

健康  
一家人  
丛书

# 养脾胃的 黄金饮食



一日三餐巧安排  
轻轻松松脾胃健康

总主编 戴霞  
主编 于鹰

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

# 养脾胃的 黄金饮食



总主编 戴霞  
主编 于鹰

中国医药科技出版社

## 内容提要

本书根据中医学对脾胃病的认识和研究成果,就脾胃病患者最关心的健康饮食问题进行了全面细致的介绍。首先从对脾胃的正确认识入手,提出饮食调养是关爱脾胃的根本,继而全面细致地介绍了日常所用食材的寒热、酸碱等属性,最后将常见脾胃病,如反流性食管炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、急性肠炎、慢性肠炎、习惯性便秘等疾病的饮食调养原则和药膳配方作了详尽的说明。

本书内容丰富,语言通俗易懂,实用性强,应用方便。适合于脾胃病工作者、脾胃病患者和家属以及对脾胃病健康饮食有兴趣的朋友们阅读参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

养脾胃的黄金饮食 / 于鹰主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015.1

(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)

ISBN 978-7-5067-7158-0

I. ①养… II. ①于… III. ①脾胃病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第278792号

---

## 养脾胃的黄金饮食

---

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1020mm<sup>1/16</sup>

印张 10

字数 141千字

版次 2015年1月第1版

印次 2015年1月第1次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7158-0

定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。特别是儿童肥胖症、高血压，患了成人病；年轻人高血脂、冠心病，患了老年病。亚健康成了普遍现象、流行病提前得病，出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康和慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”

被排在第一位,可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住,最好的药物是食物,最好的医生是自己,最好的治疗是预防,饮食是打开健康之门的金钥匙。那么,吃什么,怎么吃,才能吃出健康,吃走疾病呢?那就请你跟随我们的脚步,一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾,因为家里我们有亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师,呵护一家老小的健康,正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题,分列为15个分册,有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病 从吃开始》《战胜高血压 从吃开始》《战胜高血脂 从吃开始》《拒癌千里 从吃开始》《战胜痛风 从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学,又有深厚的中医学理论功底,在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起,充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限,书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2014年12月

**Qian Yan**

前言

中医学里常说，“脾为后天之本，气血化生之源”，这些说法无疑在告诉人们，脾胃是否健康对我们人体至关重要，因此现代人常说“脾胃健康，生命之树常青”。

为什么这么说？最简单的一个道理就是，“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，人要天天吃饭，一顿不吃或吃不好都不行。只有合理的饮食，营养全面均衡，并且营养物质能被人体消化吸收，才能拥有强健的体魄，远离疾病。而饮食的消化吸收，离不开我们人体的消化系统，也就是中医学里所讲的脾胃。

如何关爱脾胃？首先我们要从平时的一日三餐入手。到底吃什么、怎样吃才有利于脾胃病的康复，也是广大患者朋友及其家人极为关注的话题。“胃病三分治，七分养”，我们要在“养”字上下功夫，

而科学健康的饮食调养是其中不可或缺的重要一环。

本书先从中医学对脾胃的正确认识入手，分别介绍了脾胃健康对人体的重要性、不良的饮食习惯对脾胃造成的伤害，以及脾胃病常见的临床表现等；继而提出饮食调养是关爱脾胃的根本；又全面细致地介绍了日常所用食材的寒热、酸碱等属性；最后对常见脾胃病，如反流性食管炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、急性肠炎、慢性肠炎、习惯性便秘等疾病提出了相应的健康饮食原则，并从中医学角度对每一种病症进行辨证分型，提供较为科学的药膳食疗方，注明药膳方的原料、制法及功效等。在编写药膳食疗方这部分内容时，笔者在收集大量对脾胃病行之有效食疗方的基础上，根据专业经验去伪存真，去粗取精，力图让患者用得明白，吃得放心。

脾胃病是十分常见的疾病，加之人们对健康和防病知识的需求也在日益加剧，笔者期望本书的出版能对广大读者在防治脾胃病方面有所帮助。但因自身水平有限，编写内容尚有一定局限，不足之处恳请广大读者和专业同道们批评指正。

