

脾胃为王： 饮食经络调养

雷秀珍 / 主编

中国中医科学院主任医师

北京东城中医医院特聘专家

一本让你不用求人，自己就能养好脾胃的食疗宝典！





汉竹编著·健康爱家系列

脾胃为王： 饮食经络调养

雷秀珍 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

脾胃为王: 饮食经络调养 / 雷秀珍主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-6799-4

I. ①脾… II. ①雷… III. ①脾胃病—食物疗法 ②脾胃病—经络—养生(中医) IV. ① R256.3 ② R247.1 ③ R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235440 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

脾胃为王：饮食经络调养

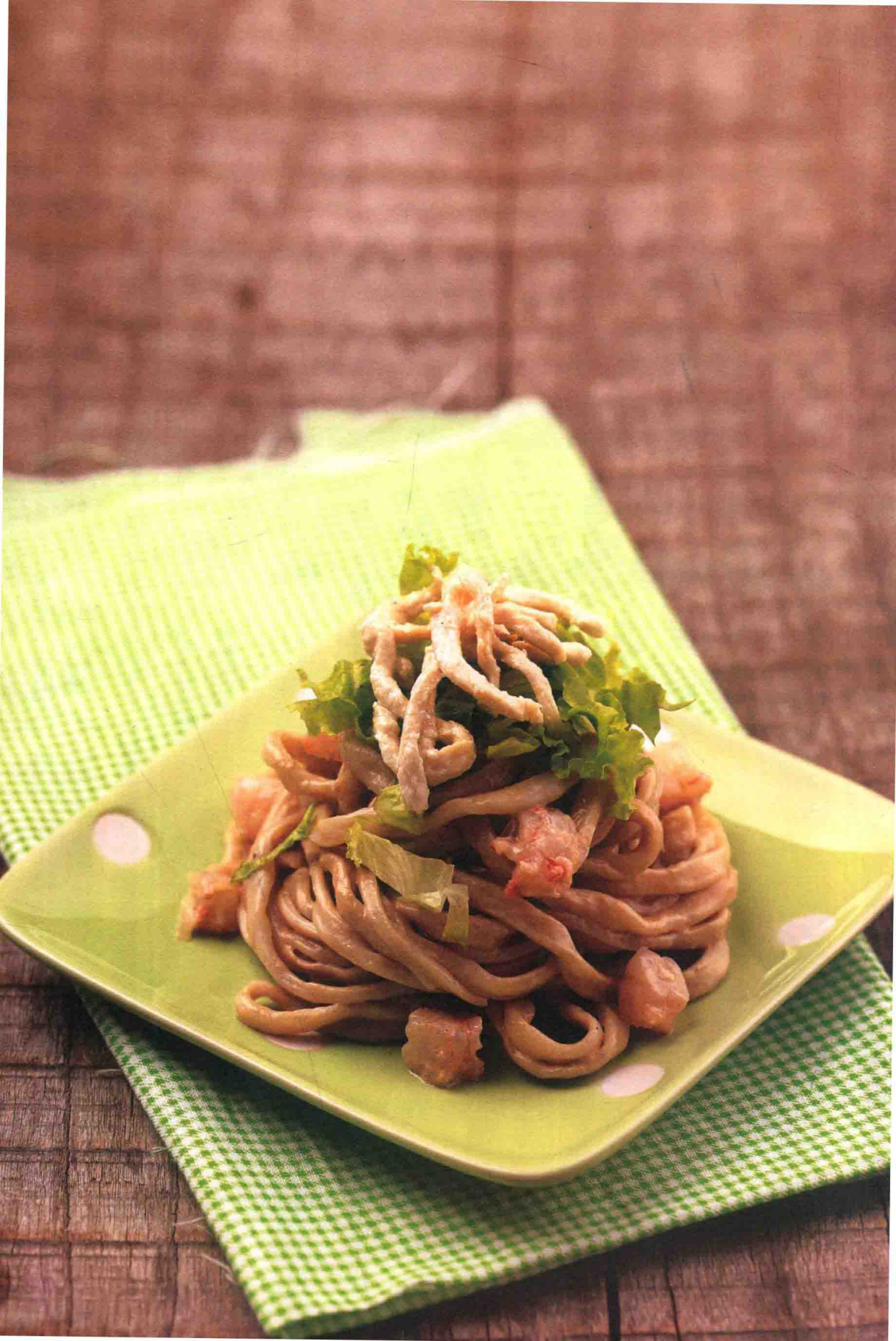
主 编	雷秀珍
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	张 瑜 杨晓晔 任志远
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出版发行	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
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720 mm×1 000 mm 1/16
印 张	13
字 数	150 000
版 次	2018 年 1 月第 1 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6799-4
定 价	42.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



