

养好脾胃 更长寿



养脾胃，汇聚元气，
阻击大病患，全面摆脱不适症

吴中朝 / 主编
国家级名老中医
中央保健会诊专家



附赠
养脾胃
速查宝典

汉竹●健康爱家系列

养好脾胃

更长寿

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾胃更长寿 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-4144-4

I. ①养… II. ①吴… III. ①脾胃病—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 016805 号



养好脾胃更长寿

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	刘宏侠 冀丽菲 高 品
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	150千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4144-4
定 价	39.80元 (附赠 养脾胃速查宝典)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

快速判断你的脾胃是虚、寒、湿、热 /10

虚弱型 /10

受寒型 /11

湿热型 /12

气机不调型 /13

第一章

脾胃不好，生命力就弱 /15

我们的脾胃是如何工作的 /16

脾胃出毛病，生命动力就不足 /16

中老年人想长寿，要重视养脾胃 /16

女人年过 35，脾胃不好老得快 /17

男人脾胃好，精力就充沛 /17

从小养脾胃，三分饥和寒 /18

1. 适合孩子吃的汤羹粥 /18
2. 孩子不爱吃饭，刺激四缝穴 /19
3. 孩子积食，刮脾经效果好 /19
4. 经常给孩子推拿腹部 /19

伤脾胃八大不良生活习惯 /20

1. 过度劳累 /20
2. 经常过量饮酒 /20
3. 长期有抑郁、压抑等不良情绪 /20
4. 饮食不节 /21
5. 过多吃冰冷之物 /21
6. 肝胆有病 /21

养脾胃二十忌 /22

1. 忌长期吃熏制食品 /22
2. 忌不吃早餐 /22
3. 忌吃大量的甜食 /22
4. 忌空腹喝咖啡 /22
5. 忌吃油炸食品 /22

6. 忌经常喝浓茶 /22
7. 忌有胃病还常吃辣 /23
8. 忌常吃大量的豆子 /23
9. 忌吃得太咸 /24
10. 忌睡眠不足 /24
11. 忌生气的时候进食 /25
12. 忌不注意饮食卫生 /25
13. 忌嗜抽烟 /25
14. 忌吃过多的粗粮 /25
15. 忌吃得太少 /26
16. 忌饭后立即运动 /26
17. 忌常吃剩饭剩菜 /26
18. 忌压力过大 /26
19. 忌饭后马上吃大量水果 /27
20. 忌睡前加餐 /27

第二章

虚寒湿热伤脾胃，中医教你慢慢调 /29

虚弱型 /30

1. 喝点粥，能让脾胃之气不虚 /32
2. 黄芪猴头菇鸡肉汤能强脾胃 /33
3. 黄色食物补脾气 /33
4. 巧做主食，孩子的胃更好 /34
5. 久卧伤气，适当运动可健脾 /35
6. 坐久了运动一下不伤脾胃 /35
7. 艾灸头部的百会穴能防胃下垂 /36
8. 叩齿能让你吃好喝好 /36
9. 汤羹适合脾胃虚的人 /37
10. 温和灸足三里穴能让面色好起来 /38
11. 按揉公孙穴就能不厌食 /38
12. 按摩中脘穴促进消化 /39
13. 温和灸脾俞穴能治疗脾胃疾病 /39

受寒型 /40

1. 韭菜炒虾仁脾胃双补 /42
2. 天气转凉喝点红糖姜水 /42
3. 姜枣饮也是不错的暖胃方 /43
4. 韭菜汁白酒饮让大便通畅 /43
5. 冬天胃痛用羊肉来暖胃 /44
6. 用花椒“爆锅”，让蔬菜不寒 /45
7. 老年人喝羊肚莲子汤护脾胃 /46
8. 简单的高良姜粥让寒气不停留 /46
9. 用白胡椒贴肚脐能止泻 /47
10. 热盐袋温熨胃脘部能暖小腹 /47
11. 敷贴气海穴、关元穴能补脾阳 /47
12. 艾灸命门穴让生命力更强大 /48
13. 隔姜灸气海穴全身都能暖 /48
14. 用艾叶水泡脚使脾胃不寒 /49
15. 合理锻炼提升脾胃阳气 /49

