

脾好
命常青
脾虚人易老

陈飞松 **图说**

养好脾胃 人不老

陈飞松 主编

- + 胃寒：胡椒水 + 附子理中丸
- + 脾虚：饭后服参苓白术丸
- + 粳米与山药，养脾食“药”
- + 不养脾胃，吃再多也是浪费
- + 不吃早餐最伤脾胃



CCTV“健康之路”重磅嘉宾，国家级保健专家
脾胃大医生陈飞松开“方”健脾，“胃”您服务
告别早衰烦恼，远离疾病困扰

一流大腕的脾胃大医生，百姓身边的贴心老顾问

陈飞松 **图说**

养好脾胃人不老

陈飞松 主编



图书在版编目(CIP)数据

陈飞松图说养好脾胃人不老/陈飞松主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5537-3219-0

I. ①陈… II. ①陈… III. ①脾胃病-养生(中医)
-图解 IV. ①R256.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107214号

陈飞松图说养好脾胃人不老

主 编 陈飞松
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm x 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 215千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3219-0
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

脾胃若安好，健康便常在

——养好脾胃就是养生固本

常听到有人说：“脾胃不好，吃什么都不好消化，夜里还常常睡不着。”《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说：“脾胃者，仓禀之官，五味出焉。”意思就是说脾胃有接受和消化食物的功能，它们是主管粮食的“官员”，食物中的营养都是由脾胃加工并且输送到全身各处，并促使食物发挥作用。每个人从出生的那天起，以后的成长、学习、工作、娱乐等都需要大量的能量，而这些能量皆需通过饮食吸收而来，但是饮食必须要由脾和胃共同工作才能正常地转化为气血能量。可以说，脾胃担负着一生的能量来源，守护着生命健康。

从现代医学的角度看来，脾和胃只是两个器官，即脾脏和胃脏。但从中医角度来看，二者代表着一个完善的功能系统（包括现代医学中的消化系统和免疫系统），脾为五脏之一，胃为六腑之一，二者通过经脉络属而构成表里关系。脾胃的主要生理功能是：脾主运化水谷精微，胃主受纳水谷；脾主升清，胃主降浊。二者通过受纳、运化、升降，以化生气血津液而奉养周身，因此脾胃还被称为“生化之源”“后天之本”。

古人还认为“脾胃乃伤，百病由生”，脾胃虚弱、元气不足也是内患疾病的主要原因，因此养好脾胃还是少生病、不生病以及病后很快康复痊愈的健康基础。

如果一个人长期疏忽于饮食调节、睡眠休息，而且过食肥腻、暴饮暴食、忧思过度、缺乏锻炼时，就很容易引起脾胃受伤，导致食欲不振、消化不良、便秘、胃痛、反酸、脾胃不适且容易衰老等症状。

倘若您现在开始关注自己或者家人的脾胃健康了，那么，请翻阅这本书吧。权威的专家团队将指导您从饮食、中药、经络、情绪、运动等多方面，细致科学地调养脾胃，让健康慢慢回到您的身边。

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对于全书各章节的部分功能、特点等作一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

功效标注

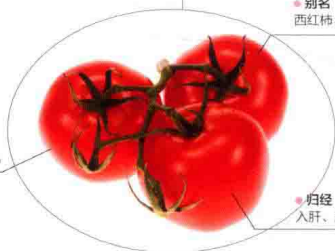
最直接简单的方式标注食材重要的功效。

食材解读

用牵线的方式为读者注解食材的别名、性味、归经。

番茄 增进食欲防便秘

性味
性微寒，味甘酸。



别名
西红柿、洋柿子、番李子。

归经
入肝、脾、胃经。

每日推荐用量：60克

营养成分 主要含有膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素P、茄红素、类胡萝卜素、叶酸、有机酸、钠、钾、钙、磷、镁等。

