



凤凰汉竹
汉竹主编
● 健康爱家系列

胃虚
人易老，
胃好
病不找

胃痉挛、胃痛、
腹泻、胃溃疡、
便秘……

各种脾胃病多是
虚寒湿热惹的祸

一本书让你胃部暖暖的

中医巧治 老胃病

王再见
— 编著

中国中医药学会
脾胃病分会委员
中西医结合内镜分会委员

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列



★中医巧治★ 老胃病

王再见／编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-881

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中医巧治老胃病 / 王再见编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7336-0

I. ①中… II. ①王… III. ①脾胃病—中医治疗法 IV. ① R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 247676 号



中医巧治老胃病

编 著	王再见
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	李 菲 朱振妮 王 燕 高 原
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 江苏凤凰科学技术出版社
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
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	13
字 数	100 000
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-7336-0
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

Contents 目录

你知道又不知道的胃·····	8
一招调胃病·····	12



第一章 脾胃病，

“三分治，七分养” /15

口腔溃疡（口疮 / 口糜）·····	16
胃溃疡（胃脘痛）·····	20
十二指肠溃疡·····	24
便秘·····	28
胃炎（胃脘痛、痞证）·····	32
溃疡性结肠炎·····	36
肠易激综合征 IBS-D（泄泻）·····	40
口臭·····	44
打嗝（呃逆）·····	48
胃结石（胃石症）·····	52
胃痉挛·····	56
反流性食管炎·····	60
胃痛·····	64
食欲不振·····	68
胃息肉·····	72
胃出血（吐血 / 便血）·····	76
胃穿孔·····	80



胃肠感冒·····	84
消化不良·····	88
腹胀·····	92
胃下垂·····	96
胃癌·····	100



第二章 脾胃虚弱，

这样调养出强大的胃 /105

吃出一个钢铁般的胃·····	108
山药 健脾益胃·····	108
红薯 改善气虚·····	109
桂圆 脾心双补·····	110
芋头 益胃宽肠·····	111
红枣 补脾抗衰·····	112
黄芪 强健脾胃·····	113
党参 和胃生津·····	114
人参 健脾胃，助消化·····	115
母鸡 健脾暖胃·····	116
鸽肉 促消化吸收·····	117
南瓜 保护胃黏膜·····	118
麦冬 和胃降逆·····	119



动一动，胃更有活力·····	128
久卧伤气 时不时动一动 ·····	128
叩齿 让你吃好喝好 ·····	129
坐久了运动一下不伤脾胃·····	129



第三章 脾胃受寒了， 这样暖胃最有效 /131

吃出一个暖暖的胃·····	135
韭菜 脾胃双补·····	135
红糖 除寒暖胃·····	136
栗子 健胃厚肠·····	137
牛肉 滋养脾胃·····	138
胡椒 暖胃止痛·····	139
羊肚 护脾胃专属·····	140
生姜 除寒止呕·····	141
丁香 防胃痉挛·····	142
苏叶 祛寒健胃·····	143
高良姜 寒气不停留·····	144
猪肚 醒脾开胃·····	145
黄酒 治胃寒·····	146
中药方暖胃更彻底·····	147
理中丸 补气健脾·····	147
吴茱萸汤 降逆止呕·····	148
真武汤 温肾阳为主，兼敛阴缓急··	149

玉竹 除胃火·····	120
百合 除湿热·····	121
千年中药方，还你一个好胃·····	122
四君子汤 脾胃气虚最适用 ·····	122
补中益气汤 长于升阳举陷，有甘温除热之功·····	123
参苓白术散 补脾益气 ·····	124
穴位调脾胃虚弱·····	125
艾灸足三里穴，能让面色好起来··	125
艾灸百会穴，预防胃下垂·····	125
艾灸脾俞穴，远离脾胃疾病·····	126
按摩公孙穴，告别厌食·····	126
按摩中脘穴，促进消化·····	127
按摩胃俞穴，增进食欲·····	127

