

关注肠胃健康

# 肠胃好， 可以让您年轻10岁



胡维勤◎主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

4种新式的健身之道

18种常见的肠胃小毛病及治疗方法

5种古人养肠胃「功」法

10种敲经按穴理方法

24种健脾养胃健康食材

16种常见肠胃病的调治方法

# 肠胃好， 可以让您年轻10岁



胡维勤◎主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



## 图书在版编目 (C I P) 数据

肠胃好, 可以让您年轻10岁 / 胡维勤主编. — 哈尔滨 :  
黑龙江科学技术出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5388-8962-8

I. ①肠… II. ①胡… III. ①胃肠病—防治 IV.  
①R573

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第223794号

## 肠胃好, 可以让您年轻10岁

CHANGWEIHAO, KEYI RANGNIN NIANQING 10 SUI

---

主 编 胡维勤

责任编辑 徐 洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 150 千字

版 次 2016年11月第1版

印 次 2016年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8962-8

定 价 36.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Chapter 1

肠胃是人体的健康基石

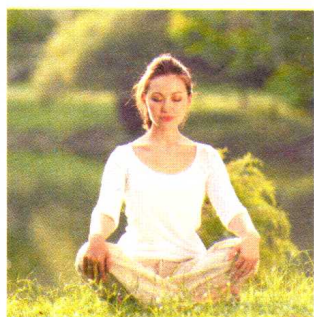
|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 002 | 一、“脾胃”与“肠胃”             |
| 003 | 二、肠胃是人体的营养“源泉”          |
| 005 | 三、肠胃不好，人易衰老             |
| 007 | 四、请注意，“寒、热、暑、湿”<br>易伤肠胃 |
| 009 | 五、易患肠胃病的人群              |
| 011 | 六、肠胃健康状况的自测             |



Chapter 2

守护肠胃就是守住“青春”

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 014 | 一、选准食材，吃出健康肠胃     |
| 014 | 1 不可不知的肠胃调养黄金饮食法则 |
| 016 | 2 这些食材要常吃         |
| 022 | 3 调养肠胃食谱          |
| 022 | 糯米红薯甜粥            |
| 023 | 蒜香茶树菇蒸牛肉          |
| 024 | 花生酱拌荞麦面           |
| 025 | 西红柿炒山药            |
| 026 | 小米蒸红薯             |
| 027 | 萝卜丝蒸牛肉            |
| 028 | 山楂高粱粥             |
| 029 | 香蕉粥               |
| 030 | 蜂蜜蒸红薯             |
| 031 | 生姜大枣粥             |



- 032 青椒炒莴笋
- 033 鹿茸竹笋烧虾仁
- 034 大枣糯米莲藕
- 035 冬瓜燕麦片沙拉
- 036 浓香黑芝麻糊
- 037 冰糖百合蒸南瓜

## 038 二、敲经按穴，疏通肠胃病不侵

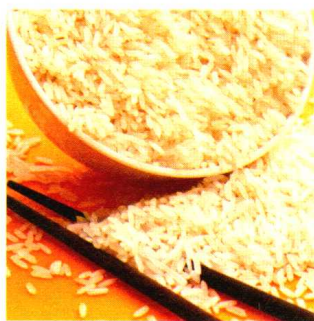
- 038 1 敲打足阳明胃经
- 039 2 敲打足太阴脾经
- 040 3 敲打手太阳小肠经
- 041 4 敲打手阳明大肠经
- 042 5 按摩足三里穴
- 043 6 按摩天枢穴
- 044 7 按摩丰隆穴
- 045 8 按摩阴陵泉穴
- 046 9 按摩太白穴
- 047 10 按摩曲池穴

## 048 三、古人养肠胃的“功”法

- 048 1 叩齿吞津，健脾美颜
- 049 2 静坐能让肠胃更舒适
- 050 3 呼吸吐纳六字诀
- 052 4 学好八段锦，三焦得养身自安
- 056 5 华佗五禽戏，神医的养生法

## 058 四、新式运动助你守护肠胃

- 058 1 瑜伽——优雅中收获健康
- 059 2 健美操——完美外形气质佳
- 060 3 保龄球——借力打力协调好
- 061 4 壁球——健身休闲运动之首



