检查一下。

几天后，她果真来医院做胃镜检查，和我预期的一样，检查并没有发现她的胃有什么器质性病变，最终她被诊断为功能性消化不良。中老年人由于消化功能退化，很容易出现功能性消化不良，它一般表现为上腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐等。

治疗这个病要看具体症状，有腹痛、烧灼情况的，要用抑制胃酸分泌药；而以上腹胀、早饱、嗝气为主要症状的患者，可用促胃

肠动力药。邹阿姨不喜欢吃西药，要求我给她开中药方，我就建议她喝三仙大麦茶。焦山楂、焦麦芽、焦神曲，合称为焦三仙。这个方子具体的方法是取焦山楂、焦麦芽、焦神曲各5~10克，大麦茶15克，水3碗；一同煮开之后，再煮10分钟饮用。连服5~10剂。

焦三仙是比较著名的中药方，药房里有成药大山楂丸，就是由这三样材料组成的。中医认为，山楂可消食化积、活血散瘀；麦芽性微温，归脾、胃、肝经，能消食，开胃，和中；神曲性温，可消食和胃，治疗消化不良、肠鸣泄泻。现代医学发现，山楂含有山楂酸、柠檬酸、维生素C等成分，能增加胃中消化酶的分泌，促进胃蠕动，所含的脂肪酶还能促进肉类食物的消化；麦芽主要含有淀粉酶及B族维生素，善消化面食；神曲是由麦粉、杏仁粉、赤小豆粉等发酵而成，含有多种消化酶及B族维生素，能对付各种食积问题。总之，这三样东西搭配在一起，可共同起到增强胃动力、开胃消食的功效。

大麦茶也有良好的消食作用。《本草纲目》里记载，大麦味甘，性平，有消积进食、平胃止渴、消暑除热、益气调中、宽胸大气、补虚劣、壮血脉、益颜色、实五脏、化谷食的功效。

邹阿姨服用了几剂这个方子后，消化不良的症状就大大改善了。她再次来复诊时，问我是不是需要坚持服用下去。我告诉她，如果没有消化不良的症状，就不宜再服用，否则可能会损伤脾胃，导致脾虚。既然已经有胃口吃饭了，就应在饮食上做些调节。多吃清淡开胃的食物，如果有腹胀、上火、便秘的情况，可多吃青瓜、白菜、莴苣、葡萄、橙子等有清热、开胃消食作用的食物。

功能性消化不良与暴饮暴食、过分吃油腻的食物有关，而情绪问题也会引起消化不良。有调查研究发现，功能性消化不良患者之所以出现“体重滑坡”，与焦虑、抑郁等精神因素有关。这些情况在中医里属于肝气郁结的范畴，治疗时宜健脾养胃，疏肝理气。这部分情绪不稳定、胃口差的患者，除了可服用上述的三仙大麦茶

外，还可常喝佛手柑粥。佛手柑有疏肝解郁、燥湿化痰、理气和中的功效，常用于肝郁气滞、脾胃气滞和痰湿壅肺等。佛手柑煮粥很简单，取佛手柑15克、粳米100克、冰糖50克；将佛手柑洗净，切碎，加清水1200毫升，煎成1000毫升的汁，放入瓦罐中备用；粳米淘洗干净，与冰糖一起放入佛手柑汁中，小火慢炖30分钟成粥即可。每周服用3~5次，坚持一个月。



2. 腹胀暖气胃口呆，找足三里穴

症状：吃饱后容易腹胀、暖气，消化不良

很老很老的老偏方：先找到足三里穴，它位于膝盖外侧凹陷处往下约四指宽处；再用指腹以画圆方式按压此穴，以带酸胀感为宜，每次15下。每天按2~3次，坚持2~3个月。

胃是人体重要的消化器官之一，一般在正常情况下，它会不停蠕动，将食道送下来的食物绞碎。如果它的蠕动不正常，就会妨碍消化和吸收，这时就会有过量气体积聚在一起，形成胃气。这时，吃下的东西被迫滞留胃中，不能及时送到肠道，那些吃下去的食物就会在胃里面发酵发臭，形成酸腐气味，同时也会出现胃胀的症状。

腹胀是一种常见的消化系统症状，我母亲上了年纪后，饭后也常常腹胀，后来她从一位老中医那里学了一招，腹胀情况就好多了。这一招很简单，就是按摩足三里穴。足三里穴不难找，就位于外膝眼下四横指、胫骨边缘，也就是在膝盖外侧凹陷处往下约四指宽处。按摩时用指腹以画圆方式按压，以带酸胀感为宜，每次15下。每天按2~3次，坚持2~3个月。

消化不良型的腹胀一般是由于胃动力不足、消化酶分泌减少引起的。中医认为，按摩足三里有生发胃气、燥化脾湿、补中益气、通经活络、扶正祛邪的作用。现代医学研究则发现，针灸刺激足三里穴可使胃肠蠕动变得有力而规律，并能提高多种消化酶的活性，增进食欲，帮助消化；此外，还可调节机体免疫力、增强抗病能力。虽然针灸不适合自己在家里操作，但我们可采用长期的按摩，

一样能起到提高消化能力的效果。

治疗消化不良、腹胀的穴位还有很多，除了足三里穴，平时还可配合按压中脘穴（足三里穴和中脘穴位置图解请见第161页图）。这个穴位就位于肚脐上方四指宽处，我们平时吃饱后摸肚子时，有意无意都会按到，按一会儿这个位置，总会觉得肚子舒服很多，没那么饱胀了。按压这个穴位的方法和按压足三里穴一样，也是用指腹以画圆方式按压，以带酸胀感为宜，每次15下，每天按2~3次。坚持按压可和胃行气，止痛，改善消化不良、胃痛、腹部闷胀感。

