

中国家庭养生保健书库

全民阅读
提升版



|《中国家庭养生保健书库》编委会 编|

健康养胃 必知的 生活细节 大全

一书在手让“老胃病”从此远离你的生活

健康养胃要从生活细节开始。因为，胃病的产生不是一朝一夕的事情，很多胃病都是由于长期不良的生活方式引起的，如酗酒，酒精本身可直接损害胃黏膜，酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎，反过来加重胃的损伤；饮食不洁，易感染幽门螺旋杆菌，这是胃溃疡病的重要诱因之一。

上海科学普及出版社

养胃护胃

饮食养胃
运动健胃
情志护胃
医药治胃

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

健康养胃 必知的 生活细节 大全



 上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养胃必知的生活细节大全 / 《中国家庭养生保健书库》
编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2015.6

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6445-4

I. ①健… II. ①中… III. ①益胃—基本知识 IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第059343号

策 划 胡名正

责任编辑 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

健康养胃必知的生活细节大全

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm × 1040mm 1/16 印张 26 字数 680 000

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6445-4

定价: 59.00 元

前言

当今，随着经济社会的发展，生活方式的转换，工作压力的增大，自然环境的变化，使人们的身体健康频频出现问题。尤其是胃病的发病率骤然增高，十人九胃病早不是妄言。据调查，在我国，每四人中就可能有一人是胃病患者。胃病已经成为人们普遍患有的慢性疾病，给人们的生活和工作带来了严重的困扰，最主要的是降低了人们的生活质量和幸福指数。

百病由胃生。可见，胃是身体里的重要消化器官，是生命从自然界获取营养的重要场所。如果保护不好，不仅影响食物的消化，而且也容易发生胃病，引起腹痛、腹胀、恶心、呕吐、烧心、吐酸水等。而且随着年龄的增加，胃的肌层和黏膜层逐渐萎缩退化，消化能力及抗病能力日趋降低，如果不加强保护，很容易发生胃炎、胃下垂、胃溃疡、胃癌等疾病，影响健康长寿。随着科学技术的不断进步，现代医学认为，胃肠道还是重要的内分泌器官和免疫器官。在胃肠道存在着多种能分泌肽类的内分泌细胞，其总数超过体内其他内分泌腺的分泌细胞总和。分泌细胞的分泌物质，在保证胃肠本身消化与吸收功能的同时，还参与和调节着全身几乎所有系统或器官的功能活动。

虽然胃病患病人数越来越多，但是胃病在人们的意识中一直都是以“小毛病”“正常现象”等说辞而不被重视。可是当你听说，越来越多的孩子也患上了胃病，中青年人群中常年有胃病的人更是大有人在时，还会觉得胃病是“正常现象”吗？或者，当你听到身边的人因胃癌不治而亡，还会把胃病当成“小毛病”吗？有些人更觉得养胃、治胃病是老年人应该做的事情，中青年人也不想把时间“浪费”在养胃治胃上就算是腾出了时间，也不一定有效果。人们总是等到病情严重了，才紧张起来，但那时需要治疗的时间则更长，由于耐不住时间的煎熬，便会病急乱投医，这种方法不行，就换另一种，试图立即解决日积月累下来的顽疾。但世界上没有一蹴而就的事情，即使有，在其他方面也会被索取回来。例如，想着去药店买些胃药来吃吃就好了，既省时又省力，但是不但未见病情好转，甚至还反反复复地折腾人，于是又得想法试试其他办法，如换药，如此奔波下来，不但治不好病，反而加重了病情，并浪费了大量的金钱，更耽误了胃病的最佳治疗时间。而且因为长期服用胃药，对其他器官功能造成了不同程度的损伤，此时，已是悔之晚矣。

中医四大经典之一的《黄帝内经》认为：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”意思是说脾胃犹如仓库，不仅可以摄入食物，而且能够输送营养物质，提供全身的能量。当胃出现问题的时候，各种疾病也会接踵而来。那么该如何养好我们的胃呢？

