

脾胃养得好，人就不显老
脾胃问题是中国人最大的健康问题



养好脾胃不生病

养脾胃就是养命

一本从3岁到90岁都受益的脾胃调养大全

中国中医科学院专家 翟煦·中医博士 主编

中华人民共和国医师编号：00837141370103198310284032

饮食调养，运动锻炼，穴位按摩，日常保健，情绪调适
中医博士亲授健脾护胃秘方，让你气血充足，远离脾胃疾病的困扰。

脾胃健壮 孩子身体结实不感冒 老人消化顺畅睡眠好
女人身材苗条不易老 男人体格强壮元气足

江西科学技术出版社

ZTC
紫图

养脾胃就是养命

一本从3岁到90岁都受益的脾胃调养大全

翟煦◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养脾胃就是养命 / 翟煦主编.

— 南昌 : 江西科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5390-5254-0

I. ①养… II. ①翟… III. ①健脾-养生(中医)

②益胃-养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 052464 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2015011 图书代码: D15008-102

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 宣佳丽 刘长娥

养脾胃就是养命

翟煦 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13

字 数 100 千

版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5254-0

定 价 38.00 元

赣版权登字-03-2015-21 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录 Contents

养脾胃

就是养命



第一章 养脾胃·识

脾胃功效大揭密

小信号预示着你的脾胃出现大问题 / 15

牙龈肿痛，口臭火气大，多半是胃中有火 / 15

鼻头发红，留心脾胃问题 / 16

饭后肚子胀，留心脾胃不和 / 18

手脚冰凉，脾胃虚寒的信号 / 20

眼睛红肿、眼袋过大，脾虚的症状 / 21

脸色蜡黄、嘴唇无血色，脾气不足的前兆 / 23

睡觉流口水，有可能是脾虚 / 24

认识人的气血之源——脾胃 / 26

脾胃是人的后天之本，养生要重视脾胃 / 26

人体的能量“加油站”——脾胃 / 28

帮助营养消化、吸收的“中转所”——脾胃 / 30

脾胃不和，气血两亏身体差 / 32

读懂各种脾胃症状：

与脾胃相关的中医名词 / 34

这些小事情正在伤害着脾胃 / 39

长期不吃早餐，导致胃酸过多 / 39

暴饮暴食：伤脾元素新成员 / 41

脾志在思，忧思伤脾 / 42

吃饭时间不规律，胃炎、胃溃疡发病率高 / 44

超负荷工作、疲劳过度，影响脾胃和谐运转 / 45

长期吸烟，酗酒无度？学会保护你的脾胃 / 47

经常服食生冷食物，对脾胃伤害大 / 49

“久坐伤肉”更伤脾 / 50

是药三分毒，滥用药物破坏脾胃平衡 / 52

第二章

养脾胃·调

好习惯打造好脾胃

好的生活小习惯，轻松打造好脾胃 / 59

吃好优质早餐，乐活开启每一天 / 59

生活有规律、按时进餐，打造好脾胃 / 62

远离油炸、熏制食品，清淡才能更健康 / 64

多补充黄色食物，调节胃功能不适 / 66

