



汉竹编著
● 健康爱家系列



国医大师 周仲瑛、朱良春、陆广莘 亲笔题词

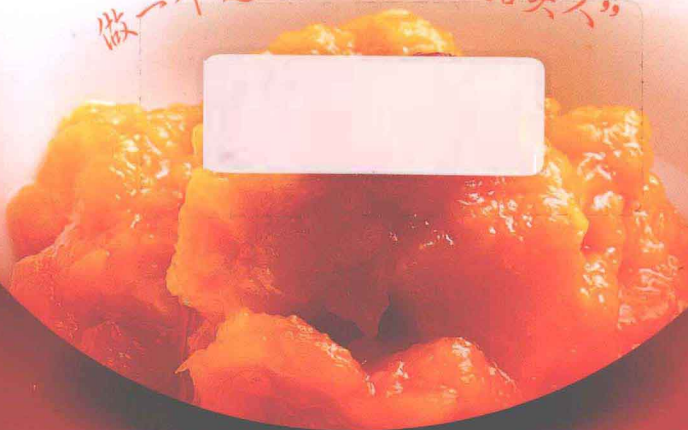


会治病的 家常便饭



脾胃要好 就找老中医

做一个越吃胃越好的“结实人”



世界健康促进联合会常务副会长 国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师 谢英彪 主编

sina 新浪中医
倾力推荐

汉竹编著 健康爱家系列

会治病的 家常便饭

脾胃要好 就找老中医

谢英彪 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹

图书在版编目(CIP)数据

脾胃要好就找老中医 / 谢英彪主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.8
(汉竹·健康爱家系列·会治病的家常便饭)
ISBN 978-7-5537-1446-2

I. ①脾… II. ①谢… III. ①脾胃病—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 138790 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

脾胃要好就找老中医

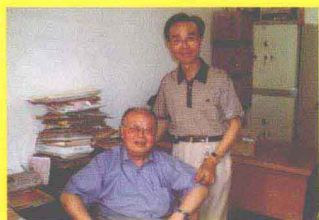
主 编	谢英彪
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	阮瑞雪 李 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
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	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	100千字	
版 次	2013年8月第1版	
印 次	2013年8月第1次印刷	

标准书号	978-7-5537-1446-2
定 价	34.80元 (附赠《养胃食疗速查手册》)

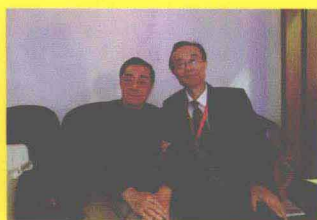
图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



谢教授与国医大师周仲瑛先生合影



谢教授与国医大师徐景藩先生合影



谢教授与国医大师陆广莘先生合影

继承发展
吐故纳新

周仲瑛

国医大师周仲瑛先生题词

谨察陰陽而調
人以平為期
英雄主位 謹心

朱良春

国医大师朱良春先生题词

道氣具故
生生之義
循助用謀
陸廣莘
乙丑冬月

国医大师陆广莘先生题词



谢教授2010年获“全国中医药科学普及金话筒奖”



谢教授2006年获“全国首届百名中医药科普专家”称号

世界健康促进联合会常务副会长
国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家
南京市中医院主任医师
重点学科「中医养生学」学术带头人
南京中医药大学教授
谢英彪



