

国医绝学一日通系列丛书

11



《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XILIE CONG SHU

胃肠病食疗与按摩

为胃肠病患者打造的养生保健精华集

中国工商出版社



ISBN 978-7-80215-355-4



9 787802 153554 >

定价:200.00元 (全20册)

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病食疗与按摩/《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009. 10

(国医绝学一日通系列丛书)

ISBN 978-7-80215-355-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178914号

书名/ 胃肠病食疗与按摩

编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/ 中国工商出版社

经销/ 新华书店

印刷/ 北京天顺鸿彩印有限公司

开本/ 787毫米×1092毫米 1/32 **印张/** 60 **字数/** 1000千字

版本/ 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数/ 01—5000

社址/ 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/** zggsccbs@263.net

出版声明/ 版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9

定价: 200.00元 (全20册)

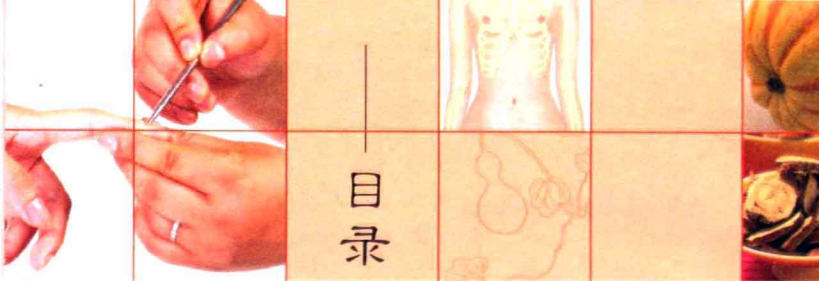
(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

国医绝学一日通系列丛书 11

胃肠病食疗与按摩

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

中国工商出版社



第一章 专家建议多吃的食物

□ 胃肠病患者的饮食原则.....4	韭菜.....10	苹果.....17
红枣.....5	圆白菜.....11	水蜜桃.....18
粳米.....6	芝麻.....12	西红柿.....19
小麦、大麦.....7	豆腐.....13	姜.....20
栗子.....8	山药.....14	香油.....21
白萝卜.....9	南瓜.....15	黑豆.....22
	芦荟.....16	蜂蜜.....23

第二章 专家建议不吃的禁忌食物

□ 慢食运动正流行 24	胡椒.....27	白酒.....30
辣椒.....25	咖啡.....28	大蒜.....31
葱.....26	咖喱.....29	

第三章 专家建议的常用中药

□ 把握好中药的剂量 ..32	冬瓜皮.....37	莲子.....42
陈皮.....33	莱菔子.....38	白术.....43
鸡内金.....34	茯苓.....39	麦芽.....44
扁豆.....35	甘草.....40	神曲.....45
蒲公英.....36	山楂.....41	

第四章 有效调理胃肠的7种营养素

□细述烹调方式	维生素C.....48	消化酶.....51
对营养素的影响...46	乳酸菌.....49	寡糖.....52
维生素A.....47	膳食纤维.....50	木瓜酶.....53

第五章 专家推荐的最佳胃肠保健家常菜

□不利胃肠的3大饮食习惯.....54	鸡肉栗子汤.....57	奶香麦片粥.....60
香蕉粳米粥.....55	西红柿蛋花汤.....57	牛奶红枣粥.....60
猪皮枸杞红枣汤...55	山楂鱼丸油菜汤...58	红枣山药薏米粥...61
豆腐鱼头汤.....56	家常豆腐.....58	豇豆炒山药.....61
西红柿牛骨汤.....56	家常面片.....59	
	韭菜炒鸡蛋.....59	

第六章 从头到脚的按摩自疗

□胃肠不适时按摩的注意事项与禁忌.....62	□手部按摩自疗 ..78	□头面部按摩自疗 ...90
□身体按摩自疗...63	消化不良.....78	便秘.....90
慢性胃炎.....63	慢性胃炎.....79	□耳部按摩自疗...91
腹痛、胃痉挛.....66	便秘.....80	慢性胃炎.....91
胃下垂.....68	□足部按摩自疗 ..82	胃酸过多.....92
胃溃疡.....71	慢性胃炎.....82	消化不良.....93
腹胀、腹鸣.....72	胃下垂.....83	慢性腹泻.....94
慢性肠炎.....74	胃酸过多.....84	便秘.....95
十二指肠溃疡.....75	腹胀、腹鸣.....85	
便秘.....76	十二指肠溃疡.....86	
	慢性腹泻.....87	
	便秘.....88	





