

养胃就是养精元

病从脾胃生，养生先养胃，要想脾胃好，关键靠自身



王 静◎编著

养好胃孩子身体棒不生病，老人体力充沛延年益寿
女人年轻漂亮不是梦，男人身体强壮元气足

 江苏凤凰科学技术出版社

养胃就是养精元

病从脾胃生，养生先养胃，要想脾胃好，关键靠自身



王 静 编著

养好胃孩子身体棒不生病，老人体力充沛延年益寿
女人年轻漂亮不是梦，男人身体强壮元气足

图书在版编目(CIP)数据

养胃就是养精元 / 王静编著. — 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5537-4655-5

I. ①养… II. ①王… III. ①益胃—基本知识 IV.
① R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116854 号

养胃就是养精元

编 者	王 静
责任编辑	刘 强 孙连民
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
印 刷	北京建泰印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	206 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4655-5
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

FOREWORD

精元即人体的精华，也就是生命力。中医说：人体有三种物质组成，即：精、气、神。“精”就是生命力，“气”就是能量，“神”就是灵魂。精元一般是指先天精气，脾胃被称为后天之本，人之所以活着主要是靠饮食水谷。如果脾胃出了问题，那饮食水谷就不能化为水谷精微荣养人体了，就只能靠先天之精维系，先天之精耗散尽了，生命也就到尽头了。打一个比方，先天之精就好比灯芯，后天水谷精微就相当于灯油，脾胃就相当于盛灯油的碗，如果盛灯油的碗破了那灯油就洒了，这个时候如果还想点灯的话就只能烧灯芯，灯芯如果没有灯油滋润的话，一会儿就烧没了。放在人身上，亦是如此，所以要想活得久，首先一点要固护先天之精，固护先天之精就要维护后天脾胃，故养胃就是养精元，可见，养胃是至关重要的。

人的胃就像一部每天不停工作的机器，食物在消化的过程中会对胃黏膜造成机械性的伤。保护胃对于大家来说非常重要，因为一些坏习惯会严重伤害人们的胃。

百病由胃生。胃是消化系统中重要的器官，胃的安危直接影响着人的身体健康和生活质量。在我国，胃病已经成为人们普遍患有的慢性疾病。虽然胃病患者人数越来越多，但是因为胃病在人们的意识中一直都是以



“小毛病”、“正常现象”等说辞出现的，因而不被重视。可是当您听说，越来越多的孩子也患上了胃病，中青年人群中常年有胃病的人更是大有人在时，还会觉得胃病是“正常现象”吗？或者，当您听到身边的人因胃癌不治而亡，还会把胃病当成“小毛病”吗？如果您想要对胃有更深层的理解，那么，就打开《养胃就是养精元》，看看如何养护您的胃，进而固本养元。

俗话说：“胃病三分治七分养”。为什么您的胃病总反反复复让您无法摆脱疼痛烦恼？那是因为你还会不会正确养胃！胃病要靠养，会养才会好！只有坚持调养，才能达到理想的效果。如何养胃就成了人们普遍关心的话题，本书带你了解养胃的重要性及如何养胃，怎样固本精元，让你学会保持健康好气色。

可能有些人说，如何养胃？不就是按时吃饭、多喝粥、胃痛时吃点药这么简单吗？理论上，确实是这么简单的事情，可细究下来，什么算按时吃饭、如何喝粥、喝什么粥、吃什么药、怎么吃，这些都是有讲究的。尤其是吃药，胃病患者如果乱吃药，可能会带来严重的后果，以至于加重病情。有些人更觉得养胃、治胃病是老年人应该做的事情，中青年根本没有时间浪费在这种事情上，而且就算是腾出了时间，也不一定有效果。其实，对于大多数胃病病情不严重的患者来说，治疗胃病没有那么难，更不会占用过多的时间。

《养胃就是养精元》重点从生活习惯、日常饮食、穴位按摩、情志调养、中医食疗、偏方保健等方面，介绍最权威、最全面、最有效的养胃护胃方法。内容扎实，简单易行，让长年受胃病、胃不适困扰的人，不用上医院，在家就能轻松根治胃病。只要掌握了养胃、健胃的方法和窍门，日常稍加注意，形成良好的生活、饮食习惯，就会在不知不觉中摆脱胃病的袭扰，还您一个健康的胃，让您能拥有一个吃嘛嘛香的好胃口！