按摩穴位的效果只是暂时的，遇到腹胀时如果按上述方法效果不明显，也可吃些助消化的药物，比如常用保和丸、舒肝健胃丸等。

还需提醒的是，腹胀的原因很多，并非全是由单纯的消化不良引起。45岁以上的人由于消化功能减弱，会导致功能性腹胀；新生儿吃奶后会出现生理性腹胀，这与消化道发育不成熟有关，问题不大。需要当心的是病理性腹胀，可能是由腹腔器官病变引起，比如慢性胃炎、胃溃疡、肠炎、便秘、胃肠道肿瘤、胆管及胰腺等消化道疾病等，又或是泌尿道、生殖道感染及肿瘤。建议腹胀长期不愈，超过2~3个月的人，应进行幽门螺杆菌检查。长期腹胀、腹痛的中老年人最好上医院查查大便潜血，或做个胃肠镜肿瘤排查。



3. 节日饱食后腹胀，菠萝木瓜帮到你

症状：食积引起的腹胀，功能性消化不良

老偏方：

①食积时吃几小块菠萝或木瓜；也可将菠萝1个，捣烂绞取汁液，每次取半杯，用凉开水冲服。

②取陈皮、砂仁各5克，乌梅3克，泡茶饮用，当天喝完。连喝1~3天。

通常在节日期间，人们吃得都比平常多，似乎天天在跟吃打交道，聚餐、零食轮番上阵。每次节日过后，来门诊消化科看病的，大多是因为吃太多而导致腹胀、消化不良的人。就连我自己也抵制不了美食的诱惑，比如粽子、月饼等，经常会因吃太多而导致腹胀。遇到这种情况，我一般不直接吃药，而是买点水果回来吃。

能促进消化的水果有很多，夏天我比较爱吃菠萝。菠萝可以直接吃，也可以榨汁，将菠萝1个，捣烂绞取汁液，每次取半杯，用凉开水冲服，可清热除烦、生津止渴，有助于消除饱胀感。如果找不到新鲜的水果，就直接买菠萝罐头吃，效果也不错。

菠萝又叫凤梨，是夏令医食兼优的时令佳果，它味甘，性平，李时珍在《本草纲目》中提过，菠萝可以健脾胃、固元气。菠萝营养丰富，含有大量的果糖、葡萄糖、B族维生素、维生素C、磷、柠檬酸等物质，具有解暑止渴、消食止泻的功效，可用于伤暑、身热烦渴、腹中痞闷、消化不良、小便不利等病症。现代医学研究也证实，菠萝果汁中含有一种跟胃液相类似的酶，可以分解蛋白，帮助

消化。菠萝还含有丰富的膳食纤维，可让胃肠道蠕动更顺畅，有便秘困扰的朋友，每天早晨时食用一片新鲜的菠萝，能很好地缓解便秘问题。夏天常吃点美味的菠萝，不仅清除暑热、消除咳嗽烦渴，还可以降低血压、稀释血脂，能预防脂肪沉积，有利于减肥。

当然，菠萝不是每个季节都有，如果没有菠萝，还可以吃其他有助于消化的水果来代替，比如木瓜。木瓜素有“百益果王”之称，它味甘，性平、微寒，归肝、脾经；可消暑解渴、润肺止咳。它含有的木瓜蛋白酶会帮助消除肉食积滞，有助消化。

上面推荐的都是水果，都适合消化不良、大便干结的热证。如果出现腹胀、频繁暖气、呕吐、大便稀软的情况，那就不宜再吃生冷的水果了。这时适宜吃些理气和胃的东西，可以试试乌梅陈皮茶，取陈皮、砂仁各5克，乌梅3克，泡茶饮用，当天喝完。连喝1~3天。这个方子对于腹胀、大便稀软、消化不良有疗效。

要预防节日里消化不良，关键要做到饮食节制，不要暴饮暴食，吃粽子、月饼等油腻品时，不要喝含糖高的汽水或果汁等饮料。多吃蔬菜水果，有助于清除油腻感，缓解腹胀、消化不良的症状。



4. 小孩厌食消化差，喝杯鲜橙汁

症状：小儿积滞，消化不良

老偏方：

①饭后喝1杯鲜榨橙汁，每天1~2杯，连喝3~5天。

②取砂仁2克、木香1克、藕粉30克、白糖适量；将砂仁、木香研为细末，和藕粉、白糖一起放入碗内和匀，用沸水冲泡，搅拌成糊状即可。宜温热时服用，不宜冷服，每天1~2次，连服2~3天。

我们小区崔大伯的小孙子洋洋经常在楼下玩，见了我会很有礼貌地喊“阿姨好”。有一次，我认真地打量了这孩子，觉得很奇怪，这孩子今年3岁了，怎么好像长不大，个头跟那些2岁的孩子差不多。崔大伯叹了口气说，这孩子特别任性，平时大人怎么哄都不肯吃饭，只喜欢喝牛奶、吃零食。有时候不喂他吃，他也不怎么喊饿，可肚子却一整天都鼓鼓的。

我摸了摸这孩子的肚子，确实挺鼓的，又握了握他的小手，这大冬天的手心还挺热的。我问崔大伯，这孩子平常是不是经常大便干结。崔大伯连连点头。我心想，这孩子估计是胃有虚热，平时比较容易出汗，怕热不怕冷。果然，崔大伯说这孩子很爱发烧，每个月几乎都要感冒一次，晚上又爱出虚汗，经常踢被子，真拿他没办法。

我叫崔大伯别着急，孩子肚子鼓鼓没胃口吃饭时，不要硬逼他吃。因为这时候他很可能是消化不良了，如果再盲目吃下去就会胃胀，肯定会很难受。不如给他吃个橙子，或者直接给他喝一杯鲜