

我是
小中医

脾队长和 胃太仓

中国日报新媒体 ○ 联合监制

春芽 ○ 著

瓦西李 李筱甜 ○ 绘

CSK 湖南科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



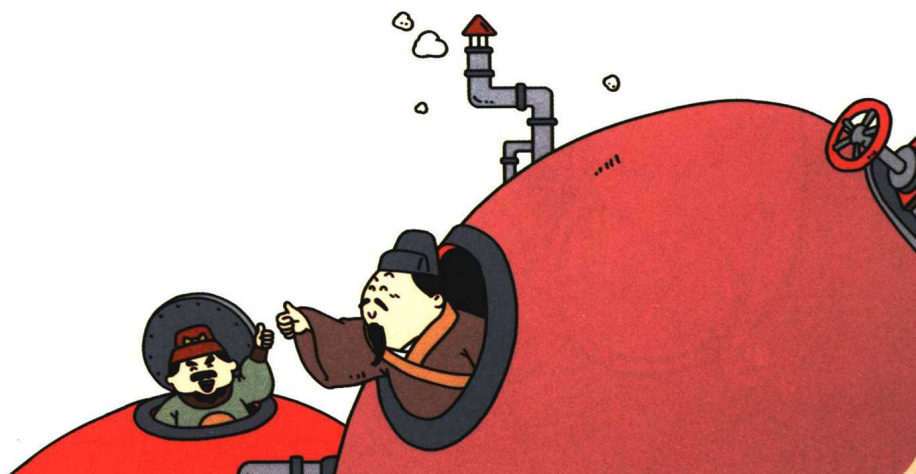
脾队长和胃太仓

中国日报新媒体 ○ 联合监制

春芽 ○ 著

瓦西李 李筱甜 ○ 绘

CBS K 湖南科学技术出版社 · 长沙



图书在版编目 (C I P) 数据

脾队长和胃太仓 / 春芽著 ; 瓦西李, 李筱甜绘. —长沙 :
湖南科学技术出版社, 2023. 11
(我是小中医)
ISBN 978-7-5710-2556-4

I. ①脾… II. ①春… ②瓦… ③李… III. ①中国医药学—
儿童读物 IV. ①R2-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 226849 号

WO SHI XIAOZHONGYI

我是小中医

PI DUIZHANG HE WEI TAICANG

脾队长和胃太仓

著 者: 春 芽

绘 者: 瓦西李 李筱甜

出 版 人: 潘晓山

责任编辑: 邹 莉 张叔琦

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市芙蓉中路一段 416 号泊富国际金融中心

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨街道梨江大道 20 号

邮 编: 410100

版 次: 2023 年 11 月第 1 版

印 次: 2023 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 889mm×600mm 1/12

印 张: $3\frac{1}{3}$

字 数: 24 千字

书 号: ISBN 978-7-5710-2556-4

定 价: 26.00 元

(版权所有·翻印必究)