温脾汤 温阳健脾，泻下冷积	150
穴位驱寒，胃更暖	151
敷贴气海穴，补阳气	151
敷贴关元穴，暖脾胃	151
温熨胃脘，能暖小腹	152
艾灸命门穴，让生命力更强大	152
隔姜灸气海穴，全身都能暖	153
暖胃小妙招	154
白胡椒贴肚脐，能止泻	154
合理锻炼，提升脾胃阳气	154
艾叶水泡脚，使脾胃不寒	155
姜枣饮，不错的暖胃方	155

扁豆 除湿健脾	167
藿香 可增强消化能力	168
菠菜 消食养胃	169
圆白菜 清除胃火	170
玉米 调中开胃	171
莲藕 健脾止泻	172
薏苡仁 经典除湿	173
蒲公英 除湿热	174
中药方除湿热，立竿见影	175
枳实导滞丸 清热利湿	175



第四章 脾胃有湿或有热 怎么办 /157

吃去“湿热”	161
仙人掌 改善胃部灼热	161
赤小豆 利水消肿	162
冬瓜 清热止渴	163
竹笋 清热化痰	164
香蕉 除胃热	165
芹菜 清热养血	166



半夏泻心汤 寒热平调，消痞散结···	176
平胃散 燥湿运脾，理气和胃·····	177
穴位去“湿热”·····	178
拔罐阴陵泉穴，可治疗湿疹·····	178
拔罐丰隆穴，能化痰·····	178
艾灸厉兑穴，可清胃热·····	179
刮曲池穴，对胃火牙痛有效·····	179
两套简单动作，从内开始除湿热··	180
风吹树叶瑜伽·····	180
上犬式瑜伽·····	181
船式瑜伽·····	181



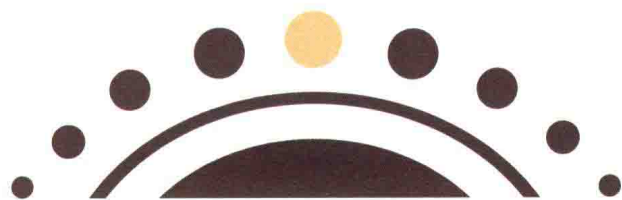
第五章 “气”失调了， 这样调回来 /183

吃也能调“气”·····	187
山楂 暖胃最消食·····	187
大蒜 行滞气、暖脾胃·····	188
玫瑰花 疏肝理气·····	189
茉莉花 缓解压力·····	190
白萝卜 顺气消食·····	191
荞麦 健胃消积·····	192
川芎 能让滞气动起来·····	193
砂仁 脾胃气不和来化湿行气·····	194
陈皮 理气健脾·····	195
香菇 益脾胃之气·····	196



中药方调“气”·····	197
二陈汤 理气和胃·····	197
一贯煎 滋阴涵木，兼能疏肝·····	198
越鞠丸 行气解郁为主·····	199
金铃子散 疏肝泻热，活血止痛···	200
四逆散 透邪解郁，疏肝理脾·····	201
穴位理气法·····	202
大横穴，坐着按按就能健脾·····	202
拍打脾经，保持气血畅通·····	203
刮拭胃经，调和脾胃·····	204
理气小妙招·····	205
左右弯腰，可以疏脾胃之气·····	205
搓两肋是简单的疏肝健脾法·····	206
刺激耳朵上的反射区也能养脾胃···	207

汉竹●健康爱家系列



★中医巧治★ 老胃病

王再见／编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-881

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



随着我国社会经济水平的高速发展，人们生活水平的不断提高，树立健康意识，建立健康的生活管理显得尤为重要。首先表现在对不良生活方式的认知和价值取向上，近 30 年因人们膳食结构的改变（高脂、高糖、高盐的饮食），又每天缺少必要的机体运动，造成身体的肥胖、高血压、糖尿病、高尿酸、心脑血管疾病发生率增加。2014 年 8 月《健康文摘要》指出：中国人在 58 岁以后陷于带病生活。在导致高血压等慢性病形成的生活方式中，吸烟、不良饮食习惯和不运动是三种重要原因。因此，健康的生活应从改变不良生活习惯开始。

2013 年国务院出台《关于促进健康服务业发展的若干意见》，其核心理念是创新和发展健康管理与临床医疗无缝链接的健康服务新模式，其中涵盖中医药保健服务。2016 年 8 月习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上明确提出“没有全民健康，就没有全面小康”。把全体人民的生活健康列为第一要务。

