

养胃百日 去病根

权威

—— 胃病要靠养，会养就会好！ ——

著名养胃专家李志刚教授，沉淀 20 年中医养胃治病经验，教您用最简单也是最有效的方法调养好脾胃，根除胃酸、胃痛、胃胀等老胃病症状，重拾好胃口和年轻态！

著名养胃专家
李志刚 著

医学博士、博士生导师
北京中医药大学教授
国医堂特需坐诊专家
中华人民共和国医师编号
141110105000848

你会疼胃，
胃就不疼！

中医食疗、日常饮食、穴位按摩、
情志调养、生活习惯



SPM
南方出版传媒
广东科技出版社



养胃百日 去病根

——胃病要靠养，会养就会好！——

李志刚 著

SPM
南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养胃百日去病根 / 李志刚著. -- 广州: 广东科技出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5359-5971-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 222225 号

养胃百日去病根
Yangwei Bairi Qubinggen

责任编辑: 黎青青

特约编辑: 读客朱华怡 读客梁余丰

封面设计: 读客陈艳丽

责任校对: 谭曦 罗美玲 杨峻松 陈静

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: 北京海石通印刷有限公司

(北京市通州区宋庄镇高辛庄村委会东 100 米 邮政编码: 101100)

规 格: 710mm × 1000mm 1/16 印张 22.5 字数 350 千

版 次: 2014 年 12 月第 1 版

2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 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

序 言

胃病要靠养，会养就一定会好

慕名而来的患者初次和我见面时常常会说：“没想到您这么年轻。”其中不乏恭维的成分，但和同龄人相比，我确实显得年轻。为什么呢？不是因为我长了一张娃娃脸，也不是我用了什么高级的化妆品，更不是我养尊处优或者整天在健身房里挥汗如雨。事实上，我跟大多数上班族一样每天端坐，工作比一般人都更勤奋，有时候还要值夜班。归根到底，是我的专业知识帮我养出了一个健康强壮的胃。

很多人，尤其是女孩子会跟我讨教驻颜之术，我也会跟她们说：“把胃养好。”这不是在忽悠她们，因为胃健康了，美丽才能自内而外地散发出来。女孩子一定要在35岁之前把胃养好，否则等到胃经气血衰退的时候，会迅速衰老。为什么我们总觉得女人过了30岁就比男人老得快呢？因为女性本身就容易气血不足，年轻时还可以勉强支撑，等到年纪渐长，气血严重不足从而影响到胃经功能时，就会早衰。这时候，往脸上涂再多抗皱的护肤品也没用。

有人会问：“胃真的那么重要吗？”这句话我能理解，

一来人人都会强调自己专业的重要性，所以这种质疑很好理解；二来在大多数人的认知里，和肝、肾、肠等器官相比，胃就像是一个大口袋，既结实又笨拙，似乎没什么大用处。然而，事实真的是这样吗？

在中医里，我们把胃称为“水谷之海”“太仓”，它是三焦中的中焦，“中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷”。虽然它的主要作用是“主受盛饮食”，跟肝肾比有点“自惭形秽”，但“五脏者，皆禀气于胃；胃者，五脏之本也。”“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”由此来看，胃的作用一点都不容小觑，它是气血生化的源头，脏腑经络的枢纽，被称为“后天之本”。人体精、气、血、津液的化生，都离不开我们吃进肚子里的食物。更准确地来说，都取决于身体消化掉的食物。而胃在其中扮演着至关重要的角色，胃气的盛衰，直接决定了我们身体抵抗力的强弱。所以，“内伤脾胃，百病由生”。对胃的健康，我们怎能不高度重视？

虽然我是医生，可我一点都不希望大家找我看病。《黄帝内经》中有这样一段话：“上工治未病，中工治欲病，下工治已病。”我并不仅仅满足于做一个治病的“下工”，而是想要像传说中扁鹊的大哥那样，做一个在病情发作之前就能给人治病的人，让患者在诊疗前后都没有什么感觉。

可是实现这个愿望有点难，不是我自身的原因，而是胃病似乎已经成为都市中的流行病了，这年头，从孩子到老人，我很少见到有谁的胃一点毛病都没有的。面对各种食品安全问题，我们需要一个更强健的胃，可事实恰恰相反，我们的胃越来越脆弱，越来越不堪一击，这种情形真的很让人痛心。

