

养胃 这样做

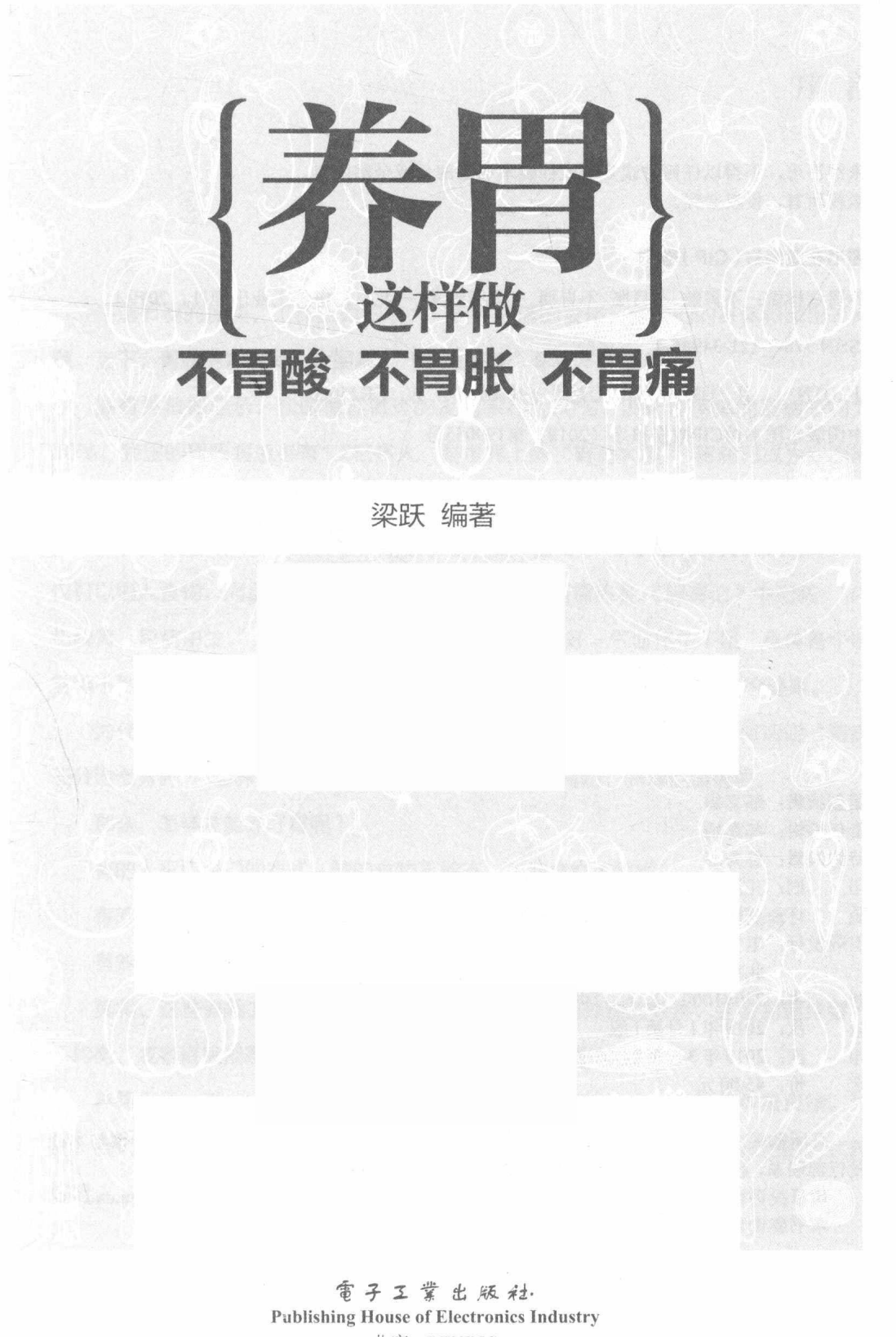
不胃酸 不胃胀
不胃痛

养胃妙招多
胃好身体好

对症调理
赶走胃病

梁跃 编著





{养胃}

这样做

不胃酸 不胃胀 不胃痛

梁跃 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

养胃这样做：不胃酸 不胃胀 不胃痛 / 梁跃编著. —北京：电子工业出版社，2019.1

ISBN 978-7-121-34945-4

I. ①养… II. ①梁… III. ①益胃—基本知识 IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第199055号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：谷秀丽

印刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：12.5 字数：220千字

版次：2019年1月第1版

印次：2019年3月第2次印刷

定价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn

序 言

生活节奏的加快，工作压力的增大，自然环境的变化，使我们的身体频频出现问题。当下，胃病的发病率大大提高，“十人九胃病”早已不是妄言。

据有关数据显示，我国慢性胃炎的发病率约为30%，消化性溃疡的发病率约为10%，我国的胃肠病患者有1.2亿多人，是世界上的“胃病大国”。胃病已成为我国常见的多发慢性疾病，给人们的生活和工作带来了严重的困扰。

《黄帝内经》记载：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”意思是说脾胃犹如仓库，不仅可以摄入食物，而且能够输送营养物质，提供全身所需热量。《脾胃论》中记载：“内伤脾胃，百病由生。”也就是说，如果一个人的脾胃不好，气血化生不足，身体各个器官得不到正常的濡养，就会功能失调或减退，接着就会滋生各种疾病，影响健康。

为什么您的胃病反反复复总不好呢？那是因为您还不会正确养胃。俗话说“胃病三分治七分养”，会养胃，病才会好。其实，即使没有胃病，养胃也很重要。

那么，怎样才能养好胃呢？

有的人采取忌口的方式，辣的食物不敢吃，凉的食物不敢尝。

有的人听说哪种食物养胃就只吃哪种食物，比如天天喝粥，或顿顿吃面食。

有的人胡乱吃药，吃这种养胃药没效果，就换另一种养胃药。

其实，这些养胃方法都是不科学的，不仅难以达到养胃的效果，还容易造成营养不均衡，或者直接损害胃健康。

养胃不是一朝一夕的事，科学养胃要从生活细节开始。未病先防是养胃良策。为此，我们精心打造了这本书，旨在让广大读者掌握正确的养胃方式，以自然的方式养好胃。

本书重点突出，方法科学实用且方便操作，内容涉及膳食营养、科学运动、居家生活、四季调养、中医理疗等方面。

一书在手，脾胃无忧。这是一本实用性很强的科普读物，可帮您轻松掌握日常养胃的方法，从而养好胃，强身健体。

第一章

关于养胃， 你知道多少

你了解自己的胃吗·····	002
胃对人体健康有何意义·····	002
补脾益肠，胃才健康·····	003
胃不好，胃病找上门·····	005
说说胃病是怎么回事·····	005
哪些人更容易得胃病·····	006
测一测，你离胃病有多远·····	007
有关养胃的几个误区·····	008

第二章

原来，这都是胃的 求救信号

舌苔异常：警惕胃出了毛病·····	012
口唇变化：可能是脾胃有问题·····	012
口腔异味：多半是胃中有火·····	013
恶心呕吐：多由脾胃虚寒引起·····	014
味觉异常：留心脾胃功能失调·····	014
食欲不振：意味着脾胃出了问题·····	015

泛酸烧心：胃部疾病的征兆·····	015
打嗝暖气：胃气失和的表现·····	016
大便出血：可能源于胃热胃虚·····	017
睡眠不佳：胃不和则卧不安·····	017

第三章

吃对一日三餐， 养胃并不难

饮食习惯关乎胃的健康·····	020
正确的进食顺序更养胃·····	022
合理烹调有助于养胃·····	023
饭前喝点汤，保胃又健康·····	024
不吃早餐，胃很受伤·····	026
长期快食午餐易患胃病·····	028
晚餐七分饱，能把胃来保·····	030
有些食物空腹吃易伤胃·····	032
日常养胃优质食材大盘点·····	033
小米 最能健脾养胃的滋补米·····	033
山药 有效改善脾胃功能·····	034
红薯 补中、暖胃、消食·····	036
土豆 补胃气的“地下水果”·····	038
南瓜 有效保护胃黏膜·····	039
香菇 增进食欲，防胃病·····	040

