

养好脾胃，从根本上抵抗衰老

养好脾胃 年轻20岁

裴胜 **主编**

主任医师
北京中医协会委员
中国老年保健协会抗衰老委员会委员

**脾胃好，体不胖、
脸色好、不显老**

升脾气、降胃火、通中焦、除湿热

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



养好脾胃，从根本上抵抗衰老

养好脾胃 年轻20岁

裴胜 主编

主任医师
北京中医协会委员
中国老年保健协会抗衰老委员会委员



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养好脾胃 年轻 20 岁 / 裴胜主编. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4801-4

I. ①养… II. ①杨… III. ①健脾—养生(中医)
IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044273 号

主 编 裴 胜
编 委 会 裴 胜 石艳芳 张 伟 石 沛 戴俊益 高婷婷
赵永利 林香云 姚 莹 余 梅 李 迪 杨 丹

责任编辑：樊雅莉

责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：264 千字 定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

绪论 养脾胃就是养命

脾胃为后天之本，养生以脾胃为先	12	五脏六腑是兄弟，脾胃好脏腑安	18
从中西医角度来看脾胃的功能	12	脾胃与肝：相互克制	18
脾胃强则气血足、四肢健	14	脾胃与肺：母子相生	20
脾胃升清降浊是脏腑气机升降的枢纽		脾胃与心：同病同治	22
善治病者，唯在调理脾胃	16	脾胃与肾：先天不足后天补	24
	17	脾胃与大小肠：亲如手足	26

第一章 脾胃虚弱催人老， 年轻二十岁从养护脾胃开始

脾胃不好难长寿	28	睡觉流口水，有可能是脾虚	34
衰老是一种虚证	28	口唇无血色、干燥	35
脾胃弱，疾病生	29	鼻翼发红，留心脾胃问题	36
脾胃虚弱，适合重用补养药	30	肌肉松弛，肥肉多，留心脾胃虚弱	37
见微知著——脾胃差的小信号	31	双腿水肿，脾虚的信号	38
口味渐重，脾胃虚衰的表现	31	谨防癌变，年轻时就要护好肠胃	39
眼睛红肿、眼袋过大，脾虚的症状	32	胃癌大国，患病年轻化	39
脸色蜡黄，脾气不足的前兆	33	胃部的检查工作要做好	40

正视幽门螺杆菌感染	41	晚餐过饱，增加脾胃负担	48
胃病癌变的四类高危人群	42	边吃边玩，影响消化和吸收	48
胃病癌变的四个信号	43	吸烟酗酒，导致胃病的罪魁	49
赶快纠正伤脾胃的行为习惯	44	过劳久坐，脾失健运	49
暴饮暴食，伤人于无形	44	有针对性地调理脾胃虚弱	50
偏食嗜食，代谢失调	44	脾气虚的调养方案	50
喜食生冷，损伤肠胃	45	脾阳虚的调养方案	51
饮食过烫，损伤食管黏膜	45	脾不统血的调养方案	52
常食过咸，易引发胃癌、食管癌	46	胃阳虚的调养方案	53
滥用药物，破坏脾胃平衡	46	胃气虚的调养方案	54
饮食不洁，肠胃紊乱	47	胃阴虚的调养方案	55
不吃早餐，高胃酸诱发炎症	47	脾胃虚寒的调养方案	56

第二章 从里美到外： 养好脾胃气色好、身材棒、精力足

脾气虚皮肤枯：想变美找脾胃	58	适当吃苦味食物降胃火	70
健脾补气，才能健美	58	内庭穴，胃火大的克星	71
补脾：恢复肌肤弹性	59	橘子皮健脾和胃，可除口臭	72
健脾胃，不做“黄脸婆”	60	金银花加蜂蜜，缓解热结便秘	73
茯苓一用，净面养颜还安眠	61	妙用芦荟和合谷穴，牙龈不肿痛	74
长痘长疹，都是脾胃湿热“惹的祸”	62	女人这样养脾胃，魅力十足	75
皮肤爱长痘长疹，湿热在作怪	62	摆脱月经问题，脾胃调的是关键	75
长痘长疹，这些习惯得改变	63	白带的问题，要从脾胃的根子上去养	76
怎么吃才能去除体内湿热	64	手脚冰凉的女人，多振奋脾胃的阳气	77
妙用经络除湿毒，脸上不生痘和疹	66	胸部下垂，脾胃应负全责	78
家备祛湿药，不怕痘痘、湿疹反复	68	强壮的脾胃不容易导致流产	80
胃火好大：排毒降火小妙招	69	产后奶水不足找脾胃来帮忙	82
怎么知道胃中有火了	69	产后发胖，养脾就是养身材	83