为此，作为一名治疗胃病多年的医生，我深感有必要谈谈养胃这个问题。在我看来，胃病要靠养，会养就一定会好。其中，“会养”十分重要。我在门诊中常常会见到这样的患者，他们听信一些民间的俗谚和土方，以为照着做就是在养胃了。倒不是说这些土方不靠谱，而是说，养胃它是个系统工程，东一锤子西一棒子的方法只能治标，治不了根。养胃与生活方式、饮食习惯、心态情志等方面关系密切，会养胃的人，也一定是在这几个方面都做到位的人。

不会养胃的人，可能一辈子都得携带胃药与胃痛、胃酸、胃胀做斗争；而会养胃的人，只要认真养上百日，就能去病根。

那么，在各种新鲜养胃理论层出不穷的今天，我们应该如何养胃呢？

一般来说，会有一些大家都认同的理念，比如：早餐一定要吃，而且第一口食物要温热；怎么吃比吃什么更重要，一定要细嚼慢咽。哪怕你做不到三餐规律，也至少要做到这

两点。根据我的经验，这是养胃最关键的方法。

在任何学科领域，我们永远不可能掌握真理，只是在尽可能地无限接近真理。在学术界，关于怎样养胃，除了这些无可争议的原则之外，也存在很多不同意见的观点。为此，我不仅会给大家介绍养胃的方法，同时也提供这样做的理由。我相信大家的判断力，更相信你们是生活的有心人。衷心希望你们的胃，能和我的一样健康。

朱志刚

目 录

第一章 你对“胃”了解多少

- 五脏六腑，胃来主导 /2
- 胃是发动机，更是健康根基 /4
- 食物入口之后胃最忙 /7
- 吃得再好，胃不行也是白搭 /10
- 胃强大了，身子骨还会弱吗？ /13
- 胃也有自己的“作息时间表” /16
- 胃衰老了，人就老 /19
- “胃胀气”可怕吗？ /22
- “胃排空”是怎么回事？ /25
- “胃动力”到底指什么？ /27
- 口臭和胃有关吗？ /29

第二章 “老胃病”是怎么来的

- 胃病主要是吃出来的 /34
- 饥一顿饱一顿，胃很“惆怅” /36
- 一冷一热，胃很“受伤” /39
- 你的胃是“垃圾桶”吗？ /41
- 心情不好拿胃解忧？ /44
- 酒是伤胃的“毒药” /46
- 减肥减出来的胃病 /49
- 长期服药，胃很“担忧” /52
- 吃寒性的药伤胃气 /54
- 压力大了，胃就差了 /57
- 睡得不香，胃也遭殃 /59
- 胃不舒服，别不当回事儿！ /61
- 胃热、胃寒，都不可忽视 /63
- 从“未病”到“老胃病”有多远 /66

第三章 常见的胃病都有哪些

- 不要害怕做胃检 /72
- 自我诊断的方法 /74
- 舌苔上寻找蛛丝马迹 /76
- 胃痛就一定是胃病吗? /79
- 幽门螺杆菌——臭名昭著的幽灵 /81
- 急性胃炎——最常见的突发性病症 /84
- 慢性胃炎——因忽视而落下的病根 /86
- 胃溃疡——离癌症最近的一种溃疡病 /88
- 胃癌——隐形却致命的胃病 /90
- 胃神经官能症——不是“胃”病的胃病 /93
- 胃下垂——无力型患者需注意 /95
- 胃息肉——别让小麻烦越长越大 /97
- 胃食管反流——感觉就像嘴里含着酸葡萄 /100
- 急性胃扩张——突然变大的胃 /102

- 胃石症——隐藏在胃中的硬物 /104
- 胃黏膜脱垂症——不只是胃黏膜松弛那么简单 /107
- 小孩也会得胃病！ /109
- 年轻人的胃病拖不得 /111
- 老年人的胃病有哪些特点？ /114
- 胃病用药多小心 /116

第四章 辨清这些养胃误区， 就能离胃病越来越远

- 胃病会传染吗？ /120
- 患上胃病就要长期喝粥吗？ /122
- 多喝牛奶能治胃病吗？ /124
- 吃得好就是在养胃吗？ /126
- 多喝酸奶就能消灭幽门螺杆菌吗？ /128
- 粗粮养生，不养胃 /130
- 家备生姜，胃病不慌？ /133