导读

总是有口臭，是胃出了问题吗？

夏天食欲不佳，还容易拉肚子，可以温补吗？

胃肠经常胀气，要怎么解决？

.....

胃是人体重要的消化器官，除了口腔的唾液和牙齿的咀嚼，人体所摄入的食物第一步是依靠胃来消化。因此，脾胃健康与否会影响营养的后续吸收。俗话说胃病要“三分治七分养”，所以吃的东西在很大程度上影响着脾胃的好坏。

本书中的食谱不仅有养胃粥，还有汤、炒菜、炖菜……同一种食材也给出了多种与之搭配的食材和制作方法，让你的食疗不再单调。并且对每种食材的功效也做出了详细说明，美味和营养两不误。

针对常见的脾胃问题，本书也做了分类讲解，例如小米能改善消化不良，胃寒者不宜吃绿豆等。

除了用食疗调理肠胃，本书中还给出了经络按摩的方法，搭配食疗一起养脾胃，效果更好！

伤脾胃的坏习惯， 你占了几个

01

长期吃熏制食品

熏制食品含有致癌物，易诱发食管癌、胃癌，经常食用不利于身体健康。在日常饮食中，要尽可能少吃熏制食物，多吃新鲜的蔬菜水果，不仅能为身体补充营养，也能达到养脾胃的作用。

02

吃大量的甜食

中医认为脾喜欢甘味之物，适当吃点可益脾胃之气，但吃多了则不利于脾胃的运化，尤其容易导致胃胀气。有痰湿的人，大量摄入甘味之物会导致胀气加重，也不利于祛除痰湿。所以平时痰多、脸色暗黄、舌苔厚腻、饭后易疲倦的人要避免摄取过多甘味食物。

03

吃油炸食品

油炸食物热量高，可使人发胖，也难以消化，会加重脾胃负担。患有脾胃疾病者，再大量进食油炸食品，就会出现反胃、腹泻等症。除了要少吃油炸食物外，烹调时也要少放油。若是不可避免要进食油炸食物，可用吸油纸吸一下，以减少油脂的摄入。

薯条出锅后可垫上吸油纸，减少油脂的摄入。

04

不吃早餐

经过一晚上的消化吸收，胃肠道几乎没有食物，胃却仍在分泌少量胃酸。若是早上不吃食物，分泌的胃酸就会刺激胃黏膜，时间长了可能引起胃炎、胃溃疡。另外，一上午人体本身也需要食物的能量来维持正常的新陈代谢，不吃东西，能量供给不足，会使人容易疲乏、注意力不集中。长时间不吃早餐，胃肠消化吸收功能受损，气血供应不足，人容易老得快。

05

空腹喝咖啡

咖啡不宜在空腹的情况下饮用。空腹时喝咖啡，会促使胃液分泌增加，对胃产生一定的刺激作用。饭后适当喝点咖啡，则有促进消化的作用。

07

有胃病还常吃辣

没有胃病的人，适量吃点辛辣食物能加速胃部的血液循环，祛寒除湿。但若是大量进食辛辣食物，则会使胃黏膜呈充血、水肿状态，易引发胃炎。若是本身有脾胃疾病，再进食大量辛辣食物，则会使胃局部血管扩张、充血，也会对溃疡面产生刺激作用，所以胃炎、胃溃疡患者不吃或者是尽量少吃辛辣食物。

