

一用就灵



孙呈祥 〇 编著

浙江科学技术出版社

胃肠病对症食疗与按摩

简单疗法帮您快速恢复胃肠动力



国医养生堂

国医养生堂



一用就灵

胃肠病

对症食疗与按摩

孙呈祥◎编著



图书在版编目(CIP)数据

胃肠病对症食疗与按摩 / 孙呈祥编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.8

(一用就灵)

ISBN 978-7-5341-6823-9

I. ①胃… II. ①孙… III. ①胃肠病—食物疗法 ②胃肠病—按摩疗法(中医) IV. ① R247.1 ② R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161786 号

书 名 一用就灵: 胃肠病对症食疗与按摩
编 著 者 孙呈祥

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版  (www.rzbook.com)
印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 889 × 1194 1/32 印 张 3
字 数 80 000
版 次 2015年8月第1版 印 次 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-6823-9 定 价 12.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲
责任校对 沈秋强
责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷

特约编辑 王业云
特约美编 王道琴
封面设计 阮剑锋
版式设计 阮剑锋

一用就灵：

胃肠病对症食疗与按摩

目录

contents

◆Part 01◆

胃肠病食疗宜忌

- 6 ● 胃肠病患者饮食调养原则
- 7 ● 胃肠病患者可多吃食物
- 8 ● 胃肠病患者不宜多吃食物 / 胃肠病患者不可不知的调养常识
- 10 ● 胃肠病患者四季饮食原则与宜忌

