

实用，在于每个人的
生活中都用得着
常识，在于这些知识
成年人都看得懂

实用养胃 护胃常识

SHIYONG YANGWEI HUWEI CHANGSHI

望 晖 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

实用，在于每个人的
生活中都用得着
常识，在于这些知识
成年人都看得懂

实用养胃 护胃常识

SHIYONG YANGWEI HUWEI CHANGSHI

望 晖 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

实用养胃护胃常识 / 望晖编著. — 成都: 成都时代出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5464-1470-6

I. ①实… II. ①望… III. ①益胃
— 基本知识 IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 206099 号

实用养胃护胃常识

SHIYONG YANGWEI HUWEI CHANGSHI

望 晖 编著

出 品 人 石碧川

责任编辑 李 佳

责任校对 李卫平

装帧设计 欧阳永华

责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社

电 话 (028) 86621237 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限责任公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 22.75

字 数 444 千

版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

书 号 ISBN 978-7-5464-1470-6

定 价 58.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 81509081

目 录

第一篇 脾胃知识全知道..... 1

第一章 识胃先识脾3

古人对脾胃的研究3

中医的“脾”和现代医学的“脾”5

脾胃相关的经络6

认识脾的功能7

脾与五脏的关系12

脾与胃的关系14

第二章 明明白白你的胃 17

胃是怎么工作的17

胃的位置与结构17

胃酸的作用与利弊19

胃的功能很强大21

胃的动力来源22

胃黏膜屏障的自我保护24

促进消化的神奇胃液25

认识胃神经的作用27

胃的供血功能28

看看你的胃肠年龄29

关于胃动力，你知道多少30

肠胃也会感冒31

胃如何保持其正常位置32

特殊时期，特殊的胃33

第三章 全方位认识胃病 34

什么是胃病34



胃病产生的原因	35
胃病为什么很难根治	37
哪些胃痛的情况要立刻去医院	37
胃病患者的十大职业群体	38
中医对胃痛的分类	41
西医对胃痛的分类	42
幽门螺杆菌易引发胃病	45
胃病也会传染	46
胃病不宜乱吃药	46
胃病也会遗传	47
白领要格外小心胃病	48
胃病也会引起并发症	50
胃病治疗有讲究	51
功能性胃病须预防	52
第四章 胃病检查与胃病的征兆	53
胃病常用检查全知道	53
胃病患者做 X 线钡餐检查须注意	55
胃病患者如何做胃镜检查	55
胃病患者如何做胃液分析	56
胃病患者如何做幽门螺杆菌检测	57
胃病的常见检测方法	58
学会判断常见的胃病	58
大便是自我检测肠胃的法宝	59
从舌苔辨胃病	60
从口唇看胃健康	63
从鼻子看胃健康	64
从眼睛看胃健康	64
从耳朵看胃健康	65
从前后阴看胃健康	65
看手掌知胃病	66
由胖瘦看胃健康	68
从口腔气味知胃病类型	69

胃消化不良喜欢招惹谁	70
老打嗝，小心胃病	71
食欲改变预示胃部病变	72
常感冒可能是胃出毛病了	73
睡不好，可能是胃部不适引起	74
呕吐背后的各种胃病	75
腹泻也可能由胃病引起	76
腹胀，未必仅是胃动力问题	77
“烧心”，警惕胃病变	78
胃酸过多，胃部虚弱的信号	79
便血，可能源于胃热胃虚	80
面色萎黄，可能是胃病入侵	81
经常胃痛胃胀要格外注意	82

第二篇 养胃，让胃永远安好 83

第一章 饮食习惯决定胃健康	85
三餐进食的最佳时间	85
进食顺序很重要	85
细嚼慢咽防胃病	86
过晚进食易致胃病	86
午餐坏习惯引发胃病	87
节食真的“节”胃吗	87
暴饮暴食引发胃病	88
养胃莫忽视早餐	88
老年人如何吃早餐	89
睡前不宜加餐	89
吃饭宜吃八分饱	89
冷热混吃易患胃病	90
单独进餐致胃病	90
汤泡饭可引发胃炎	90
常吃剩饭易患胃病	91