06

经常喝浓茶

一杯茶的茶叶量不宜超过4克，过量就为浓茶。浓茶中含过多的咖啡因、茶碱等，会使胃酸分泌过多，刺激胃黏膜，诱发胃溃疡。此外，还会影响到对食物的消化吸收功能，导致便秘。若是原本患有胃溃疡者，再大量饮用浓茶会加重溃疡，也会影响到药物的疗效。

08

常吃大量的豆子

豆类一般含有丰富的蛋白质及多种维生素、矿物质。但不可长期大量食用，因为豆类在肠道中可产生气体，易导致腹胀。脾胃之气不舒的人，要少吃点豆类。豆子能刺激胃酸分泌，不利于胃炎和胃溃疡的好转。孙思邈说：“黑豆少食醒脾，多食损脾。”《本草汇言》记载：“黑豆性利而质坚滑，多食令人腹胀而痢下。”总之豆子不宜多吃。

肾功能不全者少食豆类，以免加重肾脏负担。



09

吃得大咸

高盐食物会对胃黏膜造成直接损害,可使胃黏膜发生充血、水肿、糜烂、出血和坏死,由此患上胃炎或者胃溃疡,甚至诱发胃癌。若是长期进食高盐食物出现了心窝隐痛、饭后有饱胀感、食欲缺乏、消瘦,应及早就医。下面介绍一些常见高盐食物。

常见的高盐食物

高盐食物	食用注意事项
酱油	高血压、冠心病、糖尿病、痛风患者最好少用或不用。酱油本身具有提鲜作用,所以烹调过程中放了酱油,不宜再放味精、鸡精。在炒菜时酱油要后放、少放。
咸菜	含有亚硝酸盐等致癌物,长期食用可致癌,所以要少吃。腌两三天到十几天的咸菜,其亚硝酸盐的含量达到高峰值,尽量避免食用。
酱菜	含盐高,微量元素缺乏,要尽可能少吃。
腌肉	胃和十二指肠溃疡患者禁食,老年人、慢性疾病患者、体有痰湿者、高血压患者、高脂血症患者要尽可能少吃,最好忌吃。
咸鱼	长期食用易患鼻咽癌,要尽可能少吃。高血压患者忌食。
酸菜	蔬菜在腌渍过程中,菜里的硝酸盐会转化为亚硝酸盐,不可多食。



腊肉的制作过程中会添加大量的盐,应少食。

10

睡眠不足

医学研究发现,经常睡眠不足的人,胃病发病率是一般人的3~4倍。胃酸对胃黏膜有腐蚀作用,但是胃能分泌一种具有防御作用的蛋白,可使胃免受胃酸的腐蚀。这种蛋白晚上分泌最多,若是经常睡眠不足,自然影响胃的修复和保护能力,故容易发生胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病。另外,长期睡眠不足会降低胃部血液流量,削减胃的自我保护能力,易患胃病。

11

嗜抽烟

烟为辛辣之物,长期抽烟会耗损胃阴,加重胃炎、溃疡病的病情。烟中含有尼古丁,可使胆汁易于返流入胃,同时促使胃酸分泌增多,破坏胃黏膜,导致胃病。

12

生气的时候
进食

生气时进食是导致胃癌的主要原因之一。民间有“怒后不可即食，食则不化”的说法，人在生气时脾胃之气逆乱，脾胃的消化吸收功能减弱，若是这时进食，无疑就是加重脾胃的负担，甚至还会诱发胃癌发生。所以，在生气后，家人不要劝饭，自己也不要勉强。要等气消了，再吃东西。

13

不注意饮食
卫生

有人认为“不干不净，吃了没病”，这种看法是不对的。若不注意饮食卫生，病菌会随着食物进入胃肠，扰乱胃肠气机，影响脾胃的消化吸收功能，易导致腹泻、腹痛、呕吐等。为了胃肠健康，一定要注意饮食卫生，饭前洗手，食用的瓜果蔬菜也要彻底洗净。

14

吃过多的
粗粮

粗粮是相对粳米白面等细粮而言的，主要包括玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦及各种豆类等。适当吃点粗粮能促进消化吸收，起到预防癌症的作用。一般而言，每天摄入 50~100 克的粗粮为宜。过量食用则会影响营养吸收，易致营养不良。老人、小孩、消化不良者要少吃粗粮，这是因为他们的脾胃功能比较弱，消化吸收能力不强，而粗粮不易消化，吃大量的粗粮会加重胃肠负担。