编者

2014年12月

## 1 第一章 正确认识脾胃

### 第一节 脾胃健康，生命之树常青 / 1

- 一、人以脾胃为本 / 1
- 二、脾胃内伤，百病由生 / 2
- 三、养好脾胃，无病到天年 / 3

### 第二节 吃出来的脾胃病 / 4

- 一、饥饱无常 / 5
- 二、狼吞虎咽 / 5
- 三、忽冷忽热 / 6
- 四、辛辣油腻 / 6
- 五、饮食不洁 / 7
- 六、烟酒不断 / 7

### 第三节 辨识脾胃的“求救”信号 / 8

- 一、口味异常 / 8
- 二、胃脘疼痛 / 10



三、食欲不振 / 12

四、恶心呕吐 / 14

五、烧心反酸 / 14

六、泄泻 / 15

七、便秘 / 16

## 2 第二章 关爱脾胃，饮食调养是根本

---

一、三餐要规律 / 18

二、饮食宜清淡 / 22

三、主食不能少 / 23

四、适当多点甜 / 24

五、饭前喝口汤 / 25

六、细嚼又慢咽 / 26

七、戒烟再限酒 / 27

八、适当喝点茶 / 30

## 3 第三章 了解食物属性，找寻调理脾胃的最佳食材

---

### 第一节 食物的寒热属性 / 33

一、温热食物 / 33

二、平性食物 / 42

三、寒凉食物 / 52

## 第二节 食物的酸碱属性 / 63

一、碱性食物大全 / 64

二、酸性食物大全 / 66

## 第三节 能影响胃酸分泌的食物 / 67

一、胃酸是什么 / 67

二、胃酸分泌异常会怎样 / 68

三、通过饮食，能调整胃酸分泌吗 / 68

# 4

## 第四章 常见脾胃病如何吃

---

### 第一节 反流性食管炎 / 70

一、饮食原则 / 70

二、药膳调治 / 73

### 第二节 慢性胃炎 / 77

一、饮食原则 / 78

二、药膳调治 / 80

### 第三节 消化性溃疡 / 89

一、饮食原则 / 90

二、走出三大饮食误区 / 95

三、简便有效的食疗验方 / 96

四、消化性溃疡并发症的饮食治疗 / 107

#### 第四节 胃癌 / 107

- 一、胃癌患者的饮食原则 / 108
- 二、食物中的防癌抗癌“十大明星” / 109
- 三、确有疗效的胃癌药膳食疗方 / 111
- 四、健康饮食，拒绝“癌”从口入 / 120

#### 第五节 急性肠炎、慢性肠炎 / 123

- 一、急性肠炎的饮食原则及食疗验方 / 123
- 二、慢性肠炎的饮食原则及食疗验方 / 125
- 三、防患于未然，远离肠炎 / 133

#### 第六节 习惯性便秘 / 134

- 一、如何“解秘”，饮食调理很重要 / 134
- 二、辨证巧施膳，“解秘”有成效 / 137
- 三、巧用小验方，“解秘”更轻松 / 146
- 四、养成好习惯，“解秘”更有效 / 147



## 第一章 正确认识脾胃

人们常说“民以食为天”，有句俗话说得好，“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，足以证明饮食对人体的重要性。只有饮食合理、营养全面均衡并且营养物质能被机体消化吸收，才能远离疾病、拥有强健的体魄。而食物的消化吸收离不开我们人体的消化系统，也就是中医学里讲的脾胃。

### 第一节 脾胃健康，生命之树常青

不论是在小说、诗歌，还是在歌曲的创作中，我们会经常用到这样一个比喻，那就是“大地是母亲”。为什么这样说呢？是因为大地无时无刻不在给万物提供食物、孕育生命，使它们繁衍生息。而在我们人体中，脾胃就充当了这个角色，所以自古以来一直把脾胃归属于五行（即木、火、土、金、水）中的土，共同承担着化生气血的重任，因此有脾胃同为“气血生化之源”的说法。人从出生开始，时刻都需要大量的能量（相当于中医学讲的气血），这些能量来源于食物，而食物必须要经过脾胃的共同工作才能正常地转化为气血能量。可以说人体的气血是由脾胃将食物转化而来的。脾胃是“后天之本”，是人生存的根本。只有脾胃健康，气血化生有源，我们的生命之树才能茁壮成长，枝繁叶茂，常青不衰。