餐前菜能养胃	91
摄盐过量易患胃炎	92
无菌果蔬引发胃病	92
如何进食辛辣食物	93
过度排毒能伤胃	93
不宜空腹喝牛奶	93
盲目进补可致胃出血	94
空腹吃水果易患胃结石	94
碳酸饮料可伤胃	95
胃病患者饮酒应限量	95
酒后喝茶易患胃病	96
胃病患者选择牛奶需慎重	96
第二章 生活中常见饮食护胃法	97
常吃鱼可以暖胃	97
红薯增强胃动力	98
胃虚患者要常吃豆类	99
适当饮醋预防胃病	100
番茄增强胃部抵抗力	101
常吃山药保护胃黏膜	102
消化不良就吃菠萝	103
胃胀用绿萼梅来解	104
橄榄油杀菌又护胃	105
酸梅汤营养美味又开胃	106
红茶比绿茶更养胃	107
大蒜可以防胃癌	108
巧吃白萝卜护胃养胃	109
体虚者可用红糖温胃	110
适量红酒防胃病	111
啤酒花可防治胃病	112
大麦茶可解腻养胃	113
蜂蜜和蜂王浆有助胃病治疗	114
炒米也可养胃治胃	115

多吃鲫鱼有助防治胃炎	116
选好点心可养胃	117
常吃橙子可防胃癌	119
苏打饼干有助缓解胃酸过多	119
梅子果脯可预防胃溃疡	120
乳香树胶可治疗胃溃疡	121
沙棘果油可帮助修复胃溃疡	122
醪糟可活血养胃	123
芦荟可治疗胃溃疡	124
生姜护胃功效好	125
“胃肠感冒”吃点藕粉	125
胃痛喝碗卷心菜汤	126
第三章 有效的护胃好食材	128
羊肉	128
鸭肉	129
兔肉	130
鸡肉	131
猪血	133
鲢鱼	134
鲫鱼	135
甲鱼	136
田鸡	137
海带	138
玉米	139
山药	141
槐米	142
胡萝卜	143
苦瓜	144
茄子	145
芹菜	146
大白菜	147
菠菜	149

西红柿	150
扁豆	151
土豆	152
苋菜	153
黄瓜	154
南瓜	155
圆白菜	157
洋葱	158
荸荠	159
秋葵	160
竹笋	162
石榴	163
苹果	164
猕猴桃	165
香蕉	167
蜜柚	168
山楂	169
第四章 调心养胃事半功倍	171
胃健康离不开好心情	171
胃是情绪变化的“晴雨表”	172
不可小瞧的心理压力	172
心理疗法促胃病康复	173
实用心理调节减压法	173
抑郁症是胃健康的大敌	176
怎样调整好自己的心态	177
紧张会使胃功能异常	178
压力会导致胃溃疡	179
长期胃部不适与心理有关	179
性情忧郁可加重胃病	180
紧张、焦虑可加重胃肠负担	181
生活太紧张易引起胃酸反流	181
胃炎患者要学会减压	182

警惕胃肠焦虑症	182
妒忌与胃溃疡的联系	183
慢性心身症会演变成消化性溃疡	183
消化性溃疡的心理治疗法	184
男人更需要以“心”养胃	185
哭泣可减少胃损伤	186
欣赏画作能治胃病	186
听歌也可治胃病	187
第五章 身体常动，胃病无踪	188
坚持运动最有益	188
举手之劳的益胃法	191
运动疗法应对胃部不适	191
健脾强胃推拿法	192
揉摩拍打祛胃疾	194
护胃保健操	195
上班族的保胃秘籍	197
光脚走路健胃法	199
倒立放松健胃法	200
跳跃运动养胃法	201
瑜伽健胃操	202
踏步击腹养胃法	204
跳舞健胃法	204
伸展背脊可使胃舒服	205
简单摆姿势轻松调养胃	206
单举也可调养脾胃	207
凤摆头健胃法	208
体侧运动养胃法	208
活动舌头健肠胃	209
常练太极拳可健胃	211
扭腰捶打护胃法	211
气功慢跑健胃法	212
捧气贯顶健胃法	213



