

图书在版编目 (CIP) 数据

养脾胃就是养命 / 翟煦主编.

—— 南昌 : 江西科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5390-5254-0

I. ①养… II. ①翟… III. ①健脾—养生(中医)

②益胃—养生(中医) IV. ① R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 052464 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2015011 图书代码: D15008-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖書 ZITQ[®]

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 宣佳丽 刘长娥 王琳

养脾胃就是养命

翟煦 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13

字 数 100 千

版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5254-0

定 价 38.00 元

赣版权登字—03—2015—21 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录 Contents

养脾胃
就是养命



第一章 养脾胃·识

脾胃功效大揭密



小信号预示着你的脾胃出现大问题 / 15

- 牙龈肿痛，口臭火气大，多半是胃中有火 / 15
- 鼻头发红，留心脾胃问题 / 16
- 饭后肚子胀，留心脾胃不和 / 18
- 手脚冰凉，脾胃虚寒的信号 / 20
- 眼睛红肿、眼袋过大，脾虚的症状 / 21
- 脸色蜡黄、嘴唇无血色，脾气不足的前兆 / 23
- 睡觉流口水，有可能是脾虚 / 24

认识人的气血之源——脾胃 / 26

- 脾胃是人体的后天之本，养生要重视脾胃 / 26
- 人体的能量“加油站”——脾胃 / 28
- 帮助营养消化、吸收的“中转所”——脾胃 / 30
- 脾胃不和，气血两亏身体差 / 32
- 读懂各种脾胃症状：
与脾胃相关的中医名词 / 34

