

胃对人体多重要，你我大家都知道，
是否懂得保护“她”，胃病专家来回答，要使肠胃没有病，养胃知识起作用！

{5分钟家庭保健丛书}



5分钟

每天付出5分钟，健康尽在掌握中

养胃

5FENZHONGYANGWEI

林青/主编

家常美食养胃法、饮酒喝茶养胃法、
钓鱼猜谜养胃法、
洗脚捏耳养胃法，生活保健养胃的妙法，您都知道吗？



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5 FENZHONGYANGWEI

{5分钟 家庭保健丛书}

5分钟 养胃

每天付5分钟,健康尽在掌握中

林 青/主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟养胃/林青主编. —北京:人民军医出版社,
2007.4

(5 分钟家庭保健系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0851-2

I. 5… II. 林… III. 胃疾病—预防(卫生)—基本知识
IV. R573.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037375 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷、装订:北京市业和印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:8.5 字数:133 千字

版、印次:2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:16.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

胃是人体重要的组织器官，也是最常见、多发疾病的器官，一旦有病就会严重干扰和影响人们日常生活和正常的工作。本书从细微处入手，详细介绍了多种呵护胃健康的方法，包括饮食养胃法、运动养胃法、保健养胃法、常用西药养胃法、中药养胃法、中成药养胃法、药酒养胃法、药茶养胃法和日常生活养胃法。内容新颖，通俗易懂，科学性、实用性强，适用于胃病患者及其家属阅读，亦可供基层医务人员参考。



5分钟养胃

1

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG YANGWEI

前言

在各种运动会上，运动员们的飒爽英姿，各政界、商场、战场、生活中的各个方面英雄们尽情挥洒的场面，他们举手投足之间，支持他们的力量，体内的能量都来自哪里呢？都是他们体内的重要器官——胃通过对食物的容纳消化，并提供能量支援，如果没有胃的贡献，绿茵场上的喝彩将变成病榻前的呻吟，满身的肌肉将变成面黄肌瘦。胃是人体营养物资的最大仓库，是人体能量初加工场所；胃又是一位极其脆弱的“小女子”，一旦保护不当，很容易受伤害，这就是为什么得各种胃病者何其多。各种急性胃炎、胃溃疡、胃下垂、胃肿瘤……实在让人防不胜防。

不好防也得防，无法护也要护，因为谁也不能没有“她”。再大的困难，也怕有心人，这不，通过我们不懈的努力，耐心寻找，从生活的各个方面总结出养胃的多种办法，可解大家之所难，还我们之所愿！

想知道吃什么可以养胃吗？哪些运动可以养胃？娱乐养胃的方法又有哪些？中药养胃的功效又怎样？常备的养胃西药有哪



些？要想不得胃病，就要了解养胃的常识。

每天付出 5 分钟，养胃尽在掌握中！

编 者

2007 年 1 月

5 FENZHONG YANGWEI

5 分钟
家庭保健
系列丛书

2

每天付出 5 分钟
健康尽在掌握中

目 录



5分钟养胃

1

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG YANGWEI

5分钟饮食养胃法

天然食物养胃	2
药膳养胃	10
药粥养胃	29
药羹养胃	39

5分钟运动养胃法

体育锻炼养胃	44
内养功养胃	46
气功养胃	47
胃肠保健操养胃	50
散步养胃	54
腹式呼吸养胃	54
保健操养胃	55
八段锦养胃	58
五禽戏养胃	64
体操养胃	67
脾胃功养胃法	72
骑自行车养胃	78



5分钟保健养胃法

推拿按摩养胃	80
摩腹养胃	82
脐部施药养胃	83
肚兜养胃	84
药物外敷养胃	85
压耳穴养胃	86
针灸养胃	86
第二掌骨按揉养胃	89
药袋养胃	90
针刺养胃	90
艾灸养胃	91
捏脊养胃	93
足部按摩养胃	94
揉腹养胃	99
推拿养胃	102
熏洗养胃	104
拔罐养胃	106
刮痧养胃	109

5分钟常用西药养胃法

抗酸药	114
抑制胃酸分泌药	115
解痉止痛药	118

5分钟
家庭保健
系列丛书

2

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG YANGWEI



5分钟养胃

3

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG YANGWEI

胃黏膜保护药	119
化疗药物	120
制酸药	124
根除幽门螺杆菌的药物	125
前列腺素类药	125
老年人胃病的用药	126

5分钟中药养胃法

常用养胃中药	128
中药养胃方剂	136
民间验方养胃	142

5分钟中成药养胃法

片（丸、胶囊）剂类	150
散、冲剂类	152

5分钟药酒养胃法

红花山楂养胃酒	156
陈皮山楂养胃酒	156
吴茱萸香砂养胃酒	156
山楂龙眼养胃酒	157
半夏人参养胃酒	157
姜附养胃酒	158
参苓白术养胃酒	158



