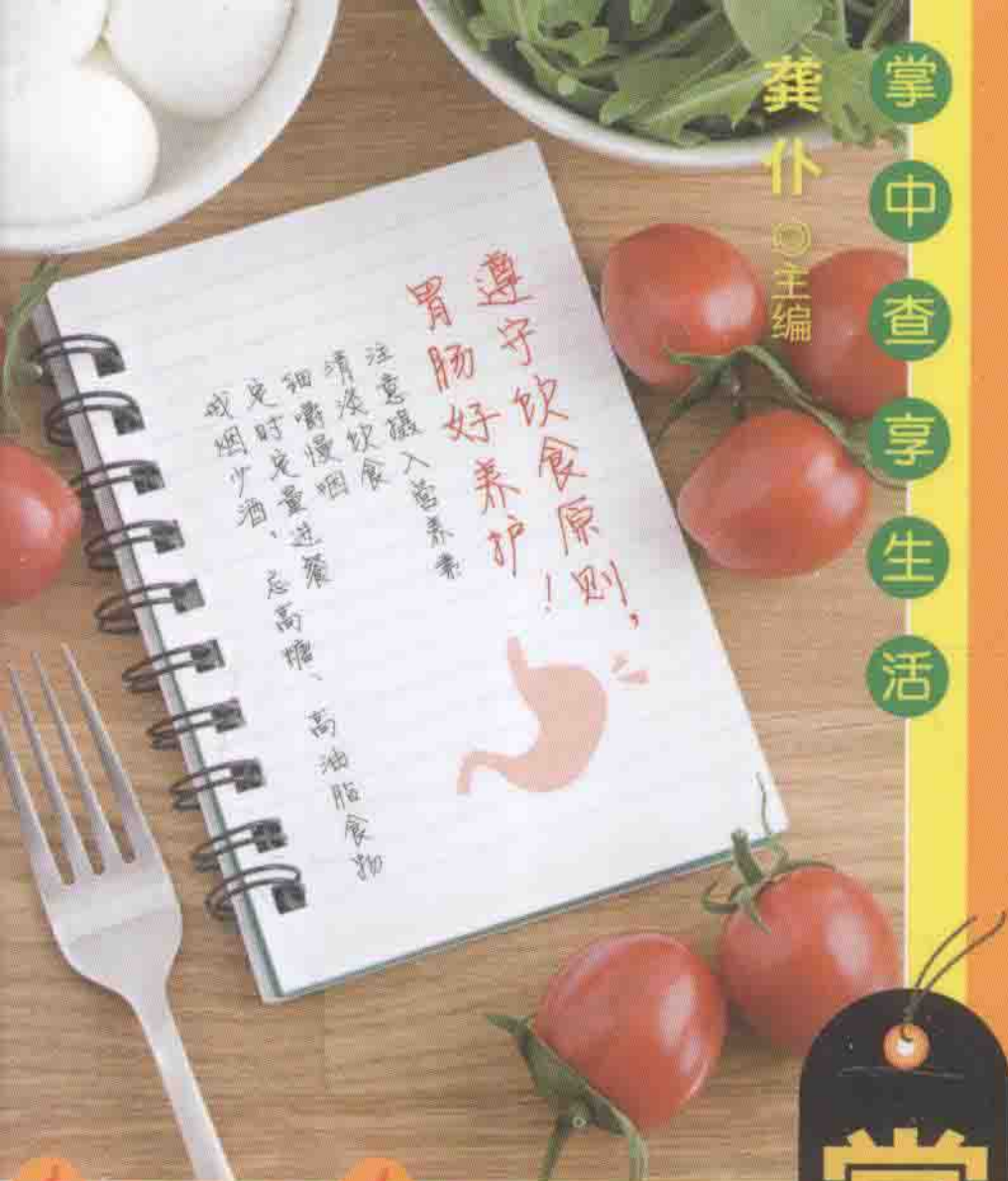


胃肠病怎么吃

掌中查享生活

龚仆◎主编



权威验证 准确好查

第一时间了解自己所属的胃病分型

第一时间选对养胃清肠的食疗菜肴

明白，吃对了，胃肠才健康

胃酸、胃胀、胃痛、消化不良……

多年的老胃病，就会远离您

掌中查

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

胃肠病怎么吃

掌中查享生活

掌中查

编

遵守饮食原则，
胃肠好养护！

注意摄入营养素
清淡饮食
细嚼慢咽
定时定量进餐
戒烟少酒，忌高糖、高油脂食物

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病怎么吃掌中查 / 龚仆主编. —北京:
中国人口出版社, 2013.11

(掌中查享生活)

ISBN 978-7-5101-1925-5

I.①胃… II.①龚… III.①胃肠病-食物疗法
IV.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第189161号

胃肠病怎么吃掌中查

龚仆 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	880毫米×1230毫米 1/64
印张	4.375
字数	140千
版次	2013年11月第1版
印次	2013年11月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1925-5
定价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

