

吃得少还**发胖**，经常**便秘**，常犯**胃病**，**口臭**难闻
都和消化不良有密切关系

**激活身体
的消化力，**

发胖、
衰老、
生病，
统统不要！



消化好 活得好

肠道清 气色好 少生病

主 编 张 晔

解放军 309 医院营养科前主任

石玉玲

解放军 309 医院消化科护士长



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

消化好 活得好

肠道清 气色好 少生病

主 编

张 晔

解放军 309 医院营养科前主任

石玉玲

解放军 309 医院消化科护士长



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

消化好 活得好 / 张晔, 石玉玲主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5184-0993-8

I. ①消… II. ①张… ②石… III. ①消化系统
疾病—防治 IV. ① R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139976 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

封面设计: 王超男

版式设计: 杨 丹

责任校对: 晋 洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0993-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150757S2X101ZBW

目录

认识消化的全过程

一图看懂消化全过程	/12
消化就是食物转化成营养的过程	/13
食物在消化系统中的运行轨迹	/14
胃，是人体储存食物的粮仓	/15
肝脏，人体的“大将军”	/16
胰腺分泌的消化酶，在食物消化过程中起着主角作用	/17
小肠，人体的营养加工厂和集散地	/18
大肠，人体内的“垃圾中转站”	/19
阑尾，并非可有可无的摆设	/20
消化液，营养转化的“幕后大功臣”	/21
肠道菌群，人体最奇妙的“生态圈”	/23
趣味知识 胃酸那么强大，为什么没把胃消化掉	/26

第一章

提高消化力就会少生病

拯救消化力，远离疾病困扰	/28
消化力变弱，将引来各种疾病	/28
消化力衰弱，人易衰老又短命	/29
消化不良，会让身体不断囤积毒素	/30
情绪不良殃及肠胃	/31
不合体质的健康饮食法，往往会导致消化力衰弱	/32
错误吃法，让健康饮食削弱消化力	/33





良好的饮食习惯，是对肠胃最好的呵护	/34
三餐按时定量，遵守纪律养肠胃	/34
饮食清淡，肠胃才清净	/36
吃慢点别撑着，温柔对待肠胃	/37
做菜勾芡保护胃黏膜	/39
吃饭七八成饱，喝酒悠着点	/40
新鲜蔬果，吃对才能健胃清肠	/41
白开水，看似简单实有讲究	/43
饮料再好喝，胃也不欢迎	/46
茶水，这样喝不伤胃	/47
牛奶，该不该喝因胃而异	/49
酸奶好处多多，但要讲究吃法	/51
吃对粗粮，打造“金刚不坏”肠胃	/52
鸡蛋，每天吃1个就够	/53
吃肉类选对方法，促进肠胃消化吸收	/54
做好厨房清洁，封锁细菌传播路径	/55
注意口腔卫生，根除胃病“帮凶”	/56

对不良的饮食习惯说“再见”	/58
喝粥养胃	/58
热水热汤暖胃	/59
多吃花生养胃	/60
想要养胃，就告别辛辣食物	/61
吃药时加点胃药保护胃，可以吗	/62



日常细节让消化道增强动力	/63
排便不及时，小心憋出病	/63
改善便秘，从生活细节入手	/65
胃肠道检查，该做就得做	/69
抽烟不只伤肺，也伤胃	/71
放慢生活，给肠胃减减压	/72
睡得不香，胃跟着遭殃	/74
减肥不当，可能出现胃病	/76
 每天都要快快乐乐，消化功能更佳	 /78
心情放松了，胃也就轻松了	/78
懂得释放压力，胃病就不来找你	/80
少生气，护肝也养胃	/81
冥想，身心愉快胃自在	/82

第二章

肠胃打来的“求救”电话，一定要接

望、闻、问、切，发现肠胃大隐患	/84
舌头反映消化健康	/88
肠道菌群失衡，健康就会受连累	/89
大便，消化状况的“展示镜”	/90
屁，肠道内部情况的“信号兵”	/92
肚子痛，不同痛法警示不同疾病	/94
恶心呕吐，不可忽视的肠胃疾病警告	/96
吃很少，照样发胖	/98
吃饭不香，不可大意	/100

怎么吃都胖不起来，呈现出不健康的瘦	/101
晚餐食欲很旺盛，早餐却没食欲	/102
饭后不到1小时又饿了	/103
肚子常发胀且容易囤积废气	/104

第三章

与消化有关的问题，不可忽视

反流性食管炎	/106
急性胃炎	/108
慢性胃炎	/110
胃溃疡	/112
胃癌	/114
十二指肠溃疡	/116
病毒性肝炎	/118
脂肪性肝病	/121
肝硬化	/124
胆石症	/126
急性胆囊炎	/128
急性胰腺炎	/130
便秘	/132
慢性腹泻	/134
功能性消化不良	/136
肠易激综合征	/138
阑尾炎	/140
直肠癌	/142