◆Part 02◆

专家推荐的对症食疗方

急性胃炎

- 14 ● 鸡蓉芋泥羹
- 15 ● 生姜粥 / 韭菜粥 / 核桃羹

慢性胃炎

- 16 ● 豆腐紫菜鲫鱼汤
- 17 ● 鸡蓉土豆泥 / 银耳草莓粥 / 金须瘦肉汤

胃痛

- 18 ● 胡萝卜炖牛肉
- 19 ● 清炒紫甘蓝 / 玉米面菠菜面条粥

胃下垂

- 20 ● 参芪清蒸羊肉
- 21 ● 黄芪山药粥 / 山药红枣粥

胃酸过少症

- 22 ● 姜汁蜜 / 山楂桃仁汁
- 23 ● 桑葚三明治 / 金橘柠檬茶

胃酸过多症

- 24 ● 海带排骨黄豆汤
- 25 ● 玉米红小豆粥 / 山药烧豆腐

胃神经官能症

- 26 ● 二冬丝瓜豆腐
- 27 ● 栗糯米粥 / 荸荠冰糖藕羹



胃痉挛

28 ● 番茄土豆汤

29 ● 玉米粥 / 菠菜拌胡萝卜 / 猕猴桃汁

胃结石

30 ● 土豆莲藕汁

31 ● 首乌炖猪肝 / 韭黄拌腰丝

胃癌

32 ● 红枣炖兔肉

33 ● 黑米桂花粥 / 木瓜猪肉炖花生

消化不良

34 ● 笋菇素鸡酸菜汤

35 ● 消食健脾粥 / 洋葱煎蛋

食欲不振

36 ● 荷香鸡肉米饭

37 ● 彩色四季豆 / 脆椒炒藕丝

消化道出血

38 ● 木耳芝麻茶

39 ● 桂花板栗羹 / 糯米阿胶粥 / 蔬菜汁

急性腹泻

40 ● 玉竹粥

41 ● 柠檬荔枝汁 / 五汁饮 / 蒜头粥



慢性腹泻

42 ● 猪肾羹

43 ● 红枣薏米粥 / 小米怀山药粥

痢疾

44 ● 胡萝卜炖牛肉

45 ● 姜茶乌梅饮 / 马齿苋粥

便秘

46 ● 凉拌茼蒿

47 ● 胡萝卜荸荠汤 / 八宝粥

呃逆

48 ● 虾仁炒刀豆

49 ● 百合荔枝 / 韭菜炒鸡蛋

恶心、呕吐

50 ● 姜蜜膏 / 人参扁豆粥

51 ● 良姜炖鸡块 / 草拨头蹄

腹痛

52 ● 成都素烩

53 ● 山楂粥 / 蜜汁山药南瓜 / 苹果银耳瘦肉汤



腹胀

54 ● 芝麻小白菜

55 ● 谷芽山楂饮 / 苹果蛋饼 / 牡蛎萝卜丝汤

消化性溃疡

56 ● 八宝健胃饭

57 ● 鸡子羊肉面 / 木瓜鲩鱼尾汤 / 蜜糖红茶

急性肠炎

58 ● 豆汁百合面汤

59 ● 杏仁苹果豆腐羹 / 肉丝汤面

慢性肠炎

60 ● 红薯羹

61 ● 素馅荞麦蒸饺 / 山药红枣粥

肠癌

62 ● 魔芋火烧

63 ● 双色菜花 / 竹荪鱼卷 / 胡萝卜山药泥

肠梗阻

64 ● 蛋花番茄面

65 ● 白菜炒豆芽 / 肉松麦片粥 / 杏酪粥

◆ Part 03 ◆

最佳养胃护肠食谱推荐

66 ● 参苓粥 / 木瓜炖排骨

67 ● 鲫鱼木瓜汤 / 姜桂炖猪肚

68 ● 豆腐海带煲 / 清晨养胃汤

69 ● 腐竹银杏猪肚汤 / 桂圆松子仁汤

70 ● 红薯芥菜汤 / 紫菜南瓜汤 / 鸡内金糖饼

71 ● 牛肉杂菜汤 / 早晚养胃粥 / 鸭粥

72 ● 桂圆莲子粥 / 板栗猪肚汤

73 ● 乳鸽疔疳方 / 宫保鸡丁

74 ● 清炖鲫鱼 / 香菇豆角

75 ● 木耳炒肉片 / 内金蒸黄鳝

76 ● 香油拌菠菜 / 黄瓜雪梨豆奶 / 姜韭牛奶羹

77 ● 决明子蜂蜜饮 / 首乌红枣粥

◆ Part 04 ◆

胃肠病特效穴位按摩

78 ● 四白穴 / 神门穴

79 ● 脾俞穴 / 三焦俞 / 人迎穴

80 ● 滑肉门 / 天枢穴 / 水道穴

81 ● 气冲穴 / 归来穴 / 伏兔穴

82 ● 梁丘穴 / 足三里 / 膝眼穴

83 ● 条口穴 / 丰隆穴 / 解溪穴



84 ● 陷谷穴 / 少泽穴 / 风池穴

85 ● 后溪穴 / 阳谷穴 / 膈俞穴

86 ● 阳陵泉 / 筑宾穴 / 合谷穴

87 ● 阳溪穴 / 手三里 / 曲池穴

88 ● 天鼎穴 / 迎香穴 / 公孙穴

89 ● 商丘穴 / 下腕穴 / 胃俞穴

90 ● 关元穴 / 八髎穴 / 气海穴

91 ● 地机穴 / 肝俞穴 / 五枢穴

92 ● 期门穴 / 神阙穴 / 阴陵泉

93 ● 中脘穴 / 支沟穴 / 大肠俞

94 ● 内关穴 / 涌泉穴 / 秩边穴

95 ● 承山穴 / 胆俞穴 / 日月穴

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行自身疾病诊断，并在医生指导下使用。

国医养生堂



一用就灵

胃肠病

对症食疗与按摩

孙呈祥◎编著



一用就灵：

胃肠病对症食疗与按摩

目录

contents

◆Part 01◆

胃肠病食疗宜忌

- 6 ● 胃肠病患者饮食调养原则
- 7 ● 胃肠病患者可多吃食物
- 8 ● 胃肠病患者不宜多吃食物 / 胃肠病患者不可不知的调养常识
- 10 ● 胃肠病患者四季饮食原则与宜忌

