

如何强健胃

RuHe
QiangJianWei

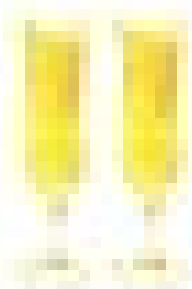


- ◇常食薏仁可矫正快食、过食的恶习
- ◇醋味能促进胃的活动、消除疲劳
- ◇与其吃糖制糕点，不如吃天然的水果
- ◇快乐地饮酒是善饮者的秘诀
- ◇果汁、鸡胃、绿豆汤解消宿醉有效
- ◇要避免咖啡之害
- ◇食欲不振时并非胃部一定有毛病
- ◇我国古传的八段锦是强健胃部的体操



如何 强健胃

如何强健胃



如何强健胃



如何强健胃

现代生活健康丛书

如何强健胃

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

如何强健胃/生活健康专家组编著. —兰州:

兰州大学出版社, 2001. 8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 如... II. 北... III. ①胃-保健 ②胃肠病-治疗
IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054702 号

10元本

现代生活健康丛书※如何强健胃

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00 元(共 16 册)

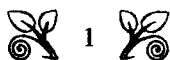
前 言

胃是人体非常重要的脏器，具有三重肌肉，分泌出强力消化液，而此消化液也是防御壁。胃在人的一生当中消化 300 吨食物，创造血与肉及能量。

你若能适当地运动与休养，注重食物的摄取方法，再加上保持心情稳定，不急躁，过着有意义的生活，则胃部自自然而然也就强健了。

一、过分的保护胃部有害

谈起人们现今日常所食的食物，作为主食的有米饭、麦类、面包等等。早餐常吃半生不熟的鸡蛋、豆腐、蔬菜等，中餐则吃红烧肉、汉堡、蔬菜，晚餐吃鱼、牛排等。常食用红烧鱼、红烧牛肉、蒸鱼等，这些食物，就是无齿的老人也能食。而且现今所饲养的猪、牛均养在栅栏内，缺少运动，经过特别饲育，故肌肉较为柔软。易为人们所进食，此外





我们日常吃的白米饭也比以前柔软。

由于常吃柔软的食物，以致最近儿童患蛀牙的越来越多，大人也因不常咀嚼食物，牙齿变软，患齿槽脓漏的也有越来越多的趋势。这都是牙科医师的谏言。而这种后果对于胃部也造成了困扰。

人体内具有特殊的潜在力，例如当火灾发生或其他灾难发生时，此种潜在能力就发挥无遗。胃部也是远比人们想像中的强壮，若能有效地发挥其功能，则即使遇到热的东西、辣的东西，或不易消化之物，均能运用自如将之化解。

胃部所以会变坏，通常均是因为过分保护，再加上多食稀饭、果汁、营养不足，胃部也就受损了。就像为人母者，为了使自己的孩子不患感冒不受伤，让他多穿厚重衣服，却因孩子运动不足，无抵抗力，反而容易感冒；如果稍微受点伤，就立刻请医生敷药，实在是小题大做了。

许多患者在胃溃疡手术后，仍像从前一样一直吃稀饭。这是有害的，应尽早进食普通米饭类才好。这样胃部的功能才会转好，能吸收营养，伤处自然迅速恢复。人们体内重要部位的胃部当然应该注意保养，但若过分保护，不使它多活动，就会像机械一样生锈。这反而没有什么益处。



有人言其天生胃弱，其实刚生下时，大家的胃均是一样的。首先从仅能接受牛乳、人乳的器官，变为能消化各种食物，因其消化方法的锻炼不同，渐渐地有些人的胃消化能力就比别人强。

儿童时代是重要的训练期，而有些大人却随便判断这种食物吃了会消化不良，那种食物吃了会容易中毒，而使孩子偏食，并影响了孩子消化能力的培养。

胃下垂虽与天生体质有关，要完全恢复正常或许非常困难，但若认为因胃部肌肉、或支持胃部的肌肉柔弱，而常继续进食水分多及营养价值低的食物，将会因营养不足，而使胃部肌肉进一步变弱。