目录

CONTENTS

第一篇 你对“胃”了解多少

PART 1 认识你的胃	2
胃黏膜屏障的自我保护	2
促进消化的神奇胃液	3
胃肠年龄才是你的真实年龄	4
胃如何保持其正常位置	4
特殊人群,特殊的胃	5
PART 2 五脏六腑胃来主导	7
脾胃受伤五脏都遭殃	7
胃是发动机,更是健康根基	8
食物入口之后胃最忙	9
有好胃口身体才能好	10
胃也有自己的“作息时间表”	12
PART 3 别把胃病当小病	15
“胃胀气”可怕吗?	15
“胃排空”是怎么回事?	17



“胃动力”到底指什么?	18
口臭和胃有关吗?	20
胃部不适是怎么回事	21
PART 4 看看你的胃是否有毛病	23
1 分钟快速测试胃的健康状态	23
大便是自我检测肠胃的法宝	28
从五官看出胃健康	29
看手掌知胃病	32
看肚脐就知道胃的好坏	33

第二篇 即使再忙,也要照顾好自己的胃

PART 1 胃病常识	36
胃病家族的详细档案	36
胃痛不一定是胃病	39
胃病也会传染	40
长时间坐也能引起胃病	42
胃病患者谨防胃出血	44
PART 2 “老胃病”是怎么来的	47
胃病主要是吃出来的	47
你的胃是“垃圾桶”吗?	51
减肥减出来的胃病	53
压力大了胃就差了	54
从“老胃病”到恶变有多远	56
PART 3 生活中的养胃小门道	58
充足睡眠可养胃	58
生活中怎么预防急性胃出血	59



有了胃病更要预防感冒	61
秋日早餐吃热食保护胃气	62
胃病患者应注意腹部保暖	63
秋日冷水浴可以健胃	64
胃痛不宜用热水袋外敷	66
饭后嚼口香糖可防止胃酸反流	67
下午两点揉肚子治胃痛	68
孩子换牙期容易患胃病	69
冰箱使用不当易致胃病	71
治胃病首先洗净假牙	73
胃不好宜选右侧卧睡姿	74
你走入了哪些养胃误区	76
PART 4 心情也会影响胃健康	78
肠胃对“情绪刺激”格外敏感	79
什么是肠胃焦虑症	80
哭泣超 15 分钟损伤肠胃	82
被吓出来的胃溃疡	83
欣赏画作能治胃病	84
听歌也可治胃病	85
乐观是胃病的一剂良药	86

第三篇 一日三餐吃对了,胃就不那么累

PART 1 饮食习惯决定胃健康	90
三餐进食的最佳时间	90
吃饭是门“技术活儿”	92
饭吃八分饱刚刚好	93



啤酒加炸鸡？吃饭别赶时髦	95
水果什么时候吃最好？	97
吃饭时看电视易患消化不良	99
饭后不宜马上散步	100
PART 2 以食为天中的养胃秘诀	102
吃得科学胜过吃得好	102
养胃从吃好早餐开始	106
试着把饭吃得慢一点	108
胃病患者怎样分餐	110
应养成正确的进食顺序	112
站立吃饭最健康	113
年人如何吃早餐	115
芡汁可护胃黏膜	116
如何缓解胃酸过多	117
辛辣食物也可以保健	119
PART 3 哪些食物在伤害你的胃	124
胃病患者应忌食哪些食物	124
胃病患者慎食牛肉板面	126
剩饭加热难以消化	127
香肠熏肉吃得多易患胃癌	128
快餐食品伤胃黏膜	129
绿茶解酒会伤胃	129
刚出炉的面包可伤胃	131
胃病患者不宜过食西洋参	132
肠胃不好少吃汤圆	134



第四篇 食物是最好的补药,选对食物养好胃

PART 1 药疗不如食疗	138
常用保健食疗方	138
儿童肠胃病的食疗方	143
急性胃炎的饮食疗法	144
老胃病的5款食疗方	145
健脾养胃食疗粥	147
方便有效的治胃病偏方	151
PART 2 “老胃病”的酒水选择	154
老胃病不妨喝点黄酒	154
养胃饮料自己做	155
适量红酒可防胃溃疡	159
大麦茶可提升胃动力	160
蜂蜜水的妙用	162
胃病患者如何选择牛奶	164
PART 3 如何做出养胃美食	166
早起先喝养胃汤	166
冬天宜吃的暖胃食物	170
药用点心可养胃	172
如何正确喝汤	173
胃虚患者应常吃豆类	175
土豆汁的神奇疗效	176
PART 4 蔬菜花果的养胃功效	178
常吃藕可养胃	178
木瓜增强消化力	179