◆Part 02◆

专家推荐的对症食疗方

急性胃炎

- 14 ● 鸡蓉芋泥羹
- 15 ● 生姜粥 / 韭菜粥 / 核桃羹

慢性胃炎

- 16 ● 豆腐紫菜鲫鱼汤
- 17 ● 鸡蓉土豆泥 / 银耳草莓粥 / 金须瘦肉汤

胃痛

- 18 ● 胡萝卜炖牛肉
- 19 ● 清炒紫甘蓝 / 玉米面菠菜面条粥

胃下垂

- 20 ● 参芪清蒸羊肉
- 21 ● 黄芪山药粥 / 山药红枣粥

胃酸过少症

- 22 ● 姜汁蜜 / 山楂桃仁汁
- 23 ● 桑葚三明治 / 金橘柠檬茶

胃酸过多症

- 24 ● 海带排骨黄豆汤
- 25 ● 玉米红小豆粥 / 山药烧豆腐

胃神经官能症

- 26 ● 二冬丝瓜豆腐
- 27 ● 栗糯米粥 / 荸荠冰糖藕羹



胃痉挛

28 ● 番茄土豆汤

29 ● 玉米粥 / 菠菜拌胡萝卜 / 猕猴桃汁

胃结石

30 ● 土豆莲藕汁

31 ● 首乌炖猪肝 / 韭黄拌腰丝

胃癌

32 ● 红枣炖兔肉

33 ● 黑米桂花粥 / 木瓜猪肉炖花生

消化不良

34 ● 笋菇素鸡酸菜汤

35 ● 消食健脾粥 / 洋葱煎蛋

食欲不振

36 ● 荷香鸡肉米饭

37 ● 彩色四季豆 / 脆椒炒藕丝

消化道出血

38 ● 木耳芝麻茶

39 ● 桂花板栗羹 / 糯米阿胶粥 / 蔬菜汁

急性腹泻

40 ● 玉竹粥

41 ● 柠檬荔枝汁 / 五汁饮 / 蒜头粥



慢性腹泻

42 ● 猪肾羹

43 ● 红枣薏米粥 / 小米怀山药粥

痢疾

44 ● 胡萝卜炖牛肉

45 ● 姜茶乌梅饮 / 马齿苋粥

便秘

46 ● 凉拌茼蒿

47 ● 胡萝卜荸荠汤 / 八宝粥

呃逆

48 ● 虾仁炒刀豆

49 ● 百合荔枝 / 韭菜炒鸡蛋

恶心、呕吐

50 ● 姜蜜膏 / 人参扁豆粥

51 ● 良姜炖鸡块 / 草拨头蹄

腹痛

52 ● 成都素烩

53 ● 山楂粥 / 蜜汁山药南瓜 / 苹果银耳瘦肉汤



腹胀

54 ● 芝麻小白菜

55 ● 谷芽山楂饮 / 苹果蛋饼 / 牡蛎萝卜丝汤

消化性溃疡

56 ● 八宝健胃饭

57 ● 鸡子羊肉面 / 木瓜鲩鱼尾汤 / 蜜糖红茶

急性肠炎

58 ● 豆汁百合面汤

59 ● 杏仁苹果豆腐羹 / 肉丝汤面

慢性肠炎

60 ● 红薯羹

61 ● 素馅荞麦蒸饺 / 山药红枣粥

肠癌

62 ● 魔芋火烧

63 ● 双色菜花 / 竹荪鱼卷 / 胡萝卜山药泥

肠梗阻

64 ● 蛋花番茄面

65 ● 白菜炒豆芽 / 肉松麦片粥 / 杏酪粥

◆ Part 03 ◆

最佳养胃护肠食谱推荐

66 ● 参苓粥 / 木瓜炖排骨

67 ● 鲫鱼木瓜汤 / 姜桂炖猪肚

68 ● 豆腐海带煲 / 清晨养胃汤

69 ● 腐竹银杏猪肚汤 / 桂圆松子仁汤

70 ● 红薯芥菜汤 / 紫菜南瓜汤 / 鸡内金糖饼

71 ● 牛肉杂菜汤 / 早晚养胃粥 / 鸭粥

72 ● 桂圆莲子粥 / 板栗猪肚汤

73 ● 乳鸽疔疳方 / 宫保鸡丁

74 ● 清炖鲫鱼 / 香菇豆角

75 ● 木耳炒肉片 / 内金蒸黄鳝

76 ● 香油拌菠菜 / 黄瓜雪梨豆奶 / 姜韭牛奶羹

77 ● 决明子蜂蜜饮 / 首乌红枣粥

◆ Part 04 ◆

胃肠病特效穴位按摩

78 ● 四白穴 / 神门穴

79 ● 脾俞穴 / 三焦俞 / 人迎穴

80 ● 滑肉门 / 天枢穴 / 水道穴

81 ● 气冲穴 / 归来穴 / 伏兔穴

82 ● 梁丘穴 / 足三里 / 膝眼穴

83 ● 条口穴 / 丰隆穴 / 解溪穴



84 ● 陷谷穴 / 少泽穴 / 风池穴

85 ● 后溪穴 / 阳谷穴 / 膈俞穴

86 ● 阳陵泉 / 筑宾穴 / 合谷穴

87 ● 阳溪穴 / 手三里 / 曲池穴

88 ● 天鼎穴 / 迎香穴 / 公孙穴