保健功效 增进食欲、健脾胃、利尿排毒。

选购诀窍 红色番茄富含茄红素，一般呈微扁圆球形，脐小、肉厚者为佳。

对脾胃的益处

番茄含有枸橼酸和苹果酸，能刺激胃酸分泌，刺激食欲，能改善肠胃疾病引起的胃口不好、消化不良。番茄还含有丰富的维生素A，能

维护上皮黏膜组织的健康，对胃肠消化道有保护作用。番茄中的维生素C，能增加细胞修复上口的、抵抗病菌的能力，有助于胃溃疡、十二指肠溃疡患者提高免疫力。

满分食用法

番茄可以生吃，但是炒过的番茄，最能释放完整的茄红素。

经过加工的番茄酱、番茄汁，其中的钠含量较高，肾功能不好的不宜多吃。

不要食用未成熟的青番茄，其中所含的“龙葵素”会造成恶心、无力等中毒现象。

营养成分

详细介绍食物中所含的各种营养成分。

对脾胃的益处

科学正确解读此食材对脾胃调养的功效作用。



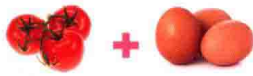
健康小贴士

番茄虽好，但空腹时不宜吃番茄，因番茄中含有大量可溶性收敛剂等成分，与胃酸发生反应，会凝结成不溶解的块状物，容易引起胃肠胀满、疼痛等不适症状。还应注意的是，不宜吃未熟的番茄，因为它含有生物碱甙，食用后轻则口腔感到苦涩，重时还会有中毒现象。

100 养脾胃必吃的调补食物

这样搭配最健康

番茄 + 鸡蛋 = 抵抗衰老



番茄与鸡蛋一起吃，营养丰富，还能抵抗衰老。

健康小贴士

介绍食物选购、储存、食用、清洗等方面的科学知识和小技巧等。

这样搭配最健康

从食物宜忌的角度，给读者最健康的搭配推荐，吃对不吃错。

健脾胃私房菜

每个食材均配有健脾益胃的菜谱，精美的图片，以供读者自己烹制食用。

健脾胃私房菜

番茄炒蛋

主料 番茄200克、鸡蛋3个。

配料 葱、蒜、盐、白糖、鸡精各适量。

做法

1. 鸡蛋液搅匀，放入油锅炒熟，装入盘中备用；番茄洗净切块；葱、蒜切末。
2. 葱、蒜爆香，下番茄块翻炒至熟，再放入炒熟的鸡蛋，最后加盐、白糖、味精即可。

功效解读 提升免疫力、健脾胃。



番茄黄瓜沙拉

主料 番茄200克、黄瓜100克、洋葱50克。

配料 沙拉酱适量。

做法

1. 番茄、黄瓜洗净切块，洋葱洗净切块。
2. 放入容器中，加入适量沙拉酱，拌匀即可。

功效解读 提升食欲、改善消化不良。

温馨提示 此菜红绿相配，色泽美观，甜酸适口。是健胃消食，生津止渴，润肠通便的养生菜。由于此菜中含有丰富的维生素C、胡萝卜素、锌等，对眼睛有营养保健作用，所以也是一道亮丽的“养眼”美食。



