

前言

胃是人體的消化器官，食物通過口腔、食道進入胃，起到容受食物的作用，並且在胃裏通過機械的研磨和消化酶等的化學性分解充分混合，然後排到小腸。胃在整個消化過程中起到重要作用。胃的健康運轉是其他臟腑健康的基礎。

飲食不規律、進食過量刺激性食物、藥物因素以及精神壓力過大等都是導致胃病的因素。胃痛、泛酸、胃脹氣、消化不良等症狀會給我們的日常生活造成困擾。胃炎、胃潰瘍甚至胃癌等疾病會嚴重影響患者生活品質，也很難治癒。

胃具有一定的防禦和自我修復功能，輕度的胃炎、胃潰瘍等可以通過合理養護加以改善。養胃需要建立規律的作息習慣，多吃清淡有營養的食物，進行有益身心的運動以及保持積極、豁達的心態。在用藥方面，盡量減少皮質類固醇等激素類藥物、乙酰水楊酸類、非甾體抗炎藥的使用，避免損傷胃黏膜。一般情況下，胃炎、胃潰瘍等胃病本身不傳染，但是幽門螺旋菌易傳染，而幽門螺旋菌極易誘發胃病，因此生活中需要特別注意。

對於每天勤勤懇懇工作的胃，你對它了解多少呢？胃到底長甚麼樣？胃的功能有哪些？養胃除了規律飲食，還需要怎樣呵護它？不同人群養胃方式一樣嗎？詳細了解這些知識，是養胃的基礎。

本書結合大量生活實踐及臨床案例，總結出生活中常見的護胃、養胃要點；同時亦結合傳統中醫醫學書籍及大量有效的實踐，總結出養胃的調理方法，包括食療、按摩、中藥、艾灸等。沒有胃病的朋友可以實踐，使胃更強健，抵抗力更強；有胃病的朋友也可以有所收穫，更有效地調養胃部，使身體早日恢復健康。

目錄

前言 | 3

第一章

胃，你好嗎？

- 001 身體的「糧倉」 | 14
- 002 胃的生理結構 | 14
- 003 胃的容量有多大 | 15
- 004 胃的消化功能 | 15
- 005 胃的防禦功能 | 16
- 006 食物在胃中停留的時間 | 16
- 007 胃健康的人更長壽 | 17
- 008 胃不好，首先傷肺 | 17
- 009 脾胃虛弱影響肝功能 | 18
- 010 脾胃與心臟互相影響 | 18
- 011 胃不好傷腎 | 19
- 012 胃與腸互相影響 | 19
- 013 膽與胃同病 | 19
- 014 胃健康的表現 | 20
- 015 「十人九胃」的現狀 | 21
- 016 胃病先兆的自查 | 22
- 017 不良飲食習慣很傷胃 | 23
- 018 暴飲暴食：胃很疲憊 | 23
- 019 狼吞虎嚥：胃承受不了 | 23
- 020 過量飲酒：胃受傷了 | 24
- 021 長期節食：胃快沒力氣了 | 24
- 022 飲食不潔：小心幽門螺旋菌 | 25
- 023 憂思傷脾胃 | 25
- 024 身體受寒也會傷胃 | 26
- 025 濫用藥物傷胃 | 27
- 026 吸煙也會傷胃 | 27
- 027 要想小兒安，三分飢與寒 | 28
- 028 年輕人，熬夜傷胃 | 28
- 029 老年人養胃，重在養護 | 29
- 030 職場「保胃戰」 | 29
- 031 春季養胃：減酸增甘 | 30
- 032 夏季養胃：祛濕熱，健脾胃 | 30
- 033 秋季養胃：多酸少辛 | 31
- 034 冬季養胃：多溫熱，少寒涼 | 31