猴头菇 鲜美的养胃山珍	042
卷心菜 天然的“养胃菜”	044
菠菜 消食养胃，防便秘	045
番茄 补充胃酸，助消化	046
胡萝卜 健胃的“小人参”	047
白萝卜 促消化，调肠胃	048
生姜 天然的“呕家圣药”	050
山楂 助消化，去积食	052
香蕉 清热润肠，健脾胃	054
苹果 健胃又通便	055
木瓜 增强肠胃力，助消化	056
猪肚 补益脾胃的佳品	059
鲢鱼 祛胃寒，治胃痛	060
鲫鱼 对脾胃虚弱有疗效	061
牛奶 保护胃黏膜	062
不可不知的几种伤胃食物	064
老中医推荐的养胃好药材	065

第四章

经常动一动， 还你好胃口

散步，按摩胃部的运动	072
慢跑，调理脾胃有奇效	073
跳绳，跳跃有助于防胃病	074
仰卧起坐，改善脾胃气虚	075
脚趾抓地，增强胃肠功能	076
太极拳，常练可调养脾胃	077
八段锦，调理脾胃臂单举	079
简单易学的养胃保健操	080

第五章

做对小事， 养胃需关注细节

睡得不香，胃也遭殃	086
睡姿也关系到胃健康	087
正确饮水，调养脾胃促健康	088
饭后别做这些伤胃的事	089
经常喝酒的人该如何养胃	091
脾胃不好的人，能喝茶吗	093
减肥不当，容易减去胃健康	095
想要养胃，好心情很重要	096

第六章

四季不同， 养胃各有侧重

【春季·养胃】	100
“春捂”养胃进行时	100
春季慎防这些肠胃病	101
春季养胃宜“多甘少酸”	102
春季饮食应注意“四多四少”	103
春季养胃食谱推荐	104
【夏季·养胃】	106
炎炎夏日，贪凉会伤胃	107
穿露脐短装易致胃病	107
夏季胃口不好怎么办	108
冰箱使用不当易致胃病	109
夏季养胃六要点	110

夏季养胃食谱推荐·····	111
【秋季·养胃】·····	114
“秋冻”养胃宜适度·····	114
秋季易伤津，清润养脾胃·····	115
秋季进补五禁忌·····	116
中秋吃月饼，别忽视胃健康·····	117
秋季养胃食谱推荐·····	118
【冬季·养胃】·····	121
冬季养胃先防寒·····	121
冬季进补，对症调脾胃·····	123
冬季喝点驱寒养胃茶·····	124
吃火锅小心伤了你的胃·····	125
冬季养胃食谱推荐·····	126

第七章

按摩养胃： 小穴位，大疗效

按摩养胃的常见手法·····	132
养胃可常按手部四穴位·····	134
“养胃穴”藏在你的腿上·····	136
其他常用养胃穴位推荐·····	138

第八章

刮痧养胃： 刮一刮，胃更好

刮痧养胃的常见手法·····	142
刮痧养胃的要领和诀窍·····	144

刮拭脾胃体表对应区域·····	148
刮痧养胃常用穴位组合推荐·····	149

第九章

艾灸养胃： 补虚祛病用艾药

艾灸养胃的常用方法·····	154
艾灸养胃六大禁忌·····	155
不可不知的艾灸养胃要点·····	156
艾灸养胃常用穴位推荐·····	157

第十章

泡脚养胃： 暖身强胃有奇效

泡脚，暖身强胃有奇效·····	162
泡脚养胃并非适合所有人·····	162
泡脚养胃必知“四宜四忌”·····	164
泡脚养胃常用方推荐·····	165