简单易行的健胃甩手操	214
第六章 养胃，应注重四季养生	216
四季养胃应做到	216
春夏易犯哪些胃肠疾病	217
春季更要暖暖胃	217
春季尝春鲜，须防肠胃病	218
春季养胃应“省酸增甘”	219
骤然降雨易使胃部不适	220
春夏交替，胃肠最敏感	220
夏季保胃忌精神紧张	221
夏季，让胃更健康	222
夏日炎炎，贪凉会伤胃	223
立夏后食稀食，消暑又养胃	223
夏季出汗多伤脾胃	224
夏季养胃，从肠做起	224
夏季保胃的小窍门	226
梅雨季节怎样养胃	227
秋日冷水浴可以健胃	227
秋分养生先养胃	228
立秋：安逸宁静养脾胃	228
秋日乱进补，小心伤脾胃	230
秋季养胃有四宝	231
冬季护胃须防寒	232
冬季一定补好胃	232
寒冬养胃的“五法宝”	233
冬饮黄酒，养胃健肾	234
冬季也应适当吃冷食	235

第三篇 常见胃病诊疗预防与自我调养..... 237

第一章 胃炎诊疗预防与自我调养

认识胃炎	239
------------	-----

慢性浅表性胃炎	239
慢性萎缩性胃炎	240
急性单纯性胃炎	240
急性胃炎常见西医治疗	241
适宜急性胃炎患者的饮品	241
适宜急性胃炎患者的主食	243
适宜急性胃炎患者的菜肴	244
用针灸方法治疗急性胃炎	244
慢性胃炎的诱发因素	245
如何预防慢性胃炎	247
慢性胃炎的西药治疗	247
慢性浅表性胃炎如何治疗	248
怎样防治胆汁反流性胃炎	249
中成药治疗慢性胃炎	250
中医验方可治疗慢性胃炎	251
慢性胃炎患者如何饮食调养	257
适宜慢性胃炎患者的主食	258
适宜慢性胃炎患者的菜肴	260
适宜慢性胃炎患者的汤羹	261
慢性胃炎患者如何自我按摩	263
胃炎的贴敷疗法	264
胃炎常用贴敷法	267
胃炎的熏洗疗法	268
胃炎病人的心理调护	271
胃炎病的日常预防	272
第二章 胃溃疡诊疗预防与自我调养	280
认识胃溃疡	280
胃溃疡的临床表现	280
胃溃疡常见并发症	281
胃溃疡的诊断	282
胃溃疡的分类	286
胃溃疡与十二指肠溃疡的区别	290

胃溃疡与胃癌的区别	291
胃溃疡的饮食疗法	291
胃溃疡的饮食禁忌	296
胃溃疡患者实用药膳	297
胃溃疡常用的运动疗法	301
胃溃疡患者的自我调养	303
胃溃疡患者的按摩疗法	304
胃溃疡的心理调护	305
胃溃疡的预防	309
第三章 胃下垂诊疗预防与自我调养	312
胃下垂的主要症状	312
胃下垂的成因	312
胃下垂偏好瘦长体型者	312
诊查胃下垂	313
胃下垂综合治疗方案	314
胃下垂的健养处方	315
胃下垂医疗体操	316
胃下垂患者的饮食调理	317
胃下垂患者的保养食谱	318
胃下垂患者的自我按摩	322
胃下垂患者的气功疗法	322
第四章 生活中必知的胃药知识	324
胃病的治疗原则	324
胃病该如何用药	327
胃痛时的自救，急救很重要	330
急性消化道出血急救法	331
消化性溃疡穿孔的救治	332
能治胃病的“非胃药”	332
用谷维素调治胃病	335
合理使用胃肠动力药物	336
胃痛不能乱用镇痛药	337
对付胃酸的理想抗酸药	338