脾队长和胃太仓

中国日报新媒体 ○ 联合监制

春芽 ○ 著

瓦西李 李筱甜 ○ 绘

CBS K 湖南科学技术出版社 · 长沙

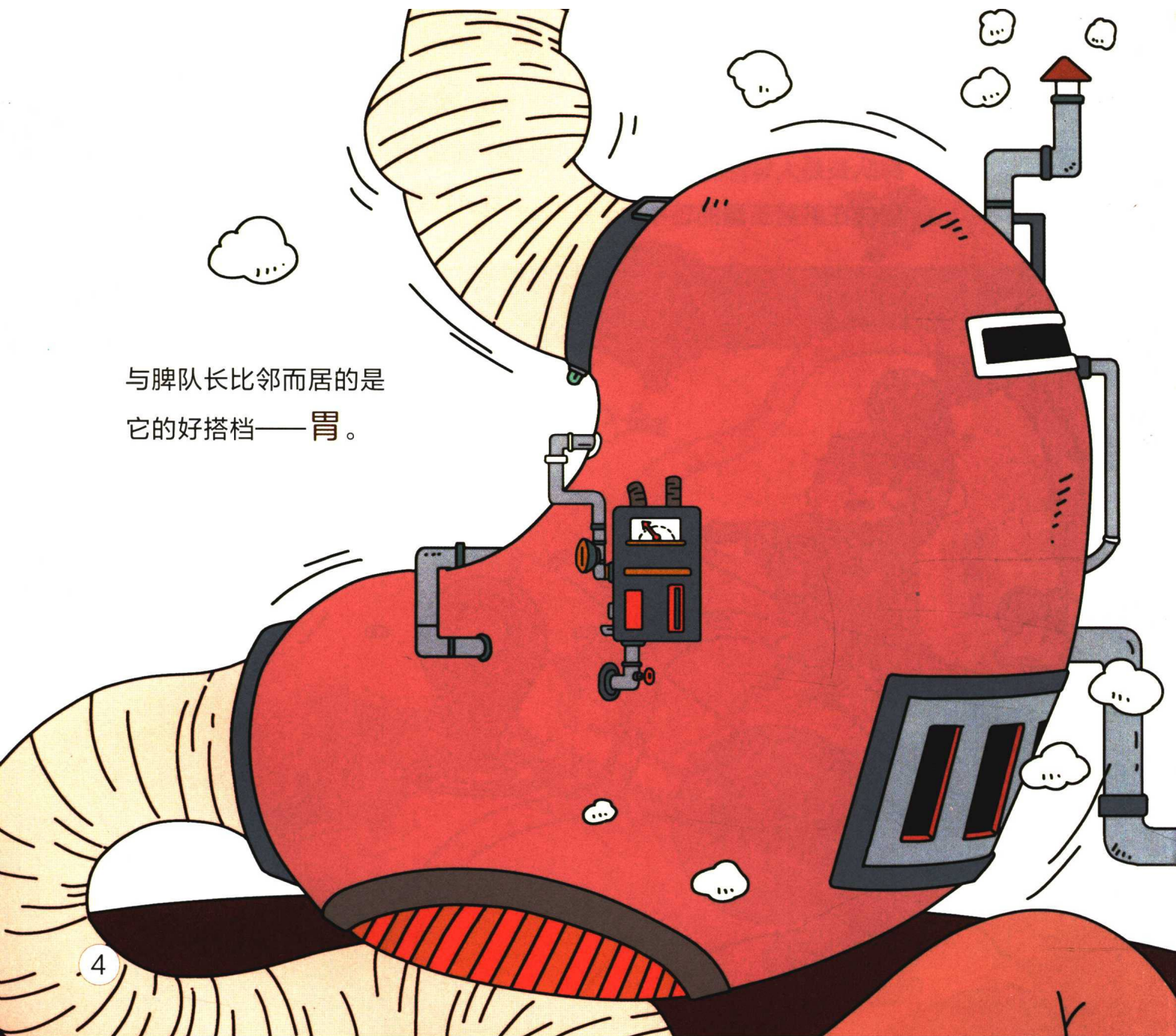


人体中有一支神奇的运输队，
它们会把**营养、水分**源源不断地运输到身体各处。
这支运输队的队长就是**脾队长**。



脾队长是人体的**五脏之一**，
居住在脏腑王国的正中央。