二、方法适当才能强健胃部

在健身房不断地锻炼身体，会使肌肉隆起；多登山或长跑，体力就会变强，能承担繁重的工作。而胃部若因狼吞虎咽地进食，或是一日之中不断进食，却不能达到强胃的目的，反而会使胃部变弱。

关心自身健康的人都知道，要有超人般的胃部





是不可能的一件事，当然人们也无需达此境界。只要胃部，具有正常功能，就能够保持健康和身体。

我们对于自己消化工厂的胃部的实情应多加顾虑，善加经营才好，多给与营养及氧气，不要做出增加胃部压力，加重胃部负担的事，使它工作正常规律化，工作时工作，休息时休息，适时得宜才好。

本书的目的在于使读者能充分了解强健胃部的方法，使胃部功能不太能发挥的人能十足发挥其功能，进而强壮其他组织器官，若有严重胃病者，最好能早日接受医生诊疗才是上上之策。

生活健康专家组

2001年8月



目 录

第一章 胃部要变强， 多用牙齿咀嚼食物

- 一、胃部若感到不适而光吃稀饭只会有害无益
..... (1)
- 二、现今所煮的米饭，昔日为病人所食用
..... (3)
- 三、“整个”吃下，完全摄取营养，对胃更
有益处..... (5)
- 四、蔬菜中的纤维质具有强健胃肠的作
用..... (7)
- 五、过分考虑食物消化的时间是无谓的
..... (10)
- 六、食品卫生观念虽要注意，但过分计较
会适得其反..... (12)





- 七、预防食物中毒，体内的抵抗力极重要
..... (14)
- 八、多食优质脂肪并不会停滞在胃内 (16)
- 九、混食两种食物而中毒在医学上全无
根据 (18)
- 十、麦饭能增强胃粘膜 (20)
- 十一、常食薏仁可矫正快食、过食的恶习
..... (23)
- 十二、醋味能促进胃的活动、消除疲劳
..... (25)

第二章 美味可口地 进食自然能强胃

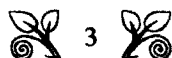
- 一、每餐进食均觉吃得香甜，为善用胃者
..... (28)
- 二、随着自然食欲而饱食 (30)
- 三、饱腹后，即使好吃的食物也不要再食
欲大动 (33)
- 四、水分摄取过量时胃的消化力、杀菌力
会减弱、食欲亦减退 (34)



- 五、做激烈活动后，进餐前的休息重于食
后的休息 (36)
- 六、与其吃糖制糕点，不如吃天然的水果
..... (39)
- 七、调味料能使胃液的分泌增多 (40)
- 八、盐、酱油虽能增进食物的美味，但摄
取过量仍会损胃 (42)
- 九、快乐的饮酒是善饮者的秘诀 (44)
- 十、稍微感到醉时，要将饮酒的速度降低
才不会烂醉 (46)
- 十一、果汁、鸡胗、绿豆汤解消宿醉有效
..... (48)
- 十二、无论如何也戒不了烟瘾的人，最好
不必考虑到烟害的问题 (50)
- 十三、要避免咖啡之害，不要混入砂糖，
放进牛乳较好 (52)

第三章 常有轻松愉快的心 情可强健胃部

- 一、感情混乱时，胃部状况变坏 (54)





- 二、控制胃部的自主神经若混乱时，就会
消化不良 (56)
- 三、精神紧张是防卫反应无惧怕的必要
..... (58)
- 四、适度的紧张刺激是有益的 (60)
- 五、做事要有计划 (62)
- 六、不要贪而无厌 (64)
- 七、不慌、不急、悠然度日 (66)
- 八、不要太过分赶流行 (68)
- 九、不要把小事放在心上 (69)
- 十、注意变换心情 (71)
- 十一、过有意义的人生 (73)

第四章 生活有规律才能强胃

- 一、为何一天要吃三餐 (75)
- 二、早餐即使不想吃也要稍微吃些 (77)
- 三、为了使胃活跃，早餐至少要喝一杯
果汁、吃一个鸡蛋 (79)
- 四、利用昨夜的剩菜做简单的早餐 (81)
- 五、开车上班时，到公司后再吃早餐也
可以 (83)