chapter 01

第二章 這樣吃養胃

- 035 三餐規律 | 34
- 036 七分飽，剛剛好 | 35
- 037 五穀為養，蔬果、魚肉也要吃 | 36
- 038 早餐要吃好 | 37
- 039 不要趁熱吃 | 38
- 040 高鹽飲食危害大 | 38
- 041 白粥養胃論 VS 白粥傷胃論 | 39
- 042 平心靜氣地吃飯 | 40
- 043 飯後百步走，活到九十九 | 40
- 044 黃色食物健脾和胃 | 41
- 045 甘味食物健脾養胃 | 41
- 046 膳食纖維：促進腸胃蠕動 | 42
- 047 維生素：使胃更強健 | 42
- 048 硒：消化道保護天使 | 43
- 049 水：促進有毒物質的排出 | 43
- 050 小米：易消化吸收 | 44
- 051 大米：B 族維生素豐富 | 45
- 052 薏米：健脾祛濕 | 46
- 053 山藥：保護胃黏膜 | 47
- 054 粟米：健脾滲濕，調中開胃 | 48
- 055 板栗：厚補腸胃 | 49
- 056 南瓜：促進胃潰瘍癒合 | 50
- 057 馬鈴薯：和胃益氣 | 51
- 058 白菜：百菜不如白菜 | 52
- 059 椰菜：天然防癌食物 | 53
- 060 蘆筍：護心養胃 | 54
- 061 白蘿蔔：「小人參」 | 55
- 062 蓮藕：健脾止瀉 | 56
- 063 菠菜：養血利胃 | 57
- 064 白扁豆：「長壽豆」 | 58
- 065 平菇：調理慢性胃炎 | 59
- 066 猴頭菇：調理胃潰瘍 | 60
- 067 杏鮑菇：開胃潤腸 | 61
- 068 鴨血：促進毒素排出 | 62
- 069 雞肉：滋補養胃 | 63
- 070 羊肉：益氣溫胃 | 64
- 071 鯪魚：利水消腫，滋補暖胃 | 65
- 072 鯉魚：補脾利胃，利水消腫 | 66
- 073 鱸魚：補氣養胃，化濕利水 | 67
- 074 雞蛋：養胃助消化 | 68
- 075 牛奶：富含蛋白質，中和胃酸 | 69
- 076 蘋果：排毒美容 | 70
- 077 山楂：健胃消食 | 71
- 078 紅棗：甘溫暖胃 | 72
- 079 木瓜：調理胃炎 | 73
- 080 柚子：助消化 | 74
- 081 花生：緩解胃寒疼痛 | 75

chapter 02

第三章

常見胃部不適的調理

- 082 口臭：問題有時不在口腔 | 78
- 083 噁心、乾嘔：注意調養 | 79
- 084 嘔吐：脾胃太虛了 | 80
- 085 打嗝：胃氣過多 | 81
- 086 胃痛：不能忽視 | 82
- 087 胃脹氣：當心腸梗阻 | 83
- 088 胃泛酸：胃炎或食道炎 | 84
- 089 經常泛酸：警惕食道癌 | 85
- 090 急性腹痛：有可能是胃痙攣 | 86
- 091 消化不良與情緒的關係 | 87

chapter 03

第四章

胃部疾病及調理方案

- 092 慢性胃炎的表現和類型 | 90
- 093 慢性胃炎的誘因 | 91
- 094 急性胃炎的表現和類型 | 92
- 095 急性胃炎的誘因 | 93
- 096 胃潰瘍的表現和類型 | 94
- 097 胃潰瘍的誘因 | 95
- 098 十二指腸潰瘍的表現和類型 | 96
- 099 十二指腸潰瘍的誘因 | 97
- 100 複合性潰瘍的表現和類型 | 98
- 101 複合性潰瘍的誘因 | 99
- 102 胃食道反流的表現和類型 | 100
- 103 胃食道反流的誘因 | 101
- 104 胃下垂的表現和類型 | 102
- 105 胃下垂的誘因 | 103
- 106 胃輕癱的表現和類型 | 104
- 107 胃輕癱的調養 | 105
- 108 胃出血的表現和類型 | 106
- 109 胃出血的誘因 | 107
- 110 胃穿孔的表現和類型 | 108
- 111 胃穿孔的誘因 | 109
- 112 胃結石的表現和類型 | 110
- 113 胃結石的預防與調養 | 111
- 114 胃良性腫瘤的表現和類型 | 112
- 115 胃惡性腫瘤的表現和類型 | 113
- 116 胃癌的表現及誘因 | 114
- 117 胃部先天性疾病 | 115

chapter 04

第五章

幽門螺旋菌 感染要重視

- 118 幽門螺旋菌，來頭不小 | 118
- 119 頑固的細菌 | 118
- 120 逗留胃中危害大 | 119
- 121 世界上 50% 的人感染幽門螺旋菌 | 119
- 122 人是幽門螺旋菌的傳染源 | 120
- 123 幽門螺旋菌的傳播途徑 | 120
- 124 易感人群：保護孩子 | 121
- 125 易感人群：這些人需要特別注意 | 122
- 126 感染幽門螺旋菌的症狀 | 122
- 127 呼口氣，就知道有沒有被感染 | 123
- 128 感染幽門螺旋菌離胃癌有多遠 | 123
- 129 哪些情況推薦根治幽門螺旋菌 | 124
- 130 如何治療幽門螺旋菌感染 | 124
- 131 如何預防幽門螺旋菌感染 | 125
- 132 實行分餐制好處多 | 125