遵循营养学的基本要求，食物中具备与身体相适应的营养成分，包括糖类、脂类、蛋白质类、维生素类、微量元素类、纤维素类及胃肠代谢的益生菌类，是健康生活的必要保证。传统医学所阐述的“病从口入”，皆因为营养失衡造成的。编者集多年的临床医学经验，潜心开发和研究中医学理论，发掘中医药在健康生活中的实践应用。强调胃肠健康是身体健康的基础，肠胃疾病及延伸的身体慢性疾病损伤与饮食习惯密切相关。不良的饮食习惯，如不规律饮食、膳食结构不合理、吸烟、过量饮酒等都严重危害肠胃及心脑血管健康。张仲景早就提出：“凡饮食滋味以养于生”。秉承着以养生保健、治疗疾病为目的，结合中国烹饪技术，加以为色、香、味、形兼备的各种形式的膳食。运用手法作用于人体体表的特定部位或穴位，并由体表深入体内，通过局部刺激，疏通经络，调整脏腑，行气活血，从而调动机体的抗病能力。借助于运动使患者调整身心、恢复健康和劳动能力。大量实践证明，若能合理使用，对于增强体质、预防疾病、促进健康、延年益寿等，是有所裨益的。因此，我们旨在通过科学膳食，经络调理，健康运动，力求实现胃肠病防治与调养双赢。

相信本书的出版将有利于人们的健康生活调节，可以充分发挥中医中药的健康保健作用，起到防病、治病、调理身体的功效。健康从胃肠开始。

——中日友好医院健康体检中心科主任、教授 曾庆

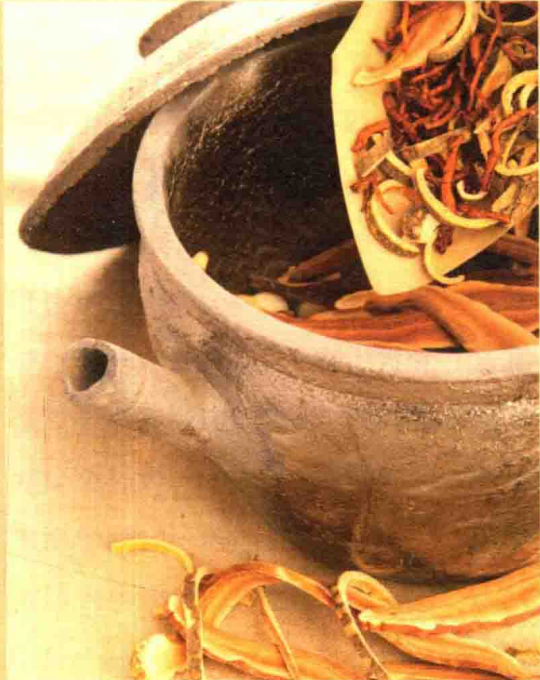
推荐 序二

自古有“食之养人，全赖五谷”，“食五谷治百病”的说法。《黄帝内经》中也提到“五谷为养”。可见自古以来我们的祖先就推崇饮食疗法。所谓“平人之常气稟于胃，胃者平人之常气也，人无胃气曰逆，逆者死”。

胃肠病的种类繁多，久治不愈，有其治疗不当之嫌疑，更甚者与调药有关。俗话说：“胃病三分治，七分养。”可见，疗养结合是为妙方。

王再见主任医师从事中西医结合治疗胃肠病多年，积累了丰富的临床经验和治疗方法。采取以治为主，以养为辅的手段，还结合食疗、穴位按摩、体育锻炼，在治疗胃肠病方面，取得了显著的临床效果。相信本书对大家会有很大佐助，为此欣慰之至，乐为推荐。