- 多喝热水热汤能暖胃吗？ /135
- 少食多餐就能让胃舒舒服服吗？ /138
- 多吃花生能养胃吗？ /140
- 想要养胃，就得告别辛辣吗？ /142
- 服药时，加点胃药能保护胃吗？ /144
- 吃胃药需要多喝水吗？ /146
- 饭后吃药好，不伤胃？ /148

第五章 把一日三餐吃对了， 胃就不那么累

- 吃饭是门“技术活儿” /152
- 吃得科学胜过吃得好 /154
- 养胃从吃好早餐开始 /156
- 晚饭不要吃得过晚 /160
- 饭吃八分刚刚好 /162
- 试着把饭吃得慢一点 /164

- 不要边吃饭边看电视、玩手机 /166
- 如果实在想吃宵夜怎么办? /169
- 水果什么时候吃最好? /171
- 啤酒加炸鸡? 吃饭别赶时髦 /173

第 六 章 食物是最好的补药， 选对食物养好胃

- 药疗不如食疗 /178
- 平时多喝养胃的茶 /179
- 多吃面食，少吃米饭 /182
- 这样喝粥才更养胃 /184
- 饭前生吃几粒花生 /187
- 养胃饮料自己做 /188
- 橘子、白萝卜治胃胀 /191
- 山楂、番茄助消化 /194
- 苹果、杨梅治腹泻 /197

- 大枣、山药健脾胃 /200
- 甘蓝，天然的养胃菜 /205
- 羊肉、牛肉补气血 /207
- 胡萝卜是健胃“小人参” /210
- 香蕉、酸奶防便秘 /213
- 多吃苦菜祛胃火 /215
- 红茶比绿茶更养胃 /217
- 常吃大蒜防胃癌 /220
- 苏打饼干平衡胃酸 /222

第七章 按对穴位除病痛， 最不花钱的养胃妙招

- 记住足三里穴这个养胃健脾的要穴 /226
- 常按“三腕”穴，打好保“胃”战 /228
- 反胃呕吐，找耳穴帮忙 /230
- 舒缓腹胀感的自我按摩 /232

- 消化不良，试试这些推拿疗法 /235
- 突发胃肠痉挛，按摩梁丘穴能救急 /238
- 消除恶心感的按摩疗法 /240
- 多动动脚趾也能养胃 /243
- 胃溃疡患者的手足按摩疗法 /246
- 大吃大喝惹胃痛，快试试这些按摩法 /248
- 手上都是“宝”，搓搓手也能养胃 /251
- 全身轻拍轻打养胃法 /254

第八章 每天都要快快活活， 让胃彻底舒服起来

- 心情放松了，胃也就轻松了 /260
- 懂得释放压力，胃病就不来找你 /262
- 劳逸结合，身体才平衡 /264
- 抽烟不只伤肺，也伤胃 /265
- 睡眠调整好，胃病就不扰 /267

- 空闲时不妨多打打太极 /269
- 起床静坐几分钟，提高胃的能力 /271
- 少生气，护肝也养胃 /273
- 把身心的压力释放出来 /275
- 慢生活是养胃的节奏 /277
- 冥想，身心愉快胃自在 /279

第 九 章 对症下药有奇效， 胃病就能逐渐消

- “三分治，七分养”的哲学 /284
- 中药洗脚，胜吃补药 / 286
- 艾灸养胃，一点都不难 /288
- 刮痧取穴有窍门 / 292
- 拔罐能消除胃中的毒火 /295
- 一个小药包，就能解除胃痛 /297
- 巧手做肚兜，呵护肠胃 /300

- 给脾胃虚弱的老人和孩子多捏捏脊 /302
- 缓解不同胃病症状的中药方 /304
- 防治慢性胃炎的中药方 /307
- 防治胃下垂的中药方 /310
- 防治溃疡病的中药方 /312
- 防治吐血、呕血的中药方 /315
- 防治消化不良的中药方 /318
- 防治反流性食管炎的中药方 /322
- 防治慢性肠炎的中药方 /325
- 防治腹泻的中药方 /328

附录：百日养胃美食餐 /332