第六章

治胃病配合檢查 很重要

- 133 胃鏡檢查為甚麼難受 | 128
- 134 胃鏡檢查可發現早期胃癌 | 128
- 135 哪些人需要做胃鏡檢查 | 129
- 136 胃鏡檢查是否安全 | 129
- 137 普通胃鏡與無痛胃鏡怎麼選 | 130
- 138 哪些人不適合無痛胃鏡 | 131
- 139 舒適的胃鏡 | 131

第七章

堅持中醫調理， 養胃有成效

- 140 穴位按一按，輕鬆護脾胃 | 134
- 141 零基礎也可學會按摩 | 135
- 142 堅持揉腹，胃病不擾 | 136
- 143 按摩足三里，和腸消滯 | 136
- 144 按摩梁丘，緩解胃痙攣 | 137
- 145 按摩膈俞，寬胸理氣 | 137
- 146 按摩胃俞，增進食慾 | 138
- 147 按摩足通谷，緩解胃炎 | 138
- 148 按摩胰俞，促進消化 | 139
- 149 按摩中泉，緩解胃痛 | 139
- 150 按摩脾俞，調理胃下垂 | 140
- 151 按摩內庭，清胃瀉火 | 140
- 152 按摩內關，緩解腹痛 | 141
- 153 按摩腳底，調節腸胃分泌 | 141
- 154 經常捏一捏，寶寶脾胃和 | 142
- 155 捏捏寶寶小手好處多 | 143
- 156 小兒疳積，捏脊就見效 | 144
- 157 寶寶不愛吃飯，這樣按 | 145
- 158 中藥養生歌訣 | 146
- 159 石斛：益胃生津，滋陰清熱 | 148
- 160 芡實：補脾止瀉，祛濕止帶 | 149
- 161 砂仁：和胃醒脾，輔治脹氣 | 150
- 162 木香：行氣止痛，健脾消食 | 151
- 163 黨參：補脾肺之氣 | 152
- 164 茯苓：健脾和胃，除濕利水 | 153
- 165 白朮：健脾益氣，燥濕利水 | 154
- 166 黃芪：補氣升陽，利水退腫 | 155
- 167 蓮子：補益脾肺，益氣生津 | 156
- 168 陳皮：可治脾胃虛寒 | 157
- 169 胡椒：健脾益氣，補血養血 | 158
- 170 藿香：祛暑解表，溫胃止寒 | 159
- 171 枳實：消積導滯 | 160
- 172 神曲：散氣調中，健脾暖胃 | 160
- 173 百合：補中益氣，健脾和胃 | 161
- 174 葛根：助胃陽 | 161
- 175 艾灸疏通脾胃經絡 | 162
- 176 零基礎也可以學會的艾灸 | 163
- 177 食慾不振灸內關、足三里 | 164
- 178 口臭灸勞宮、內庭 | 165
- 179 胃痛灸中脘、梁丘 | 166
- 180 胃下垂灸百會、氣海 | 167
- 181 嘔吐灸天樞、內關 | 168
- 182 便秘灸天樞、大腸俞 | 169
- 183 胃脹氣灸氣海、脾俞 | 170
- 184 健脾和胃灸中脘、胃俞 | 171