湿热型 /50

1. 经常喝点三汁饮使口不干 /52
2. 莲藕冰糖水能使胃不热 /52
3. 多食用清热利湿的食物 /53
4. 薏米红豆粥，经典除湿方 /54
5. 睡好了，湿热伤害就小 /54
6. 胃中灼热用仙人掌食疗 /55
7. 夏天做瑜伽，发汗除湿热 /56
8. 在阴陵泉穴拔罐可对付湿疹 /58
9. 在丰隆穴上拔罐能化痰 /58
10. 艾灸厉兑穴可改善胃灼热 /59
11. 刮曲池穴，对胃火牙痛有效 /59

气机失调型 /60

1. 脾胃气不和用二花砂仁茶疏肝 /62
2. 陈皮红枣茶，能补气、理气 /62
3. 适量饮酒让脾胃气顺 /63

4. 压力大，利用好茉莉花 /64
5. 川芎能让滞气动起来 /65
6. 坐着按按大横穴就能健脾 /66
7. 食窦穴能下气，缓解不适 /66
8. 刮脾经、胃经能调和脾胃 /67
9. 左右弯腰，可以疏脾胃之气 /67
10. 玫瑰花粥让火气小一点 /68
11. 搓两肋是简单的疏肝健脾法 /68
12. 刺激耳朵上的反射区也能养脾胃 /69

第三章

最养脾胃的食材 /71

虚弱型 /72

1. 羊肚能增进食欲 /72
2. 鸽肉适合消化吸收不好的人 /73
3. 老年人可常食鲫鱼 /74
4. 兔肉可改善体倦乏力症状 /75
5. 山药能健脾止泻 /76
6. 红薯让脸色红润起来 /77
7. 南瓜保护胃黏膜，适合胃溃疡者 /78
8. 母鸡肉可滋补身体 /79
9. 牛肉能预防脾胃下垂 /80
10. 香菇能改善胃部胀满 /81

受寒型 /82

1. 胡椒能暖胃止痛 /82
2. 生姜能除寒止呕 /83
3. 茴香能促进食欲 /84
4. 韭菜能预防反胃 /85
5. 大葱适量吃能防胃癌 /86
6. 桂圆脾心可双补 /87
7. 羊肉让人更有精神 /88
8. 荔枝能温中健脾止泻 /89

湿热型 /90

1. 赤小豆利水消肿功效强 /90
2. 冬瓜能清热止渴 /91
3. 鸭肉能改善湿热所致的腹胀 /92
4. 苦瓜能对付湿热导致的痤疮 /93
5. 竹笋能清热化痰 /94
6. 香蕉能除胃热，改善口苦症 /95
7. 有湿热的人可常食蒲公英 /96
8. 吃点芹菜清热又养血 /97

气机失调型 /98

1. 荞麦能健胃消积 /98
2. 茼蒿能理气，让胃口大开 /99
3. 白萝卜能顺气消食 /100
4. 山楂化食积，助气行 /101
5. 茴香叶也能顺气 /102
6. 玫瑰花能疏肝理气 /103

脾胃虚寒尽量远离 10 种食材 /104

1. 油条 /104
2. 猕猴桃 /104
3. 甘蔗 /104
4. 西瓜 /104
5. 糯米 /104
6. 烤肉 /105
7. 冰激凌 /105
8. 薯条 /105
9. 炸鸡 /105
10. 辣椒 /105

第四章

最养脾胃的中药 /107

虚弱型 /108

1. 党参让你胃口变好 /108
2. 人参可以让身体不虚 /109
3. 黄芪能益气防脱肛 /110
4. 西洋参能补气也能滋阴 /111

5. 红枣能益气补虚强身 /112

6. 黄精非常适合老年人补脾气 /113

7. 慢性疾病可用太子参滋补 /114

8. 灵芝能益脾气，养心气 /115

受寒型 /116

1. 丁香轻松应对胃痉挛 /116
2. 草果适合反胃的人 /117
3. 肉豆蔻能暖胃止痛 /118
4. 砂仁善于对付寒湿、除胀气 /119
5. 吴茱萸能治疗口吐酸水 /120
6. 附子让你远离肠鸣 /121