第一章 胃肠养好，百病不生

- 图解人体的消化系统 / 2
- 察颜观色知胃肠状况 / 7
- 胃肠病已成为现代社会的常见病、高发病 / 12
- 遵守8大饮食原则，胃肠不生病 / 17
- 食疗补胃肠，8大误区不可不防 / 19
- 调补胃肠的20种经典特效食物 / 23

● 反胃 / 34

配餐原则 / 35

痰浊阻胃型反胃对症食谱 / 36

瘀血积结型反胃对症食谱 / 37

胃虚寒型反胃对症食谱 / 38

胃中积热型反胃对症食谱 / 39

对症偏方 / 40

● 呕吐 / 41

配餐原则 / 42

反射性呕吐对症食谱 / 43

中枢性呕吐对症食谱 / 44

神经官能性呕吐对症食谱 / 45

前庭障碍性呕吐对症食谱 / 46

对症偏方 / 47

● 呃逆 / 48

配餐原则 / 49

胃中寒滞型呃逆对症食谱 / 50

胃火上逆型呃逆对症食谱 / 51



气逆痰阻型呃逆对症食谱 / 52
脾胃阳虚型呃逆对症食谱 / 53
胃阴不足型呃逆对症食谱 / 54
对症偏方 / 55

● 消化不良 / 56

配餐原则 / 57
功能性消化不良对症食谱 / 58
器质性消化不良对症食谱 / 59
对症偏方 / 60

● 食欲不振 / 61

配餐原则 / 62
感染寒邪型食欲不振对症食谱 / 63
湿浊犯胃型食欲不振对症食谱 / 64
饮食所伤型食欲不振对症食谱 / 65
肝气犯胃型食欲不振对症食谱 / 66
湿热内蕴型食欲不振对症食谱 / 67
脾胃虚弱型食欲不振对症食谱 / 68
胃阴不足型食欲不振对症食谱 / 69
肾阳虚衰型食欲不振对症食谱 / 70
对症偏方 / 71



● 噎膈 / 72

配餐原则 / 73

痰气交阻型噎膈对症食谱 / 74

瘀血内结型噎膈对症食谱 / 75

津亏热结型噎膈对症食谱 / 76

气虚阳微型噎膈对症食谱 / 77

对症偏方 / 78

● 腹 泻 / 79

配餐原则 / 80

寒湿型腹泻对症食谱 / 81

湿热型腹泻对症食谱 / 82

食滞型腹泻对症食谱 / 83

脾虚型腹泻对症食谱 / 84

肾虚型腹泻对症食谱 / 85

肝郁型腹泻对症食谱 / 86

对症偏方 / 87

● 腹胀 / 88

配餐原则 / 89

气滞型腹胀对症食谱 / 90

脾虚型腹胀对症食谱 / 91

血瘀型腹胀对症食谱 / 92

湿热型腹胀对症食谱 / 93

对症偏方 / 94

● 胃痛 / 95

配餐原则 / 96

虚寒型胃痛对症食谱 / 97

肝胃气痛型胃痛对症食谱 / 98

湿热型胃痛对症食谱 / 99

瘀血停滞型胃痛对症食谱 / 100

对症偏方 / 101

● 便秘 / 102

配餐原则 / 103

肠胃积热型便秘对症食谱 / 104

气机郁滞型便秘对症食谱 / 105

阴寒积滞型便秘对症食谱 / 106

气虚型便秘对症食谱 / 107

血虚型便秘对症食谱 / 108

阴虚型便秘对症食谱 / 109

阳虚型便秘对症食谱 / 110

对症偏方 / 111

● 便 血 / 112

配餐原则 / 113

脾气虚弱型便血对症食谱 / 114

湿热下注型便血对症食谱 / 115

对症偏方 / 116

● 痢 疾 / 117

配餐原则 / 118

湿热痢对症食谱 / 119

疫毒痢对症食谱 / 120

寒湿痢对症食谱 / 121

虚寒痢对症食谱 / 122

休息痢对症食谱 / 123

对症偏方 / 124

● 痔 疮 / 125

配餐原则 / 126

内痔对症食谱 / 127



外痔对症食谱 / 128

内外痔对症食谱 / 129

对症偏方 / 130

● 阑尾炎 / 131

配餐原则 / 132

瘀滞型阑尾炎对症食谱 / 133

湿热型阑尾炎对症食谱 / 134

对症偏方 / 135

● 慢性胃炎 / 136

配餐原则 / 137

脾胃气虚型慢性胃炎对症食谱 / 138

脾胃虚寒型慢性胃炎对症食谱 / 139

食滞伤胃型慢性胃炎对症食谱 / 140

肝气犯胃型慢性胃炎对症食谱 / 141

肝胃郁热型慢性胃炎对症食谱 / 142

胃阴亏虚型慢性胃炎对症食谱 / 143

血瘀胃络型慢性胃炎对症食谱 / 144

对症偏方 / 145

● 急性胃炎 / 146

配餐原则 / 147

暑湿犯胃型急性胃炎对症食谱 / 148
食滞胃脘型急性胃炎对症食谱 / 149
肝郁气滞型急性胃炎对症食谱 / 150
胃热炽盛型急性胃炎对症食谱 / 151
寒邪犯胃型急性胃炎对症食谱 / 152
对症偏方 / 153