第

一

章

专家建议多吃的食物

胃肠病患者的饮食原则

饮食时营养要均衡

很多人认为胃肠病患者在饮食方面应该有许多限制，如高脂肪、高热量食物不可吃，膳食纤维高的食物不可多吃，零食也不可吃等。专家指出，其实这是不科学的，由于这些限制往往会引起营养摄入的不足或不均衡，反而会加重胃肠病患者的病情。

三餐要定时定量

胃肠病患者要养成三餐定时定量的好习惯。这是因为胃液分泌受自律神经的影响在每天的固定时间分泌，如果胃里的食物不均衡，很容易导致胃黏膜受到损害。专家着重指出，三餐中的早餐最为重要。如果一天刚开始就没有进餐，很容易导致胃肠一整天的运作都受到阻碍。而如果三餐的时间不固定，也会对胃肠造成额外的负担。另外，每餐应以八分饱为原则，以免造成消化不良等胃部不适。



红枣*

有效成分

维生素C、蛋白质、糖类、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁

【调养胃肠原理】

红枣具有健胃养脾的功效，是常用的健胃食材之一。现代药理学研究也发现，红枣能使血液中的含氧量增强，具有滋养全身细胞、增强机体免疫力的作用，因此是一种药效缓和的强壮剂，特别是对于胃肠病的防治十分有效，能改善脾胃虚弱、食欲不振、胃痛、吐酸水等症状。

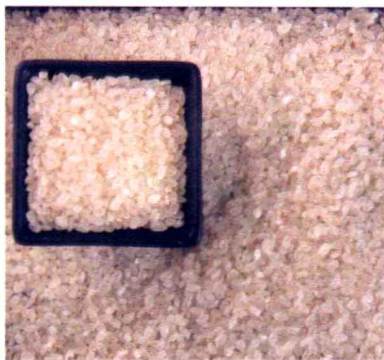
胃肠病患者的一般症状为胃肠道功能不佳、蠕动能力减弱、消化吸收功能变差，多吃红枣可以改善这些症状，进而增加体力。

【其他保健功效】

补中益气 / 养血安神 / 预防贫血 / 缓和药性 / 增强人体免疫力 / 抗衰老 / 预防癌症

贴心小提醒

- ◎红枣不宜与海鲜类及奶制品一起食用，因为维生素C会使这类食物中的蛋白质凝成块而导致不易吸收。
- ◎咳嗽、口干舌燥、便秘、糖尿病患者不宜食用红枣，以免使原有的不适症状加重。
- ◎红枣一次食用过量容易造成胀气，这时适量吃一些姜可以有效缓解不适。



糯米*

有效成分

蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、葡萄糖、果糖、麦芽糖、维生素B₁、维生素B₂、膳食纤维

【调养胃肠原理】

糯米具有补中益气、健脾养胃的功效，其含有的膳食纤维有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、肠道不适等均有疗效；而其含有的碳水化合物、糖类等又具有养胃健胃的功效。

因此，糯米非常适宜胃肠不适、腹痛、腹泻、身体虚弱的人食用，可以补益五脏血脉、强健肌肉筋骨。

【其他保健功效】

止渴除烦 / 消除疲劳 / 预防衰老 / 益气养阴 / 聪耳明目 / 美容养颜 / 和五脏 / 通血脉

贴心小提醒

◎对于大病初愈、产妇、年老体弱、婴幼儿以及胃肠消化能力弱的人将糯米熬粥或做成米汤服用有很好的调养效果，可以刺激胃液分泌，并且有益于消化。

◎由于糯米在加工时会损失大量的营养素，长期食用会导致营养缺乏，因此应该将糯米与糙米搭配食用，以达到营养平衡。

◎为保持糯米的新鲜品质与食用的可口性，应减短贮存的时间，贮存时放于干燥阴凉处。



小麦、大麦^{*}

有效成分

蛋白质、碳水化合物、铁、磷、钙、麦芽糖、葡萄糖、果糖、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、麦芽糖酶、淀粉酶、膳食纤维

【调养胃肠原理】

小麦具有很高的药用价值，不仅可以补充人体所需营养，还具有调理胃肠的作用，从而可有效改善因各种因素引起的胃肠不适。另外，小麦胚芽中含有丰富的膳食纤维，可以清肠排毒，预防和缓解便秘。

大麦的功效与小麦相似，具有调养胃肠、和胃暖胃等作用，能有效改善消化不良、慢性胃炎、食欲不振等不适症状。另外，其富含的膳食纤维更是可以起到促进胃肠蠕动、清肠、预防便秘等功效。

【其他保健功效】

预防心血管疾病 / 防癌抗癌 / 养心安神 / 清热止渴 / 治疗心悸失眠 / 消除烦躁不安 / 抗氧化 / 促进皮肤新陈代谢

贴心小提醒

- ◎小麦面粉与大米搭配着吃效果最好。
- ◎怀孕期间和哺乳期的女性不宜过量食用大麦，否则会减少乳汁的分泌。
- ◎将大麦炒制可以做成大麦茶，具有很好的保健功效。
- ◎存放时间长的面粉比新磨出来的面粉品质好，所以民间有“麦吃陈、米吃新”的说法。