健康养胃就要从生活细节开始。因为，胃病的产生不是一朝一夕的事情，很多胃病都是由于不良的生活方式引起的，如酗酒，酒精本身可直接损害胃黏膜，酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎，反过来加重胃的损伤；饮食不洁，易感染幽门螺杆菌，这是溃疡病的重要诱因之一；贪饮咖啡、浓茶，最容易导致胃黏膜缺血，使胃黏膜的保护功能破坏，而促成溃疡发生。因此健康养胃必须从生活细节做起，例如饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，进餐要细嚼慢咽，且心情要放松，饭后略作休息再开始工作。选择适合的食物，戒刺激性、酸性、产气性的食物。掌握正确的进食时间，入睡前两三个小时最好不要吃东西。适当活动，结合自己的具体情况，进行适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。只要掌握了养胃、健胃的方法和窍门，日常稍加以注意，形成良好的生活、饮食习惯，就会在不知不觉中摆脱胃病的袭扰，还你一个健康的胃，让你能有一个好的“胃口”。

本书从现代人的生活习惯出发，以中医保养脾胃的观点和方法为基础，用通俗的语言介绍了数百种最新、最实用的健康养胃良方。书中首先重点阐述了饮食养胃、四季养胃、生活护胃、运动健胃的有效方法；其次，讲述了各种胃病，如浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、胃穿孔、胃溃疡、胃癌等的一般常识、用药原则以及家庭护理方法，并在最后附上了国医大师们的保胃验方和绝活。真正贴心地做到了，让没有胃病的读者拥有一个更加健康、强壮的胃，让患有胃病的读者减少疾病的折磨，养出一个健康的胃。相信在本书的帮助下，读者能轻松摆脱胃病的困扰，真正体会到：养胃，就这么简单！

编者



目录

第一章 你对胃了解多少

认识你的胃.....	2
胃的形态结构与功能	2
胃黏膜屏障的自我保护	3
促进消化的神奇胃液	4
胃酸知识全解析	5
掀开胃神经的神秘面纱	6
胃是了不起的供血能手	7
胃肠年龄才是你的真实年龄	8
胃部不适是怎样引起的	8
呕吐和恶心是如何产生的	9
胃肠道胀气的原因	10
什么叫“胃排空”	11
关于胃动力，你知道多少	12
小心肠胃也会感冒	12
胃如何保持其正常位置	13
胃病家族的详细档案	13
别把胃病当小病	15
特殊人群，特殊的胃	16
看看你的胃是否有毛病.....	16
你关心自己的胃吗	17



1 分钟快速测试胃的健康状态	17
大便是自我检测肠胃是否健康的法宝	18
从舌苔可以辨胃病	19
从口唇看胃健康	21
从鼻子看胃健康	22
从眼睛看胃健康	22
从耳朵看胃健康	22
从前后阴看胃健康	23
看手掌知胃病	23
由胖瘦看胃健康	25
口腔气味预知胃病类型	26
胃消化不良喜欢招惹谁	27
老打嗝可能是胃出了毛病	27
肚脐也可告诉你胃的好坏	28
食欲改变预示胃部病变	29
常感冒可能是胃出毛病了	30
睡不好，可能是胃部不适引起	31
梦见抢食，得小心你的胃	31
痘痘，可能是胃虚的原因	32
呕吐背后的各种胃病	32
腹泻也可能由胃病引起	33
腹胀，未必仅是胃动力问题	34
饭后恶心，警惕胃病	34
烧心，说的是心，烧的是胃	35
胃酸过多，胃部虚弱的信号	36
嗝气，胃气失和了	36
便血，可能源于胃热胃虚	37