● 胃及十二指肠溃疡 / 154

配餐原则 / 155

脾胃虚寒型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 156
肝胃气滞型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 157
胃中郁热型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 158
瘀血停滞型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 159
胃阴亏虚型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 160
气滞血虚型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 161
溃疡出血型胃及十二指肠溃疡对症食谱 / 162
对症偏方 / 163

● 胃下垂 / 164

配餐原则 / 165

肝胃不和型胃下垂对症食谱 / 166
痰湿中阻型胃下垂对症食谱 / 167



胃阴亏虚型胃下垂对症食谱 / 168

脾胃阳虚型胃下垂对症食谱 / 169

中气下陷型胃下垂对症食谱 / 170

对症偏方 / 171

● 肠易激综合征 / 172

配餐原则 / 173

肝气乘脾型肠易激综合征对症菜谱 / 174

寒热夹杂型肠易激综合征对症菜谱 / 175

肝郁气滞型肠易激综合征对症菜谱 / 176

大肠燥热型肠易激综合征对症菜谱 / 177

脾胃虚弱型肠易激综合征对症菜谱 / 178

对症偏方 / 179

● 慢性肠炎 / 180

配餐原则 / 181

脾胃虚弱型慢性肠炎对症食谱 / 182

肝气乘脾型慢性肠炎对症食谱 / 183

脾肾阳虚型慢性肠炎对症食谱 / 184

瘀阻肠络型慢性肠炎对症食谱 / 185

对症偏方 / 186

● 急性肠炎 / 187

配餐原则 / 188

肠胃湿热型急性肠炎对症食谱 / 189

寒湿阻滞型急性肠炎对症食谱 / 190

食滞胃肠型急性肠炎对症食谱 / 191

脾胃虚弱型急性肠炎对症食谱 / 192

对症偏方 / 193

● 溃疡性结肠炎 / 194

配餐原则 / 195

湿热下注型溃疡性结肠炎对症食谱 / 196

肝脾不和型溃疡性结肠炎对症食谱 / 197

脾肾阳虚型溃疡性结肠炎对症食谱 / 198

脾胃虚弱型溃疡性结肠炎对症食谱 / 199
对症偏方 / 200

● 食管癌 / 201

配餐原则 / 202

津亏热结型食管癌对症食谱 / 203

痰气交阻型食管癌对症食谱 / 204

瘀痰内结型食管癌对症食谱 / 205

阳虚水停型食管癌对症食谱 / 206

气阴两虚型食管癌对症食谱 / 207

脾胃气虚型食管癌对症食谱 / 208

对症偏方 / 209

● 大肠癌 / 210

配餐原则 / 211

湿热瘀毒型大肠癌对症食谱 / 212

气滞血瘀型大肠癌对症食谱 / 213

气虚型大肠癌对症食谱 / 214

血虚型大肠癌对症食谱 / 215

阴虚型大肠癌对症食谱 / 216

阳虚型大肠癌对症食谱 / 217

对症偏方 / 218

● 胃癌 / 219

配餐原则 / 220

脾胃虚寒型胃癌对症食谱 / 221

气血两亏型胃癌对症食谱 / 222

胃热伤阴型胃癌对症食谱 / 223

痰湿凝滞型胃癌对症食谱 / 224

气滞痰结型胃癌对症食谱 / 225

对症偏方 / 226

第三章 全家人怎么吃护肠胃

● 忽视早餐的人怎么吃 / 228

● 无法按时吃三餐的人怎么吃 / 230

● 食肉族怎么吃 / 232

● 精食族怎么吃 / 234

● 零食族怎么吃 / 236

● 电脑族怎么吃 / 238

- 夜猫族怎么吃 / 240
- 孩子怎么吃 / 242
- 中老年人怎么吃 / 244

第四章 养护胃肠的外食妙招

- 外食秘诀14招 / 248
- 中式自助餐聪明吃 / 250



- 西式料理聪明吃 / 252
- 便利食品聪明吃 / 253
- 早餐聪明吃 / 254

附录 整肠健胃的10大经典方剂

- 补中益气汤 / 255
- 归脾汤 / 256
- 四君子汤 / 257
- 香砂六君子汤 / 258
- 平胃散 / 259
- 加味道遥散 / 260
- 半夏泻心汤 / 261
- 参苓白术散 / 262
- 保和丸 / 263
- 代赭旋覆汤 / 264