第十一章

对症养胃： 常见症状调养方案

【症状一：胃痛】·····	170
热敷方快速减轻胃痛·····	170
缓解胃痛的按摩方·····	171

止胃痛简易食疗方·····	172	胀气者忌吃这七种食物·····	181
日常养护要点·····	172	按摩有效缓解胃胀气·····	182
【症状二：泛酸】·····	173	消胀简易食疗方·····	183
三类食物拯救泛酸的胃·····	173	日常养护要点·····	184
缓解胃泛酸的小偏方·····	174	【症状六：恶心呕吐】·····	184
止酸简易食疗方·····	174	艾灸可有效止呕吐·····	185
日常养护要点·····	175	缓解恶心呕吐的小妙招·····	185
【症状三：呃逆】·····	175	止呕简易食疗方·····	186
按摩可防治呃逆·····	176	日常养护要点·····	187
刮痧有效缓解呃逆·····	176	【症状七：消化不良】·····	187
有效缓解呃逆的小妙招·····	177	白萝卜+山楂有效助消化·····	187
止呃简易食疗方·····	177	改善消化不良的小妙招·····	188
日常养护要点·····	178	助消化简易食疗方·····	189
【症状四：嗝气】·····	179	日常养护要点·····	190
缓解嗝气的小妙招·····	179	【症状八：食欲不振】·····	190
缓嗝简易食疗方·····	180	改善食欲不振的小妙招·····	190
日常养护要点·····	180	开胃简易食疗方·····	191
【症状五：胃胀】·····	181	日常养护要点·····	192

第一章

关于养胃，你知道多少

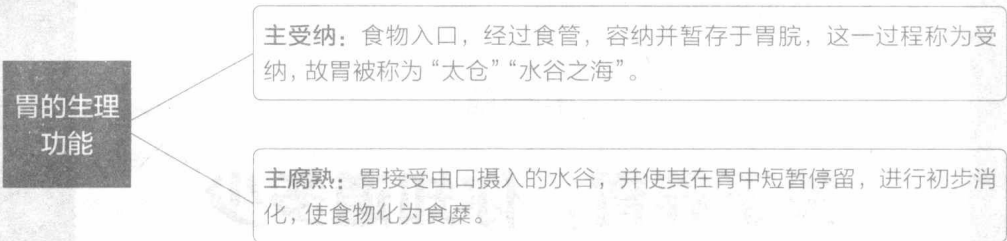


胃，是人体的消化器官，是“水谷之海”“气血之源”，是维持人体正常代谢和生长发育的根本。“百病皆由脾胃衰而生也”，可以说，胃不好是很多疾病产生的根源。因此，要想拥有健康的身体，首先要养好胃。那么，关于养胃，你知道多少呢？

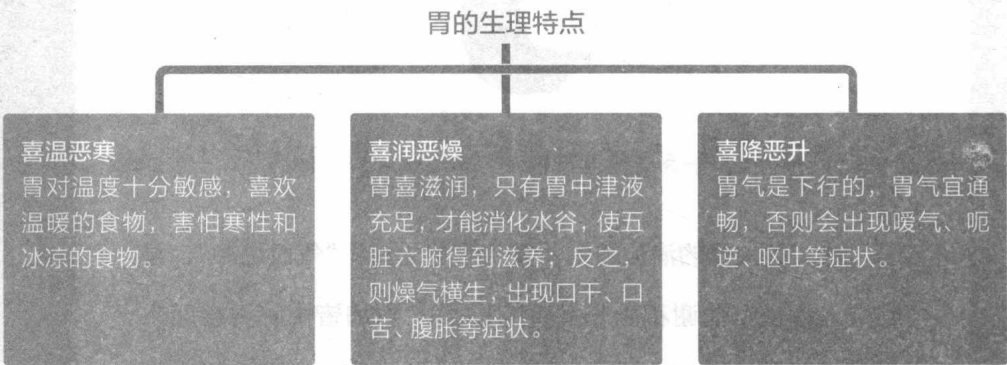
养胃养健康

你了解自己的胃吗

胃为六腑（胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆）之一，又被称为胃脘。中医认为，胃是“水谷之海”“气血之源”，是人体的“后天之本”，胃有受纳食物、腐熟水谷的生理功能，具有喜温恶寒、喜润恶燥、喜降恶升等生理特点。