湿热型 /122

1. 茯苓能对付食欲缺乏 /122
2. 芦根让口不渴 /123
3. 白扁豆可化湿消肿 /124
4. 法半夏可除痞满、呕吐 /125
5. 薏米利水渗湿最在行 /126
6. 藿香对脾胃湿浊引起的呕吐最适宜 /127
7. 麦冬可使口舌不干燥 /128
8. 马齿苋能治疗痢疾 /129

气机失调型 /130

1. 陈皮能让肠胃不胀气 /130
2. 麦芽能消脾胃积食 /131
3. 鸡内金，小儿脾积不消可用 /132
4. 神曲能对付腹痛吐泻 /133
5. 三七能化瘀止痛 /134
6. 青皮对胃脘胀痛也有效 /135

第五章

民间“土方”养脾胃 /137

虚弱型 /138

红枣虫草茶补脾抗衰 /138

党参红枣茶可让身体不虚 /138

人参红枣汤健脾胃，助消化 /138

芪枣枸杞茶补气升阳 /139

桂圆红枣银耳羹让面色好 /139

红枣水能增强食欲 /139

受寒型 /140

黄酒煮鸡蛋能治胃寒 /140

小葱老姜汤祛寒止痛 /140

胡椒饼贴肚脐治寒型腹泻 /140

生姜茶暖胃止痛 /141

丁香姜枣饮能暖胃止呕 /141

姜韭奶让你天气凉胃也不痛 /141

砂仁生姜水让食欲好起来 /142

桂圆肉炖鹌鹑蛋补气又补血 /142

姜葱外敷治疗胃痉挛 /142

生姜红糖粥能使小腹暖起来 /143

良附饮适合慢性胃炎有胃寒的人 /143

黄芪桂圆茶适合气血虚的人 /143

湿热型 /144

藿香饮可增强消化能力 /144

蒲公英金银花汁防咽干口渴 /144

香蕉炖冰糖能改善便秘 /144

苏子麻仁粥能除便秘 /145

马齿苋蜂蜜饮可治疗腹泻 /145

玉竹茶可除胃火 /145

甜咸小白菜饮能改善口干口苦 /146

芦根麦冬饮可改善口渴 /146

莲藕冰糖水可让口唇不干 /146

麦冬三汁饮能和胃降逆 /147

百合薏米汤除湿，可常喝 /147

麦冬石斛茶适合胃炎患者 /147

气机失调型 /148

佛手粥能疏肝健脾 /148

砂仁水能让胃舒畅 /148

佛手陈皮饮能改善消化不良 /148

佛手百合汤能疏肝健脾 /149

佛手花茶能理气和胃 /149

橘皮红枣茶舒滞气让胃不痛 /149

第六章

脾胃病及症状，三分治七分养 /151

食欲缺乏 /152

1. 黄花鱼补脾气，增强食欲 /152

2. 吃点扁豆，除湿健脾 /152

3. 五款开胃食谱 /153

4. 按摩与脾相关的穴位 /154

5. 按摩足部反射区 /154

6. 用芳香药物贴穴位 /154

胃痛 /156

1. 佛手能起到疏肝止痛效果 /156

2. 用生姜和苏叶来祛寒健胃 /156

3. 五款养胃止痛食谱 /157

4. 艾灸足三里穴、阴都穴等 /158

5. 用中药肉桂敷贴穴位 /158

6. 在中脘穴、天枢穴上拔罐 /158

胃溃疡 /160

1. 用蜂蜜藕来滋阴养胃 /160

2. 用桃仁食疗能止痛 /160

3. 五款养胃食谱 /161

4. 按摩疏肝和胃的穴位 /162

5. 按摩足部反射区 /162

6. 用芳香药物贴穴位 /162

脾肿大 /164

1. 用猪肝来养肝血 /164

2. 用玫瑰花来疏肝健脾 /164

3. 五款补脾食谱 /165

4. 艾灸疏肝、清利湿热的穴位 /166

5. 按摩足部反射区 /166

6. 按摩耳上的反射区 /166

胃炎 /168

1. 用莲子来燥湿 /168

2. 用石斛来滋阴清热 /168

3. 五款促胃炎好转食谱 /169

4. 在膀胱经上走罐 /170
5. 在章门穴、期门穴上拔罐 /170