#### 一、人以脾胃为本

中医学所讲的脾胃并不是西医解剖学中的脾和胃，而是包括了胃、小肠、大肠等多个器官，是综合功能的体现。脾胃的主要功能体现在胃主受纳、腐熟水谷（即饮、食物）和脾主运化方面。

胃，又称胃脘，主要的生理功能是受纳和腐熟水谷。受纳，是指接受和容纳食物；而腐熟则是指食物经过胃壁肌肉的运动，被磨碎形成粥一样的物质，也就是西医学讲的食糜。食糜细软，更容易被人体消化吸收。

食物经过胃的腐熟即初步消化后，接下来的工作就要交给脾来完成。脾主运化，包括运化水谷和运化水湿两方面。先来谈谈对水谷的运化。运指转运输送，化指消化吸收，脾可以把饮、食物化为精微，并将精微物质转输至全身，维持相应的生理功能。脾就像是人体气血的“生产工厂”，将食物消化成为营养物质，转化成能量（也就是气血），并将其运送到全身各处。只有脾的运化水谷精微功能旺盛，机体的消化吸收功能才能健全，才能为化生精、气、血、津液提供足够的养料，机体得到充分的营养，从而进行正常的生理活动。

而脾的运化水湿，是指对水液的吸收、转输和布散作用。平时我们饮用的水，或是食物中的水分，也是通过脾的运化及时地布散到身体的各个部位，而多余的水液以汗和尿的形式排出体外。所以，脾的运化水湿功能健旺，就能维持水液代谢平衡，防止发生停滞，有效阻止湿、痰等病理产物的生成。脾运化水谷和水湿这两个方面关系密切，共同完成化生气血的作用，对于整个人体的生命活动至关重要。

胃主受纳，脾主运化，二者合作共同完成对饮、食物的消化吸收及其营养物质的输布，从而滋养全身。所以说，脾胃为“后天之本”，是人们赖以生存的根本。

## 二、脾胃内伤，百病由生

我国古代著名的临床医学大家李东垣在他所写的《脾胃论》中曾提到：“百病皆由脾胃衰而生也。”既然脾胃是人的“后天之本”，“气血化生之源”，一旦各种因素影响了脾胃的功能，就会导致疾病的发生。如不能按时进餐、过饥过饱、忧思恼怒过度、过食肥甘油腻及辛辣生冷等，都可能会伤及至脾胃，往往出现胃痛胃胀、食欲不振、恶心呕吐、呃逆嗳气、口中异味、腹痛腹泻或大便干结等胃肠症状，也可引起气短乏力、面色萎黄、口唇色淡等气血不足的病变。

对于脾脏来讲，除了前面提到的运化功能，还具有统摄血液的作用。中医学认为，血液能正常地在脉内运行而不溢于脉外，脾的功劳不可小视，脾能固摄、控制血液在脉内运行。一旦脾的统摄功能不能正常发挥，就会造成血液外溢而导致出血。像有些人出现的鼻出血、咳血、吐血、尿血、便血以及女性月经过多、崩漏等，都可能病发于脾的统血功能减弱。

同时，人体各脏腑之间并不是孤立存在的，而是紧密、有机地联系在一起，所以脾胃异常，也常影响到其他的脏腑，如波及心脏可出现心慌胸闷，甚至疼痛等；牵连到肝则出现胁肋部的胀满疼痛、口苦恶心等；影响到肺则出现咳嗽或气喘；若是影响到肾常会出现腰膝酸软无力、小便异常等。