——北京中医药大学教授 张鸿泰



编 著：王再见

主 编：汉 竹

副主编：李会霞

编 委：王新亭

Contents 目录

你知道又不知道的胃·····	8
一招调胃病·····	12



第一章 脾胃病， “三分治，七分养” /15

口腔溃疡（口疮 / 口糜）·····	16
胃溃疡（胃脘痛）·····	20
十二指肠溃疡·····	24
便秘·····	28
胃炎（胃脘痛、痞证）·····	32
溃疡性结肠炎·····	36
肠易激综合征 IBS-D（泄泻）·····	40
口臭·····	44
打嗝（呃逆）·····	48
胃结石（胃石症）·····	52
胃痉挛·····	56
反流性食管炎·····	60
胃痛·····	64
食欲不振·····	68
胃息肉·····	72
胃出血（吐血 / 便血）·····	76
胃穿孔·····	80



胃肠感冒·····	84
消化不良·····	88
腹胀·····	92
胃下垂·····	96
胃癌·····	100



第二章 脾胃虚弱， 这样调养出强大的胃 /105

吃出一个钢铁般的胃·····	108
山药 健脾益胃·····	108
红薯 改善气虚·····	109
桂圆 脾心双补·····	110
芋头 益胃宽肠·····	111
红枣 补脾抗衰·····	112
黄芪 强健脾胃·····	113
党参 和胃生津·····	114
人参 健脾胃，助消化·····	115
母鸡 健脾暖胃·····	116
鸽肉 促消化吸收·····	117
南瓜 保护胃黏膜·····	118
麦冬 和胃降逆·····	119



动一动，胃更有活力·····	128
久卧伤气 时不时动一动 ·····	128
叩齿 让你吃好喝好 ·····	129
坐久了运动一下不伤脾胃·····	129



第三章 脾胃受寒了， 这样暖胃最有效 /131

吃出一个暖暖的胃·····	135
韭菜 脾胃双补·····	135
红糖 除寒暖胃·····	136
栗子 健胃厚肠·····	137
牛肉 滋养脾胃·····	138
胡椒 暖胃止痛·····	139
羊肚 护脾胃专属·····	140
生姜 除寒止呕·····	141
丁香 防胃痉挛·····	142
苏叶 祛寒健胃·····	143
高良姜 寒气不停留·····	144
猪肚 醒脾开胃·····	145
黄酒 治胃寒·····	146
中药方暖胃更彻底·····	147
理中丸 补气健脾·····	147
吴茱萸汤 降逆止呕·····	148
真武汤 温肾阳为主，兼敛阴缓急··	149

玉竹 除胃火·····	120
百合 除湿热·····	121
千年中药方，还你一个好胃·····	122
四君子汤 脾胃气虚最适用 ·····	122
补中益气汤 长于升阳举陷，有甘温除热之功·····	123
参苓白术散 补脾益气 ·····	124
穴位调脾胃虚弱·····	125
艾灸足三里穴，能让面色好起来··	125
艾灸百会穴，预防胃下垂·····	125
艾灸脾俞穴，远离脾胃疾病·····	126
按摩公孙穴，告别厌食·····	126
按摩中脘穴，促进消化·····	127
按摩胃俞穴，增进食欲·····	127

温脾汤 温阳健脾，泻下冷积	150
穴位驱寒，胃更暖	151
敷贴气海穴，补阳气	151
敷贴关元穴，暖脾胃	151
温熨胃脘，能暖小腹	152
艾灸命门穴，让生命力更强大	152
隔姜灸气海穴，全身都能暖	153
暖胃小妙招	154
白胡椒贴肚脐，能止泻	154
合理锻炼，提升脾胃阳气	154
艾叶水泡脚，使脾胃不寒	155
姜枣饮，不错的暖胃方	155



扁豆 除湿健脾	167
藿香 可增强消化能力	168
菠菜 消食养胃	169
圆白菜 清除胃火	170
玉米 调中开胃	171
莲藕 健脾止泻	172
薏苡仁 经典除湿	173
蒲公英 除湿热	174
中药方除湿热，立竿见影	175
枳实导滞丸 清热利湿	175



第四章 脾胃有湿或有热 怎么办 /157

吃去“湿热”	161
仙人掌 改善胃部灼热	161
赤小豆 利水消肿	162
冬瓜 清热止渴	163
竹笋 清热化痰	164
香蕉 除胃热	165
芹菜 清热养血	166