这样搭配易生病

番茄 + 土豆 = 食欲不振、消化不良



土豆和番茄同食会产生沉淀，从而导致食欲不振、消化不良。

人群宜忌

宜

- 食欲不振、牙龈出血者
- 贫血、发热者
- 高血压、慢性胃炎、肝病患者

忌

- 胃寒者、处于月经期的女性
- 溃疡、急性肠炎、菌痢患者

101

这样搭配易生病

指出不健康、不科学的错误搭配，防止引起不适症状。

人群宜忌

详细介绍此食材相宜、相忌的人群。



16味保健脾胃的中草药

本章详细解读调理脾胃的16味中草药，包括中药的功效、服用禁忌、适用人群、养生药膳及药饮等。



12种脾胃失调症状调理

本章介绍常见12种脾胃失调症状的调理方案，包括穴位按摩、刮痧、药浴、便方、饮食指南、对症调理药膳等。



不同人群养好脾胃方案

共介绍了6类最需要调理脾胃的人群，解读不同人群脾胃虚的原因，提出对应的调理指导、推荐食材，还有“专家这样说”小栏目。

脾胃对症食疗推荐
消化不良



山楂陈皮理胃茶 P154
消食降脂



神曲粥 P155
消食健胃



麦芽山楂饮 P160
消食健胃



鸡内金核桃燕麦粥 P167
和胃消食

脾胃对症食疗推荐
食欲不振



花生米拌杏仁 P147
养胃醒脾，滑肠润燥



飘香韭菜丸 P109
提升食欲，强化脾胃



苹果芹菜沙拉 P123
通便，清毒，有利脾胃



芒果甜点 P129
清口开胃

呃逆
脾胃对症食疗推荐



虾仁豆腐羹 P173

调理肠胃，补中益气



番茄黄瓜沙拉 P101

提升食欲、改善消化不良



藿香豆蔻茶 P166

行气消滞



上汤白萝卜 P113

顺气，健脾胃



凉拌白萝卜丝 P113

爽口开胃，助消化



银耳橘子汤 P125

滋阴，养胃

胃胀
脾胃对症食疗推荐



番茄炒蛋 P101

提升免疫力，健脾胃



橘子水果沙拉 P125

顺气，健脾胃

胃痛

脾胃对症食疗推荐



山楂迷迭香茶 P158
健胃提神



生姜猪肚粥 P156
补虚开胃，助阳健脾



山药炖鹅肉 P89
补身益气，调和脾胃



萝卜丝鲫鱼汤 P79
助消化，祛湿健脾

胃酸

脾胃对症食疗推荐



红枣莲子糯米粥 P141
安中益气，养脾胃



豌豆炒肉丁 P105
增强体力，提升免疫力



西瓜火腿沙拉 P75
清口开胃，促进消化



玉米香炒空心菜 P187
补充维生素，促进肠胃蠕动

脾胃对症食疗推荐
便秘



香甜红薯泥 P143
有益肠胃，防便秘



白菜豆腐汤 P103
降脾胃火气，减肥瘦身



香蕉沙拉 P127
降压，开胃，润燥



芋头拌橙片 P117
健脾消食



薏米红豆米糊 P57
健脾胃，消水肿



香菇蛋花汤 P119
顺肠理胃，改善脾虚

脾胃对症食疗推荐
腹泻



小麦粥 P55
健脾胃，养心神



乌鸡糯米粥 P53
温中健脾，温补劳虚

脾虚

脾胃对症食疗推荐



萝卜丝鲫鱼汤 P79
助消化，祛湿健脾



香甜玉米饼 P59
调中气，健脾胃



薏米红豆米糊 P57
健脾胃，消水肿



山药烩香菇 P89
健脾益气，排毒清热

胃寒

脾胃对症食疗推荐



柠檬生姜茶 P151
清口气，暖脾胃



高良姜山楂粥 P168
顺气活血，暖胃健脾



生姜猪肚粥 P156
补虚开胃，助阳健脾



香煎豆沙南瓜饼 P91
健脾润肺，促进消化

脾胃对症食疗推荐
胃火上炎



苦瓜炒猪肝 P99
清除胃火，生津止渴



凉拌荞麦面 P61
清热去火，提升食欲



茭白炒毛豆 P95
养胃清火，促进消化



白鸭冬瓜汤 P71
祛湿利水，补养脾胃



多味扁豆 P107
开胃健脾，提振食欲



青红椒炒牛肉 P65
提升食欲，补养脾胃

脾胃对症食疗推荐
脾虚气短



鸡内金山药炒甜椒 P167
补气健脾，开胃消食



山药枸杞莲子粥 P179
补脾益气，健胃止泻



- 4 阅读导航
- 6 脾胃对症食疗推荐
- 18 测一测你的脾胃是否健康
- 19 提防现代生活方式中伤害脾胃的习惯
- 20 养生祛病从重视脾胃开始
- 22 养脾和胃：关注生活细节
- 24 静养脾胃：保持心神平静
- 26 保养脾胃：避免5点误区
- 27 强化脾胃：常练3个动作
- 28 经络调养：疏通脾胃经脉

了解中医所讲的脾胃

第一章

- 32 中医的脾胃指的是什么
- 34 脾胃的构造与功能
- 36 脾胃与其他脏腑的关系
- 38 脾胃不好的3大症状
- 39 从5个部位诊断脾胃健康
- 44 一天中养脾胃的8个关键时刻
- 46 现代人伤脾胃10项大忌



养脾胃必吃的调补食物

第二章

五谷豆类

- 50 小米 “代参”黄金滋补品
- 52 糯米 温补的养生食物
- 54 小麦 厚养脾胃强力气
- 56 薏米 提升免疫力之王
- 58 玉米 食物中的软黄金
- 60 荞麦 理想的保健粮食
- 62 黄豆 醒脾利湿营养高

肉类

- 64 牛肉 养脾胃肉中骄子
- 66 羊肉 暖胃必吃的佳品
- 68 鸡肉 补脾胃又益五脏
- 70 鸭肉 益胃生津且滋阴
- 72 猪肚 补胃健脾助消化
- 74 火腿 健脾开胃还解馋



鱼类

- 76 鲈鱼 益气健脾消水肿
- 78 鲫鱼 滋补脾胃促消化
- 80 鳊鱼 补充营养健脾胃
- 82 带鱼 调养脾胃振食欲
- 84 鲑鱼 垂涎美味补虚劳
- 85 鳎鱼 益胃健脾可延年

蔬菜类

- 86 菠菜 促进肠胃补脾脏
- 88 山药 延年益寿补脾胃
- 90 南瓜 健脾胃营养之王
- 92 莲藕 补中养身益脾胃
- 94 茭白 消除肠胃中火气
- 96 黄瓜 健脾开胃又美容
- 98 苦瓜 开胃健脾兼养颜
- 100 番茄 增进食欲防便秘
- 102 白菜 润肠排毒补脾胃
- 104 豌豆 益脾和胃好处多
- 106 扁豆 改善便秘消水肿