栗子*

有效成分

淀粉、蛋白质、脂肪、葡萄糖、不饱和脂肪酸、维生素C、B族维生素、胡萝卜素

【调养胃肠原理】

栗子对人体的滋补功能可与人参、黄芪、当归等中药材媲美，尤其对胃肠不佳者有良好的疗效。

中医认为，栗子能滋胃厚肠、补肾气，对于脾胃虚寒等引起的慢性腹泻有不错的辅助疗效。

【其他保健功效】

活血止血 / 强健体魄 / 改善筋骨酸痛及淤血肿痛 / 预防多种心血管疾病 / 延缓衰老 / 预防和治疗骨质疏松

贴心小提醒

◎栗子虽然能厚肠补气，但不易消化，最好不要生吃，也不要一次吃太多，以免引起胃胀。

◎婴幼儿、患有风湿病的人不宜多食。

◎新鲜的栗子容易变质霉烂，吃了发霉的栗子会引起中毒，因此新鲜的栗子一定要存放好。

◎选购栗子的时候不要一味追求果肉的色泽洁白或金黄，洁白或金黄色的果肉有可能经过了化学处理。同时，果肉呈黑色、坚实、没有虫害的为佳，若有小孔出现就必定有虫侵入，不要购买。



白萝卜*

有效成分

膳食纤维、维生素C、多种矿物质、酶类、木质素、钙、芥子油

【调养胃肠原理】

白萝卜具有特殊的辣味，可起到健胃消食、增进食欲的作用。同时，白萝卜含有能帮助胃肠消化和吸收的酶类，这些酶能够帮助食物的消化吸收，具有中和胃液、消食顺气的作用，对于预防和缓解胃痛、胃胀及胃溃疡也有很好的效果。

另外，白萝卜富含的芥子油和膳食纤维可增加粪便体积，促进胃肠蠕动，保持大便畅顺，使人体较少吸收废弃物中的有毒成分和致癌物质，预防肠癌的发生。

【其他保健功效】

清热生津 / 凉血止血 / 下气宽中 / 防癌抗癌 / 降低血脂 / 软化血管 / 稳定血压 / 预防动脉粥样硬化

贴心小提醒

◎有人在吃白萝卜时习惯把萝卜皮剥掉，殊不知白萝卜中所含的钙大部分分布在皮内，所以，白萝卜最好带皮吃。

◎服用人参、西洋参时不要同时吃白萝卜，以免影响药力。

◎白萝卜主泻，胡萝卜主补，所以二者最好不要同食。若要一起吃，也应加些醋来调节。



韭菜*

有效成分

维生素A、维生素B₁、维生素B₂、
维生素C、钙、硫化物、蒜氨
酸、膳食纤维

【调养胃肠原理】

中医认为，韭菜具有暖胃、调节胃肠的功效。这是因为韭菜中含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，它们会散发出一种独特的辛香气味，能够促进消化酶的分泌，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能。

另外，韭菜含有大量维生素和膳食纤维，能增强胃肠蠕动，具有治疗便秘、预防肠癌的功效。

【其他保健功效】

促进血液循环 / 强身健体 / 缓解疲劳 / 行气活血 / 补肾助阳 / 调和脏腑 / 止血止泻

贴心小提醒

- ◎韭菜不宜多食，否则易引起上火、消化不良等症状。
- ◎有扁桃体炎及中耳炎者不宜吃韭菜。
- ◎如果韭菜加热过久，就会变软，原有的鲜绿颜色也会丧失，因此在烹调时应注意掌握火候。
- ◎熟透的韭菜隔夜不宜食用。
- ◎韭菜在未经烹调处理之前，切口处与空气接触后，难闻的气味会增加。所以，一定要在准备烹调时再进行洗、切。



圆白菜*

有效成分

膳食纤维、 β -胡萝卜素、
碘、钙、磷、维生素K₁

【调养胃肠原理】

圆白菜又被称为厨房的“天然胃菜”，它所含的丰富膳食纤维，能够促进胃肠蠕动，防止大便干结，具有改善便秘的功效。

营养学家指出，圆白菜含有的特殊元素——维生素K₁具有抗溃疡因子，它能修复人体内的受伤组织，尤其是对于胃溃疡和十二指肠溃疡等病有很好地预防与改善疗效。

另外，圆白菜中还含有一种特殊的成分，能促进胃液分泌，具有保护胃壁不受胃酸及其他刺激物损害的作用。

【其他保健功效】

防癌抗癌 / 清热解毒 / 养颜护肤

贴心小提醒

- ◎圆白菜中的某些成分会抑制甲状腺机能，甲状腺功能不佳者不宜大量食用。另外，圆白菜具有滑肠的功效，因此不可过量冷食。
- ◎圆白菜在腐烂过程中产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，甚至危及生命，因此腐烂者不宜购买。
- ◎在烹调圆白菜时，不宜用焖、煮等方式，以避免其营养物质的大量损失。