汉竹编著 健康爱家系列

会治病的 家常便饭

脾胃要好 就找老中医

谢英彪 / 主编

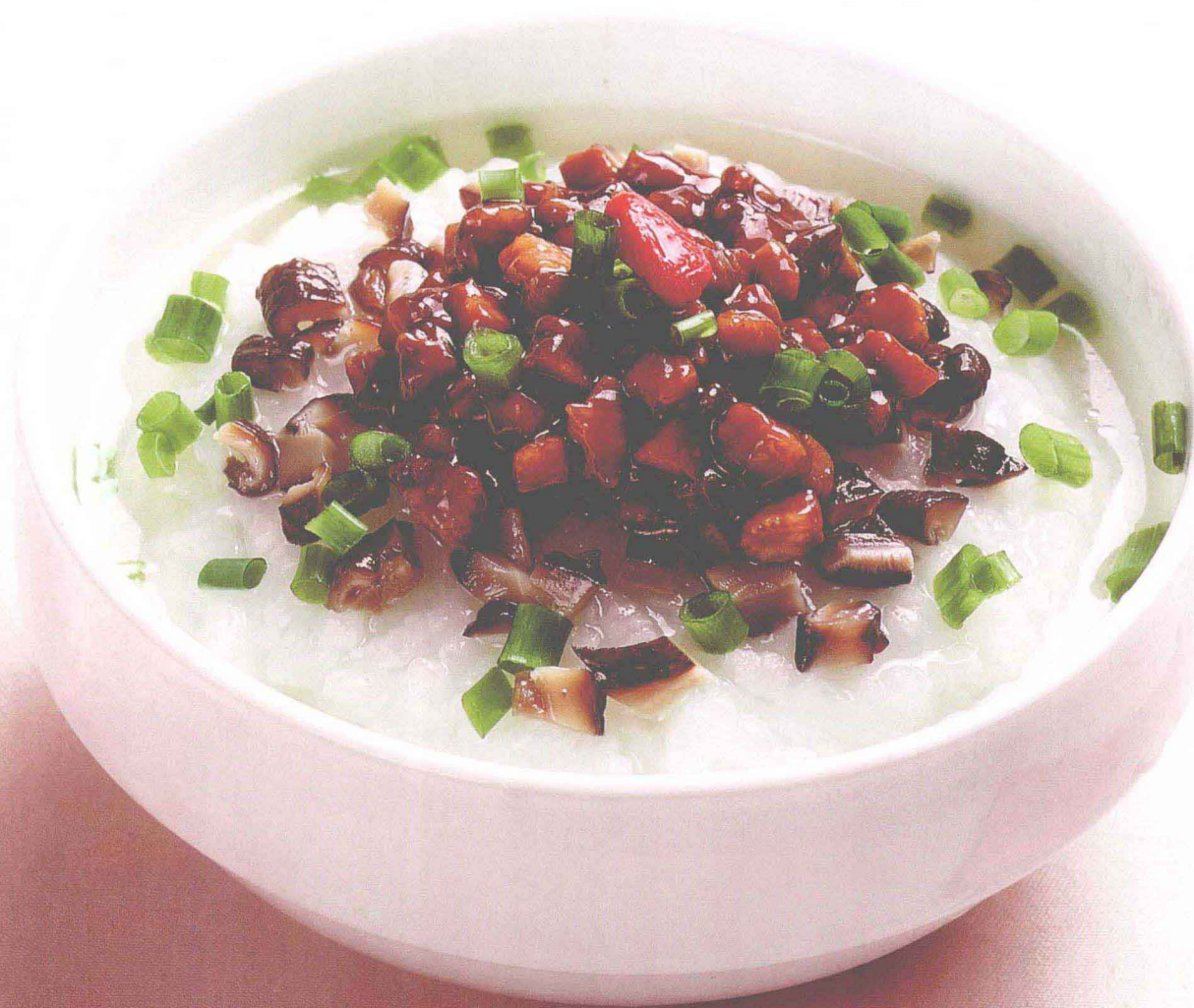


汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



会治病的家常便饭
脾胃要好
就找老中医

前言



中药、西药各有利弊！胃痛吃什么呢？

广告上说的那个特效药，我能吃吗？

有没有专治胃病的小偏方呢？

如果你是个“老胃病”，一定有以上困惑。可是，和这些慢性病“斗争”了50年的老中医却说，不要等胃痛发作的时候才“临时抱佛脚”。在厨房里备上这样一本书，打豆浆时加3克白参；煮粥时放些藕丁；蒸蛋羹时放点魔芋粉……一边享受美味，一边保护好胃黏膜，胃病便不容易找上门。