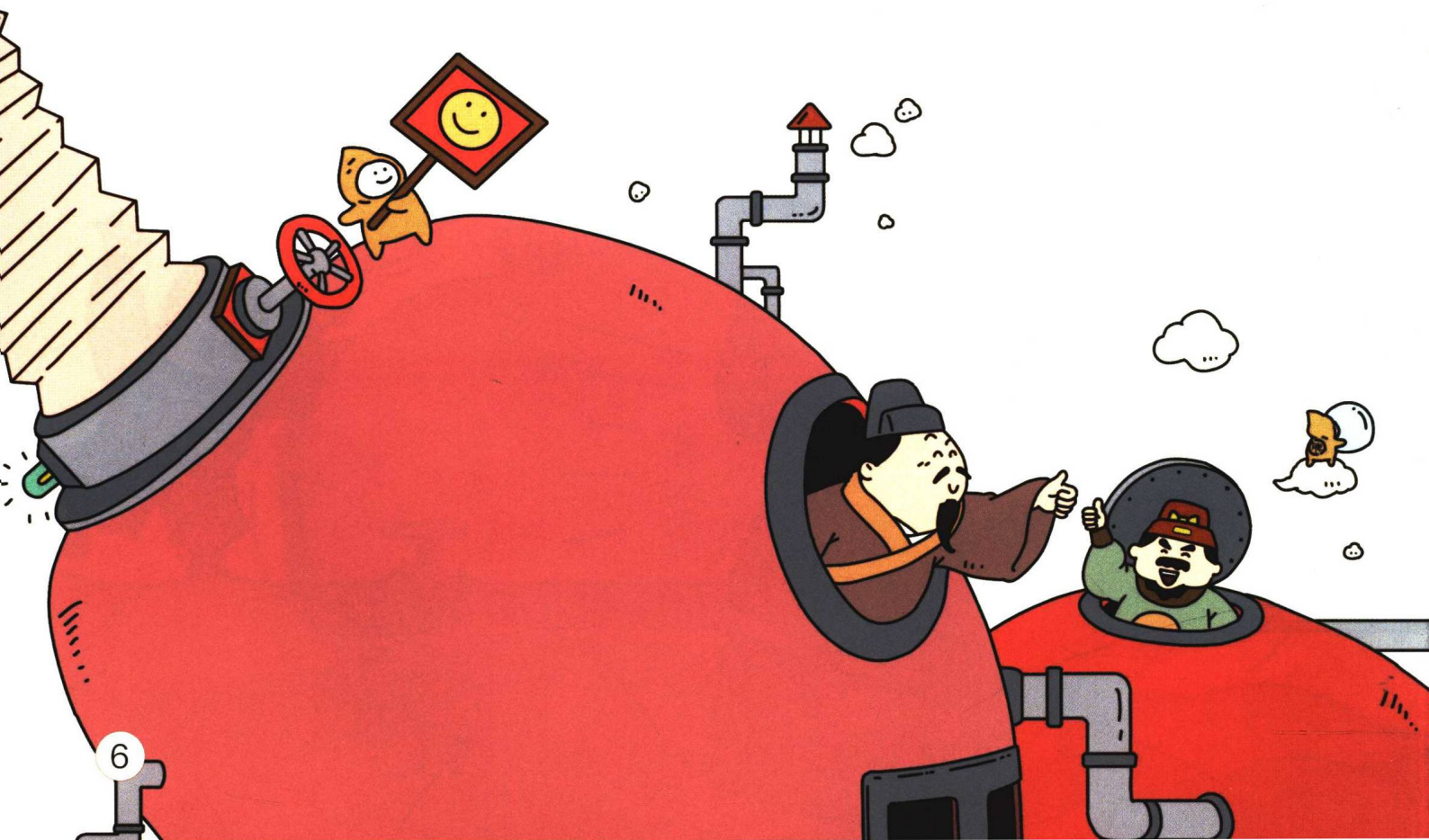
与脾队长比邻而居的是
它的好搭档——胃。



胃是人体的六腑之一，
它像一个**仓库管理员**，主要负责饮食的**储存**和**初步消化**，
我们把它喊作“**胃太仓**”。



脾队长和胃太仓分工明确、密切配合，
保障了人体中饮食的储存、消化、吸收工作进行。