第四章

促进消化，从根本上治愈常见病

脾胃差容易与感冒结缘	/144
口臭多是脾胃上火引起的	/145
胃不和则卧不安，治失眠先和胃	/146
补脾以治咳嗽	/147
痰为哮喘的“宿根”	/148
肌无力多是脾虚惹的祸	/149
能消又能化，从根本上告别肥胖	/150
恼人的青春痘，从消化角度是可以消除的	/151
高血压并不可怕，脾胃失调、内热加重是元凶	/152
脾胃失调惹“脂”上身	/153
脾虚失健是糖尿病发病根本	/154

第五章

整肠胃排毒素，从入口的食物把好消化关

宜吃的17种食物	/156
小米 健脾胃、和眠	/156
薏米 健脾渗湿	/157
玉米 刺激肠胃蠕动，防治多种肠道疾病	/158
山药 养胃补虚	/159
南瓜 保护胃黏膜	/160
菠菜 润燥，益肠胃	/161

白萝卜	促进肠胃蠕动	/162
芹菜	刺激肠胃蠕动	/163
木耳	清胃涤肠	/164
鲫鱼	健脾开胃	/165
红枣	增强脾胃消化功能	/166
香蕉	滋润肠道，通畅大便	/167
苹果	健脾养胃，防便秘	/168
木瓜	健胃消食	/169
酸奶	维护肠道菌群生态平衡	/170
纳豆	润肠通便	/171
蜂蜜	调节肠胃功能，修复胃黏膜	/172
宜吃的9种中药		/173
芡实	补脾止泻	/173
白扁豆	健脾养胃	/174
荷叶	健脾消脂	/175
鸡内金	健胃消滞	/176
陈皮	健脾理气	/177
神曲	健胃消食	/178
山楂	益脾胃，消食	/179
麦芽	益行气消食，健脾开胃	/180
砂仁	开胃消食	/181
专题	少吃这些阻碍消化的食物	/182

第六章

身体常运动，助消化，“肠”舒服

“久坐伤肉”，实则伤脾	/184
每隔1小时就该走动一下	/185
腹式呼吸，一呼一吸间让肠胃放松	/188
多做叩齿咽津运动，强肾又健脾	/189
动动脚趾，脾胃好食欲佳	/191
散步健身，养护脾胃	/192
鳄鱼式瑜伽，让脾胃活跃起来	/193
八段锦之调理脾胃须单举	/196
熊戏能补脾促进消化	/197
每天5遍分腿深蹲，改善便秘效果佳	/199
慢跑调养脾胃有奇效	/201
专题 普通胃病患者这样做保健运动	/202

第七章

按按捏捏，消化好，身体棒

全身轻拍打养胃法	/206
手心手背都是“宝”，搓手也能养胃	/207
记住足三里穴这个养胃健脾的要穴	/209
支沟穴对老年便秘改善作用明显	/209
地仓穴改善小儿和成人流口水	/210
舒缓腹胀感，按按天枢穴	/210

消化不良，试试按摩气海穴和内关穴	/211
消除恶心感的按摩疗法	/212
反胃呕吐，找耳穴帮忙	/213
气舍穴缓解恶心和打嗝	/213
突发胃痉挛，按摩梁丘穴能救急	/214
脾胃虚弱，按揉三阴交穴	/215
消胃胀，祛痰湿，搓揉丰隆穴	/215
专题	
儿童肠胃娇嫩，注意预防护理	/216
女人肠胃重在暖，节食减肥需谨慎	/217
男人关注直肠，别让癌症找上门	/218
老人身体退化，肠胃保健讲究多	/219

四季顺时养，脾胃好，消化棒

春季：少酸多甘，清火养胃喝靓汤	/220
夏季：胃健康多吃“苦”	/221
秋季：温润肠胃滋阴护阴	/222
冬季：多吃温热性食物，甘润饮食保阳气	/223

促消化的常用中成药

/224

消化好 活得好

肠道清 气色好 少生病

主 编

张 晔

解放军 309 医院营养科前主任

石玉玲

解放军 309 医院消化科护士长



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

消化好 活得好 / 张晔, 石玉玲主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5184-0993-8

I. ①消… II. ①张… ②石… III. ①消化系统
疾病—防治 IV. ① R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139976 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