苹果生津,生治便秘熟治腹泻	180
鲜橙可以防胃癌	181
丁香花可缓解呕吐	183
多吃苦菜祛胃火	185
白萝卜治胃胀	187

第五篇 健康运动,送你好胃口

PART 1 动一动,做做健胃小运动	190
胃溃疡患者如何运动	190
增进消化功能的运动	192
治疗胃下垂的运动疗法	194
光脚走路健胃法	195
活动脚趾也能健胃	196
转腰揉腹养胃法	196
体侧运动养胃法	197
饭后乞丐蹲可治胃病	198
多做鼓腮运动有助胃消化	199
叩击穴位步行法	199
PART 2 健胃保健操	201
办公族练习松肩操改善脾胃滞气	201
简单易行的健胃甩手操	202
胃肠养生手指操	203
PART 3 内养功法调肠胃	205
健脾养胃功	205
固本护胃功	206
养胃八段锦	207



常练太极拳可调养脾胃	210
常练传统五禽戏可调理胃脏	211

第六篇 推拿按摩除病痛,最不花钱的养胃妙招

PART 1 推拿按摩养胃法	214
腹式呼吸给胃最好的按摩	214
小儿腹泻的推拿疗法	215
中医教你正确梳头可养胃	216
按摩耳穴缓解呕吐	218
拍击第一长寿穴足三里健脾养胃	220
PART 2 简便易行缓解胃痛小方法	221
摩脐也可治胃痛	221
快速指压解胃痛	222
每天捏一捏小腿肚可治胃痛	223
按摩胸背缓解生气胃痛	224
按压梁丘缓解胃痉挛疼痛	224
大吃大喝惹胃痛试试这些按摩法	225
艾灸治疗胃痛	226
PART 3 中医治疗胃病小验方	228
艾叶鸡蛋治胃痛	228
蜂蜜治胃溃疡	228
胡椒红糖水缓解胃胀胃痛	229
仙人掌治胃痛	230
香菜治胃脘冷痛	230
乳鸽治胃病	230
花生米治风寒胃疼	232

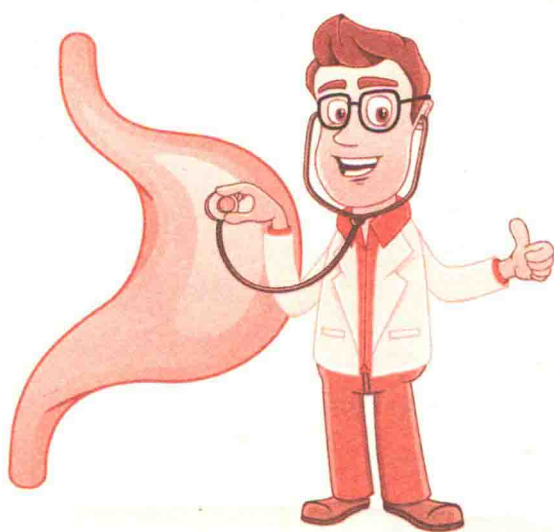


二锅头治胃寒	232
炒枣泡水治老胃病	232
青木瓜汁可去胃病根	232
中药泡脚治胃炎	233

附录：胃病用药小常识

脾胃不和如何选用中成药	235
哪些中成药可治胃溃疡	236
治胃病的常用中成药	239

第一篇 你对“胃”了解多少



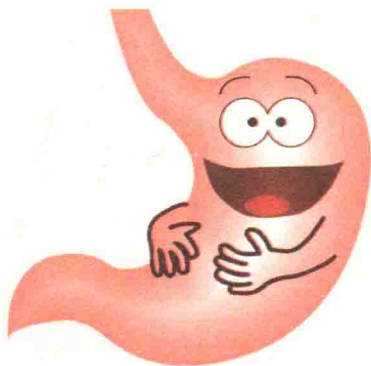


PART 1 认识你的胃

人的消化道从口腔开始到肛门结束，大约长 10 米，是一条连续的有弹性的管道，胃是这条管道上最膨大的一段。胃的上端与食管连接部叫贲门，下端与小肠连接部叫幽门。

胃的主要功能有贮存食物和消化食物两方面。一个成年人的胃可以装 1500 毫升左右的食物。如果有人一下子吃进 2000 ~ 3000 毫升的食物，并不是说此人的胃容量大，而是一边吃一边往小肠里排了。