6. 按摩足上的反射区 /170

胃下垂 /172

1. 用红参来增强气的升提能力 /172
2. 党参、红枣并用，气血双补 /172
3. 五款防胃下垂食谱 /173
4. 按摩脾经上的穴位 /174
5. 按摩足部反射区 /174
6. 捏耳垂 /174

胃癌 /176

1. 黄芪补脾气，增强食欲 /176
2. 用山楂来开胃活血 /176
3. 五款防癌症食谱 /177
4. 按摩改善脾胃功能的穴位 /178
5. 按摩足部反射区 /178
6. 按摩手部反射区 /178

腹泻 /180

1. 苍术能燥湿除寒 /180
2. 葛根能治疗湿热腹泻 /180
3. 五款止泻食谱 /181
4. 按摩脾经、胃经上的穴位 /182
5. 在神阙穴上拔罐 /182
6. 在膀胱经上走罐 /182

胃酸多 /184

1. 菠菜能中和胃酸 /184
2. 土豆，胃酸多的人可常食 /184
3. 五款减酸食谱 /185
4. 按摩脾经、胃经上的穴位 /186
5. 按摩手上的胃脘点 /186
6. 按摩足部反射区 /186

胃痉挛 /188

1. 草鱼能祛风除寒缓解胃痉挛 /188
2. 喝点鸭汤滋阴止痉挛 /188

3. 五款止痉挛食谱 /189
4. 按摩胃经上的穴位 /190
5. 拔中脘穴、神阙穴、天枢穴 /190
6. 用芳香药物贴穴位 /190

打嗝 /192

1. 豆腐能降逆气 /192
2. 用刀豆来温中下气 /192
3. 五款止嗝食谱 /193
4. 按摩脾经上的穴位 /194
5. 按摩足部反射区 /194
6. 拍打背部膀胱经 /194

腹胀 /196

1. 橘核玫瑰花并用理气消胀 /196
2. 山楂能理气消胀 /196
3. 五款消胀食谱 /197
4. 刮拭背上的反射区 /198
5. 刮背上的穴位 /198
6. 用药物贴穴位 /198

口臭 /200

1. 用藿香来清新口气 /200
2. 黄瓜能清热除臭 /200
3. 五款防口臭食谱 /201
4. 按摩脾经上的穴位 /202
5. 按摩足部反射区 /202
6. 按摩手部反射区 /202

便秘 /204

1. 黑芝麻能润肠 /204
2. 用黄芪来助脾气 /204
3. 五款通便食谱 /205
4. 按摩胃经上的穴位 /206
5. 按摩足部反射区 /206
6. 用芳香药物贴穴位 /206

口腔溃疡 /208

1. 吃点大白菜溃疡好得快 /208
2. 苦参能除湿热促溃疡好转 /208
3. 五款建运脾胃食谱 /209
4. 按摩口唇周围的穴位 /210
5. 针刺清湿热穴位 /210
6. 用药物贴穴位 /210

胃肠感冒 /212

1. 用金银花抗菌消毒 /212
2. 荷叶能清利湿热 /212
3. 五款治胃肠感冒食谱 /213
4. 按摩相关穴位 /214
5. 艾灸相关穴位 /214
6. 按摩手部反射区 /214

反流性食管炎 /216

1. 用芍药花来疏肝 /216
2. 喝点牛奶补虚损 /216
3. 五款止反流食谱 /217
4. 在相关穴位上拔罐 /218
5. 按摩手部反射区 /218
6. 按摩足部反射区 /218

附录 /220

四季养脾胃方速查 /220

春天 /220

夏天 /221

秋天 /222

冬天 /222

养脾胃常用穴位速查 /223

汉竹●健康爱家系列

养好脾胃

更长寿

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言



胃溃疡能不能喝牛奶？

早上没胃口，不想吃饭怎么办？

总是胃肠胀气，怎么解决？

.....