应对更年期综合征，养阴是重要一环	84	清除肠胃毒素，啤酒肚也能慢慢消失	89
脾胃是生命源动力，脾胃强男人更棒	85	疏调三焦，赶走慢性疲劳综合征	90
脾胃有痰湿，血脂就升高了	85	精子活力低下，不妨先养好脾胃	91
健脾利湿，不让湿热捣乱血糖	87	对付阳痿，打通脾胃经是高招	92
吃出来的脂肪肝，调理脾胃很关键	88		

第三章 脾胃安和，能吃能睡能通就是福

脾胃有自己的节奏	94	胃不和则卧不安，调理脾胃睡得香	104
脾胃节奏乱，就会变不和	94	失眠应从脾胃调治	104
胃排空需要多长时间	95	对付顽固性失眠有妙招	105
遵守“养胃时间表”	97	入睡难、易早醒，要消食导滞	106
解决脾胃不适，找回好胃口	99	多梦易醒，要除湿化痰	107
胃动力不足，易胃胀、腹胀	99	补充膳食纤维，通肠道，不便秘	108
胃脘疼痛：别将胃痛当作胃病	100	膳食纤维的主要来源	108
嗳气与呃逆：认真区别对待	101	每天应吃多少粗粮	109
泛恶和反酸：控制胃酸是关键	102	三餐中怎么混入全谷	110
腹泻：胃肠道也会“发脾气”	103	给米饭加点儿“料”	111
		怎么煮杂粮粥通肠胃	112





第四章 26 种助消化特效食材， 把每个脏器都喂饱

常吃开胃助消化的食物

小米	消食开胃又养胃
酸奶	促消化防便秘
萝卜	顺气消食，除腹胀
洋葱	顺气消食，除腹胀
香菇	增进食欲的养胃小帮手
猴头菇	养胃、助消化
鲫鱼	和中开胃
橘子	不亚于开胃菜
木瓜	助消化，预防胃病
山楂	消肉食的佳品

健脾养胃明星食物

薏米	健脾利湿功效显著
山药	补虚养颜，保护胃黏膜

114	莲藕	消食止咳	138
114	土豆	补胃气，增加胃动力	140
116	胡萝卜	助消化，增强胃部抵抗力	142
118	南瓜	保护胃黏膜	144
120	圆白菜	防治胃溃疡	146
122	鸡肉	温中补脾	148
124	牛肉	增强胃肠动力	150
126	猪肚	养胃补虚	152
128	红枣	脾胃虚弱可常吃	154
130	香蕉	缓解压力，预防胃溃疡	156
132	苹果	止泻又能通便	158
134	生姜	缓解反胃、呕吐	160
134	牛奶	保护胃黏膜	162
136	糯米	温养胃气的妙品	164