89 ● 商丘穴 / 下腕穴 / 胃俞穴

90 ● 关元穴 / 八髎穴 / 气海穴

91 ● 地机穴 / 肝俞穴 / 五枢穴

92 ● 期门穴 / 神阙穴 / 阴陵泉

93 ● 中脘穴 / 支沟穴 / 大肠俞

94 ● 内关穴 / 涌泉穴 / 秩边穴

95 ● 承山穴 / 胆俞穴 / 日月穴

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行自身疾病诊断，并在医生指导下使用。

胃肠病

食疗宜忌

● 胃肠病患者饮食调养原则

在民间流传着这样一种说法，即“药补不如食补”，同样，在胃肠病的多种治疗方法中，饮食疗法也具有重要的意义。应注意结合患者的具体情况采取不同的饮食措施，只有这样，才能使食疗达到最佳效果。具体饮食措施可遵循以下基本原则：

◆在制定饮食方案前，应注意了解患者对某些食物和药物有无过敏史，以避免患者发生过敏。

◆应注意根据病情的发展阶段来制定饮食方案，为患者提供足够的热量、优质蛋白质等。

◆为增加患者的食欲，加强胃肠消化功能，可采用适宜的烹调方法烹制色香味俱佳的饭菜，同时制作的食物种类应多样化。为了保护胃肠病患者的消化道黏膜免受损害，在制作食物时还应注意改善食物的质地、形态，减少摄取质地坚硬的食物。

◆一天中的饮食应注意少量多餐，但每日餐次的安排还应依据食物的特性和患者的具体情况来制定，如流质饮食为每日 6～7 餐，半流质饮食为每日 5～6 餐，软食为每日 4～5 餐，正常饮食为每日 3～4 餐。

◆平时应做到合理配餐、清淡饮食、均衡营养、能量充足、饮食有节，养成良好的饮食习惯。



◆平时应多了解胃肠病的相关医学及营养知识，以指导自己进行科学饮食。

● 胃肠病患者可多吃的食物

◆**多吃富含纤维素的食物** 如甘蓝可提高胃黏膜的抵抗力，促使溃疡加速愈合；芹菜可刺激大肠，增加其蠕动速度，并促进排便。

◆**多吃富含锌的食物** 可防治厌食症，利于症状的缓解。鲱鱼、黄豆、鸡蛋黄、动物肝脏、芝麻、羊肉、鸡肉、燕麦、全面粉、玉米、核桃等均含有丰富的锌。

◆**多吃富含镁的食物** 可预防维生素 B₆ 缺乏，避免引起消化不良、食欲不振等症。海带、葵花子、杏仁、黄豆、燕麦、糙米、香蕉、菠菜、鱼肉等均含有丰富的镁。

◆**多吃粗粮、杂粮类食物** 这些食物富含纤维素、B 族维生素，可预防腹胀、便秘、阑尾炎和结肠癌等病症。

◆**多吃易于消化、清淡且营养丰富的食物** 如米粥、细面条、软米饭、豆浆、菜叶、蜂蜜、麦片等，可减轻肠胃的负担，帮助缓解症状。

◆**多喝牛奶及热水** 牛奶可以形成一层胃的保护膜，有助于缓解症状。最好每天早上起床后先喝一杯牛奶再吃东西，多喝热水，可起到暖胃的效果。注意豆奶为寒性，不能取代牛奶。

◆**多吃养胃食物** 馒头、木瓜等均可养胃，对病情的缓解十分有利。但胃酸较多的人不宜吃太多木瓜。

◆**多吃补血食物** 慢性胃炎患者常有食欲不振、饭后上腹部饱胀等消化不良的表现，可多吃些补血的食物，如动物内脏、有色新鲜蔬菜等。



● 胃肠病患者不宜多吃的食物

◆ **少吃春笋等含较多粗纤维的食物** 春笋等食物含有较多的粗纤维，对于胃肠病患者来说可能是致病因素，易引发胃出血，导致胃肠病加重。

◆ **少吃温保性水果** 胃肠病患者夏季不宜多吃榴莲、芒果、荔枝、龙眼、菠萝蜜等温保性水果，否则易引发内热，导致发热、生疮等症状。

◆ **少吃刺激性食物** 咖啡、浓茶、碳酸性饮品（汽水）、酸辣菜等刺激性食物都易损伤肠胃，导致病情加重。

◆ **少吃冷饮及生冷食物** 肠胃喜燥恶寒，胃肠病患者应少吃或忌吃绿豆沙、冰激凌等冷饮，以免加重病情。

◆ **忌饮酒吸烟** 烟酒对胃的危害很大。烟草中的尼古丁对胃有刺激作用，易使胃炎、胃溃疡等病症加重。酒中所含的乙醇也会刺激胃黏膜，使其出现较强的收缩、扩张等运动，从而可能造成胃出血或胃溃疡部位的穿孔，严重时可危及生命。