俗话讲，胃病要“三分治七分养”，在饮食上要注意哪些事项呢？本书将养脾胃需要注意的问题逐一进行了说明，分类调养，使脾胃少受损伤。

脾胃不好的人，往往食欲不好，这种情况下食疗的多样性就显得尤为重要。本书不仅有养胃粥，还有汤、羹、炖菜、炒菜……可谓一应俱全，美味、营养、养脾胃都不耽误。不仅能让你吃好了，还能让你吃得明明白白。对于每种食材的功效都有说明，根据脾胃的实际情况选择最适合的食材，可以使脾胃疾病好得更快。

对于一些脾胃方面的老毛病，诸如胃胀气、胃寒……光是饮食调理已经不起作用，这种情况下可以用本书给出的多种方法来调理，比如中药、穴位、运动，加强疗效，即便是老毛病，也能轻松解除。

本书还附赠《养脾胃速查宝典》，便于快速查找自己想要的食谱，快速查、随手翻、照着做、吃着香、养得好。

快速判断你的脾胃是虚、寒、湿、热 /10

虚弱型 /10

受寒型 /11

湿热型 /12

气机失调型 /13

第一章

脾胃不好，生命力就弱 /15

我们的脾胃是如何工作的 /16

脾胃出毛病，生命动力就不足 /16

中老年人想长寿，要重视养脾胃 /16

女人年过 35，脾胃不好老得快 /17

男人脾胃好，精力就充沛 /17

从小养脾胃，三分饥和寒 /18

1. 适合孩子吃的汤羹粥 /18
2. 孩子不爱吃饭，刺激四缝穴 /19
3. 孩子积食，刮脾经效果好 /19
4. 经常给孩子推拿腹部 /19

伤脾胃八大不良生活习惯 /20

1. 过度劳累 /20
2. 经常过量饮酒 /20
3. 长期有抑郁、压抑等不良情绪 /20
4. 饮食不节 /21
5. 过多吃冰冷之物 /21
6. 肝胆有病 /21

养脾胃二十忌 /22

1. 忌长期吃熏制食品 /22
2. 忌不吃早餐 /22
3. 忌吃大量的甜食 /22
4. 忌空腹喝咖啡 /22
5. 忌吃油炸食品 /22

6. 忌经常喝浓茶 /22
7. 忌有胃病还常吃辣 /23
8. 忌常吃大量的豆子 /23
9. 忌吃得太咸 /24
10. 忌睡眠不足 /24
11. 忌生气的时候进食 /25
12. 忌不注意饮食卫生 /25
13. 忌嗜抽烟 /25
14. 忌吃过多的粗粮 /25
15. 忌吃得太少 /26
16. 忌饭后立即运动 /26
17. 忌常吃剩饭剩菜 /26
18. 忌压力过大 /26
19. 忌饭后马上吃大量水果 /27
20. 忌睡前加餐 /27

第二章

虚寒湿热伤脾胃，中医教你慢慢调 /29

虚弱型 /30

1. 喝点粥，能让脾胃之气不虚 /32
2. 黄芪猴头菇鸡肉汤能强脾胃 /33
3. 黄色食物补脾气 /33
4. 巧做主食，孩子的胃更好 /34
5. 久卧伤气，适当运动可健脾 /35
6. 坐久了运动一下不伤脾胃 /35
7. 艾灸头部的百会穴能防胃下垂 /36
8. 叩齿能让你吃好喝好 /36
9. 汤羹适合脾胃虚的人 /37
10. 温和灸足三里穴能让面色好起来 /38
11. 按揉公孙穴就能不厌食 /38
12. 按摩中脘穴促进消化 /39
13. 温和灸脾俞穴能治疗脾胃疾病 /39