第二章 饮食与养胃：吃出胃健康



饮食习惯决定胃健康	40
不饿也要吃早餐	40
进食早餐不宜过早	40
饭前喝点汤可以养胃	41



吃快餐吃出胃不适	41
细嚼慢咽防胃病	42
吃饭宜吃八分饱	43
过晚进食易致胃病	44
边工作边吃饭易患慢性胃病	44
饭后不宜马上吃水果	45
做菜勾芡保护胃	45
吃辛辣食物有讲究	46
不要空腹喝牛奶	47
睡前不宜加餐	47
补给营养需要有个度	48
吸烟可引发多种胃病	49
先吃主食后吃肉易消化	49
优质早餐应四忌	50
咸甜混食利脾胃	51
边吃边喝易伤胃	52
站着吃饭最健康	52
边吃边看不利于胃健康	53
莫要独自一人进餐	53
暴饮暴食危害多	54
饭后不宜马上百步走	55
饭后洗澡影响胃部消化	55
饭后不宜立马 K 歌	56
吃过就睡伤害多	56
冷热混吃易伤胃	57
过量食用盐易患胃炎	57
饮水不足或过量均伤胃	58
运动后补水讲究多	59
酒后喝茶给胃带来双重伤害	60
早晨一杯淡盐水有助于祛胃火	61
挑食偏食有损胃健康	61
巧吃零食不伤胃	62
含枣核生津助消化	63
有些食物不宜空腹食用	63



防治幽门螺杆菌对胃脏的伤害	64
对症饮茶有益胃部健康	65
好胃，以饮食来养	66
常吃鱼可以暖胃	66
红薯增强胃动力	67
胃虚患者要常吃豆类	68
山楂可帮助胃消化	69
适当饮醋预防胃病	70
番茄增强胃部抵抗力	71
常吃山药保护胃黏膜	72
消化不良就吃菠萝	73
胃胀用绿萼梅来解	73
橄榄油杀菌又护胃	74
酸梅汤营养美味又开胃	75
红茶比绿茶更养胃	76
大蒜可以防胃癌	77
选对开胃菜有助于胃部杀菌	77
黄色蔬菜有助于抗胃炎	79
巧吃白萝卜护胃养胃	80
体虚者可用红糖温胃	80
适量红酒防胃病	81
啤酒花可防治胃病	82
大麦茶可解腻养胃	83
蜂蜜和蜂王浆有助胃病治疗	83
炒米也可养胃治胃	84
巧做米饭也养胃	86
多吃鲫鱼有助防治胃炎	86
选好点心可养胃	87
鸡肫鸭肫助养胃	88
胃病患者可多食猴头菇	89
土豆护胃有功劳	89
胡萝卜可增强胃部抵抗力	90

香蕉可防治胃溃疡	91
番木瓜可助消化	92
常吃橙子可防胃癌	93
苏打饼干有助缓解胃酸过多	93
梅子果脯可预防胃溃疡	94
嚼嚼槟榔也能防胃病	95
乳香树胶可治疗胃溃疡	96
秋冬孜然入菜可暖胃	96
白胡椒可暖胃理气	97
食花治胃病	98
沙棘果油可帮助修复溃疡	99
醪糟可活血养胃	99
芦荟可治疗胃溃疡	100
生姜护胃功效好	101
常吃海带防胃癌	102
甘蓝类蔬菜预防胃癌效果好	102
反酸者饮食宜碱忌酸	103
 哪些食物会伤你的胃.....	 104
咸猪肉容易导致胃病	104
粽子吃多了胃受罪	105
刚出炉的面包会伤胃	106
猕猴桃，脾胃差者须远离	107
长期饮用胖大海茶可致胃虚弱	107
油炸食品可损伤胃黏膜	108
碳酸饮料多喝伤肠胃	109
虾油能使胃病加重	110
肠胃不好，少吃米线	110
常吃汉堡会消化不良	111
土豆炖牛肉多食加重胃负担	111
茶叶蛋容易刺激胃	112
路边夜宵多伤胃	113
冻坏的蔬菜会伤胃	114

“生气”食物，易导致胃胀	114
鸡精，胃溃疡者要少吃	115
浓茶和咖啡可加重胃病	116
辣椒，胃病者的禁忌	116
牛肉板面，胃病患者应小心	117
过量啤酒可能引发慢性胃炎	118
巧克力，胃酸过多者慎食	118
常吃烧烤食物易患胃癌	119
常吃汤泡饭伤胃	121
剩饭剩菜影响胃健康	121
甜食会加重胃食管反流	123
西洋参可导致胃病加重	123
过食柿子易患胃柿石症	124
月饼会加重胃炎、胃溃疡	125
冬季贪食火锅小心伤胃	125
夏天过食冰激凌易伤胃	126
常吃方便面易导致胃病变	127
冰镇西瓜易伤胃	128
山楂泡水过饮也易伤胃肠	128
牛奶养胃，脱脂奶可伤胃	129
喝醋减肥养生，但小心喝伤了胃	129
无菌果蔬易引发胃病	130
常嗑瓜子易得胃病	131
饮用新茶易伤胃	131
长期过量喝粥会伤胃	132
酒和饮料混搭更伤胃	133