半夏泻心汤 寒热平调，消痞散结···	176
平胃散 燥湿运脾，理气和胃·····	177
穴位去“湿热”·····	178
拔罐阴陵泉穴，可治疗湿疹·····	178
拔罐丰隆穴，能化痰·····	178
艾灸厉兑穴，可清胃热·····	179
刮曲池穴，对胃火牙痛有效·····	179
两套简单动作，从内开始除湿热···	180
风吹树叶瑜伽·····	180
上犬式瑜伽·····	181
船式瑜伽·····	181



第五章 “气”失调了， 这样调回来 /183

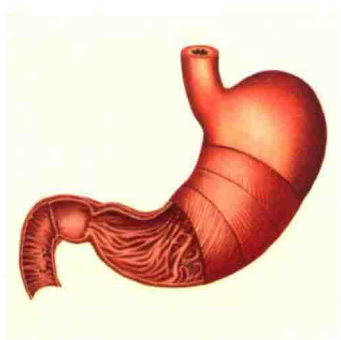
吃也能调“气”·····	187
山楂 暖胃最消食·····	187
大蒜 行滞气、暖脾胃·····	188
玫瑰花 疏肝理气·····	189
茉莉花 缓解压力·····	190
白萝卜 顺气消食·····	191
荞麦 健胃消积·····	192
川芎 能让滞气动起来·····	193
砂仁 脾胃气不和来化湿行气·····	194
陈皮 理气健脾·····	195
香菇 益脾胃之气·····	196



中药方调“气”·····	197
二陈汤 理气和胃·····	197
一贯煎 滋阴涵木，兼能疏肝·····	198
越鞠丸 行气解郁为主·····	199
金铃子散 疏肝泻热，活血止痛···	200
四逆散 透邪解郁，疏肝理脾·····	201
穴位理气法·····	202
大横穴，坐着按按就能健脾·····	202
拍打脾经，保持气血畅通·····	203
刮拭胃经，调和脾胃·····	204
理气小妙招·····	205
左右弯腰，可以疏脾胃之气·····	205
搓两肋是简单的疏肝健脾法·····	206
刺激耳朵上的反射区也能养脾胃···	207

你知道又不知道的胃

你了解你的胃吗？胃位于腹部的中上部，如同一个皮口袋，负责食物的收纳与转运，并吸收部分营养物质。当你吃的食物进入胃后，胃会把食物捣碎，并通过分泌胃液的形式将食物消化。可见，胃起着储存食物、分泌胃液和消化吸收的重要作用。此外，胃还有防止病原微生物及异物侵入的防御功能。



胃又称“太仓”“水谷之海”。

脾胃——后天之本

胃与脾相表里，脾是人体后天气血的主要来源，如果脾胃虚弱，就会导致气血生化不足，进而人的生命活力下降，甚至会影响人的寿命。金代李杲在《脾胃论》中写到，“内伤脾胃，百病由生”，就是这个道理。

脾胃——运化枢纽

胃主受纳，脾主运化，脾胃属于中焦，有上通下达的作用，是食物消化的第一步。脾胃受损，运化失职，营养的吸收和输送功能受到影响，就会使人体的免疫力降低，这时外邪容易乘虚而入，进而使人生病。

脾胃——气机升降枢纽

脾胃是人体气机升降的枢纽所在。脾气主升，让清者上升；胃气主降，使浊者下降，从而使废物排出。如果脾胃升降失衡，必然会影响其他脏腑器官的气机和功能，各种疾病也随之而来，正如明代孙文胤所讲“脾胃一伤，则五脏皆无生气”。

胃不好容易引起哪些疾病？

除了由胃不好直接引起的一些疾病，如胃炎、胃溃疡等。中医认为，脾虚则生痰，这是因为人体不能正常运化水湿，导致水湿内阻，停滞于中焦，聚湿而生痰。这个“痰”会诱发很多疾病，比如高血压、高脂血症等。

工作压力大会引起胃痛吗？

人在精神紧张时，不良情绪会影响胃的分泌、运动、消化等功能，久而久之就会诱发胃病，因此工作时一定要注意劳逸结合，保护身体健康。

胃病会传染吗？

在很长一段时间里，人们把胃病的病因全部归咎于进食刺激性食物。近年来，科学研究发现并证实：幽门螺杆菌（HP）可致溃疡病和胃炎。传播是 HP 感染传播的一个主要方式，可从唾液和牙斑中分离、培养 HP，HP 在唾液中的数量明显要多于粪便中。因此，可以通过唾液或飞沫感染他人，尤其是共同进餐的一家人。故家庭成员中多人同患“胃病”的情况十分多见。