当饮食进入我们身体的时候，首先需要胃太仓打开它的仓库，接收这些水和食物，胃太仓的这个功能叫作“受纳”。



如果胃太仓生病了，它可能会拒绝发挥“受纳”的功能，
这个时候，我们吃东西会难以下咽，甚至会把刚吃进去的食物呕出来。



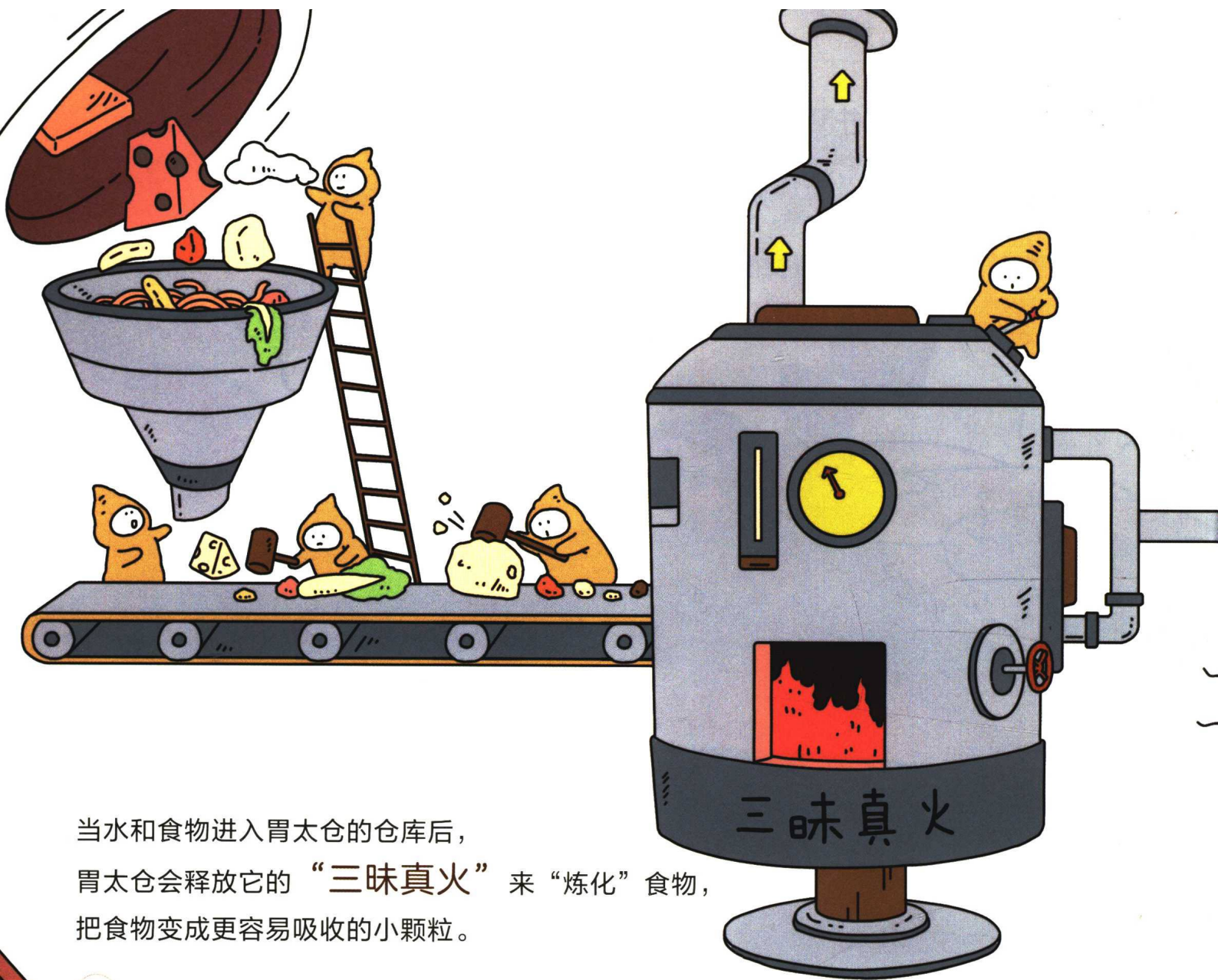
有的时候，胃太仓并没有生病，
但是我们的饮食把它的仓库装满了，
胃太仓就会关闭它的仓库，
并通过**饱胀**的感觉提醒我们不能再继续吃东西了。