### 三、养好脾胃，无病到天年

只有脾胃强健、气血充足，才能免受疾病的困扰，健康长寿。所以说，脾胃的保养很重要，你善待了脾胃，脾胃才会保护你。到底怎样做我们的脾胃才健康呢？

#### 1. 饮食调养是关键

首先应做到饮食要规律，三餐定时定量，不可暴饮暴食，吃饭细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。其次，食物的选取以素食为主，荤素搭配，常吃新鲜蔬菜水果，既保证营养均衡全面，又容易消化吸收，不会给胃肠“加压”。另外，胃病患者要注意忌嘴，不吃过辣、过硬、过黏、过冷、过烫的食物，还要注意戒烟限酒。

#### 2. 精神调摄很重要

临床研究发现，许多胃病的发生往往与人的情绪密切相关。不良的情绪，如紧张焦虑、烦恼愤怒、抑郁寡欢、忧心忡忡等，会影响胃的分泌、蠕动和消化功能，造成腹胀嗝气、食欲下降、消化不良等。长此以往，容易患上胃溃疡。另外，中医学认为脾主思，思虑过度也会损伤脾胃。最典型的例子莫过于三国时期的诸葛亮，鞠躬尽瘁，终日思虑，过于疲劳而致脾胃虚弱，不思饮食，造成气血生成不足，撒手人寰，只活到54岁。因此，要想脾胃好，必须保持精神愉悦和情绪稳定，避免不良情绪的刺激以及思虑过度。

### 3. 适当运动有好处

适当的体育锻炼能增强人的胃肠功能,使胃肠蠕动加快,消化液分泌增加,从而促进食物的消化和营养物质的吸收,并能提高机体的抗病能力,减少疾病的复发。避免高强度大运动量的活动,比较合适的有散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等,关键是要坚持不懈。同时,需注意劳逸结合,无论是体力劳动或是脑力劳动,如果疲劳过度,会使机体的抵抗力下降,而且会使胃黏膜的防御作用降低,胃部供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而黏液减少,使黏膜受到损害。

### 4. 胃部保暖别轻视

俗话说“十个胃病九个寒”,不少胃病的发作或加重与天气转冷或过食生冷、胃部受凉有关,所以要想脾胃安,保暖工作要做好。秋凉之后,胃病患者应适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被褥,避免受凉。夏季不要贪吃冷饮、凉性的瓜果,或长时间处在空调环境中。如感到胃部发冷,可用生姜红糖冲水饮用,以暖胃散寒。

### 5. 谨慎用药莫忘记

许多药物都会损伤胃黏膜,如布洛芬、保泰松、吲哚美辛、阿司匹林、激素类药物等,使用不合理常常会导致胃炎、溃疡或胃穿孔的发生。所以,应尽量避免应用这些药物,必须服用时,要控制剂量和疗程,不要过量久服,为减轻对胃的伤害,最好在饭后服用。

## 第二节 吃出来的脾胃病

享受美食是一件大快人心的事情,但由于现代生活节奏的加快,迫使人们的饮食方法和饮食习惯发生了很大的改变。我们常说“病从口入”,脾胃与饮食的关系最为密切,不少脾胃病都是吃出来的。长期的不良饮食习惯会导致胃部受伤,引发各种胃病的发生。下面提到的伤胃的不良习惯,大家一定要警惕。

## 一、饥饱无常

胃是一个严格遵守“时间表”的器官，胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷，以便于及时消化食物。不少人因为工作的原因，“吃饭没点，废寝忘食”成了习惯，然而就是无意间的饥一顿、饱一顿会慢慢侵蚀胃的健康。人在饥饿时，胃内的胃酸、蛋白酶没有食物中和，浓度较高，就会消化胃黏膜本身，对胃黏膜造成损害。而暴饮暴食又会使胃壁过多扩张，食物停留时间过长，容易损害胃的自我保护机制。因此近年来，功能性消化不良、胃炎、胃溃疡的发病率在工作忙碌的白领人群中日趋升高。