## Chapter 3

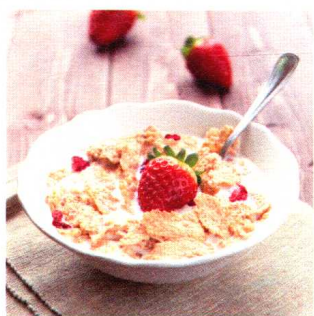
### 调治肠胃，重获“不老之术”

#### 一、肠胃常见症状，这么养远离大毛病

- 064 1 口臭：一杯柠檬水解君忧
- 064 2 口水多：煲一碗益智仁粥
- 065 3 打嗝：天突、翳风，一按就灵
- 066 4 吞咽有困难：鼓手和吮指有奇效
- 067 5 恶心和呕吐：按摩手三里和足三里
- 068 6 胃泛酸：多喝生姜红茶可调养
- 069 7 烧心：喝蒲公英茶消炎治酸
- 070 8 胃胀气：橘皮和莱菔子茶来消胀
- 071 9 胃痛：三七粉蒸蛋止血又止痛
- 072 10 食欲不振：用香菜和砂仁醒脾开胃
- 073 11 消化不良：山楂麦芽轻松助肠
- 074 12 厌油怕腻：乌梅、萝卜来帮忙
- 075 13 腹痛：简单热敷就能缓解
- 076 14 腹胀：薄荷姜茶能顺气
- 077 15 腹泻：扁豆山药粥巧止泻
- 078 16 肠鸣：艾灸神阙穴显奇功
- 079 17 屁多、屁臭：一碗杂粮粥解决问题
- 080 18 便秘：来份蜂蜜拌魔芋

#### 二、16种常见肠胃病的调治

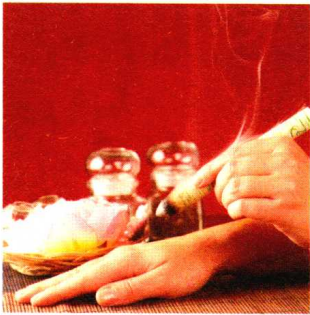
- 082 1 功能性消化不良
- 083 西红柿炒包菜
- 084 陈皮姜汁玉米粥
- 085 肉丝扒菠菜
- 086 按摩疗法



|     |           |
|-----|-----------|
| 087 | 刮痧疗法      |
| 088 | 2 反流性食管炎  |
| 089 | 胡萝卜粳米粥    |
| 090 | 胡萝卜片小炒肉   |
| 091 | 豆瓣排骨蒸南瓜   |
| 092 | 按摩疗法      |
| 093 | 艾灸疗法      |
| 094 | 3 急性胃炎    |
| 095 | 鱼蓉豆腐      |
| 096 | 榛仁豆浆      |
| 097 | 肉末烧魔芋结    |
| 098 | 刮痧疗法      |
| 099 | 按摩疗法      |
| 100 | 4 慢性胃炎    |
| 101 | 豉油清蒸武昌鱼   |
| 102 | 香芋燕麦豆浆    |
| 103 | 肉末烧蟹味菇    |
| 104 | 拔罐疗法      |
| 105 | 艾灸疗法      |
| 106 | 5 慢性浅表性胃炎 |
| 107 | 蜜汁蒸大枣莲子   |
| 108 | 姜糖蒸大枣     |
| 109 | 蜂蜜蒸木耳     |
| 110 | 按摩疗法      |
| 111 | 艾灸疗法      |
| 112 | 6 十二指肠炎   |
| 113 | 山药西红柿煲排骨  |
| 114 | 西红柿洋芹汤    |