芝麻*

有效成分

芝麻酚、蛋白质、B族维生素、维生素E、钙、磷、铁、亚油酸、棕榈酸、卵磷脂

【调养胃肠原理】

芝麻含有丰富的营养物质，其中亚油酸等油脂成分能起到抑制胃酸分泌、保护胃黏膜的作用，对于改善胃肠疾病疗效显著。

而芝麻中富含的大量蛋白质也能起到维护胃肠功能正常，抑制细菌滋生，防止溃疡发生的功效。

另外，芝麻还能补中益气、润滑胃肠，除了具有滋养胃肠、预防和辅助治疗胃痛及腹胀的作用外，还具有预防和缓解便秘的功效。

【其他保健功效】

预防动脉粥样硬化 / 排除体内多余胆固醇 / 延缓老化 / 美白肌肤 / 补脑 / 补肺益气

贴心小提醒

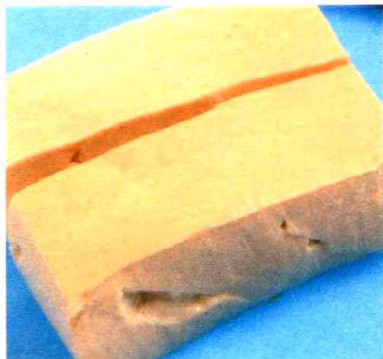
◎芝麻分为黑芝麻和白芝麻两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。

◎芝麻可生嚼、炒食、煮食、磨酱、榨油，还可做糕点、糖果的配料。

◎芝麻外有一层硬膜，碾碎后食用营养才能被人体充分吸收。

◎腹泻、牙痛、皮肤病患者不宜食用芝麻。

◎便溏脾虚者也不可食用芝麻。



豆腐*

有效成分

蛋白质、维生素B₁、维生素E、
钙、锌、钾、镁、亚油酸

【调养胃肠原理】

中医认为，豆腐性微寒，能补益脾胃，改善由内热等各种原因引起的胃肠不适。现代医学认为，豆腐富含优质蛋白质，不仅能减少胃内的有害物质与胃黏膜接触的机会，还能抑制细菌滋长，对胃部有很好的保护作用。

众所周知，大豆营养丰富，却不易消化，然而豆腐经过制作后就不像大豆那样不易消化，又继承了大豆的营养价值，特别适合胃肠功能不佳的人食用。

【其他保健功效】

润燥清热 / 预防心血管疾病 / 强化骨骼 / 抗菌消炎 / 健脑抗癌 / 治疗
疝积泻痢

贴心小提醒

◎豆腐不宜与菠菜一起食用，因为菠菜含大量草酸，豆腐含有较多钙质，两者会结合成草酸钙，易形成结石。

◎豆腐具有南北之分，南豆腐软嫩鲜滑，而北豆腐质地较粗糙却别有风味。平时我们去超市里买的一盒一盒的豆腐，都是南豆腐，水分多，比较嫩，不适合炒菜，但可以用来做汤；而超市里现做的一块块的豆腐，基本上都是北豆腐，看上去比较老，可以用来炒菜。

山药*

有(效)成(分)

蛋白质、维生素C、B族维生素、矿物质、淀粉酶、黏蛋白、碳水化合物、膳食纤维、游离氨基酸、多酚氧化酶

【调养胃肠原理】

山药中含有丰富的黏蛋白、淀粉酶、游离氨基酸和多酚氧化酶，这些成分均能够促进消化，增强衰弱的胃功能。

专家指出，山药滑溜的口感来自于黏蛋白，它能滋润胃黏膜，具有养胃的作用。而淀粉酶能有效分解合成蛋白质与碳水化合物，促进消化，及时清理肠内有害细菌，保护肠道健康。

另外，山药含有的丰富膳食纤维还能促进胃肠蠕动，起到改善和缓解便秘的功效。

【其他保健功效】

补中益气 / 固肾补精 / 长肌肉 / 防治动脉粥样硬化 / 增强免疫功能 / 保持血管弹性 / 延缓细胞衰老

贴心小提醒

- ◎将山药、红枣、大米和小米一起煮粥食用，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的概率。
- ◎山药宜去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。
- ◎山药切成碎丁比切片食用更容易被人体消化和吸收。
- ◎糖尿病患者不宜过量食用山药。