还有些上班族吃饭时间很规律，到点就吃，只是三餐安排不合理，也易伤到脾胃。由于一早赶着上班，早饭往往忽略，中午在单位或外面吃，大多简单凑合，只有晚上下班后，一家人坐在一起“大吃大喝”，或在睡前来点夜宵。其实这样做是有损健康的。专家指出，一日三餐最恰当的比例应当是早餐占三成，午餐占四成，晚餐占三成。俗话也常说“早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少”。一旦晚饭过饱或临睡前吃夜宵，不仅会胃里饱胀、睡眠不实，而且容易导致肥胖，同时胃肠道也得不到正常的休息，而是在超负荷的“紧张工作”，胃液分泌过量会腐蚀胃黏膜，长期如此，就会诱发糜烂、溃疡等疾病。

## 二、狼吞虎咽

日常生活中我们常常看到有些人吃饭特别香，总是狼吞虎咽，一大堆饭菜风卷残云般一扫而光，着实让人羡慕，常被夸道“看人家这胃口多好”。其实不然，狼吞虎咽的进食习惯对健康有百害而无一利，应当及时改掉。研究发现，食物只有转化成液体状态才有机会被人体吸收，固体食物是不容易被身体吸收的。然而我们所吃的食物大多数是固体的，所以才需要充分地咀嚼将之磨碎，再通过胃的初步消化将其变成乳糜状的食糜，这样食物到了小肠时成为液态的比例才会更高。因此，要想更好地消化吸收，细嚼慢咽很重要。

狼吞虎咽会让脾胃吃不消。不充分咀嚼食物，一方面食物没被唾液浸透，另一方面胃还没来得及分泌出足够多的胃液来消化食物。为了消化还没嚼过或嚼透的食物，胃不得不分泌出比一般情况下多得多的消化液来完成这一艰



巨任务。而消化液中含有的胃酸和酶一旦过多，对胃黏膜会造成侵蚀，天长日久，就有可能得胃溃疡。另外，还未嚼烂的食物进入到胃，会造成胃壁的过度扩张，使食物在胃内的停留时间延长，无形间就加重了胃的负担，同时较为粗糙的食物还会磨损胃黏膜，诱发炎症、溃疡病的发生。所以，要想保护脾胃，狼吞虎咽的习惯应彻底改掉。如果一口饭能嚼 20 ~ 30 次再咽下，那么胃肠道疾病就很难接近你。

### 三、忽冷忽热

其实胃是一个对温度很敏感、很挑剔的器官，过冷或过热都容易激惹到它。比如在秋冬更替的季节，受到冷空气刺激后，胃部很容易发生痉挛性收缩，引起胃痛、消化不良、恶心呕吐、腹泻等症状。这一点大多数患者都知道，所以一到秋冬季节，尤其重视防寒保暖。但是在夏季，炎热的天气往往令人掉以轻心。热得满头大汗时，如果能吃到冰凉爽口的瓜果冷饮，或是能待在有空调的房间里，是多么惬意的事情。可是好景不长，你的胃就会“抗议”太凉了，太难受了，这都是贪凉饮冷惹的祸。所以，为了胃的健康，尽量避免寒冷的刺激。

远离了寒冷，是不是越热越好呢？其实不然，凡事都有个度，过犹则不及。人的消化道是由黏膜和肌肉等组织构成的，细腻娇嫩，只能耐受 50℃ ~ 60℃ 的食物，超过这个温度，黏膜就会被烫伤，导致黏膜充血，形成炎症、溃疡。如果经常吃过烫的食物，对黏膜反复地烫伤，严重的话有可能发展成肿瘤。

可见，吃得过冷、过热都会有损肠道，对机体不利，平时多吃和体温相近的食物，可以延缓肠胃老化，助人延年益寿。

### 四、辛辣油腻

现代人特别喜欢吃辣，无辣不成席已经越来越普遍了。适当吃辣，能增加食欲，使人饭量大增。另外，辛辣食物可以刺激汗腺分泌，加速新陈代谢，所以比较适合四川等潮湿地区的人食用。但如果嗜食辛辣，会让人上火、便秘。不仅如此，大量的辛辣食品会对胃肠造成刺激，使胃酸分泌增多，损伤胃黏膜，