食物进入胃后，通常 5 分钟左右通过幽门向小肠流动。正常人饭后 2 ~ 3 小时胃内的食物就全部排空进入了小肠，然后，胃空后它会休息着等待下一次的进食。如果餐后半小时胃就排空了或 5 小时还不排空，表示胃动力过强或过弱，这都是不正常的。



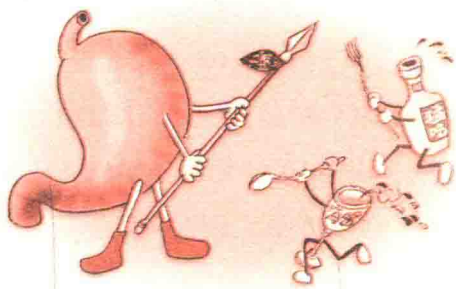
胃黏膜屏障的自我保护

胃黏膜处于高酸和胃蛋白酶的环境中，却并不被消化，是由于存在着自我保护机制，称为黏液 - 碳酸氢盐屏障。

正常情况下，胃黏膜的上皮细胞每 10 天左右全部更新一次，这种正常的细胞更新，保证了胃的特殊的屏障保护作用，才使胃黏膜、胃壁免受

各种有害物质的损伤。

有一种胃病叫溃疡。我们见过口腔溃疡吧？那是口腔中的某一个部位出现了一个小凹陷，这就叫溃疡。100多年前，医学家们认为是胃酸高了导致溃疡，因为胃酸能把胃黏膜烧坏。但这个结论在30年前被



推翻，医生发现了引起溃疡的细菌——幽门螺杆菌，这种细菌在胃里面感染就会导致胃黏膜的上皮细胞坏死，然后就会烂一个窟窿。得了溃疡病不可怕，通常胃黏膜7~10天就能修复，胃溃疡10天左右可自愈。你越担心它就越不好，安心休息，适当调养，溃疡大多可以自己愈合。

促进消化的神奇胃液

胃在休息时，里面并不是空的，而是始终保持着约50毫升的胃液。纯净的胃液是一种无色酸性液体，酸碱度约为0.9~1.5，正常成人每天分泌的胃液量约为1500~2500毫升。保持胃液的量和酸碱度对于进入胃内食物的杀菌和消化是保持胃健康条件，胃液多了少了或酸度高了低了都会出毛病。比如，过酸了就会感觉“烧心”，酸度不够食物就不能很好地消化，停留在胃里而感觉“胃胀”。胃液正常运动时应该往小肠里流，如果倒过来向食管反流，就会“烧”坏贲门和下端的食管，就叫做“胃食管反流病”。

胃里面的食物通过幽门到小肠里去，小肠里的液体是碱性的。如果幽门口关不紧，小肠里碱性液体倒流到胃里来，对胃膜造成损伤，就叫“反流性胃炎”。



胃肠年龄才是你的真实年龄

胃肠年龄即胃肠道的真实年龄。肠道是“人体第二大脑”，它是有智慧的，人体100%的营养和90%毒素要靠它吸收和排出，它还控制着人体70%的免疫细胞，因而胃肠道与人体“生老病死”息息相关。

每个人的胃肠道年龄与实际年龄是不同的，根据不同的生活习惯和身体素质会导致胃肠道年龄与实际年龄的差别。有的人有良好的生活作息和饮食习惯，胃肠道负荷小，生活环境佳则会到达理想的胃肠道状态，与实际年龄相吻合。

但是某些不好的生活习惯如抽烟、喝酒、熬夜、久坐、运动不足、睡眠不足、工作压力大等，不好的饮食习惯如多食肉类、奶油类、油炸类等，身体机能就可能出现如宿便、肝脏解毒功能差等，生活环境不佳如汽车尾气量大、食品农药残留、水质污染等都会导致胃肠道的超负荷和不正常运作，使实际的胃肠道年龄高于实际年龄。

想要保持良好的肠道健康，需要我们保持良好的生活习惯，有一个好的生活态度，让我们为自己的胃肠道健康敲响警钟，关注被忽视的健康角落——胃肠道健康！

胃如何保持其正常位置

我们知道胃是一个空腔器官，正常情况下胃位于腹腔左上方，它像一个球囊一样，具有很强的收缩性。充盈时，形似一个饱满的茄子；空虚时，缩小成小管状，与黄瓜相似。那么它是怎样维持在腹腔内正常的位置呢？

胃小弯与肝门之间有肝胃韧带；胃大弯以大网膜起始部的胃结肠韧带与横结肠相连；在胃结肠韧带之后即为横结肠系膜，两者紧密相贴；胃贲