胃主受纳和腐熟水谷的功能，不是单独进行的，要和脾的运化功能相配合才能顺利完成。因此，脾和胃常常相提并论。



胃对人体健康有何意义

胃好则气血足

中医认为，胃是“后天之本”，是“气血生化之源”。如果胃功能受损，食物的营养便不能被人体很好地消化、吸收和运输，这必然会导致气血不足。“胃为水谷之海，多血多气，清和则能受。”这就是说，胃的功能正常，营养才能源源不断，气血才会充足。

胃好则五脏安

胃出了问题，很可能会连累五脏。“脾胃一伤，则五脏皆无生气。”也就是说，脾胃受损，会使五脏失去濡养，气机失调，容易引发各种疾病。养好胃，五脏得到充足的气血濡养，人体的抗病能力才会提高。

胃好则四肢健

“四肢皆禀气于胃”，即四肢肌肉都需要胃中水谷精微及津液的濡养，从而维持正常的生理活动。如果四肢得不到充足的水谷之气的濡养，必然会出现问题，如肢软无力、倦怠疲惫、手脚冰凉等。

胃好则肥瘦衡

“脾胃俱虚，则不能食而瘦或少食而肥。”也就是说，胃不好会不思饮食而变得消瘦，或者饮食不规律导致肥胖。因此，只有调养好脾胃，使其发挥正常的生理功能，人体才会保持不胖不瘦的健康状态，从而预防多种疾病。

胃好则寿命长

“养脾胃就是养元气，养元气就是养生命。”人体生命活动中需要的营养，只有靠脾胃的运化功能才能获得。胃不好，必然影响食物的运化，身体各器官也会因营养缺乏而功能下降，轻则出现亚健康，重则发生病变，损伤寿命。因此，胃好不好是人寿命长短的重要影响因素之一。

补脾益肠，胃才健康

胃与脾

胃与脾在结构上互为表里，在功能上密切配合，共同负担着食物的消化、吸收及运送营养全身的重任。中医认为胃主受纳，脾主运化。食物进入胃，经胃的初步消化之后，下送于脾，脾再进一步消化与吸收，然后将营养运输至全身各处，滋养脏腑。如果脾的运化功能失常，便会影响胃的纳食，使人出现食少、腹胀等症状；

如果胃的受纳功能不好，也易使脾无以运化，使人出现饭后腹胀、消化不良等症状。

此外，胃主降，脾主升。胃气下沉，才能使食物得以下行，供给脾运化传输；脾气上升，才能帮助胃进一步消化食物。如果脾气不升，则胃气就会失降，易使人体出现食欲差、恶心、腹胀、便秘等症状。