封面设计: 王超男

版式设计: 杨 丹

责任校对: 晋 洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0993-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150757S2X101ZBW

| 前 | 言 |

消化好才能活得好

吃饭不香、口臭难闻、经常便秘、常犯胃病……

遇到上面的情况，人们会说这是肠胃出了问题，没错，这些都是消化系统出现问题惹的祸。那么，到底什么是消化系统呢，对于消化系统，我们需要了解哪些常识呢？

消化系统是由消化道和消化腺两部分组成的，负责食物的摄取、运转、消化，吸收营养，排泄废物，维持身体正常功能。所以一旦消化系统出了问题，身体机能就不能正常运转，那么各种疾病就会接踵而至。所以，我总结自己近30年临床经验，并汇总了拥有27年临床护理经验的石玉玲老师（解放军309医院消化科护士长）的工作经验编著了本书。

你知道什么是消化力吗？哪些情况预示消化力变弱了？消化出现问题，身体会发出哪些信号？哪些疾病和消化有关系？怎样才能提高身体的消化力？别着急，在本书中你都将找到这些问题的答案。

我们尽量用通俗易懂、轻松活泼的语言讲解相关医学知识，书中“小案例”和“护士长说”是石玉玲老师亲身接触过的病例及总结的护理细节，实用性强。

多数情况下，消化好的人充满活力、健康长寿，而消化不好的人免疫力低，容易得各种疾病，所以说消化功能好才能活得好。

瑞峰

目录

认识消化的全过程

一图看懂消化全过程	/12
消化就是食物转化成营养的过程	/13
食物在消化系统中的运行轨迹	/14
胃，是人体储存食物的粮仓	/15
肝脏，人体的“大将军”	/16
胰腺分泌的消化酶，在食物消化过程中起着主角作用	/17
小肠，人体的营养加工厂和集散地	/18
大肠，人体内的“垃圾中转站”	/19
阑尾，并非可有可无的摆设	/20
消化液，营养转化的“幕后大功臣”	/21
肠道菌群，人体最奇妙的“生态圈”	/23
趣味知识 胃酸那么强大，为什么没把胃消化掉	/26

第一章

提高消化力就会少生病

拯救消化力，远离疾病困扰	/28
消化力变弱，将引来各种疾病	/28
消化力衰弱，人易衰老又短命	/29
消化不良，会让身体不断囤积毒素	/30
情绪不良殃及肠胃	/31
不合体质的健康饮食法，往往会导致消化力衰弱	/32
错误吃法，让健康饮食削弱消化力	/33





良好的饮食习惯，是对肠胃最好的呵护	/34
三餐按时定量，遵守纪律养肠胃	/34
饮食清淡，肠胃才清净	/36
吃慢点别撑着，温柔对待肠胃	/37
做菜勾芡保护胃黏膜	/39
吃饭七八成饱，喝酒悠着点	/40
新鲜蔬果，吃对才能健胃清肠	/41
白开水，看似简单实有讲究	/43
饮料再好喝，胃也不欢迎	/46
茶水，这样喝不伤胃	/47
牛奶，该不该喝因胃而异	/49
酸奶好处多多，但要讲究吃法	/51
吃对粗粮，打造“金刚不坏”肠胃	/52
鸡蛋，每天吃1个就够	/53
吃肉类选对方法，促进肠胃消化吸收	/54
做好厨房清洁，封锁细菌传播路径	/55
注意口腔卫生，根除胃病“帮凶”	/56

对不良的饮食习惯说“再见”	/58
喝粥养胃	/58
热水热汤暖胃	/59
多吃花生养胃	/60
想要养胃，就告别辛辣食物	/61
吃药时加点胃药保护胃，可以吗	/62



日常细节让消化道增强动力	/63
排便不及时，小心憋出病	/63
改善便秘，从生活细节入手	/65
胃肠道检查，该做就得做	/69
抽烟不只伤肺，也伤胃	/71
放慢生活，给肠胃减减压	/72
睡得不香，胃跟着遭殃	/74
减肥不当，可能出现胃病	/76
 每天都要快快乐乐，消化功能更佳	 /78
心情放松了，胃也就轻松了	/78
懂得释放压力，胃病就不来找你	/80
少生气，护肝也养胃	/81
冥想，身心愉快胃自在	/82

第二章

肠胃打来的“求救”电话，一定要接

望、闻、问、切，发现肠胃大隐患	/84
舌头反映消化健康	/88
肠道菌群失衡，健康就会受连累	/89
大便，消化状况的“展示镜”	/90
屁，肠道内部情况的“信号兵”	/92
肚子痛，不同痛法警示不同疾病	/94
恶心呕吐，不可忽视的肠胃疾病警告	/96
吃很少，照样发胖	/98
吃饭不香，不可大意	/100