受寒型 /40

1. 韭菜炒虾仁脾胃双补 /42
2. 天气转凉喝点红糖姜水 /42
3. 姜枣饮也是不错的暖胃方 /43
4. 韭菜汁白酒饮让大便通畅 /43
5. 冬天胃痛用羊肉来暖胃 /44
6. 用花椒“爆锅”，让蔬菜不寒 /45
7. 老年人喝羊肚莲子汤护脾胃 /46
8. 简单的高良姜粥让寒气不停留 /46
9. 用白胡椒贴肚脐能止泻 /47
10. 热盐袋温熨胃脘部能暖小腹 /47
11. 敷贴气海穴、关元穴能补脾阳 /47
12. 艾灸命门穴让生命力更强大 /48
13. 隔姜灸气海穴全身都能暖 /48
14. 用艾叶水泡脚使脾胃不寒 /49
15. 合理锻炼提升脾胃阳气 /49

湿热型 /50

1. 经常喝点三汁饮使口不干 /52
2. 莲藕冰糖水能使胃不热 /52
3. 多食用清热利湿的食物 /53
4. 薏米红豆粥，经典除湿方 /54
5. 睡好了，湿热伤害就小 /54
6. 胃中灼热用仙人掌食疗 /55
7. 夏天做瑜伽，发汗除湿热 /56
8. 在阴陵泉穴拔罐可对付湿疹 /58
9. 在丰隆穴上拔罐能化痰 /58
10. 艾灸厉兑穴可改善胃灼热 /59
11. 刮曲池穴，对胃火牙痛有效 /59

气机失调型 /60

1. 脾胃气不和用二花砂仁茶疏肝 /62
2. 陈皮红枣茶，能补气、理气 /62
3. 适量饮酒让脾胃气顺 /63

4. 压力大，利用好茉莉花 /64
5. 川芎能让滞气动起来 /65
6. 坐着按按大横穴就能健脾 /66
7. 食窦穴能下气，缓解不适 /66
8. 刮脾经、胃经能调和脾胃 /67
9. 左右弯腰，可以疏脾胃之气 /67
10. 玫瑰花粥让火气小一点 /68
11. 搓两肋是简单的疏肝健脾法 /68
12. 刺激耳朵上的反射区也能养脾胃 /69

第三章

最养脾胃的食材 /71

虚弱型 /72

1. 羊肚能增进食欲 /72
2. 鸽肉适合消化吸收不好的人 /73
3. 老年人可常食鲫鱼 /74
4. 兔肉可改善体倦乏力症状 /75
5. 山药能健脾止泻 /76
6. 红薯让脸色红润起来 /77
7. 南瓜保护胃黏膜，适合胃溃疡者 /78
8. 母鸡肉可滋补身体 /79
9. 牛肉能预防脾胃下垂 /80
10. 香菇能改善胃部胀满 /81

受寒型 /82

1. 胡椒能暖胃止痛 /82
2. 生姜能除寒止呕 /83
3. 茴香能促进食欲 /84
4. 韭菜能预防反胃 /85
5. 大葱适量吃能防胃癌 /86
6. 桂圆脾心可双补 /87
7. 羊肉让人更有精神 /88
8. 荔枝能温中健脾止泻 /89

湿热型 /90

1. 赤小豆利水消肿功效强 /90
2. 冬瓜能清热止渴 /91
3. 鸭肉能改善湿热所致的腹胀 /92
4. 苦瓜能对付湿热导致的痤疮 /93
5. 竹笋能清热化痰 /94
6. 香蕉能除胃热, 改善口苦症 /95
7. 有湿热的人可常食蒲公英 /96
8. 吃点芹菜清热又养血 /97

气机失调型 /98

1. 荞麦能健胃消积 /98
2. 茼蒿能理气, 让胃口大开 /99
3. 白萝卜能顺气消食 /100
4. 山楂化食积, 助气行 /101
5. 茴香叶也能顺气 /102
6. 玫瑰花能疏肝理气 /103