细嚼慢咽培养出来的好脾胃 / 69

伤脾伤胃的饭后运动 / 71

合理的饮水时间对脾胃大有影响 / 73

不注意防寒保暖，会导致胃部衰弱 / 74

补充维生素 A、维生素 C，增强胃部活力 / 76

掌握喝酒小诀窍才能拥有好脾胃 / 77

第三章 养脾胃·动

轻松运动养好脾胃

美丽心情带来和谐脾胃 / 79

愉快心情来进餐，促进消化与吸收 / 79

适当舒缓压力，身体才能解压 / 81

心情大好，胃病难侵 / 82

拥有健康脾胃：动动手脚就有大功效 / 87

动动脚趾头，就能打通脾胃经脉 / 87

小腿集中脾胃经，坚持按摩小腿肚 / 89

按摩腹部，推揉出来的好脾胃 / 91

仰卧起坐，增强脾气的运转和活力 / 92

散步一小时，养出好身体 / 94

太极拳，脾胃健康的好帮手 / 95

赶走脾虚，按对这些穴位就够了 / 97

揉三阴交穴：排出毒素和湿气，还能抗衰老 / 97

按揉天枢穴：脾脏的“信号灯”，增强胃动力 / 99

揉隐白穴：解救腹胀、食欲不振的小能手 / 100

揉阴陵泉穴：既能通经活络又能健脾理气 / 101

揉足三里穴：缓解便秘、消化不良，
改善机体免疫功能 / 102

第四章 养脾胃·补

日常饮食吃出健康脾胃

对脾胃有益的健康食物 / 107

莲藕：消食止咳，大家都爱的养胃佳品 / 107

山药：补虚养颜，保护胃黏膜 / 109

土豆：增加胃动力 / 110

香菇：增进食欲的养胃小帮手 / 112

薏米：利湿健脾 / 113

胡萝卜：助消化增强胃部抵抗力 / 114

鱼肉：常吃鱼肉可暖胃 / 116

木瓜：不只能丰胸，还能增强消化力 / 117

香蕉：缓解压力，预防胃溃疡 / 118

橘子：开胃理气好帮手 / 119

山楂：调理经期，还能促进消化 / 120

脾胃不好，这些食物要少吃 / 121

辛辣食品：胃黏膜的致命杀手 / 121

生冷食物：伤肝更伤脾 / 123

汤圆：不适合胃病患者的美食 / 124

猕猴桃：脾胃病患者要远离 / 125

刚出炉的面包对胃伤害大 / 126

鸡精：加重胃溃疡 / 127

第五章

养脾胃·男女及老幼

男女老幼都要了解的脾胃知识

女人这样养脾胃更和谐 / 131

大多女人都在过伤脾的日子 / 131

“吃再多也不胖”和“喝凉水都长肉” / 132

摆脱让女人头疼的月经问题，
脾胃调和是关键 / 134

胸部过小？是脾胃不好！ / 136

水润光滑好皮肤，脾胃协调很重要 / 137

女人常吃这些，脾胃好更养颜 / 140

菌类隐含大宝藏，养胃护肠功效好 / 140

桂圆莲子粥，养出好气血 // 142

鲜鸡肉，美容养颜健脾胃 / 143

脾胃是生化之源，男人要注重保养脾胃 / 145

为什么男性比女性平均寿命短？

烟酒对脾胃伤害大 / 145

有了好脾胃，夜夜都好眠 / 147

元气差，补脾胃才是根本 / 148

脾胃不好，容易得脂肪肝 / 149

治疗慢性病，健脾就对了 / 151

男人养脾胃适合多吃的食物 / 152

孩子这样养脾胃更健康 / 155

如何判断孩子是否脾虚，
是脾阴虚还脾阳虚？ / 155

让孩子不挑食、不积食 / 158

孩子保养脾胃的法则 / 159

老人如何养脾胃 / 161

老年人要注意脾胃健康 / 161

老年人这样养脾胃最好 / 162

第六章 养脾胃·四季

应对不同季节的脾胃保养法则

春季养肝，更要护脾胃 / 167

春季护脾胃有讲究 / 167

春季养脾，少吃酸多吃甜 / 169

早春吃香菜，激发脾功能 / 170

夏季脾胃问题多 / 172

夏季脾胃容易出现的问题 / 172

夏季保护脾胃的要诀 / 175