快停口，装不下了——



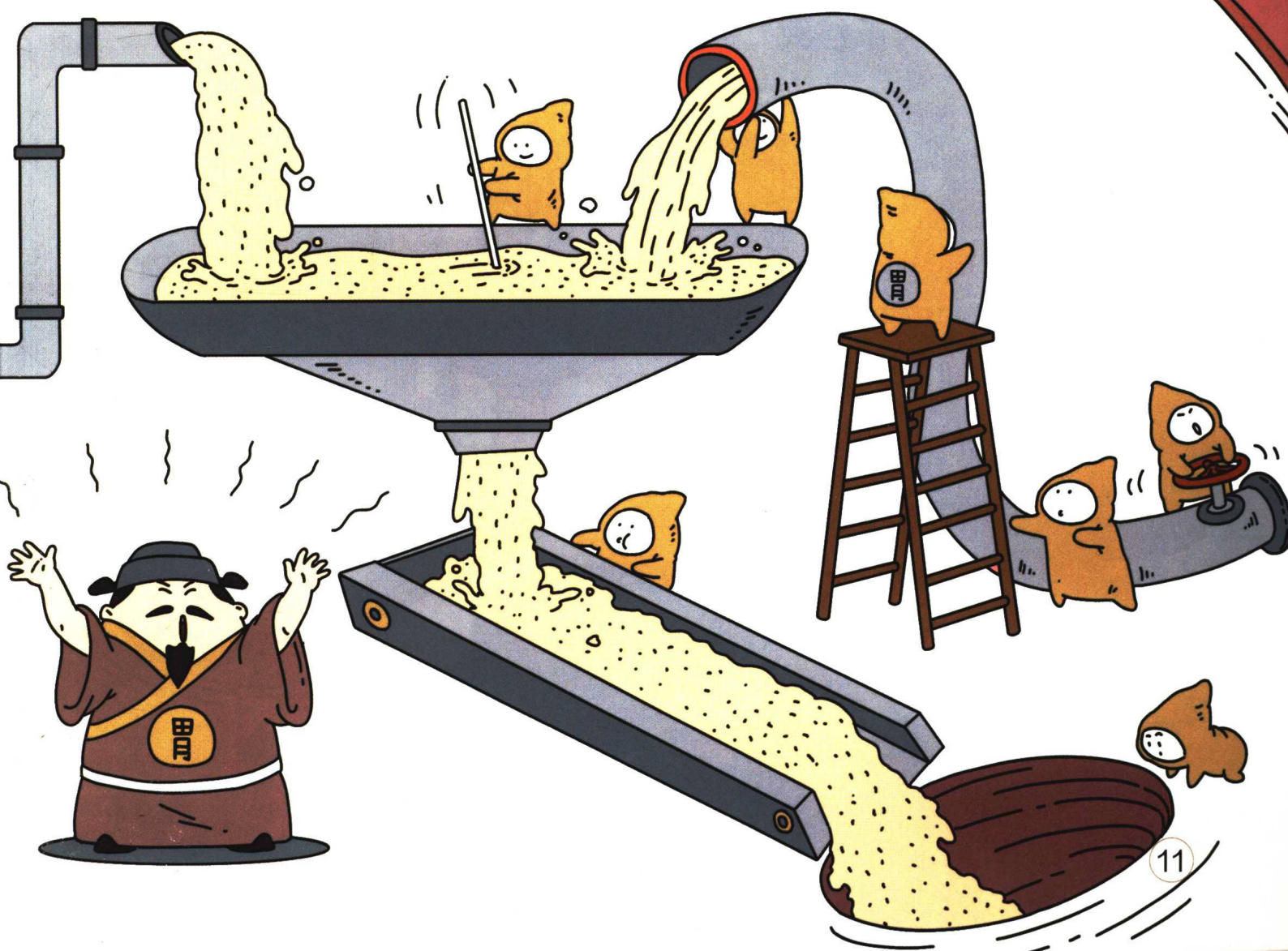
哎哟，

哎哟——

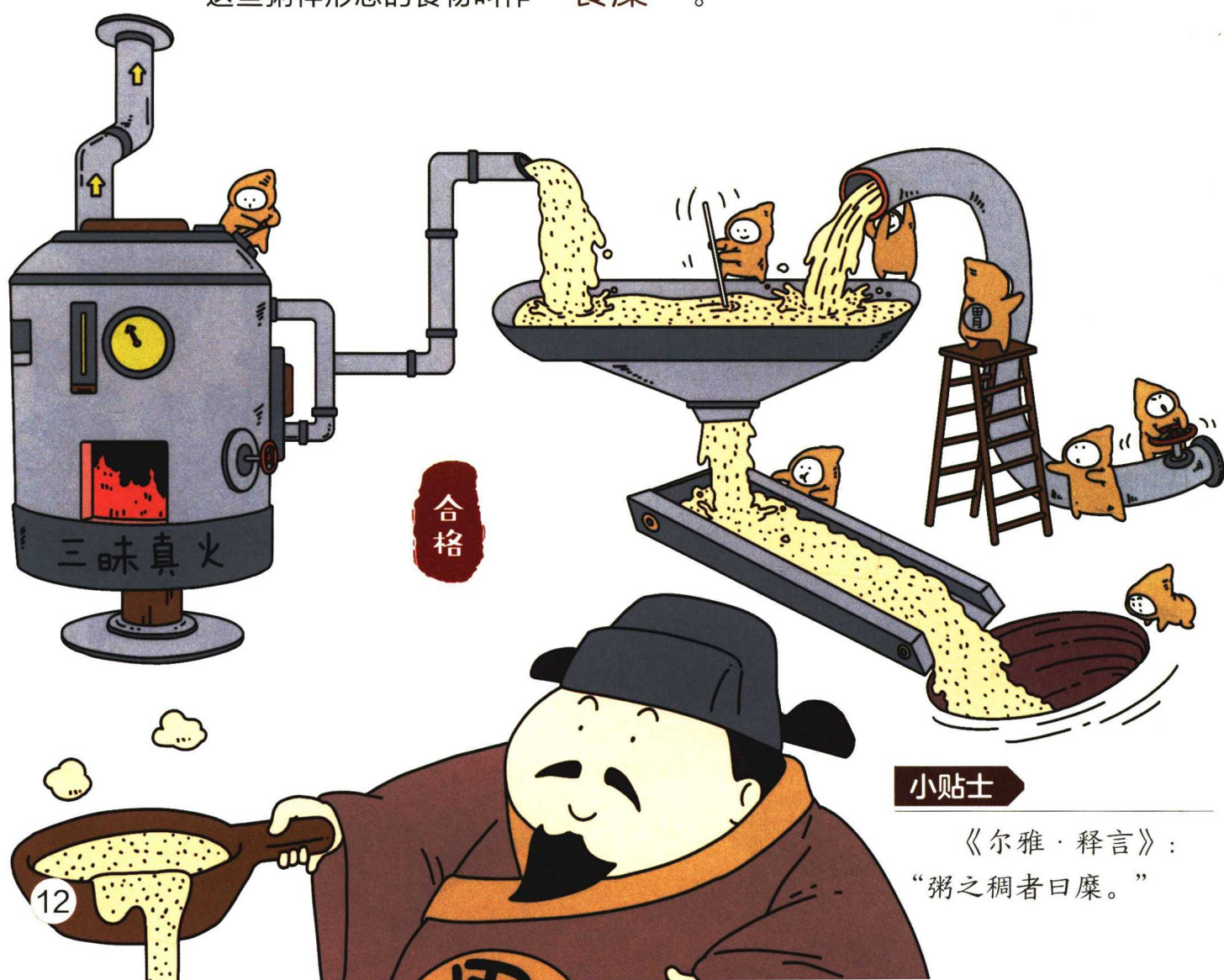


当水和食物进入胃太仓的仓库后，
胃太仓会释放它的“三昧真火”来“炼化”食物，
把食物变成更容易吸收的小颗粒。