第五章

食欲不好人憔悴， 好心情才有好肠胃

坏情绪扰乱脾胃健康

一生气，肝胃就不和

缘何“爱操心”的人多得脾胃病

心情左右食欲

为什么心情不好没胃口

调节好心态，胃口常开第一方

进餐愉快，营养能更好地吸收

166 笑是给脾胃最好的礼物 171

166 调心养神，脾胃病难侵 172

167 治疗肠胃病还得先调心 172

168 释放压力，别让胃病找上门 173

168 功能性胃肠病要多倾诉 174

169 多静心养气，吃得好不如吸收好 175

170

第六章

简易功法， 强健的脾胃才有生命力

巧用轻运动，有效帮助消化

饭后半小时散步：促进消化和吸收

擦丹田：增强胃肠功能

扭腰：健胃防便秘

多蹲少站：脾胃虚弱的进食方式

抬高双脚：减轻胃疼

向前抱腿：消腹胀

扭转双腿：减轻消化道炎症

小腿集中脾胃经，闲时别忘动脚

三个小动作，健脾助消化

178 老祖宗传下来的养生功法，让脾胃

178 常葆青春 184

179 “吞津法”，补脾养神养颜 184

179 叩齿：滋补脾胃，减少面部皱纹 185

180 常练“摩腹功”，清内生之百证 186

180 “呼”字功，保卫中气不生邪 187

181 八段锦一招鲜，调理脾胃须单举 188

181 太极一式，让胃缓和起来 189

182 练熊戏：助消化，消食滞 190

183



第七章

经络和穴位养脾胃， 不花钱，就让脾胃恢复活力

经络养生：脾经和胃经

脾与胃相表里

辰时：胃经当令

巳时：脾经当令

穴位补脾胃，不衰老的养生真法

揉三阴交穴：同补肝脾肾抗衰老

按揉天枢穴：双向调节肠胃

揉足三里穴：统调消化系统疾病

192	揉阴陵泉穴：排出毒素和湿气	198
192	胃俞穴：常艾灸防胃病	199
193	脾俞穴：治疗胃溃疡、胃炎	200
194	中脘穴：缓解腹胀胃痛	201
195	大横穴：甩掉你的“大肚腩”	202
195	气舍穴：缓解恶心和打嗝	203
196	梁丘穴：止胃肠痉挛型腹痛	204
197		

第八章 四季养脾胃，顺应自然长寿何难

春季养肝，更要护脾胃

春季护脾胃有讲究

春季养脾，少吃酸来点甜

早春吃香菜，激发脾功能

夏季拉响脾胃保卫战

夏季保护脾胃的要诀

醒脾，开胃提高食欲

防凉，防胃胀腹泻

除湿，防肠胃病

206	秋季保养脾胃好时节	213
206	秋季养脾胃的法则	213
207	清晨喝一碗粥，和胃补脾	214
208	秋季养脾胃的几大误区	215
209	冬季天寒，脾胃更需保暖	216
209	冬季如何保养脾胃	216
210	冬季进补之前先补脾	217
211	三九保暖护脾胃	218
212		



第九章 调走脾胃病：不让疾病偷走寿命

急性胃炎——饮食不能马虎

引起急性胃炎的常见病因

急性胃炎的营养和饮食

注意饮食卫生，小心“病从口入”

保护胃肠，免受病痛

慢性胃炎：调理脾胃不复发

从胃炎到胃癌有多远

治病良方就是靠“养”

会吃得好得快，先要对症

茯苓山药包子，补虚护胃第一方

按“三脘”，何愁架上药生尘

浅表性胃炎——一种很普遍的“胃病”

浅表性胃炎并不可怕

预防浅表性胃炎的措施

浅表性胃炎患者如何调理饮食

浅表性胃炎的腹部推拿疗法

萎缩性胃炎——既别紧张，也别大意

220 萎缩性胃炎会不会癌变 235

220 中医辨治慢性萎缩性胃炎 236

221 预防慢性萎缩性胃炎的措施 237

222 萎缩性胃炎患者如何调理饮食 238

223 **胃溃疡、十二指肠溃疡** 241

224 溃疡病：反复发作小心癌变 241

224 慢性胃病靠养也靠治 242

225 三则小偏方，调养老胃病 243

226 老胃病，吃发酵食物更养胃 244

227 服用胃药时要注意胃药有四怕 245

228 **胃下垂——别久坐，动出健康来** 246

胃下垂都“青睐”哪些人群 246

229 胃下垂患者如何调理饮食 247

229 胃下垂运动康复操 248

230 胃下垂的按摩疗法 251

231 **附录 家庭常用养脾胃中成药速查** 252



养好脾胃，从根本上抵抗衰老

养好脾胃 年轻20岁

裴胜 主编

主任医师
北京中医协会委员
中国老年保健协会抗衰老委员会委员



中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

养好脾胃 年轻 20 岁 / 裴胜主编. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4801-4

I. ①养… II. ①杨… III. ①健脾—养生(中医)
IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044273 号

主 编 裴 胜
编 委 会 裴 胜 石艳芳 张 伟 石 沛 戴俊益 高婷婷
赵永利 林香云 姚 莹 余 梅 李 迪 杨 丹

责任编辑：樊雅莉

责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：264 千字 定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