|     |            |
|-----|------------|
| 115 | 虫草花香菇蒸鸡    |
| 116 | 艾灸疗法       |
| 117 | 刮痧疗法       |
| 118 | 7 慢性结肠炎    |
| 119 | 腐乳凉拌鱼腥草    |
| 120 | 蟹味菇炒小白菜    |
| 121 | 排骨酱焖藕      |
| 122 | 刮痧疗法       |
| 123 | 拔罐疗法       |
| 124 | 8 胃及十二指肠溃疡 |
| 125 | 腰果西蓝花      |
| 126 | 黑芝麻拌莴笋丝    |
| 127 | 牛奶香蕉蒸蛋羹    |
| 128 | 按摩疗法       |
| 129 | 艾灸疗法       |
| 130 | 9 胃下垂      |
| 131 | 陈皮瘦肉粥      |
| 132 | 花椒生姜粥      |
| 133 | 莴笋炒瘦肉      |
| 134 | 拔罐疗法       |
| 135 | 艾灸疗法       |
| 136 | 10 肠易激综合征  |
| 137 | 竹笋炒鸡丝      |
| 138 | 莲藕菱角排骨汤    |
| 139 | 红豆腰果燕麦粥    |
| 140 | 按摩疗法       |
| 141 | 艾灸疗法       |
| 142 | 11 胃肠型感冒   |



143 小白菜香菇肉片

144 蒸红袍莲子

145 风味蒸莲子

146 按摩疗法

147 艾灸疗法

148 12 阑尾炎

149 红糖山药粥

150 芸豆红腰豆糙米粥

151 大枣山药炖猪脚

152 按摩疗法

153 拔罐疗法

154 13 慢性腹泻

155 拔丝苹果

156 石榴银耳莲子羹

157 山楂麦芽猪腱汤

158 拔罐疗法

159 艾灸疗法

160 14 细菌性痢疾

161 银耳莲子马蹄羹

162 大蒜猪肚汤

163 蒜薹炒肉丝

164 拔罐疗法

165 艾灸疗法

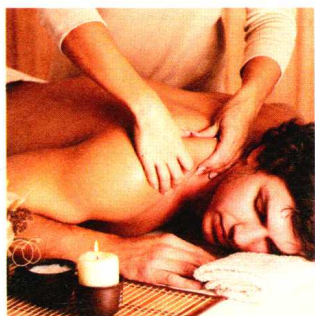
166 15 痔疮

167 山药酱焖鸭

168 猪红韭菜豆腐汤

169 丝瓜咸蛋蒸羊肉

170 刮痧疗法



|     |          |
|-----|----------|
| 171 | 拔罐疗法     |
| 172 | 16 功能性便秘 |
| 173 | 五仁大米粥    |
| 174 | 鸡肉拌黄瓜    |
| 175 | 芝麻猪肝山楂粥  |
| 176 | 按摩疗法     |
| 177 | 拔罐疗法     |



## Chapter 4

### 肠胃病常用药使用详解

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 180 | <b>一、中和胃酸药</b>    |
| 180 | 复方氢氧化铝片           |
| 180 | 胃必治               |
| 180 | 斯达舒               |
| 180 | 丽珠得乐              |
| 181 | <b>二、抑制胃酸药</b>    |
| 181 | 雷尼替丁              |
| 181 | 法莫替丁              |
| 181 | 西咪替丁              |
| 182 | <b>三、胃泌素受体阻断药</b> |
| 182 | 丙谷胺片              |
| 182 | <b>四、胃动力药类</b>    |
| 182 | 吗丁啉               |
| 182 | 胃复安               |
| 182 | 莫沙比利              |

# Chapter 1

## 肠胃是人体的健康基石

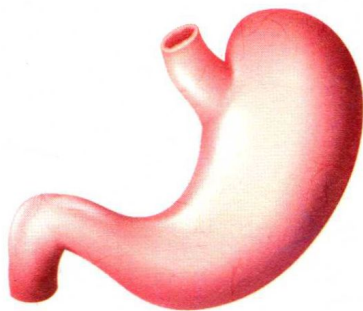
肠胃是人体的加工厂，人体每天摄入的水、食物等进入胃肠道后会被分割成比原来体积小很多的物质，经过胃肠道自身一些消化酶的作用，变成能被人体吸收的精微物质，被胃肠道的血管吸收，这才能为人体所用。所以说，肠胃是人体的健康基石。



## “脾胃”与“肠胃”

中医说的脾胃是一个整体概念，它包括了人体的整个消化系统，并不只是脾和胃两个器官。同时脾除了包括现代医学中消化系统的主要功能外，还涉及到神经、代谢、免疫、内分泌等系统的功能，是最大的免疫器官。为了形象地说明脾和胃的关系，我们可以将胃比作是一个粮仓，而脾则是运输公司。我们吃下去的食物先由胃初步研磨、消化，再由脾进行再次消化，取精华、去糟粕，最后把食物中的精微物质上输于肺，由肺输布至全身。