胃太仓运用“三昧真火”“炼化”食物的过程叫作“腐熟”。



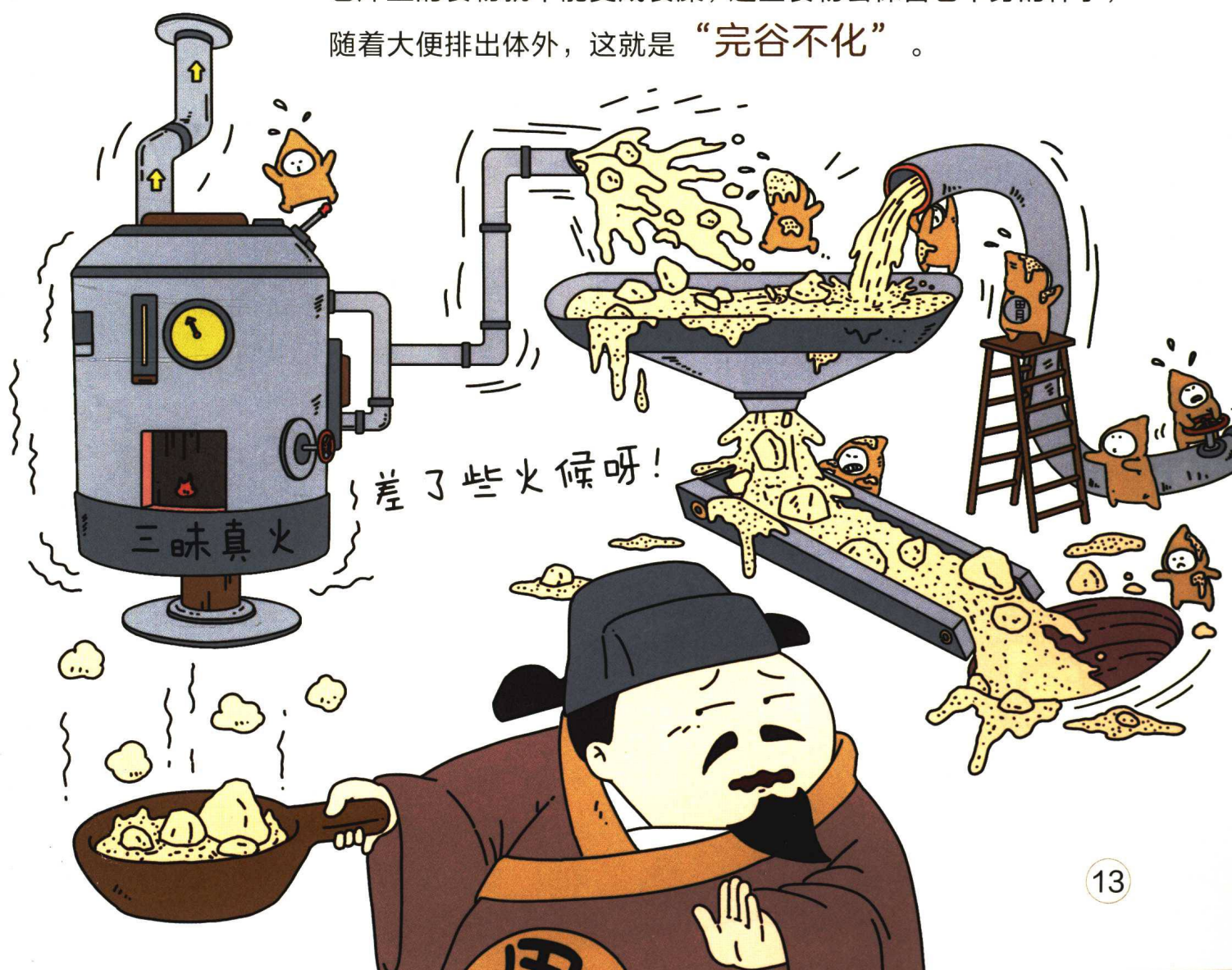
被腐熟的食物小颗粒和水混在一起，样子特别像浓稠的粥，
这些粥样形态的食物叫作“食糜”。



小贴士

《尔雅·释言》：
“粥之稠者曰糜。”

如果胃太仓的“三昧真火”能量不够，
仓库里的食物就不能变成食糜，这些食物会保留它本身的样子，
随着大便排出体外，这就是“完谷不化”。





炎热的夏天，
人们往往通过吃一些冰冷的食物来降暑，
但是如果冰冷的食物吃得太多，
就很容易**损伤**胃太仓的“三昧真火”，
从而影响我们的消化功能。
所以，夏天吃雪糕的时候要有节制哟！