面色苍白，口唇没光泽；
过于消瘦，好像一阵风就能吹倒了；
身体虚胖，看似体格庞大，但一点都不结实；
说话有气无力，精神萎靡不振，年纪轻轻却未老先衰……

这多是由于脾胃功能受损所造成的。中医认为，脾胃为“后天之本”“气血生化之源”，脾胃功能的正常与否，直接关系到人体的健康长寿。

脾胃是长寿的“根”，其强弱决定了气血的盛衰、生机的活跃。因此若想延缓衰老，延长寿命，就要像国医大师李玉奇先生所说：“补之于脾，益之于胃，使之有序地化生水谷之精微”。如果把长寿比喻成盖房子，护好脾胃就是打地基，根基不牢，吃再多营养品、保健品也起不到太大的作用。

可是，在压力大、快节奏的现代生活中，很多人不懂得保护自己的脾胃，酗酒，暴饮暴食，爱吃冰冷食物，吃腌制食物，边读（玩）边吃，久坐少动，焦虑紧张……种种不健康的生活习惯，让原本脆弱的脾胃更不堪重负。

那如何养好脾胃呢？

本书告诉你如何通过特效食物补益脾胃；如何从一日三餐的细节和习惯中做到“饮食有节，度百岁乃去”；如何通过慢运动及小动作来增强脾胃功能，从而濡养四肢百骸，抵抗肌肉萎缩、骨质疏松等老年病；如何按摩特效穴位健脾气、助消化、止胃痛、通肠道；如何让“药罐子”的慢性病患者通过安全的中药茶饮、药膳来护胃、养胃；如何根据《黄帝内经》中的四时气候变化调理脾胃，从而顺应自然，活到天年；如何对症调理因脾胃虚弱而导致的早衰症状；如何选用中成药调理脾胃不适；如何在家调养常见脾胃疾病，等等，内容详尽，方法简单有效，让脾胃不好的人，轻轻松松就能活到一百岁。

目录

绪论 养脾胃就是养命

脾胃为后天之本，养生以脾胃为先	12	五脏六腑是兄弟，脾胃好脏腑安	18
从中西医角度来看脾胃的功能	12	脾胃与肝：相互克制	18
脾胃强则气血足、四肢健	14	脾胃与肺：母子相生	20
脾胃升清降浊是脏腑气机升降的枢纽		脾胃与心：同病同治	22
	16	脾胃与肾：先天不足后天补	24
善治病者，唯在调理脾胃	17	脾胃与大小肠：亲如手足	26

第一章 脾胃虚弱催人老， 年轻二十岁从养护脾胃开始

脾胃不好难长寿	28	睡觉流口水，有可能是脾虚	34
衰老是一种虚证	28	口唇无血色、干燥	35
脾胃弱，疾病生	29	鼻翼发红，留心脾胃问题	36
脾胃虚弱，适合重用补养药	30	肌肉松弛，肥肉多，留心脾胃虚弱	37
见微知著——脾胃差的小信号	31	双腿水肿，脾虚的信号	38
口味渐重，脾胃虚衰的表现	31	谨防癌变，年轻时就要护好肠胃	39
眼睛红肿、眼袋过大，脾虚的症状	32	胃癌大国，患病年轻化	39
脸色蜡黄，脾气不足的前兆	33	胃部的检查工作要做好	40

正视幽门螺杆菌感染	41	晚餐过饱，增加脾胃负担	48
胃病癌变的四类高危人群	42	边吃边玩，影响消化和吸收	48
胃病癌变的四个信号	43	吸烟酗酒，导致胃病的罪魁	49
赶快纠正伤脾胃的行为习惯	44	过劳久坐，脾失健运	49
暴饮暴食，伤人于无形	44	有针对性地调理脾胃虚弱	50
偏食嗜食，代谢失调	44	脾气虚的调养方案	50
喜食生冷，损伤肠胃	45	脾阳虚的调养方案	51
饮食过烫，损伤食管黏膜	45	脾不统血的调养方案	52
常食过咸，易引发胃癌、食管癌	46	胃阳虚的调养方案	53
滥用药物，破坏脾胃平衡	46	胃气虚的调养方案	54
饮食不洁，肠胃紊乱	47	胃阴虚的调养方案	55
不吃早餐，高胃酸诱发炎症	47	脾胃虚寒的调养方案	56