脾与胃在生理上息息相关，在病理上也相互影响。胃功能不好，必然会影响脾的运化，所以临床上患者往往同时出现食欲不振、饭后腹部饱胀、消化不良等症状。脾胃之所以被称为“后天之本”，主要是因为人体的生命活动有赖于脾胃输送的营养物质，是生命健康的轴心力量。脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会引起器质性疾病。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。



而我们经常说到的肠胃是西医概念，一般指消化系统的胃、小肠和大肠部分，是实质性器官，通过解剖我们可以观察到它的器官结构。肠胃联手共同发挥着吸收营养、排出废物的作用，被比作人体的“第二大脑”。

当吃的食物到达胃部时，胃将大块食物研磨成小块（物理消化），并将食物中的大分子降解成较小的分子（化学消化），以便于进一步被吸收。胃主要吸收少量水、酒精及很少的无机盐。同时，胃腺还分泌胃液，胃液中含有盐酸和蛋白酶，可初步消化蛋白质。

小肠是人体消化的主要部位。食物经过在小肠内的消化作用，已被分解成可被吸收的小分子物质。食物在小肠内停留的时间较长，一般是3~8小时，这提供了充分吸收时间。大肠接受小肠下传的食物残渣，吸收其中多余的水液，形成粪便。大肠之气的运动，将粪便传送至大肠末端，并经过肛门有节制地排出体外。

总的来说，“脾胃”与“肠胃”说的都是人体的消化功能，它们之间既有共同之处，又存在着差异。所以，当我们用中医和西医不同角度去调养人体消化吸收能力时，需要有所区分。

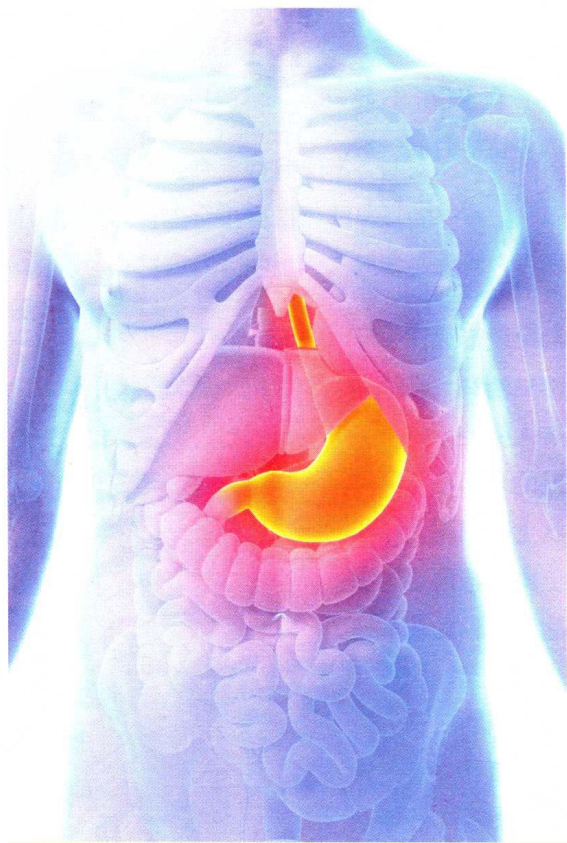
## 二 肠胃是人体的营养“源泉”

肠胃一般是指消化系统的胃、小肠和大肠部分。而胃和小肠是营养吸收的核心。因此，这里我们主要为大家介绍胃和小肠。

### ① 胃是人的后天之本

胃是一个由肌肉组成的中空器官，是人体消化道的一个组成部分。它上接食管，下通小肠。人身体的发育以及正常运行所需要的基本营养物质都需要胃来转化和供给。

当人体进食的食物进入胃中后，胃部通过自身蠕动，先将大块的食物“研磨”成小块，并将食物中的大分子分解成小分子，以便身体进一步吸收。身体在吸收的过程中，胃腺的泌酸细胞分泌出胃酸，杀死附着在食物表面的细胞。主细胞会分泌蛋白酶、凝乳酶等酶类，在这些酶的帮助下，人体摄入的蛋白质、糖分等营养物质开始分解，然后，食物进入十二指肠。