这本书第一时间告诉你吃什么、怎么吃，没那么多侃侃而谈的大道理，不用在细密的文字堆里找答案，打开书就能对症吃、对症治。作者半生行医，能将看似平常的大枣、山药、鸡蛋、山楂，搭配出治好各种胃病的特效方，就像把老

先生请回家，亲自为你搭脉问诊。

更有贴心的四季养胃膳食，为你每一天的餐桌注入养生智慧，照着吃就能治病。随书附赠的《养胃食疗速查手册》，主食、菜肴、汤羹、粥膳、饮品……分类查询，养胃治病，

更快更实用。

老中医治胃病最常开的18种中成药

藿香正气软胶囊

不适宜服用人群：脾胃虚弱或脾胃虚寒的胃病患者，主要表现为胃部隐痛、喜按揉、喜热敷。

注意事项

1. 不宜在服药期间同时服用滋补性中药。
2. 高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
3. 儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。
4. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。
5. 吐、泻严重者应及时去医院就诊。
6. 严格按吃法用量服用，藿香正气软胶囊不宜长期服用。
7. 服药3天症状无缓解应去医院就诊。

禁忌

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 忌情绪激动及生闷气。
3. 过敏体质者慎用。

服法用量：口服，一次二至四粒，一日两次。

适用证：用于湿邪犯胃之胃痛、呕吐，及外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐、泄泻。胃肠型感冒见上述证候者。

功效：解表化湿、理气和中。

主要成分：苍术、陈皮、厚朴（姜制）、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油。



香砂养胃丸

不适宜服用人群：胃阴虚者，主要表现为口干欲饮、大便干结、小便短少。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
2. 服药3天症状未缓解，应去医院就诊。
3. 儿童、年老体弱者应在医师指导下服用。
4. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 忌情绪激动及生闷气。
3. 过敏体质者慎用。

用法用量：口服，一次八丸，一日三次。

适用证：用于湿阻气滞之胃痛、不思饮食、胃脘满闷或泛吐酸水。

功效：温中和胃。

主要成分：木香、砂仁、白术、陈皮、茯苓、半夏(制)、香附(醋制)、枳实(炒)、豆蔻(去壳)、厚朴(姜炙)、广藿香、甘草、生姜、大枣。

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用

OTC

香砂养胃丸
Xiangsha Yangwei Wan

内装12袋

保和丸

不适宜服用人群：饮食正常、无食积的胃病患者。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
2. 服药3天症状未缓解，应去医院就诊。
3. 儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。
4. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 孕妇忌服。
2. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
3. 忌情绪激动及生闷气。
4. 过敏体质者慎用。
5. 服药期间忌服滋补性中药。

服法用量

口服，一次一至两丸，一日两次。小儿酌减。

适用证

用于食积停滞、脘腹胀满、噎腐吞酸、饮食不振等。

功效

消食导滞、温中和胃。

主要成分

山楂、神曲、半夏、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子。



枳实导滞丸

不适宜服用人群：虚证胃病患者，表现为病程长，易反复，胃病不明显者。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
2. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

主要成分：大黄、神曲（炒）、枳实（麸炒）、麦芽（炒）、黄芩（酒炒）、黄连（酒炒）、白术（土炒）、茯苓、泽泻。

功效：消食导滞、清利湿热。

适用证：主治胃肠积滞、湿热内蕴之证。用于饮食伤胃，食物不洁所致脘腹胀满、痞闷不舒、干噎食臭、腹痛下痢；胃肠湿热所致泄泻腹痛、脘腹闷胀、大便不爽、小便溲黄或伴呕恶。西医诊断之消化不良、急、慢性胃肠炎可用本剂。