可将粗粮与细粮混煮，以免摄入过多粗粮影响消化。



15

吃得太少

有些人为了减肥会下意识地控制食物的摄入量。脾胃化生气血以滋养全身，进食得当才能气血足，身体健康。若是吃得太少，就会导致营养缺乏。这种状况下脾胃也会失养，由此患上脾胃疾病。女性长期节食还易导致月经不调、不孕等。

16

常吃剩饭剩菜

剩饭剩菜容易产生大量致病菌，保存不当易致腹泻、腹痛。剩饭剩菜不容易被脾胃消化吸收，长期食用剩饭剩菜易导致胃病。老人、婴幼儿、体弱多病者及患有胃肠疾病的人，最好不吃或少吃剩饭剩菜。

17

饭后立即运动

饭后脾胃要对食物进行消化和吸收，这一过程需要大量的气血和能量来辅助完成。在保持安静的状态下，气血和能量就会集中在脾胃。若是饭后活动，则气血和能量就会被分配到肢体上，长期如此会导致脾胃供血不足，影响脾胃的消化吸收功能，导致脾胃功能紊乱，从而导致脾胃疾病发生，出现胃胀、消化不良、胃痛等问题。

A close-up photograph of a bowl of white porridge (congee) garnished with green herbs and small pieces of meat. A white ceramic spoon is lifting a portion of the porridge from the bowl. The bowl is orange with a floral pattern. The background is a soft-focus floral pattern.

常用粥代替正餐会导致营养不良，长此以往脾胃功能会下降。

18 饭后吃大量水果

饭后脾胃要对食物进行消化吸收，若是饭后再吃大量水果，会加重脾胃负担。最好饭后2个小时再吃水果，给脾胃以喘息的时间。不过饭后少吃一些助消化的水果则有助于增强脾胃的消化吸收功能，诸如山楂、柠檬、香蕉等。

鲜柠檬水助消化，
但胃酸过多者不宜饮用。



19 睡前加餐

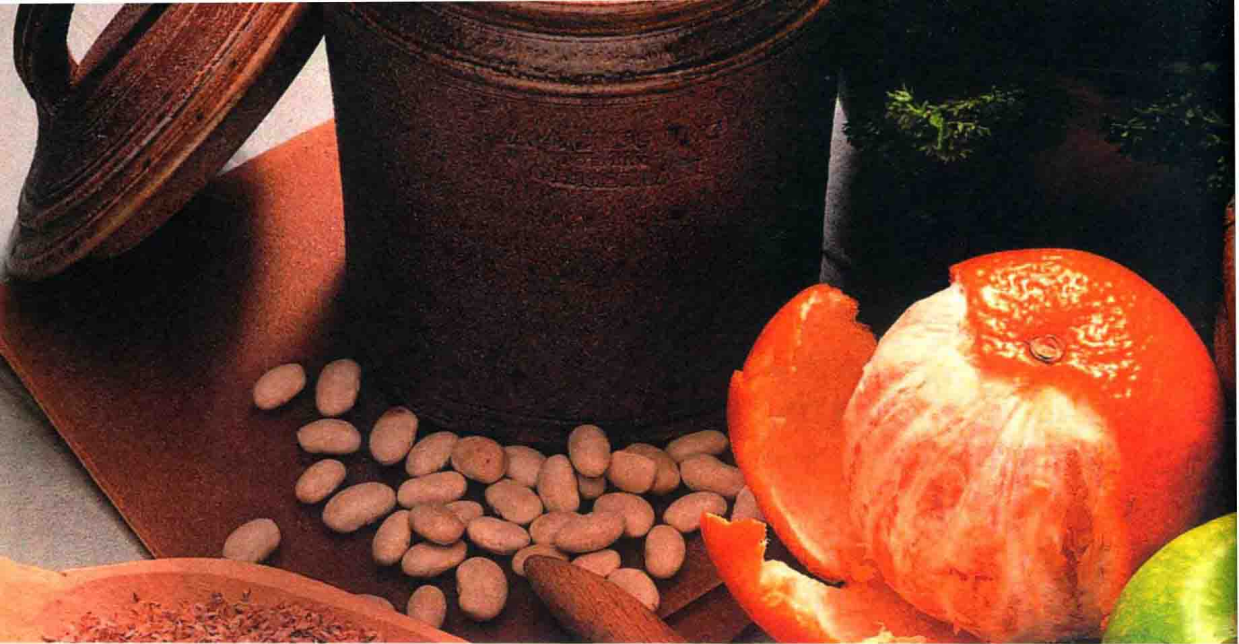
睡前加餐会增加脾胃的负担，中医讲“胃不和则卧不安”，晚上脾胃不能充分休息，自然就会影响睡眠。另外，还会引发肥胖，易导致脾胃疾病。