第八章 脾胃這樣養

- 185 長夏養脾胃 | 174
- 186 脾虛也會導致肥胖 | 175
- 187 脾胃濕氣的 3 種類型 | 176
- 188 腹瀉，對症調理才有效 | 177
- 189 消化不良，啟動人體的「健胃消食片」 | 178
- 190 輕斷食，健脾胃 | 179
- 191 輕斷食的 2 種方法 | 180
- 192 脾胃安和，不再失眠 | 181
- 193 滋陰健脾、養心安神的膳食方 | 181

chapter 08

第九章 運動減輕脾胃負擔

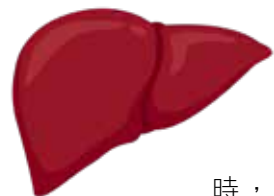
- 194 散步的 2 個小竅門 | 184
- 195 慢跑：預防胃潰瘍、胃下垂等 | 185
- 196 養胃保健操 | 186
- 197 拍打腹股溝，改善脾濕 | 187
- 198 調理脾胃可單舉 | 188
- 199 靜心養胃太極拳 | 190
- 200 五禽戲：延年益壽 | 191

chapter 09

脾胃虛弱影響肝功能

009

人如果脾胃虛弱，會使肝臟的疏泄與排毒功能受到影響，導致出現面目泛黃、小便赤黃、肋骨疼痛等症狀。



《黃帝內經·素問》中說：「食氣入胃，散精於肝，淫氣於筋。」意思是肝臟中所藏的血液、營養都來自於脾胃對水穀的運化。脾胃健康時，造血系統就能有充足的原料，機體就能健康運行。同時，肝血充足且貯藏疏泄有度，也會使得氣血暢行無阻，有利於脾胃保持健康。

脾胃與心臟互相影響

010

胃部的經絡與心臟相通，如果長期飲食失節，過量食用肥膩、高糖、酒精、辛辣等食物，就會導致脾胃運化失調，引發胃熱，從而導致胸悶、心煩、腹脹、便溏、夜臥難安等症狀。長期進食過少或脾胃消化、吸收能力差，會引起心血不足、心神失養等心脾兩虛的症狀。

反之，心臟功能虛衰也會導致脾胃失去滋養，使脾胃虛寒，引起痰多、尿少、身體浮腫、心悸、頭暈目眩等症狀。



心臟疾病引起的身倦、乏力、氣短等，也會影響脾胃功能的運化。



胃不好傷腎



011

長期脾胃虛弱會導致腎臟功能紊亂，使腎的排泄功能受到影響，從而使身體出現下肢浮腫、腰膝酸軟、四肢發冷、不育等症狀。

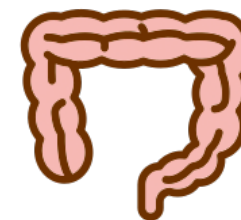
中醫講「腎為先天之本，脾胃為後天之本」，腎與脾胃為相輔相成的關係。人如果經常晚睡或熬夜，或常吃寒涼食物，就易導致脾胃虛弱，不能夠運化水穀精氣來滋養腎臟。脾胃調理好了，腎臟才能有足夠的「精力」來化生精血，人也會精、氣、神兼具。因此，想要改善腎虛，必須同時調理脾胃。

胃與腸互相影響

012

胃與腸都是人體消化系統的重要組成部分，腸道接受胃腐熟及初步消化的食糜後，進行進一步的消化吸收與傳輸。

胃內有實熱會使體內津液大量消耗，導致大腸傳導不利，引發便秘。同時，大腸缺乏津液，燥結不通，也會影響胃的和降，導致噁心、嘔吐、食慾不振等症狀。



膽與胃同病

013

中醫上講膽胃同病，膽隨胃降。膽與胃同為六腑，共同主管氣機的升降及飲食的消化，二者和諧才能正常發揮作用。膽火不降反升就會犯胃，使患者出現嘔苦、嘈雜^①、泛酸等症狀。

而在臨床上，膽囊炎、膽石症等患者常併發胃、十二指腸的炎症及潰瘍，表現症狀為胃脹、胃痛及兩肋痛、口苦等。

① 指胃中似飢餓、空虛伴灼熱的感覺。



不要趁熱吃

039

「飯快涼了，趁熱吃」，這是一句充滿溫暖和關切的話語，但是一味追求食用過燙的食物，就有可能對腸胃造成損傷。

進食過燙的食物，會燙傷口腔和食道黏膜，也容易刺激胃，造成胃痙攣，還易造成胃黏膜損傷，引發胃炎、胃潰瘍等疾病。另外，高溫刺激也影響我們對美食的味覺體驗。

最適宜的進食溫度在 10~40℃。人體口腔耐受的溫度為 50~60℃，當感到很熱時，溫度一般在 70℃ 左右，就需要涼一會兒再食用。



高鹽飲食危害大

040

如果一個人在日常飲食中長期攝入大量鹽分，會使胃黏膜受損，還會影響胃酸的分泌，導致胃炎或胃潰瘍的發生。高鹽飲食還會加重腎臟負擔，引發高血壓等疾病。

不同年齡的人對於食鹽的需求量



白粥養胃論 VS 白粥傷胃論

041

中國人自古就有喝白粥的習慣，在經濟並不富裕的時期，白粥作為一種易於下嚥且飽腹感強的食物陪伴了人們很多年。但近期有專家指出，早餐不宜喝白粥，一時間，白粥沒營養、白粥傷胃等論點甚囂塵上。那我們到底要不要喝白粥呢？