第三章 起居与精神决定胃健康

养胃，从注意日常起居开始	136
养胃要从衣食住行入手	136
饭后听音乐可助消化	137
充足睡眠可养胃	137
小睡姿，护胃大学问	138

莫要伏案睡，以防胃病来	139
餐桌上吵架易患胃病	139
性生活后不宜喝冷饮	139
胃病患者不宜蹲着吃饭	140
吸烟损害你的胃	140
常泡温泉好处多	141
踩踏鹅卵石泡脚更养胃	141
泡吧会引发胃痛	142
“胃痛”不可乱揉肚子	142
过度疲劳可引发胃病	142
饭后马上游泳伤胃肠	143
注意节后生活方式，找回肠胃节律	143
冰箱使用不当易致胃病	144
饮水机使用不当有害胃的健康	145
玩麻将将会诱发溃疡病	146
减肥，减去了胃健康	146
四季调养好，强身防胃病	147
四季养胃的原则	147
春夏易犯哪些胃肠疾病	148
春季更要暖暖胃	148
春季尝春鲜，须防肠胃病	149
春季养胃应“省酸增甘”	149
骤然降雨易使胃部不适	150
春夏交替，胃肠最需呵护	151
夏季保胃忌精神紧张	151
夏季怎么样才能让胃更健康	152
夏日炎炎，贪凉会伤胃	152
立夏后食稀食，消暑又养胃	153
夏季出汗多容易伤脾胃	153
夏季养胃，从肠做起	153
那些夏季保胃的小窍门	155
梅雨季节怎样养胃护胃	155

秋日冷水浴可以健胃	156
秋分养生先养胃	156
立秋：安逸宁静养脾胃	157
秋日乱进补，小心伤脾胃	158
秋季养胃有四宝	159
中秋品芋头，别忽视胃健康	159
冬季护胃须防寒	160
冬季一定补好胃	160
寒冬养胃的“五法宝”	161
冬饮黄酒，养胃健肾	162
冬季也应适当吃冷食	162
心情，也会影响胃健康	163
长期胃部不适与心理有关	163
性情忧郁可加重胃病	164
紧张、焦虑可加重胃肠负担	164
生活太紧张易引起胃酸反流	165
胃炎患者要学会减压	165
生闷气，会引起胃痛	166
警惕胃肠焦虑症	166
妒忌与胃溃疡的联系	167
慢性心身症会演变成消化性溃疡	167
乐观，胃病的一剂良药	167
消化性溃疡的心理治疗法	168
治胃病，思想工作别忽视	169
洗胃患者的心理护理	170
养花种草也能养胃	170
男人更需要以“心”养胃	171
孩子应防“学习性胃病”	171

第四章 健康运动送你好胃口

动一动，做做健胃小运动	174
多做鼓腮运动有助胃消化	174



办公族练习松肩改善脾胃滞气	174
散步可对胃进行有效“按摩”	176
光脚走路健胃法	176
倒立放松健胃法	177
跳跃运动养胃法	178
瑜伽健胃操	178
踏步击腹养胃法	180
跳舞健胃法	180
伸展背脊可使胃舒服	181
简单摆姿势轻松调养胃	181
单举也可调养脾胃	182
凤摆头健胃法	183
体侧运动养胃法	183
活动舌头健肠胃	184
专家推荐的健胃运动	185
常练太极拳可健胃	185
腹式呼吸给胃最好的按摩	186
养胃常做八段锦	187
五禽戏养胃	190
脾胃功养胃法	192
导引强胃功	194
保健操养胃	194
扭腰捶打护胃法	196
气功慢跑健胃法	196
捧气贯顶健胃法	197
简单易行的健胃甩手操	198
勤练提肛运动调理胃气	199
固本护胃功	199