秋季保养脾胃好时节 / 177

秋季养脾的几大误区 / 177

秋季养脾胃的法则 / 179

立秋喝黄芪粥，补气祛湿正当时 / 181

冬季天寒，脾胃更需保暖 / 183

冬季如何保养脾胃 / 183

适合冬季的进补食谱 / 185

第七章

养脾胃·脾胃的常识

生活中不可不知的脾胃知识

胃病常识 / 191

你不能不知的胃病病因 / 191

是的，胃病也会传染 / 193

别将胃痛当作胃病 / 194

先天性胃病，要引起你的注意 / 196

功能性消化不良你真的了解吗？ / 197

加强我们胃的自身防御能力 / 198

胃溃疡：反复发作小心癌变 / 200

了解中医中的“胃寒”的含义 / 202

和脾相关的疾病知识 / 204

了解脾脏疾病 / 204

脾胃养得好,人就不显老
脾胃问题是中国人最大的健康问题



养好脾胃不生病

养脾胃就是养命

一本从3岁到90岁都受益的脾胃调养大全

中国中医科学院专家 翟煦·中医博士 主编

中华人民共和国医师编号: 00837141370103198310284032

饮食调养,运动锻炼,穴位按摩,日常保健,情绪调适
中医博士亲授健脾护胃秘方,让你气血充足,远离脾胃疾病的困扰。

脾胃健壮 孩子身体结实不感冒 老人消化顺畅睡眠好
女人身材苗条不易老 男人体格强壮元气足

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

江西科学技术出版社

ZIT
紫图

保命先养脾胃，了解脾胃你也能做养生专家

经常便秘、口臭难闻、吃饭不香、晚上睡不好？这些都是脾胃问题惹的祸。由于工作压力大、饮食不规律不卫生等原因，越来越多的中国人脾胃都出了毛病。“三分治、七分养”，权威专家告诉你通过简单的饮食调养、运动锻炼、按摩穴位、调节情绪等，就能拥有健康脾胃。本书结合国内知名养生专家的脾胃观点，针对不同体质人群，全面讲述健脾养胃的有效方法，让你轻松拥有好脾胃。

权威
有效

脾胃专家——中国中医科学院医学博士，有着丰富的临床经验及深厚的病理知识，教你中医调养脾胃的实用方法。

高效
实用

你不能不知的脾胃止疼妙招。当你胃痛时，用力按揉中脘穴，重复10次，立刻缓解胃痛；当胃脘胀气时，用力下压足三里，促进胃酸分泌，使胃更加舒适。

营养
安全

为你提供多种在家就能做的营养美味食谱，简单易学的养胃粥，健脾护胃的滋补汤，通过饮食调养吃出好脾胃。



紫图图书
我们策划精品畅销书



江西科学技术出版社
Jiangxi Science and Technology Press

建议上架类别：生活·健康

ISBN 978-7-5390-5254-0



9 787539 052540 >

定价：38.00元

养脾胃就是养命

一本从3岁到90岁都受益的脾胃调养大全

翟煦◎主编



不花钱就能拥有好脾胃

随着生活节奏的加快，自然环境变得糟糕，人们的身体和精神都面临着更大的挑战与压力，经常不按规定吃饭、熬夜加班、吸烟喝酒等，这些不良的生活习惯慢慢吞噬着我们的身体。看似不经意的小习惯，竟然一点点地伤害着我们的脾胃健康。

“百病皆由脾胃衰而生也”，可以说脾胃对于人体的健康非常重要。脾胃是人体的“气血之源”，它对人体的营养吸收及运输起着非常重要的作用，负责人体的食物消化，维持人体的新陈代谢，脾胃还有促进体内废弃物排出的作用。脾胃气充足，人体的其他器官才能和谐运转。

中医讲，脾胃是人体的“水谷气血之海”，脾胃不好，人的身体就会发虚。如果脾胃功能不正常，人体所需营养得不到及时补充和供应，身体中的各个器官都无法正常工作。本应明亮清澈的眼睛会由于脾胃虚弱而发红、干涩，女人会变成黄脸婆，男人在工作中会变得烦躁、效率低下。