20 压力过大

有些人在工作压力大或思想紧张时就会出现胃痛、食欲缺乏等消化不良的问题。这是因为长期压力过大，会使胃酸大量分泌。胃酸分泌过多，则易出现胃灼热、嗝气。另外，长期压力过大会影响到胃肠的蠕动功能，影响对食物的消化吸收，出现消化不良的症状。

压力大的人可以通过练习瑜伽来放松心情。





目录

第一章 脾胃不好百病生 /17

我们的脾胃是如何工作的 /18

脾胃不好，免疫力就差 /19

读懂脾胃的“求救”信号 /20

脾胃失调百病生 /21

第二章 调理脾胃虚寒湿热是关键 /25

快速判断你的脾胃是虚、寒、湿、热 /26

虚弱型脾胃不适 /26

受寒型脾胃不适 /27

湿热型脾胃不适 /28

气机失调型脾胃不适 /29

虚弱型脾胃不适 /30

典型症状 /30

缺乏食欲 /30

易腹胀 /30

易腹泻 /31

易水肿 /31



四肢乏力 /31

面色苍白或者萎黄 /31

养脾胃食疗方 /32

红枣 /32

香菇 /34

猴头菇 /36

玉米 /38

鲫鱼 /40

山药 /42

红薯 /44

南瓜 /46

牛肉 /48

党参 /50

人参 /52

经络养脾胃 /54

按摩中脘穴促进消化 /54

按揉公孙穴防治厌食 /54

温和灸足三里穴能让面色好起来 /56

温和灸脾俞穴能治疗脾胃疾病 /56

受寒型脾胃不适 /58

典型症状 /58

不喜欢吃寒凉的食物 /58

吃点凉的就拉肚子 /58

脘腹痛而喜温喜按 /59

舌苔白 /59

经常肠鸣 /59

泛吐清水 /59

易呕 /59

胃纳呆滞 /59

胃痛 /59

畏寒肢冷 /59

养脾胃食疗方 /60

韭菜 /60

红糖 /62

生姜 /64

砂仁 /66

茴香 /68

桂圆 /70

荔枝 /72

羊肉 /74

草果 /76



肉豆蔻 /78

胡椒 /80

大葱 /82

经络养脾胃 /84

艾灸命门穴，让生命力更强大 /84

隔姜灸气海穴，全身都能暖 /84

湿热型脾胃不适 /86

典型症状 /86

面部容易发热 /86

很容易饿，能吃却比较瘦 /86

嗜睡、大便溏泻 /86

舌苔黄腻 /87

腹胀 /87

容易口臭 /87

女性白带异常，腿脚容易水肿 /87

身重肢倦 /87

养脾胃食疗方 /88

赤小豆 /88

冬瓜 /90

鸭肉 /92

芹菜 /94

蒲公英 /96

香蕉 /98

竹笋 /100

苦瓜 /102

茯苓 /104

麦冬 /106

薏仁 /108

经络养脾胃 /110

在阴陵泉穴拔罐可对付湿疹 /110

在丰隆穴上拔罐能化痰 /110

艾灸厉兑穴可改善胃灼热 /112

刮曲池穴，对胃火牙痛有效 /112

气机不调型 /114

典型症状 /114

中脘胀满 /114





易打嗝 /114
胃脘疼痛 /114
吞酸 /114
不思饮食 /115
心烦易怒 /115
暖气 /115
易便秘 /115
时作干呕 /115

养脾胃食疗方 /116

荞麦 /116
茼蒿 /118
白萝卜 /120
玫瑰花 /122
茴香叶 /124
山楂 /126
陈皮 /128
麦芽 /130
三七 /132
鸡内金 /134
神曲 /136