---

《黄帝内经》记载：“胃为仓廪之官，五味出焉。”仓廪之官，即管理并按时发放财物的官员。这句话的意思是通过胃的管理，人的五味才会出现。由此，也印证了西医所说的人体所需要的能量来自于胃的消化和吸收这一观点。中医认为胃为后天之本，胃气一败，百药难施，有胃气则生，无胃气则死。

---

## ② 小肠是人体食品加工厂

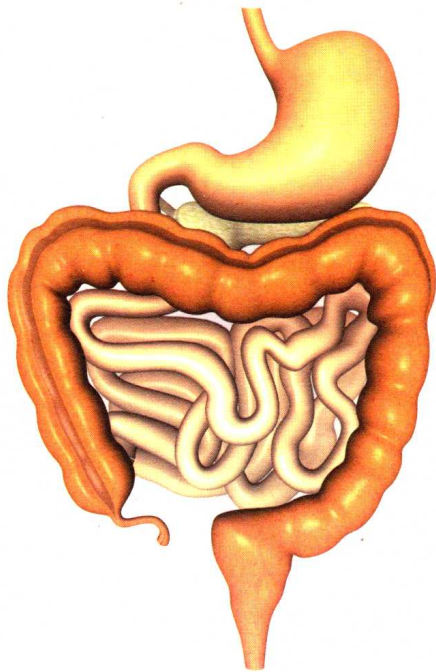
小肠位于腹中，上端接幽门与胃相通，下端通过阑门与大肠相连，是食物消化吸收的主要场所。小肠盘曲于腹腔内，全长4~6米，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。

食物在小肠内停留的时间一般为3~8小时，这给小肠提供了充分的吸收时间。小肠黏膜形成许多环形皱褶和大量绒毛突入肠腔，每条绒毛的表面是一层柱状上皮细胞，柱状上皮细胞顶端的细胞膜又形成许多细小的突起，称微绒毛。小肠黏膜上的环形皱襞、小肠绒毛和每个小肠绒毛细胞游离面上的1000~3000根微绒毛，使小肠黏膜的表面积增加600倍。小肠绒毛上皮细胞朝向肠腔的一侧，估计一个成年人小肠的内表面积为200平方米。内表面积越大，吸收越多。另外，小肠绒毛内有毛细血管，小肠绒毛壁和毛细血管壁很薄，都只有一层上皮细胞构成，这些结构特点使营养物质很容易被吸收而进入

血液。小肠的巨大吸收面积有利于提高吸收的效率。

中医对小肠的认识与西医有共同之处，认为小肠是受盛化物之官。受盛，

即接受，以器盛物之意；化物，即变化、化生之意。小肠的受盛化物表现以下两方面：一是指小肠接受由胃腑下传的初步消化的食物，起了容器的作用，即受盛；二是胃初步消化的食物，在小肠必须停留一定时间，由小肠对其进行进一步消化，将饮食水谷精微化为精微和糟粕，即化物作用。



小肠不仅具有吸收功能，而且还具有分泌功能。小肠的分泌功能主要是由小肠壁黏膜内的腺体（十二指肠腺和肠腺）完成的。正常人每天分泌1~3升小肠液。小肠液的成分比较复杂，主要含有多种消化酶、脱落的肠上皮细胞以及微生物等。这些酶对于将各种营养成分进一步分解为最终可吸收的产物具有重要作用。

## 三 肠胃不好，人易衰老

如今，打开任何一种社交软件，都会被“颜值爆表”“小鲜肉”“国民美女”等热词频频刷屏，“颜值高”渐渐成为人们评判美的新标准。“颜值”一词的流行反映了现今人们对于外在容貌的密切关注，然而真正的高颜值并不仅仅体现在外表，它与我们的肠胃健康也息息相关。诺贝尔医学奖获得者、俄罗斯微生物学与免疫学家梅契尼科夫在其著作《延年益寿》中明确提出，肠道健康就是世界上最好的驻颜秘诀。也就是说，外在容貌与肠胃同岁，“不老”容颜要从拥有健康的肠胃开始。