- 108 韭菜 提高食欲助脾胃
- 110 金针菇 清理肠胃的能手
- 112 白萝卜 健脾益胃还顺气
- 114 土豆 养胃健脾助消化
- 116 芋头 补脾调中健肠胃
- 118 香菇 山珍的素中之王



水果类

- 120 草莓 健脾和胃利小便
- 122 苹果 健脾胃明星水果
- 124 橘子 开胃理气好水果
- 126 香蕉 肠胃健康快乐果
- 128 芒果 养胃益胃利小便
- 130 菠萝 改善腹泻健脾胃
- 132 杨桃 呵护脾胃的健康
- 134 木瓜 调理脾胃顺肠道
- 136 荔枝 益脾开胃提精神
- 138 樱桃 强健脾胃助消化
- 140 红枣 天然的维生素丸



其他类

- 142 红薯 高纤维来健胃肠
- 144 栗子 护脾胃干果之王
- 146 花生 悦脾和胃长生果
- 148 蒜 暖脾胃天然药品
- 150 姜 帮助消化促食欲



16 味保健脾胃的中草药

第三章

154	陈皮	理气调中，健胃消食
155	神曲	消食和胃，增进食欲
156	厚朴	行气消积，燥湿除满
157	甘草	健脾益气，调和诸药
158	山楂	开胃消滞，活血行气
159	砂仁	行气调中，和胃健脾
160	麦芽	行气消食，健脾开胃
161	谷芽	补脾宽中，消食和中
162	乌梅	促进食欲，止渴止血
163	白术	养脾益气，燥湿利水
164	人参	固本修元，补养五脏
165	党参	健脾益气，补中益气
166	藿香	和胃止呕，祛暑解表
167	鸡内金	消食健胃，涩精止遗
168	高良姜	温胃散寒，消食止痛
169	肉豆蔻	温中下气，消食固肠



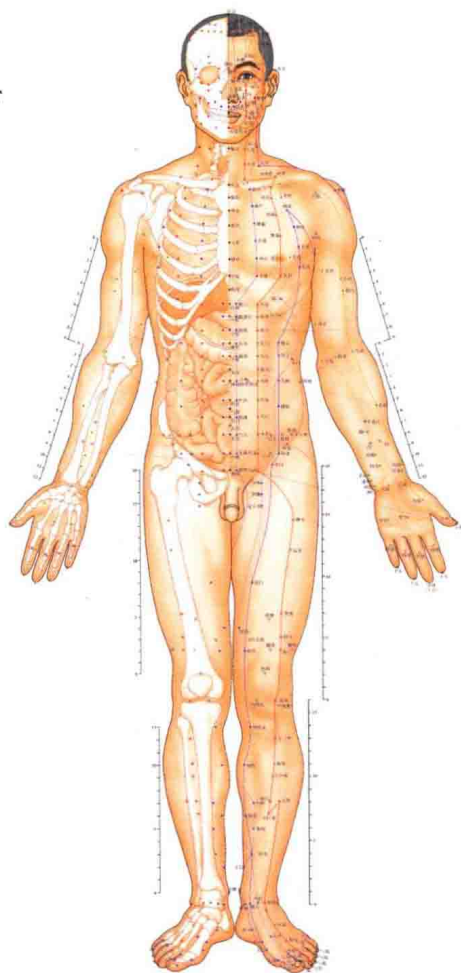
12 种脾胃失调症状调理

第四章

172	恶心、打嗝
174	胃痛
176	胃反酸
178	腹泻
180	消化不良
182	便秘
184	流口水
186	腹胖
188	女性崩漏
190	脾暑湿
192	胃寒脾虚
194	胃热上火

第五章

- 198 打通脾、胃经，无病一身轻
- 202 搓耳调脾胃好处多
- 203 揉手心脾胃得保养
- 204 摩腹法手到健康来
- 205 叩齿法壮脾又养胃
- 206 动脚趾轻松养脾胃
- 207 散步调脾胃效果好
- 208 慢跑健脾胃有奇效
- 209 瑜伽体式调理脾胃
- 210 太极拳调阴阳利脾胃
- 211 胃病患者的保健运动法



不同人群调养脾胃方案

第六章

- 214 儿童养脾胃，助消化，长得好
- 215 女人养脾胃，血色润，不衰老
- 216 男人养脾胃，身体强，保健康
- 217 中老年养脾胃，少生病，益延年
- 218 上班族养脾胃，营养足，精神好
- 219 熬夜族养脾胃，利消化，睡得安