如果想拥有好的身体，首先要有好的脾胃。毫不夸张地说，养

命先要养好脾胃。

想要养好脾胃首先应该了解脾胃。本书在第一章中详细介绍了人体的气血之源——脾胃，细致深入地讲解了脾胃的功效与作用，指出我们七大预示着脾胃可能出问题的救命信号，以及平时最容易危害脾胃的事情。脾胃的保健非常讲究，生活中的各种细节都要加以注意。在本书的第二三章我们详细讲解了如何从生活习惯及精神方面去保养脾胃，以及增强脾胃功效的运动方法。脾胃作为身体的后天之本，与饮食有着很大的关系。

本书第四章细述养脾胃应该怎么吃，哪些食材对调理脾胃有很好的功效，哪些食物尽量不吃或是少吃。让大家通过饮食调养，吃出好脾胃。男女老幼身体素质条件各不相同，养护脾胃的方法自然也要因人而异。第五章教给我们男女、老人及孩子最适合自身的调理方法。第六章讲述了春夏秋冬保养脾胃需要遵循的原则，一年四季，寒热温凉的气候变化影响着我们身体生理功能的发挥，拥有好的脾胃必须顺应节气的变化调整自己的生活方式。最后一章从基本脾胃病知识入手，帮助大家更好地认识脾胃疾病，对症解决脾胃问题。

脾胃顺则身体优，可以说舒适、安稳的和谐生活离不开好的身体，而作为为人体提供能量的脾胃更需要我们重点养护与保健。从这本书开始，让我们在日常生活中保养出一个好脾胃。

编者

2015年2月

目录 Contents

养脾胃

就是养命



第一章 养脾胃·识

脾胃功效大揭密

小信号预示着你的脾胃出现大问题 / 15

牙龈肿痛，口臭火气大，多半是胃中有火 / 15

鼻头发红，留心脾胃问题 / 16

饭后肚子胀，留心脾胃不和 / 18

手脚冰凉，脾胃虚寒的信号 / 20

眼睛红肿、眼袋过大，脾虚的症状 / 21

脸色蜡黄、嘴唇无血色，脾气不足的前兆 / 23

睡觉流口水，有可能是脾虚 / 24

认识人的气血之源——脾胃 / 26

脾胃是人的后天之本，养生要重视脾胃 / 26

人体的能量“加油站”——脾胃 / 28

帮助营养消化、吸收的“中转所”——脾胃 / 30

脾胃不和，气血两亏身体差 / 32

读懂各种脾胃症状：

与脾胃相关的中医名词 / 34

这些小事情正在伤害着脾胃 / 39

- 长期不吃早餐，导致胃酸过多 / 39
- 暴饮暴食：伤脾元素新成员 / 41
- 脾志在思，忧思伤脾 / 42
- 吃饭时间不规律，胃炎、胃溃疡发病率高 / 44
- 超负荷工作、疲劳过度，影响脾胃和谐运转 / 45
- 长期吸烟，酗酒无度？学会保护你的脾胃 / 47
- 经常服食生冷食物，对脾胃伤害大 / 49
- “久坐伤肉”更伤脾 / 50
- 是药三分毒，滥用药物破坏脾胃平衡 / 52

第二章 养脾胃·调

好习惯打造好脾胃

好的生活小习惯，轻松打造好脾胃 / 59

- 吃好优质早餐，乐活开启每一天 / 59
- 生活有规律、按时进餐，打造好脾胃 / 62
- 远离油炸、熏制食品，清淡才能更健康 / 64
- 多补充黄色食物，调节胃功能不适 / 66
- 细嚼慢咽培养出来的好脾胃 / 69
- 伤脾伤胃的饭后运动 / 71
- 合理的饮水时间对脾胃大有影响 / 73
- 不注意防寒保暖，会导致胃部衰弱 / 74
- 补充维生素 A、维生素 C，增强胃部活力 / 76
- 掌握喝酒小诀窍才能拥有好脾胃 / 77