脾胃虚寒尽量远离 10 种食材 /104

1. 油条 /104
2. 猕猴桃 /104
3. 甘蔗 /104
4. 西瓜 /104
5. 糯米 /104
6. 烤肉 /105
7. 冰激凌 /105
8. 薯条 /105
9. 炸鸡 /105
10. 辣椒 /105

第四章

最养脾胃的中药 /107

虚弱型 /108

1. 党参让你胃口变好 /108
2. 人参可以让身体不虚 /109
3. 黄芪能益气防脱肛 /110
4. 西洋参能补气也能滋阴 /111

5. 红枣能益气补虚强身 /112
6. 黄精非常适合老年人补脾气 /113
7. 慢性疾病可用太子参滋补 /114
8. 灵芝能益脾气, 养心气 /115

受寒型 /116

1. 丁香轻松应对胃痉挛 /116
2. 草果适合反胃的人 /117
3. 肉豆蔻能暖胃止痛 /118
4. 砂仁善于对付寒湿、除胀气 /119
5. 吴茱萸能治疗口吐酸水 /120
6. 附子让你远离肠鸣 /121

湿热型 /122

1. 茯苓能对付食欲缺乏 /122
2. 芦根让口不渴 /123
3. 白扁豆可化湿消肿 /124
4. 法半夏可除痞满、呕吐 /125
5. 薏米利水渗湿最在行 /126
6. 藿香对脾胃湿浊引起的呕吐最适宜 /127
7. 麦冬可使口舌不干燥 /128
8. 马齿苋能治疗痢疾 /129

气机失调型 /130

1. 陈皮能让肠胃不胀气 /130
2. 麦芽能消脾胃积食 /131
3. 鸡内金, 小儿脾积不消可用 /132
4. 神曲能对付腹痛吐泻 /133
5. 三七能化瘀止痛 /134
6. 青皮对胃脘胀痛也有效 /135