◆ **少吃油腻食物** 油炸物、汉堡、薯条等油腻食物易使患者出现胀闷或疼痛加重等症状。

◆ **少吃胀气食物** 胃肠病患者应少吃淀粉含量高的豆类、红薯、萝卜、土豆、芋头、南瓜、板栗等胀气食物，否则会改变肠蠕动，产生多量的硫化氢、氨气，储积在肠道中，导致病情加重。



● 胃肠病患者不可不知的调养常识

◆ **冬季吃火锅易引发严重的胃肠病。** 火锅中过辣的食物易加重胃肠病患者的病情。

◆ **烹调时尽量少放植物油。**



- ◆注意饮食卫生。多吃新鲜的食物，食物不宜储存过久，剩饭剩菜易被细菌污染，所以隔夜菜尽量少吃或不吃；生吃瓜果时应先洗净再削皮；做凉拌菜时，菜一定要洗净；用来切熟食的刀和砧板，要与切生肉、生菜的分开使用。
- ◆按时吃饭，勿暴饮暴食。一日三餐要定时定量，否则易造成胃的蠕动功能紊乱，使胃壁内的神经丛功能亢进，促进胃液的分泌，从而引发胃炎或胃溃疡等症。
- ◆宜少吃多餐。若还没到正餐时间，可补充适量食物，但不宜过多过饱，一般进食七八分饱即可。过饱会使胃膨胀逆顶心脏，血液集中到胃部消化食物，易引发心绞痛、心肌梗死等症。
- ◆食物要粗细搭配、易于消化。以软、松为主，不要多吃有韧性或者爽口的食物，尤其是晚餐，宜进食稀粥、面条等带汤食物。
- ◆注意营养调配。除了蛋白、糖、脂肪三大营养素外，老年人更应注意钙、锌、硒等元素以及维生素的补充。
- ◆吃饭时一定要细嚼慢咽，使食物在口腔内得到充分的磨切，并与唾液混合，从而减轻胃的负担，使食物更易消化。
- ◆注意防止热量过剩。胃肠病患者应注意不要摄入过多热量，保持适宜体重，否则热量会转化成脂肪堆积在体内，使病情加重。
- ◆病情严重时，应禁饮水，使胃肠得到充分休息。待腹痛减轻后可酌情饮食。
- ◆急性胃肠病发作时最好用清流质饮食，如米汤、杏仁茶、清汤、淡茶水、藕粉羹、薄面汤、去核红枣汤等，以咸食为主。待病情缓解后，可吃少渣半流食。
- ◆早餐不可省。若长期不吃早餐会使胃液缺乏食物中和，从而导致肠胃不适，引发胃肠疾病。
- ◆睡前不可进食。睡前进食会增加胃的负担，还有可能使某些症状恶化，所以尽量不要在睡前3小时内进食。

● 胃肠病患者四季饮食原则与宜忌

▶ 春季饮食原则

应多吃富含维生素的食物。维生素具有抗病毒作用，而春季是细菌、病毒等微生物开始繁殖的季节，容易使人感染疾病。

春季可多吃以下富含维生素的食物：

维生素种类	代表食物	保健功效
维生素C	小白菜、油菜、菠菜、辣椒、柑橘、红枣	可抗病毒
维生素A	黄绿色蔬菜，如南瓜、胡萝卜	使呼吸道绒毛和呼吸器官上皮细胞的功能得到保护和增强，并抵抗致病菌的侵袭
维生素E	豆类、蛋黄	提高机体免疫力，增强抗病能力

▶ 春季饮食三宜

① 早餐喝酸奶以增加肠道有益菌。酸奶中含有丰富的能量、蛋白质和乳酸菌，早餐时适当饮用不仅能增强机体抵抗力，还能调整肠道菌群。

② 初春时可适当多吃葱。葱除了含有丰富的营养素外，还含有挥发油，而挥发油中所含的植物杀菌素能够抑制导致腹泻和痢疾的细菌，如痢疾杆菌和真菌等。

③ 可适当多吃香椿。香椿不仅含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素C，能够为人体提供充足的营养；还含有一种特殊的香味，能够促进食欲。