第二章 从里美到外： 养好脾胃气色好、身材棒、精力足

脾气虚皮肤枯：想变美找脾胃	58	适当吃苦味食物降胃火	70
健脾补气，才能健美	58	内庭穴，胃火大的克星	71
补脾：恢复肌肤弹性	59	橘子皮健脾和胃，可除口臭	72
健脾胃，不做“黄脸婆”	60	金银花加蜂蜜，缓解热结便秘	73
茯苓一用，净面养颜还安眠	61	妙用芦荟和合谷穴，牙龈不肿痛	74
长痘长疹，都是脾胃湿热“惹的祸”	62	女人这样养脾胃，魅力十足	75
皮肤爱长痘长疹，湿热在作怪	62	摆脱月经问题，脾胃调和是关键	75
长痘长疹，这些习惯得改变	63	白带的问题，要从脾胃的根子上去养	76
怎么吃才能去除体内湿热	64	手脚冰凉的女人，多振奋脾胃的阳气	77
妙用经络除湿毒，脸上不生痘和疹	66	胸部下垂，脾胃应负全责	78
家备祛湿药，不怕痘痘、湿疹反复	68	强壮的脾胃不容易导致流产	80
胃火好大：排毒降火小妙招	69	产后奶水不足找脾胃来帮忙	82
怎么知道胃中有火了	69	产后发胖，养脾就是养身材	83

应对更年期综合征，养阴是重要一环	84	清除肠胃毒素，啤酒肚也能慢慢消失	89
脾胃是生命源动力，脾胃强男人更棒	85	疏调三焦，赶走慢性疲劳综合征	90
脾胃有痰湿，血脂就升高了	85	精子活力低下，不妨先养好脾胃	91
健脾利湿，不让湿热捣乱血糖	87	对付阳痿，打通脾胃经是高招	92
吃出来的脂肪肝，调理脾胃很关键	88		

第三章 脾胃安和，能吃能睡能通就是福

脾胃有自己的节奏	94	胃不和则卧不安，调理脾胃睡得香	104
脾胃节奏乱，就会变不和	94	失眠应从脾胃调治	104
胃排空需要多长时间	95	对付顽固性失眠有妙招	105
遵守“养胃时间表”	97	入睡难、易早醒，要消食导滞	106
解决脾胃不适，找回好胃口	99	多梦易醒，要除湿化痰	107
胃动力不足，易胃胀、腹胀	99	补充膳食纤维，通肠道，不便秘	108
胃脘疼痛：别将胃痛当作胃病	100	膳食纤维的主要来源	108
嗳气与呃逆：认真区别对待	101	每天应吃多少粗粮	109
泛恶和反酸：控制胃酸是关键	102	三餐中怎么混入全谷	110
腹泻：胃肠道也会“发脾气”	103	给米饭加点儿“料”	111
		怎么煮杂粮粥通肠胃	112





第四章 26 种助消化特效食材， 把每个脏器都喂饱

常吃开胃助消化的食物

小米 消食开胃又养胃

酸奶 促消化防便秘

萝卜 顺气消食，除腹胀

洋葱 顺气消食，除腹胀

香菇 增进食欲的养胃小帮手

猴头菇 养胃、助消化

鲫鱼 和中开胃

橘子 不亚于开胃菜

木瓜 助消化，预防胃病

山楂 消肉食的佳品

健脾养胃明星食物

薏米 健脾利湿功效显著

山药 补虚养颜，保护胃黏膜

114	莲藕	消食止咳	138
114	土豆	补胃气，增加胃动力	140
116	胡萝卜	助消化，增强胃部抵抗力	142
118	南瓜	保护胃黏膜	144
120	圆白菜	防治胃溃疡	146
122	鸡肉	温中补脾	148
124	牛肉	增强胃肠动力	150
126	猪肚	养胃补虚	152
128	红枣	脾胃虚弱可常吃	154
130	香蕉	缓解压力，预防胃溃疡	156
132	苹果	止泻又能通便	158
134	生姜	缓解反胃、呕吐	160
134	牛奶	保护胃黏膜	162
136	糯米	温养胃气的妙品	164