正如我们的生理年龄一样，肠胃也有自己的年龄。如果平时我们不关注、不呵护自己的肠胃状况，长期高压、高负荷的不断运转，肠胃很可能会出现超龄和早衰的现象，进而导致面色暗沉等面部问题。所以说，肠胃的沧桑都会写在我们的脸上，想要拥有由内而外的美丽，焕发真正的年轻活力，还得从养好“肠胃”开始。

虽然说我们并不能让肠胃永远不老，也不可能让它从不生病，但正确的做法仍然可以让我们的肠胃离“早衰”远一些，也让我们的“颜值”不至于过早降低。

### ① 保持进食好心情

很多人可能都有过这样的体验，在伤心难过的时候，我们往往会“茶不思，饭不想”；在生气的时候进食或者进食的过程中郁郁寡欢，可能会出现腹胀、腹痛甚至消化不良。这些都是负面情绪对饮食健康带来的不良影响。相反，进食的时候如果能保持愉悦舒畅的心情，脾胃的气机自然通畅，不仅能使得胃口大开，食欲旺盛，还能促进饮食的消化吸收。

这里还要特别提及“喝闷酒”的问题。人在愁苦不乐时，郁闷、烦恼等不良情绪持续发酵，会对脾胃功能产生负面影响，如果这个时候借酒消愁，对胃来说，无疑是雪上加霜。所以说，喝闷酒很容易导致胃溃疡等肠胃疾病。



## ② 再忙，也要记得吃早餐

不吃早餐的人群中，肠胃病的发生率很高。人体经过一夜睡眠，到早晨时肠内食物早已消化殆尽，急需补充，如果不吃早餐，将会使消化系统的生物节律发生改变，并使肠胃蠕动及消化液的分泌发生变化。消化液若没有得到食物的中和，就会对肠胃黏膜产生不良的刺激，轻者会引起胃炎，重者会引发消化性溃疡。

经常不吃早餐还会增大患胆结石的概率。正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，使胆固醇随胆汁排出，同时食物刺激胆汁分泌，使胆囊内胆固醇饱和度降低，结石则不易形成；如果不吃早餐，空腹时间过长，胆囊内胆汁贮存时间过久，可能导致胆固醇过饱和，进而引起胆固醇沉积，逐渐形成胆结石。另外，如果不吃早餐，午餐的饭量便可能大增，就会造成胃肠道负担过重，导致消化不良、胃炎、胃溃疡等疾病的发生。

## ③ 避免滥用抗生素

抗生素是医学史上一个重大发明，但从保护胃肠道的角度考虑，抗生素仍是应该尽量避免滥用的。因为它除了可能增加一些细菌耐药，也可能导致人体内菌群结构发生变化。许多妈妈遇见宝宝腹泻，就让他吃抗生素，这样很容易造成肠道菌群紊乱。甚至有研究人员提出，过量使用抗生素可能让人发胖，或者带来其他胃肠道疾病，也是因为药物改变了肠道菌群结构。



## 四 请注意，“寒、热、暑、湿”易伤肠胃

胃寒、胃热、暑湿犯胃，这些病症你是否在日常生活中经常看到或亲身经历过呢？有些人或许对他们不了解，但我要告诉他们的是，确实很多人的肠胃都或多或少被寒、热、暑、湿侵犯过。

### ① 胃寒

胃寒是指人体脾胃阳气虚衰，过食生冷，或寒邪直中所致阴寒凝滞胃腑的证候。症见胃脘部疼痛，得温则痛减，呕吐清涎，口中无味，喜热饮，饮食不消化，舌淡苔白滑。

胃寒的主要致病因素可概括为四个方面：

#### 饮食

胃寒患者多由于食用生冷食物（水），造成黏膜的刺激。

#### 生活习惯

常常不按时吃饭，冷热交替进食，饱一顿饿一顿，久而久之会造成胃寒。

#### 精神因素

生活节奏快，精神紧张，饮食不规律也是促进胃寒症状加剧的重要原因。

#### 天气原因

胃寒患者多怕天冷，常常由于天气变冷而经常性的胃痛、腹痛、腹泻等。

胃寒的人每天早晚都要喝点姜糖水来满足自己的身体能量需求，因为这样可以使自己的胃暖起来，而且还可以增强免疫力、预防感冒。