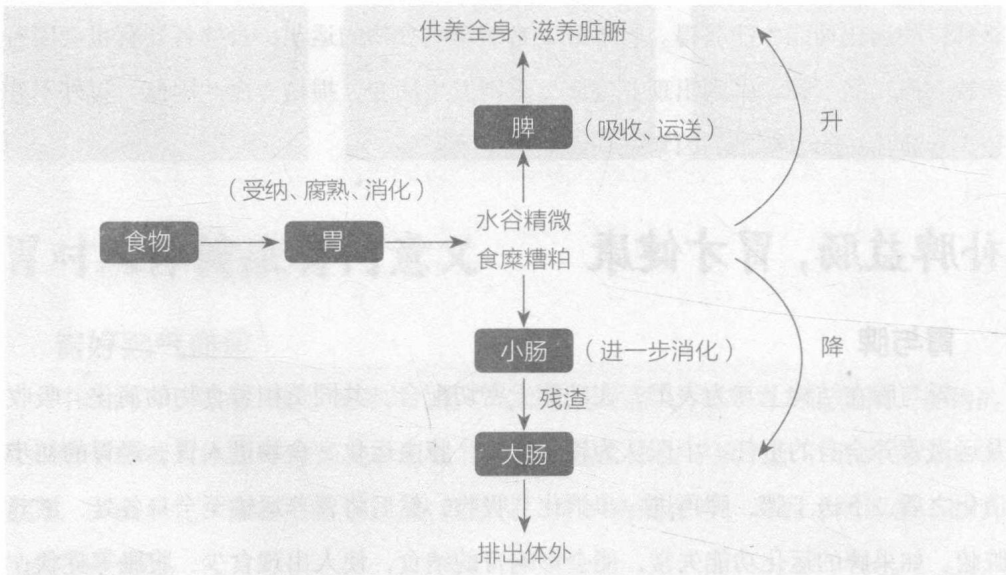
胃与肠

胃与肠同属消化系统，它们同心协力，共同完成食物的消化、吸收和排泄等工作。小肠是“受盛之官”，接受经胃腐熟及初步消化的食物后，进一步消化，并分清泌浊，然后把食物的残渣下达于大肠。大肠的功能是把食物残渣变化成粪便，传送至大肠末端，经肛门排出体外。

换言之，食物摄入后，要在胃肠内消化、传导和排泄，不断地更替运化，不能久留。如果肠运化、传导功能失调，便会导致消化、吸收功能出现障碍，大便秘结不通，从而影响胃的和降，使人出现恶心、呕吐、食少等症状。

由此可见，胃和脾、肠的关系十分密切，脾和肠的功能正常，胃才能健康，所以养胃绝不能忽视了补脾益肠。

胃与脾、肠的关系图



胃不好，胃病找上门

说说胃病是怎么回事

所谓胃病，实际上是许多与胃相关疾病的统称。它们有相似的症状，如上腹胃部不适、胃痛、食欲不振、饭后饱胀、胃泛酸、恶心、呕吐、呃逆、嗝气等。

胃病已经成为生活中极常见的疾病，并且近年来有年轻化的趋势。胃病为什么如此高发呢？胃病是怎么来的呢？

饮食所伤

1. **不良饮食习惯**：如不定时就餐、暴饮暴食、爱吃夜宵、经常吃冷食、过度节食等，都容易给胃造成负担，扰乱胃的正常消化和吸收功能，从而诱发胃病。

2. **饮食偏嗜**：如过度食用醋、蒜、辣椒、咖啡等刺激性食物，或过食肥甘厚味的食物，既易直接损伤食管、胃腑，又易导致胃气不降，从而出现胃痛、呕吐、痞满等症状。

3. **饮食不洁**：吃了不洁净的食物，会导致某些病菌在肠胃中产生毒素，很容易引起急性胃炎，出现胃胀、胃痛和呕吐等症状。幽门螺杆菌是许多慢性胃病发生、发展中的一个重要致病因子。

4. **过度饮酒**：酒性味辛热，过度饮用既易损伤胃气，耗损阴液，又易腐伤胃肠。平时经常饮酒过量，可使胃出现充血、水肿等症状，甚至诱发胃出血；而且，酒越烈性、饮酒量越大、饮酒时间越长，对胃的损伤就越大。

劳逸过度

中医认为，过劳或过逸都会影响脾胃功能而发病。过度劳累，比如长期熬夜工作，可耗气伤脾，致使脾胃运化迟滞，消化功能紊乱，从而出现不思饮食或食后难以消化等症状。

过度安逸，尤其是长时间卧床或久坐，可使胃肠气机停滞、运化无力，时间长了容易导致人体消化功能减退，使人出现食欲不振、脘腹胀满、便秘等问题。

情志失调

七情太过或不及，如长期焦虑或精神紧张、强烈恐惧或悲伤，超过了人体的正常心理承受能力，会使人体气机紊乱、脏腑阴阳气血失调，较多见的是影响脾胃的正常功能，使人出现脘腹胀满、不思饮食、嗳气、呃逆等症状。

滥用药物

俗话说“是药三分毒”，治疗某些疾病的药物虽有很好的疗效，但往往也有一些副作用，如对胃黏膜有强烈的刺激性。滥用药物可能会破坏胃黏膜，引发胃病。

养胃小贴士

人体是一个统一的整体，身体某一部分的病变会引起其他器官出现问题。一旦胃痛，很多人都想当然地认为自己得了胃病。其实不然，引发胃痛的因素有很多，胆囊、胰腺、心脏等器官的病变也有可能引发胃病。因此，胃痛时首先要确定病因。