第五章 补脾益肠，让胃永远安好

脾胃要相合，胃肠要相安	202
脾胃相表里是怎么一回事	202



科学调理肠胃有益健康	203
发现“肠相”和“胃相”	204
脾升胃降是脏腑平衡的关键	205
脾和胃都照顾好了才是真的好	205
肠道年轻化是胃健康的保证	206
治未病从调理脾胃开始	207
五行土居中，五脏以脾胃为本	208
调理脾胃的那些门道儿.....	209
脾经可解脾胃问题	209
饮食过度会伤脾	210
过度劳倦导致脾胃失常	211
清淡的饮食养脾胃	211
黄色食物益脾健胃	212
甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃	213
益气补脾，山药当仁不让	214
甘草汤可以缓解胃痛	215
茯苓性平可益脾安神	216
三七疗胃病，天下第一	216
莲藕，大补我们脾胃的灵根	217
胡萝卜——健脾消食的小人参	218
多吃鸡肉调和脾胃	219
豆腐可治疗水土不服引起的胃不适	220
生冷食物伤脾胃，可用半夏枳术丸来治	220
补中益气汤调理虚弱脾胃	221
健脾美白当数三白汤	222
养气健脾可选山药薏米芡实粥	223
补中益气，就找这三款药粥	224
“夜猫族”如何保养脾胃	224
老年人脾胃虚弱如何改善	225
老年人养脾胃的饮食宜忌	226
孩子厌食，关键在健脾强胃	227
治疗小儿厌食的四大食疗良方	228



捏脊可改善小儿脾胃功能	229
治疗脾胃虚损常用的四副方子	229
补脾益气，找脾俞、足三里帮忙	230
痛风，治脾是根本	231
温补脾肾扶正气，四大穴位是灵丹	232
脾虚的人就找太白穴	233
健脾和胃、降逆利水的十大穴位	234
脾经当令时，保养很重要	236
夏季养脾该注意哪些事儿	236
“苦夏”健脾三法	237
秋季进食猪肚可补虚健脾	238
冬季进补，调理脾胃要当先	239
脚臭，脾湿才是根源	240
要健脾，先减压	240
补先天元气，多吃属坤卦的黑色食品	241
脾胃不舒服，猪脾来帮忙	242
鸡内金帮营养失衡的孩子找回健康	243
春吃甘，脾平安	243
长夏湿邪在作怪，健脾除湿是关键	244
按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿	245
扶脾益胃的内养功	246
理脾导滞的强壮功	247
怒胜思，可养脾	248
如何有效养护肠胃健康.....	248
观察便便，了解胃肠状况	249
要想不累肠胃，就要干稀搭配	250
便秘是肠胃健康最大的敌人	250
哪些食物会造成便秘	251
肠中常清是长寿的关键	251
椿根皮可治疗腹泻	253
痔疮和脱肛的缓解方	254
排除体内废气，有助胃肠健康	255

酸奶，肠道健康好帮手	256
莜苳治疗便秘功效好	256
哪些茶可排毒清便	257
猕猴桃有助于胃肠蠕动	258
麻子仁粥有助治便秘	258
告别便秘的中药偏方	259
久坐白领易便秘	260
孩子肠胃弱，饮食有忌讳	260
准妈妈如何应对便秘	261
新母亲要注意预防便秘	262
老年人便秘常用的食疗良方	262
科学服大黄，助中老年人通腑除宿便	263
卯时，排便的最佳时间	264
日行万步除便秘	265
身体暖了才能告别便秘	265
畅便瑜伽令肠道更健康	266
科学断食保肠胃畅顺	267
双歧杆菌，肠内最“好”的细菌	268
大豆低聚糖护肠有功劳	269
哪些食物可以帮助胃部排毒	270
黄瓜可保持肠道通畅	271
常吃紫菜可清肠防癌	272
运用药膳巧润肠	273
肠道清，体内才畅通	274
用揉腹来保养大小肠	275
每天指压 10 分钟，成就“肠美人”	276
调肠理气的五大穴位	277
高脂饮食可导致大肠癌	279
情绪紧张可造成结肠紊乱	280
日常饮食中如何关爱肠道	281
保护好胃肠，心宽体壮	282
引起肠异常的三个主因	282
天枢穴，腹泻的克星	283