5分钟

家庭保健
系列丛书

4

5分钟药茶养胃法

状元红养胃酒	159
三香养胃酒	159
姜糖养胃酒	160
川椒养胃酒	160
姜黄参附养胃酒	161
佛手养胃酒	161
贝香养胃酒	162
杞黄养胃酒	162
双耳养胃酒	163
膝瓜养胃酒	163
沉香养胃酒	164
补脾养胃酒	164

陈皮菊花养胃茶	167
参梅养胃茶	167
蒲公英养胃茶	167
平肝养胃茶	168
麦冬养胃茶	168
茉莉花养胃茶	168
左金陈皮养胃茶	169
黛蛤养胃茶	169
莲心养胃茶	169
海螵蛸养胃茶	170
香附良姜养胃茶	170

5 FENZHONG YANGWEI

每天付出5分钟
健康尽在掌握中



5分钟养胃

5

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG YANGWEI

延胡姜附养胃茶	170
黄连佛手养胃茶	171
姜枣养胃茶	171
乌龙养胃茶	171
金橘养胃茶	172
青果养胃茶	172
六和养胃茶	172
甘松养胃茶	173
橘花养胃茶	173
参粟养胃茶	173
茺菖养胃茶	174
老姜养胃茶	174
旱莲红枣养胃茶	174
蜜糖养胃茶	175
玫桂养胃茶	175
姜橘养胃茶	175
丁橘养胃茶	176
黄瓜兜藤养胃茶	176
山楂养胃茶	176
柚皮养胃茶	177
高粱叶养胃茶	177
柿叶养胃茶	177
苹果叶养胃茶	178
橘花养胃茶	178



5 日常生活养胃法

起居养胃	180
睡眠养胃	181
休闲养胃	182
春季养胃	182
夏季养胃	183
秋季养胃	184
冬季养胃	185
音乐养胃	187
猜谜养胃	187
垂钓养胃	188

5分钟
家庭保健
系列丛书

6

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG YANGWEI

5分钟 饮食养胃法



饮食养胃是胃病的基本防治方法，你知道吃哪些食物可以养胃吗？你知道如何制作养胃药膳、药粥和药羹吗？这些和我们平常所吃的饭菜有哪些区别呢？

要了解这些问题，只需5分钟……

5 FENZHONG YANGWEI



天然食物养胃

5分钟

家庭保健丛书

2

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

1. 粟米 味甘咸，性凉，具有和中健脾、滋养肾气、下气除热止泻的功效，适用于脾胃虚弱所致的呕吐、反胃、口渴、腹泻等症状。

2. 粳米 性平，味甘，具有健脾和胃、益气除烦、益精强志、聪耳明目、生津止渴、缓和五脏等功效，适用于脾胃虚弱及各种虚弱等症。

3. 糯米 味甘，性温，具有暖胃止泻、补中益气、止汗、缩小便等功效，适用于脾胃虚弱所致消化不良、自汗、腹泻、小便多、老年人多尿症等。

4. 小麦 味甘，性凉，具有养心安神、清热除烦、补养气血，益脾厚肠等功效，适用于虚热所致失眠、心烦不宁、脏燥、盗汗、骨蒸潮热、咽干舌燥、小便不利等症。炒面或炒焦的面制品可止泻痢。

5. 豌豆 味甘，性平，具有和中下气、解疮毒、利小便、除呃逆、解渴通乳、止泻痢等功效，适用于湿浊内停之呃逆呕吐、腹胀、泄泻、小便不利、消渴、妇人乳闭等症。

6. 豇豆 味甘，性平，无毒，具有止消渴、健脾、补肾、生精髓、调营卫、和五脏、理中益气等功效，适用于消渴，腮腺炎，积滞腹胀等症。

7. 扁豆 味甘，性温，具有健脾化湿的功效，适用于脾虚泄泻等症。现代研究表明，扁豆有抗胰蛋白酶的活性，对痢疾杆



你知道吗？你知道吃那些食物可以养胃吗？你知道如何制作养胃膳、药粥和药羹吗？

菌有抑制作用，对食物中毒引起的急性胃肠炎、呕吐有解毒作用。

8. 杨梅 味甘酸，性温，具有止呕消食、生津和胃、行气止痛等功效，适用于烦渴，呕吐，腹痛，痢疾，烫火伤，刀伤出血等病症。

9. 苹果 味甘酸，性平，具有补心益气、开胃生津、止泻润肺、除烦解暑、醒酒等功效，适用于纳呆腹胀、气弱神倦等症。现代研究表明，苹果中所含的大量苹果酸，可使积存在体内的脂肪分解，能防止体态过胖。苹果酸能降低胆固醇，具有对抗动脉硬化作用。苹果也是防治高血压病的理想食品。常吃苹果或常饮苹果汁，能增加血色素，维护皮肤健美，使皮肤变得细嫩红润，对贫血患者有一定疗效。苹果还可迅速中和体内过量酸性物质，促使疲劳消除。