- 六、带一根香肠能使午餐更充实 (85)
- 七、饭前或宵夜与其吃糕饼不如吃炒面、
 三明治之类的东西 (87)
- 八、在远地上班的人乘车回家前最好先
 吃些东西 (88)
- 九、到国外旅行或出差要注意食量的控制
 (90)

第五章 了解您的胃性才能强胃

- 一、要与胃相处得好，首先必须知道胃性
 (93)
- 二、食欲不振时并非胃部一定有毛病 (96)
- 三、食欲过度的人应怀疑自身是否有病
 (98)
- 四、夏天稍微瘦些反而是健康的证据 (99)
- 五、过食时偶而禁食也有效果 (101)
- 六、过冷胃部紧张时要先暖和足部 (103)
- 七、胃部难受喝重碳酸钠有时会得反效果
 (105)
- 八、生理性呕吐还是吐出较爽快 (107)
- 九、便秘靠服药治疗，渐渐会更严重 (110)





- 十、单纯的腹泻，稍微绝食，温暖腹部
立刻治愈 (112)
- 十一、老人的饮食不仅要注意营养，也要
注意口味平衡 (114)
- 十二、饮食生活的改善非一朝一夕可成
..... (117)
- 十三、疾病的治疗并非药效的功能，而是
人类自然治愈的能力 (118)
- 十四、健康食品具有药效是错误的观念
..... (121)
- 十五、胃下垂并非疾病 (123)
- 十六、胃下垂者靠吃液体类食物会适得其反
..... (125)

第六章 由胃部外侧来强胃

- 一、甩手式的简单体操能消除胃的疲劳，
促进消化作用 (127)
- 二、一日快步走十分钟能保持基础体力，
强化胃部机能 (129)
- 三、借着腹式呼吸锻炼太阳神经丛使胃
健康 (131)



四、我国古传的八段锦是强健胃部的体 操	(133)
五、瑜珈体操能促进胃部机能的旺盛	(136)
六、太极棒是借回转短棒而锻炼胃部的独特健 康法	(139)
七、治疗过食便秘有效的柔软体操	(141)
八、每日刺激“足三里”的穴道可使胃部强健	(143)





第一章 胃部要变强， 多用牙齿咀嚼食物

●过分保护胃部反而变弱

一、胃部若感到不适 而光吃稀饭只会有害无益

某家旅馆的老板娘，因为生意常做得较晚，生活很不规则，胃部常感到不适，不太有食欲。她便常以稀饭果腹。

刚开始还未感到胃部有异常，但过了一段时间后，忽然感到头晕而昏倒于地，被送到附近医院诊疗。经医生结果检查，是低血压与贫血症；又照 X 光，发现她的胃已缩小了很多。医生劝她增加食量，什么都吃。现在她的身体已恢复健康，胃部情况良好。

米饭与稀饭营养价值的比较，一日各食两碗，米饭的热量为 1100 卡，而全稀饭仅有热量 500 卡，五成薄稀饭又仅有其一半。





而且稀饭及果汁过于柔软，根本不必经牙齿咀嚼，在肠胃中又易消化，这也是个问题，从前病人手术后，常吃三成或五成的稀饭，恢复正常饮食大约要一个月，但是现在胃溃疡手术后，经过4~5日，即可吃普通饮食的人增多，这样伤口也能较快痊愈。

早点恢复日常饮食，就能多摄取营养，多咀嚼食物，唾液的分泌才会良好，因反射作用之故，胃部的活动以及胃液的分泌也较多，胃部就有较强的活力。

在胃部正常活动的状态下，若因有时稍微感到胃部不适，动不动就吃稀饭、果汁，反而对胃构成困扰。

特别是患有胃下垂的人，多吃柔软的东西，以及水分多的食物，会使原本就柔弱的胃部的肌肉更加松垂，渐渐地胃部的消化力也就愈来愈糟了。

胃本是人体非常坚韧的脏器，要让它的功能得到充分发挥才好。吃坚硬的东西虽然消化时间较长，但若过分考虑消化的好坏，只吃稀软的食物，将会导致不良的后果。