服法用量：口服，一次六至九克，一日两次。

枳实导滞丸

Zhishi Daozhi Wan



良附丸

不适宜服用人群：胃部灼痛、口苦便秘之胃热者。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
2. 儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。
3. 服药3天症状未缓解，应去医院就诊。
4. 胃痛严重者，应及时去医院就诊。
5. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 忌愤怒、忧郁，保持心情舒畅。
3. 过敏体质者慎用。

主要成分：高良姜、香附（醋制）。
功效：温胃理气。

适用证：用于胃寒疼痛。主治寒凝气滞、脘痛吐酸、胸腹胀满。

服法用量：口服，一次三至六克，一日两次。



加味左金丸

不适宜服用人群：脾胃虚寒者。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
2. 儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。
3. 服药3天症状未缓解，应去医院就诊。
4. 胃痛严重者，应及时去医院就诊。
5. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 忌愤怒、忧郁，保持心情舒畅。
3. 过敏体质者慎用。

主要成分：黄连、吴茱萸。

功效：泻火、疏肝、和胃、止痛。

适用证：用于肝火犯胃、脘胁疼痛、口苦嘈杂、呕吐酸水、不喜热饮。

服法用量：口服，一次三至六克，一日两次。



附子理中丸

不适宜服用人群：感冒发烧及胃热型胃病者。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。
2. 儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。
3. 服药2周症状未缓解，应去医院就诊。
4. 吐泻严重者，应及时去医院就诊。
5. 严格按吃法用量服用，附子理中丸不宜长期服用。
6. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 忌不易消化的食物。
2. 孕妇忌服。
3. 过敏体质者慎用。

主要成分：白术、党参、附子、干姜、甘草。

功效：温中健脾。

适用证：用于脾胃虚寒、脘腹冷痛、呕吐泄泻、手足不温。

服法用量：口服，大蜜丸一次一丸，一日两至三次。



丹桂香胶囊

不宜服用人群：胃阴虚者，主要表现为口干欲饮、大便干结、小便短少。

注意事项

1. 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
2. 本品性状发生改变时禁止使用。
3. 儿童必须在成人监护下使用。
4. 请将本品放在儿童不能接触的地方。
5. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 妊娠和月经量大者忌用。
2. 中医热证或阴虚火旺者慎用。
3. 有自发出血倾向者慎用。
4. 忌食辛辣刺激性食物。
5. 忌食生冷、油腻食物。

服用用量：口服，一次四粒，一日三次，饭前半小时服用。

适用证：用于脾胃虚寒、寒凝血瘀引起的胃脘痞满疼痛、纳差、嗳气、嘈杂、腹胀等；慢性萎缩性胃炎见上述证候者。

功效：益气、温胃、散寒行气、活血止痛。

水蛭、木香、枳壳、乌药、黄连、生地、甘草（制）。

主要成分：黄芪（制）、桂枝、吴茱萸、肉桂、细辛、桃仁、红花、当归、川芎、赤芍、丹参、牡丹皮、延胡索、片姜黄、三棱、莪术、

丹桂香胶囊

DANGUIXIANG



• 功能主治

益气温胃、散寒行气、活血止痛。用于脾胃虚寒、气滞血瘀所致的胃脘痞满疼痛、食少纳差、嘈杂、嗳气、腹胀；慢性萎缩性胃炎见上述证候者。

气滞胃痛颗粒

不宜服用人群：虚证胃病患者，表现为病程长，易反复，胃病不明显者。

注意事项

1. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重患者应在医师指导下服用。
2. 儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。
3. 胃痛严重者，应及时去医院就诊。
4. 服药3天症状未缓解，应去医院就诊。
5. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

禁忌

1. 忌酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 忌愤怒、忧郁，保持心情舒畅。
3. 孕妇忌服。
4. 过敏体质者慎用。

服用用量：开水冲服，一次五克，一日三次。

适用证：用于肝郁气滞、胸痞胀满、胃脘疼痛。

功效：疏肝理气、和胃止痛。

主要成分：柴胡、延胡索(炙)、枳壳、香附(炙)、白芍、炙甘草。辅料为蔗糖和糊精。