10. 橘子 味甘酸，性凉，具有开胃理气、止咳润肺、醒酒等功效，适用于胸膈痞满，呕逆食少等症。

11. 香蕉 味甘，性寒，无毒，具有健胃消食、益气生津、润肠通便、清热解毒、填精髓、通血脉、降血压等功效，适用于消化不良、酒醉、便秘、干渴、发热、皮肤生疮、痔血等症。现代研究表明，香蕉对某些药物诱发的胃溃疡有保护作用。通常情况下，胃黏膜能分泌黏液保护胃壁，由于大量服药或精神紧张，使胃黏膜受损，胃酸直接侵入胃壁，因此产生了溃疡。英国科学家发现未熟的香蕉里含有一种化学物质，能修复胃壁，促进胃黏膜细胞生成，阻止胃溃疡形成。此外，香蕉中含有血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压升高。

12. 柑 味甘酸，性凉，具有生津止渴，醒酒利尿等功效，



适用于胃热口渴，胸热烦满，小便不利等症。

13. 枇杷 味甘酸，性凉，具有和胃止吐、润肺止咳、止渴下气等功效，适用于纳食不佳，津液不足，虚烦呕吐，呕逆等症。

14. 葡萄 味甘、酸，性平，具有补气益血、生津开胃等功效，适用于肺虚咳嗽，气血虚弱，盗汗，心悸，风湿骨痛，淋病，小便不利等症。现代研究表明，葡萄中的有机酸类和果胶能抑制肠道细菌繁殖，并对肠道有收敛作用。

15. 菠萝 味甘、性平，微酸，具有生津止渴、补益脾胃、除烦醒酒、益气养神等功效，适用于口干烦渴，胃阴不足，消化不良，少食腹泻等症。现代研究表明，菠萝中含有和胃液作用相似的酶，能帮助消化，宜饭后食用。

16. 荔枝 味甘酸，性温，具有生津和胃、填精止渴、益气养血、解毒止泻等功效，适用于胃寒痛，身体虚弱，疝气痛，病后津液不足，痘疹，疔疮，淋巴结核等病症。

17. 椰子 味甘，性平，无毒，具有解暑利尿、益气生津、消痼杀虫等功效，适用于消渴，水肿，吐血，小儿疳积等症。

18. 栗子 味甘，性寒，无毒，具有补肾强筋、养胃健脾、活血止血的功效，适用于肾虚所致的腰脚不遂、腰膝酸软、小便过多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及瘀血肿痛，皮肤生疮，外伤骨折，筋骨痛等症。少食反胃者可食之，但有滞气作用，不宜多吃。

19. 红枣 为小乔木枣或鼠李科灌木的成熟果实。味甘，性温，具有益气生津、养胃健脾、益血壮身等功效，适用于胃虚食少，脾弱便溏，气血津液不足，营卫不和，心悸怔忡，妇女脏燥



5分钟养胃

5

5 FENZHONG YANGWEI

你知道吗？你知道吃那些食物可以养胃膳、药粥和药羹吗？

等症。红枣为调补脾胃的辅助药，对胃溃疡有一定防治作用。每日用量为 10 克。

20. 山楂 味酸、甘，性微温，具有散瘀行滞、消食化积等功效，适用于食积停滞、腹痛泄泻等症。每日用量为 10~15 克。现代研究表明，山楂能增加胃中消化酶分泌，促进消化，其所含的脂肪酶也能促进脂肪食物的消化。此外，还具有抗菌作用，对变形杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌等有一定的抑制作用。

21. 南瓜 味甘，性温，无毒，具有利水解毒、杀虫、补中益气等功效，适用于少食、腹胀、脾胃虚弱等症。现代医学研究表明，南瓜中的果胶，可保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的较强刺激，促进溃疡的愈合。果胶还能粘结或消除体内细菌毒性和其他有害物质，如金属中的铅、汞、镉及放射性元素等。南瓜粉治疗糖尿病，有一定的疗效。

22. 番茄 味甘、酸，性平，具有健胃消食、凉血平肝、生津止渴、清热解毒的功效，适用于高血压，眼底出血，萎缩性胃炎，热性病口干渴，发热，食欲不振等症。现代研究表明，番茄中的烟酸既可保护人体皮肤健康，又能促进胃液正常分泌和红细胞生成。番茄中的纤维素可促进胃肠蠕动和促进胆固醇由消化道排出体外，因而具有降低血胆固醇和通便的作用。

23. 辣椒 味辛，性热，具有散寒、温中、开胃、消食的功效，适用于寒滞腹痛，呕吐，泻痢，冻疮，疥癣等症。以往强调胃溃疡患者不宜吃辣椒，但现代研究表明，食用少量的辣椒除能增加胃黏膜血流量外，还能刺激胃黏膜合成和释放前列腺素，保护胃黏膜细胞。对胃溃疡患者来说，吃辣椒只能以略有辣味为宜，吃多了会对胃有损伤。而且一般宜在胃溃疡未发作时吃较