吃水泡饭对胃不好，而喝粥却能养胃，为什么？

吃水泡饭时，饭粒很少咀嚼甚至未经咀嚼就被吞咽进胃中，胃要承担本来应该被口腔分担的磨碎食物的工作，工作量比较多。而粥虽然同样未经咀嚼，但因为米粒已经被煮烂，达到甚至超过了被咀嚼的程度，所以胃的负担比较小，工作量比较少。因此吃水泡饭对胃不好，而喝粥却能养胃。

脾胃升降平衡才健康

脾宜升则健，胃宜降则和，二者功能协调才能保证我们所吃的东西能够正常消化、吸收和排泄，无论脾胃升降的哪个环节出了问题，都会影响消化吸收乃至引发全身病变。所以，脾胃升降平衡，身体才能健康不生病。

胃病三忌



1. 忌长期吃熏制食品

熏制食品含有致癌物，易诱发食管癌、胃癌，经常食用不利于身体健康。在日常饮食中，要尽可能少吃熏制食物，多吃新鲜的蔬菜水果。



2. 忌不吃早餐

经过一晚上的消化吸收，胃肠道几乎没有食物，胃却仍在分泌少量胃酸。若是早上不吃早餐，分泌的胃酸就会刺激胃黏膜，时间长了可能引起胃炎、胃溃疡。



3. 忌吃大量的甜食

中医认为脾喜甘，吃点甜食可益脾胃之气，但吃多了则不利于脾胃的运化，尤其容易胃胀气。有痰湿的人，大量摄入较甜之物会导致胀气加重，也不利于去除痰湿。

脾气大，也会引发脾胃病

长期心情不佳，发脾气，最容易引发脾胃病，尤其在心情不佳的情况下进餐更会对脾胃产生比较大的损伤。当前人们生活在快节奏的环境中，精神压力大，总是过度紧张等，都会使得大脑皮层受到抑制进而对胃神经进行反射性调节，减弱胃功能，也降低了对胃功能的保护，从而使得胃黏膜易发生炎症性病变。

细嚼慢咽，才能保胃健康

俗话说“十人九胃”，意思是十个人里面九个人胃有毛病，可见胃病的发生率有多高。充分咀嚼食物，可使食物尽可能变“细”，以减轻胃的负担。咀嚼的次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，可以起到保护胃黏膜的作用。

吃得少胃真的会缩小吗？

简单地讲，是这样的：胃本身是一个空腔器官，胃壁有很大的弹性，上面有丰富的血管和神经。胃在没有食物的时候，是很小的，因为有了食物扩张而膨大。神经是有记忆的，如果一直膨胀，那吃少一次就会觉得没吃饱。所以，经常性的少食，胃膨胀的程度被记忆了，自然也就缩小了。

爱喝咖啡对胃有伤害吗？

咖啡不宜空腹饮用。空腹饮用原本就有刺激性的咖啡，很容易造成胃气受伤，从而影响胃的消化功能，严重者会导致胃溃疡。咖啡会刺激胃，使其分泌过多的胃酸，导致消化不良和胃反酸。在喝咖啡时适当搭配一些糕点，或将喝咖啡的时间选在早餐或午餐吃完后，可以帮助消化，分解刚吃下去的高热量食物。

有人说多吃苏打饼干可以缓解胃病，是真的吗？

苏打饼干主要是帮助消化的食品，胃胀、反酸时吃比较好。苏打饼干可以起到中和胃酸的功效，方便携带，在饥饿时及时吃上一块，可防止饥饿引起胃酸过多，避免腐蚀胃黏膜。苏打饼干，其成分含有磷酸氢钠，其碱性可以和人体内过多的胃酸中和，从而缓解胃酸分泌过多而产生的“烧心”。其余成分与普通饼干类似，产品本身也包含一些油类及脂肪，



怒气大，则肝火盛，
肝气易犯胃。