哪些人更容易得胃病

上班族 上班族大多患有或轻或重的胃病。他们大多工作繁忙、精神紧张、压力大，由此而影响食欲，造成脾胃运化功能障碍。此外，上班族饮食常不规律，且久坐不动，容易影响胃部正常的消化吸收，从而易被胃病困扰。	应酬族 因为工作原因常在外面应酬的人，常常饮食不规律、暴食、频繁大量饮酒等，殊不知这些都容易加重消化系统的负担，给胃造成损伤，导致急、慢性胃炎和胃溃疡等胃病。
熬夜族 经常熬夜的人会损伤胃阴。“浓睡为养阴之法”，如果经常熬夜、睡眠质量差，便容易“暗耗阴液”，导致胃阴不足，易出现胃痛、饥不欲食、干呕呃逆等胃部病症。	出差族 经常出差，不仅奔波劳累，而且需要适应不同的环境，调整作息规律，这类人更容易患上胃病。此外，经常出差还有水土不服、饮食不当等健康隐患，导致这类人胃病频发。

开车族

以车代步的人常处于紧张的环境，身心过度疲劳。研究证实，长期精神紧张、情绪波动大，会影响胃部正常功能的发挥，易使人患上胃病。另外，饭后马上开车，血液会更多地被供应到紧张的肌肉和大脑里，使流经肠胃的血液相对减少，长期如此易使人体出现嗝气、胃胀、胃痛等不适。

老年人

老年人由于胃肠功能减弱而消化功能减退，稍不注意就容易出现上腹饱胀、嗝气泛酸、食欲差、胃痛等问题。还需要提醒的是，胃内饱胀会使横膈的活动受阻，容易引起呼吸困难，增加心脏负担。

养胃小贴士

很多时候，胃病是一种生活方式疾病，此病的发生与长期不健康的生活习惯有很大的关系，如饮食不规律、暴饮暴食、爱吃辛辣刺激食物、过度饮酒及缺乏运动、经常熬夜、长期精神压力大等。因此，无论上述哪一种人群，若想远离胃病困扰，就必须立即改掉这些不良的生活习惯。

测一测，你离胃病有多远

这里有一个简单的小测试，能够让你知道自己离胃病有多远。请根据自己最近一个月的情况回答以下问题。

问题1：是否经常有腹胀的感觉？

是() 否()

问题2：是否经常胃部泛酸？

是() 否()

问题3：是否常有上腹部疼痛或上腹部不适的感觉？

是() 否()

问题4：是否饭后常感到烧心？

是() 否()

问题5：是否吃东西不当后发生腹痛、腹泻？

是() 否()

问题6: 是否患有咽炎并且频繁发作?

是() 否()

问题7: 是否常打嗝并伴有口腔异味?

是() 否()

问题8: 是否饭后有恶心、呕吐、积食感?

是() 否()

问题9: 是否经常三餐不规律?

是() 否()

问题10: 是否经常吸烟?

是() 否()

问题11: 是否经常饮酒?

是() 否()

问题12: 是否经常感到压力很大?

是() 否()

问题13: 是否经常熬夜、睡眠不足?

是() 否()

测试结果: 如果你全选择“否”, 说明你的胃很健康! 如果你选择“是”的答案超过4个, 那么就要注意保持健康的饮食和作息习惯了! 选择“是”的答案越多表示你越有可能患上了胃病。

当然, 上面只是一个简单的小测试, 并不能真正说明问题。为健康起见, 如果你做出的肯定答案较多, 还是尽快到医院检查吧!

有关养胃的几个误区

经常喝粥对胃好

民间有“喝粥养胃”的说法, 很多胃不好的人会选择喝粥甚至是长期喝粥来养胃, 其实这种做法是不科学的。虽然粥具有软、淡、黏等特点, 易于消化吸收, 但是喝粥省掉了咀嚼的过程, 减少了口腔唾液腺的分泌, 而唾液中的淀粉酶是有助于