第五章

民间“土方”养脾胃 /137

虚弱型 /138

- 红枣虫草茶补脾抗衰 /138
- 党参红枣茶可让身体不虚 /138
- 人参红枣汤健脾胃, 助消化 /138
- 芪枣枸杞茶补气升阳 /139

桂圆红枣银耳羹让面色好 /139

红枣水能增强食欲 /139

受寒型 /140

黄酒煮鸡蛋能治胃寒 /140

小葱老姜汤祛寒止痛 /140

胡椒饼贴肚脐治寒型腹泻 /140

生姜茶暖胃止痛 /141

丁香姜枣饮能暖胃止呕 /141

姜韭奶让你天气凉胃也不痛 /141

砂仁生姜水让食欲好起来 /142

桂圆肉炖鹌鹑蛋补气又补血 /142

姜葱外敷治疗胃痉挛 /142

生姜红糖粥能使小腹暖起来 /143

良附饮适合慢性胃炎有胃寒的人 /143

黄芪桂圆茶适合气血虚的人 /143

湿热型 /144

藿香饮可增强消化能力 /144

蒲公英金银花汁防咽干口渴 /144

香蕉炖冰糖能改善便秘 /144

苏子麻仁粥能除便秘 /145

马齿苋蜂蜜饮可治疗腹泻 /145

玉竹茶可除胃火 /145

甜咸小白菜饮能改善口干口苦 /146

芦根麦冬饮可改善口渴 /146

莲藕冰糖水可让口唇不干 /146

麦冬三汁饮能和胃降逆 /147

百合薏米汤除湿，可常喝 /147

麦冬石斛茶适合胃炎患者 /147

气机失调型 /148

佛手粥能疏肝健脾 /148

砂仁水能让胃舒畅 /148

佛手陈皮饮能改善消化不良 /148

佛手百合汤能疏肝健脾 /149

佛手花茶能理气和胃 /149

橘皮红枣茶舒滞气让胃不痛 /149

第六章

脾胃病及症状，三分治七分养 /151

食欲缺乏 /152

1. 黄花鱼补脾气，增强食欲 /152

2. 吃点扁豆，除湿健脾 /152

3. 五款开胃食谱 /153

4. 按摩与脾相关的穴位 /154

5. 按摩足部反射区 /154

6. 用芳香药物贴穴位 /154

胃痛 /156

1. 佛手能起到疏肝止痛效果 /156

2. 用生姜和苏叶来祛寒健胃 /156

3. 五款养胃止痛食谱 /157

4. 艾灸足三里穴、阴都穴等 /158

5. 用中药肉桂敷贴穴位 /158

6. 在中脘穴、天枢穴上拔罐 /158

胃溃疡 /160

1. 用蜂蜜藕来滋阴养胃 /160

2. 用桃仁食疗能止痛 /160

3. 五款养胃食谱 /161

4. 按摩疏肝和胃的穴位 /162

5. 按摩足部反射区 /162

6. 用芳香药物贴穴位 /162

脾肿大 /164

1. 用猪肝来养肝血 /164

2. 用玫瑰花来疏肝健脾 /164

3. 五款补脾食谱 /165

4. 艾灸疏肝、清利湿热的穴位 /166

5. 按摩足部反射区 /166

6. 按摩耳上的反射区 /166

胃炎 /168

1. 用莲子来燥湿 /168

2. 用石斛来滋阴清热 /168

3. 五款促胃炎好转食谱 /169

4. 在膀胱经上走罐 /170
5. 在章门穴、期门穴上拔罐 /170
6. 按摩足上的反射区 /170

胃下垂 /172

1. 用红参来增强气的升提能力 /172
2. 党参、红枣并用，气血双补 /172
3. 五款防胃下垂食谱 /173
4. 按摩脾经上的穴位 /174
5. 按摩足部反射区 /174
6. 捏耳垂 /174

胃癌 /176

1. 黄芪补脾气，增强食欲 /176
2. 用山楂来开胃活血 /176
3. 五款防癌症食谱 /177
4. 按摩改善脾胃功能的穴位 /178
5. 按摩足部反射区 /178
6. 按摩手部反射区 /178

腹泻 /180

1. 苍术能燥湿除寒 /180
2. 葛根能治疗湿热腹泻 /180
3. 五款止泻食谱 /181
4. 按摩脾经、胃经上的穴位 /182
5. 在神阙穴上拔罐 /182
6. 在膀胱经上走罐 /182

胃酸多 /184

1. 菠菜能中和胃酸 /184
2. 土豆，胃酸多的人可常食 /184
3. 五款减酸食谱 /185
4. 按摩脾经、胃经上的穴位 /186
5. 按摩手上的胃脘点 /186
6. 按摩足部反射区 /186

胃痉挛 /188

1. 草鱼能祛风除寒缓解胃痉挛 /188
2. 喝点鸭汤滋阴止痉挛 /188

3. 五款止痉挛食谱 /189
4. 按摩胃经上的穴位 /190
5. 拔中脘穴、神阙穴、天枢穴 /190
6. 用芳香药物贴穴位 /190

打嗝 /192

1. 豆腐能降逆气 /192
2. 用刀豆来温中下气 /192
3. 五款止呃食谱 /193
4. 按摩脾经上的穴位 /194
5. 按摩足部反射区 /194
6. 拍打背部膀胱经 /194

腹胀 /196

1. 橘核玫瑰花并用理气消胀 /196
2. 山楂能理气消胀 /196
3. 五款消胀食谱 /197
4. 刮拭背上的反射区 /198
5. 刮背上的穴位 /198
6. 用药物贴穴位 /198

口臭 /200

1. 用藿香来清新口气 /200
2. 黄瓜能清热除臭 /200
3. 五款防口臭食谱 /201
4. 按摩脾经上的穴位 /202
5. 按摩足部反射区 /202
6. 按摩手部反射区 /202

便秘 /204

1. 黑芝麻能润肠 /204
2. 用黄芪来助脾气 /204
3. 五款通便食谱 /205
4. 按摩胃经上的穴位 /206
5. 按摩足部反射区 /206
6. 用芳香药物贴穴位 /206