胃溃疡症状缓解后仍需服药	338
五类药有效保护胃黏膜	339
保护胃，请用肠溶片	340
感冒药服用不当惹胃病	341
胃动力药的配伍禁忌	341
煎药、服药的注意事项	342

随着生活水平的不断提高，人们在享受丰富物质生活的同时，也被激烈的竞争、不良的情绪以及不合理的饮食习惯所困扰，导致越来越多的人患有胃病。其实，多数人对胃不能很清楚地认识。没错，胃是人体重要的组织器官，也是最常见、与人们生活联系最密切的器官之一。如果没有胃对人体生理活动的贡献，人体的正常运作就会失控，后果十分严重。而要想健康养胃，我们首先得认识胃，做到知己知彼才能有的放矢地对胃进行养护。

第一篇

脾胃知识全知道

第一章 识胃先识脾

第二章 明明白白你的胃

第三章 全方位认识胃病

第四章 胃病检查与胃病的征兆

第一章 识胃先识脾

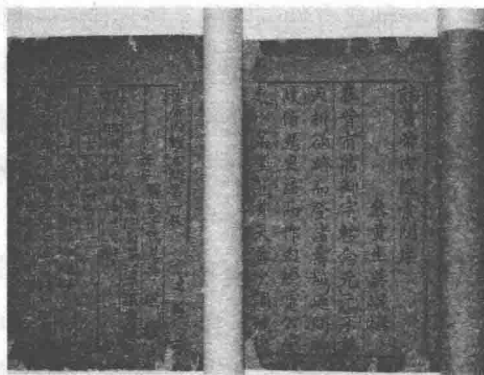
古人对脾胃的研究

说起对脾胃的研究，其历史可以上溯到《黄帝内经》（即《内经》）时代，下至当今的国医大师们，可以说脾胃方面的成果离不开他们孜孜不倦的探索。中医是个继承和发展的学科，既要有对古代医家理论的思考，也要有自己的不断创新，这个创新是结合时代的不同需求进行的，只有这样才能更好地为患者解除病痛。

1. 脾胃学说的萌芽期——《黄帝内经》

春秋战国时期，《黄帝内经》这部巨著渐成形，其中对人体的生理活动、病理现象，以及诊断治疗疾病的方法等描述，为中医学术的发展打下了良好的基础。

《灵枢·海论》说：“胃为水谷之海。”《素问·灵兰秘典论》说：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉。”指出脾胃乃人体内共同担负着受纳运化饮食水谷的重要器官。《灵枢·五味》说：“五脏六腑，皆禀气于胃。”《素问·平人氣象论》强调：“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”说明作为“后天之本”的脾胃对人体是何等的重要。《素问·太阴阳明论》中说：“脾者，土也，治中央，常以四时长四脏，各十八日寄治……”由此，脾在五脏中心地位的确立，为后来脾胃学说的产生奠定了深厚的基础。



2. 脾胃学说的初步发展期——张仲景

东汉时期，张仲景在研读《内经》的基础上，熔理论与方药于一炉，写成《伤寒杂病论》，奠定了中医学辨证论治的基础，其中对脾胃的生理、病理、病因、病机等方面做出了全面的阐述，突出了保胃气、存津液的要旨。张仲景所著《伤寒杂病论》，今分为《伤寒论》和《金匮要略》二书，有关脾胃证治的论述，几乎贯穿于二书之中。《伤寒论》的六经辨证中，除阳明病篇、太阴病篇专述脾胃证治外，其他各篇均有脾胃证治的内容。《伤寒论》398条原文中有关脾胃病症状记载有218条，占全书原文一半以