经络养脾胃 /138

坐着按按大横穴就能健脾 /138
拍打脾经，保持气血通畅 /138
食窦穴能下气，缓解不适 /140
刮拭胃经，调和脾胃 /140

第三章 常见脾胃病，三分治七分养 /143

食欲缺乏 /144

养脾胃食疗方 /144

扁豆 /144

经络养脾胃 /146

按摩胃脘下俞穴，恢复胃动力 /146
按摩中脘穴补中气 /146

胃痛 /148

养脾胃食疗方 /148

佛手 /148

经络养脾胃 /150

艾灸天枢穴，便秘、腹泻都无忧 /150
艾灸阴都穴，缓解胃痛 /150

反流性食道炎 /152

养脾胃食疗方 /152

菱角 /152

经络养脾胃 /154

按摩肝俞穴，调节好心情 /154
在中脘穴拔罐，可改善反流性食道炎 /154



胃溃疡 /156

养脾胃食疗方 /156

莲藕 /156

经络养脾胃 /158

按摩胃俞穴，增强脾胃功能 /158

贴块膏药在足三里穴，更好地调节肺腑活动 /158

脾肿大 /160

养脾胃食疗方 /160

银耳 /160

经络养脾胃 /162

按摩章门穴，促进血液循环 /162

在曲池穴拔罐，可保肝护脾 /162

胃肠感冒 /164

养脾胃食疗方 /164

仙人掌 /164

经络养脾胃 /166

艾灸三阴交，护胃第一步 /166

常按摩足三里，可补气培元 /166

口腔溃疡 /168

养脾胃食疗方 /168

圆白菜 /168

经络养脾胃 /170

口腔溃疡不用愁，按按地仓穴就能好 /170

只需轻刺厉兑穴，即可清热泻火 /170

胃炎 /172

养脾胃食疗方 /172

石斛(hú)/172

经络养脾胃 /174

在章门穴上拔罐，可消炎止痛 /174

在膀胱经上走罐，可健脾护胃 /174

胃下垂 /176

养脾胃食疗方 /176

黄芪 /176

经络养脾胃 /178

按摩百会穴，可升清降浊 /178

按摩下脘穴，可疏肝和胃 /178

腹泻 /180

养脾胃食疗方 /180

苍术(zhú) /180



经络养脾胃 /182

温暖长强穴，有效止泻 /182
按摩神阙穴，缓解腹泻、腹痛 /182

便秘 /184

养脾胃食疗方 /184

红薯 /184

经络养脾胃 /186

按摩天枢穴，促进肠胃蠕动 /186
在大肠俞上刮痧，可调脏腑、利腰脊 /186

口臭 /188

养脾胃食疗方 /188

莴笋 /188

经络养脾胃 /190

按摩大都穴，有效缓解口臭 /190
按摩大陵穴，改善肝脾肾 /190

腹胀 /192

养脾胃食疗方 /192

猪肚 /192

经络养脾胃 /194

脾俞穴拔罐缓解腹胀 /194
胃俞穴上拔罐，胃肠问题不担心 /194

胃酸多 /196

养脾胃食疗方 /196

土豆 /196

经络养脾胃 /198

按摩梁丘穴，减少胃酸分泌 /198
按摩三阴交穴，缓解胃酸多造成的胃灼热 /198

胃痉挛 /200

养脾胃食疗方 /200

鲫鱼 /200

经络养脾胃 /202

胃痉挛不用慌，巧按至阳穴 /202
缓解胃痉挛，按摩冲阳穴 /202

打嗝 /204

养脾胃食疗方 /204

豆腐 /204

经络养脾胃 /206

巧按扶突穴，止嗝不用愁 /206
打嗝不担心，只需按摩气户穴 /206