这些小事正在伤害着脾胃 / 39

长期不吃早餐，导致胃酸过多 / 39

暴饮暴食：伤脾元素新成员 / 41

脾志在思，忧思伤脾 / 42

吃饭时间不规律，胃炎、胃溃疡发病率高 / 44

超负荷工作、疲劳过度，影响脾胃和谐运转 / 45

长期吸烟，酗酒无度？学会保护你的脾胃 / 47

经常服食生冷食物，对脾胃伤害大 / 49

“久坐伤肉”更伤脾 / 50

是药三分毒，滥用药物破坏脾胃平衡 / 52

第二章

养脾胃·调

好习惯打造好脾胃



好的生活小习惯，轻松打造好脾胃 / 59

吃好优质早餐，乐活开启每一天 / 59

生活有规律、按时进餐，打造好脾胃 / 62

远离油炸、熏制食品，清淡才能更健康 / 64

多补充黄色食物，调节胃功能不适 / 66

细嚼慢咽培养出来的好脾胃 / 69

伤脾伤胃的饭后运动 / 71

合理的饮水时间对脾胃大有影响 / 73

不注意防寒保暖，会导致胃部衰弱 / 74

补充维生素 A、维生素 C，增强胃部活力 / 76

掌握喝酒小诀窍才能拥有好脾胃 / 77

第三章 养脾胃·动

轻松运动养好脾胃



美丽心情带来和谐脾胃 / 79

愉快心情来进餐，促进消化与吸收 / 79

适当舒缓压力，身体才能解压 / 81

心情大好，胃病难侵 / 82

拥有健康脾胃：动动手脚就有大功效 / 87

动动脚趾头，就能打通脾胃经脉 / 87

小腿集中脾胃经，坚持按摩小腿肚 / 89

按摩腹部，推揉出来的好脾胃 / 91

仰卧起坐，增强脾气的运转和活力 / 92

散步一小时，养出好身体 / 94

太极拳，脾胃健康的好帮手 / 95

赶走脾虚，按对这些穴位就够了 / 97

揉三阴交穴：排出毒素和湿气，还能抗衰老 / 97

按揉天枢穴：脾脏的“信号灯”，增强胃动力 / 99

揉隐白穴：解救腹胀、食欲不振的小能手 / 100

揉阴陵泉穴：既能通经活络又能健脾理气 / 101

揉足三里穴：缓解便秘、消化不良，
改善机体免疫功能 / 102

第四章 养脾胃·补

日常饮食吃出健康脾胃



对脾胃有益的健康食物 / 107

莲藕：消食止咳，大家都爱的养胃佳品 / 107

山药：补虚养颜，保护胃黏膜 / 109

土豆：增加胃动力 / 110

香菇：增进食欲的养胃小帮手 / 112

薏米：利湿健脾 / 113

胡萝卜：助消化增强胃部抵抗力 / 114

鱼肉：常吃鱼肉可暖胃 / 116

木瓜：不只能丰胸，还能增强消化力 / 117

香蕉：缓解压力，预防胃溃疡 / 118

橘子：开胃理气好帮手 / 119

山楂：调理经期，还能促进消化 / 120

脾胃不好，这些食物要少吃 / 121

辛辣食品：胃黏膜的致命杀手 / 121

生冷食物：伤肝更伤脾 / 123

汤圆：不适合胃病患者的美食 / 124

猕猴桃：脾胃病患者要远离 / 125

刚出炉的面包对胃伤害大 / 126

鸡精：加重胃溃疡 / 127

第五章

养脾胃·男女及老幼

男女老幼都要了解的脾胃知识



女人这样养脾胃更和谐 / 131

- 大多女人都在过伤脾的日子 / 131
- “吃再多也不胖”和“喝凉水都长肉” / 132
- 摆脱让女人头疼的月经问题，脾胃调和是关键 / 134
- 胸部过小？是脾胃不好！ / 136
- 水润光滑好皮肤，脾胃协调很重要 / 137

女人常吃这些，脾胃好更养颜 / 140

- 菌类隐含大宝藏，养胃护肠功效好 / 140
- 桂圆莲子粥，养出好气血 / / 142
- 鲜鸡肉，美容养颜健脾胃 / 143

脾胃是生化之源，男人要注重保养脾胃 / 145

- 为什么男性比女性平均寿命短？烟酒对脾胃伤害大 / 145
- 有了好脾胃，夜夜都好眠 / 147
- 元气差，补脾胃才是根本 / 148
- 脾胃不好，容易得脂肪肝 / 149
- 治疗慢性病，健脾就对了 / 151
- 男人养脾胃适合多吃的食物 / 152

孩子这样养脾胃更健康 / 155

如何判断孩子是否脾虚，
是脾阴虚还脾阳虚？ / 155

让孩子不挑食、不积食 / 158

孩子保养脾胃的法则 / 159

老人如何养脾胃 / 161

老年人要注意脾胃健康 / 161

老年人这样养脾胃最好 / 162

第六章 养脾胃·四季

应对不同季节的脾胃保养法则



春季养肝，更要护脾胃 / 167

春季护脾胃有讲究 / 167

春季养脾，少吃酸多吃甜 / 169

早春吃香菜，激发脾功能 / 170

夏季脾胃问题多 / 172

夏季脾胃容易出现的问题 / 172

夏季保护脾胃的要诀 / 175

秋季保养脾胃好时节 / 177

秋季养脾的几大误区 / 177

秋季养脾胃的法则 / 179

立秋喝黄芪粥，补气祛湿正当时 / 181

第七章 养脾胃·脾胃的常识

生活中不可不知的脾胃知识



冬季天寒，脾胃更需保暖 / 183

- 冬季如何保养脾胃 / 183
- 适合冬季的进补食谱 / 185

胃病常识 / 191

- 你不能不知的胃病病因 / 191
- 是的，胃病也会传染 / 193
- 别将胃痛当作胃病 / 194
- 先天性胃病，要引起你的注意 / 196
- 功能性消化不良你真的了解吗？ / 197
- 加强我们胃的自身防御能力 / 198

胃溃疡：反复发作小心癌变 / 200

了解中医中的“胃寒”的含义 / 202

和脾相关的疾病知识 / 204

- 了解脾脏疾病 / 204