白粥養胃論

所謂「虛不受養」，脾胃虛弱的人吃營養豐富的食物會使脾胃虛弱加重，欲速則不達。粥溫軟細爛，更便於脾胃虛弱的人進行營養吸收。

中醫也有食療建議，叫「糜粥調養」，即用軟糯的稀粥來調養身體很虛弱的人，比如脾胃虛弱的慢性病患者，這個調理的作用是緩慢而穩健的。

白粥傷胃論

白粥主要營養為碳水化合物，營養成分單一，人體還需要蛋白質、維生素、膳食纖維、礦物質等其他營養素。早餐長期只喝白粥會導致營養不良，而且喝粥帶來的飽腹感維持的時間有限，容易因身體能量供應不足而產生低血糖。有些人喝粥還會導致泛酸、胃脹，反而傷胃。

由此，我們得出，短期的術後調養或處於身體虛弱狀態時，可以適當喝白粥。而當身體漸漸恢復時，應逐漸豐富食物的種類，加強營養。在煮粥時，應注重食材的搭配，燕麥、糙米、小米、南瓜等都可以與大米搭配，使粥的營養更豐富。

不管喝甚麼粥，都應聽從身體的信號，如喝完有泛酸等不適現象，就應嘗試其他食物。

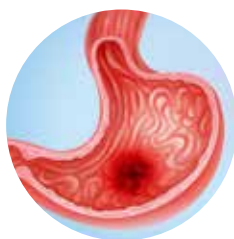


胃潰瘍的表現和類型

096

早期不易察覺，中後期難以治癒

胃潰瘍是一種緩慢發作的、比較嚴重的胃部疾病。胃部發生潰瘍說明胃的損傷很嚴重，已經到了胃的黏膜肌層了，嚴重者會導致胃出血、胃穿孔、幽門梗阻甚至癌變，所以胃潰瘍需要引起重視。



胃潰瘍早期不易察覺，很多患者在胃潰瘍初期幾年甚至幾十年裏都沒有明顯的消化道症狀，到了中晚期才顯現。胃潰瘍單純依靠飲食調理很難治癒，通常需要醫學治療與飲食調理結合。長期胃潰瘍，可能會導致患者出現營養障礙，表現為營養不良、消瘦、貧血等。

胃潰瘍的典型症狀

通常表現為上腹偏左位置疼痛，有灼燒感或隱痛、鈍痛，往往可以忍受，這種疼痛一般沒有規律性，通常在飯後 30~60 分鐘之內出現。疼痛感持續時間較長，通常是幾小時，因此被大家稱為「餐後痛」。

👉 類型	📢 特點
實火型胃潰瘍	患者的上腹部會出現比較明顯的壓痛感，胃部有非常灼熱的飢餓感。常有口乾舌燥的感覺，舌苔變紅並會呈紅色的尖刺狀，還有一些患者會伴隨小便赤黃、便秘的症狀。
濕熱型胃潰瘍	患者會有口渴卻不想喝水的感覺，上腹部也會有明顯的壓痛感，舌苔呈偏黃色，有些患者的舌根部還會出現紅色水泡或口腔有異味等。
體質虛寒型胃潰瘍	患者有食慾不振的現象，伴隨胸部和腹部發悶，四肢疲憊。胃部會出現疼痛感，吃飯時疼痛感會減輕；寒冷環境中，胃部疼痛更明顯。
氣滯型胃潰瘍	胃部的疼痛感在患者打嗝或排氣時會感覺舒服很多，有些患者的疼痛感會蔓延到背部。

胃潰瘍的誘因

097

經常熬夜或作息，三餐不規律以及長期節食減肥，長期喝烈酒、濃茶、濃咖啡等飲食習慣等都會直接導致胃部累積性的損傷。另外，服用某些藥物也會導致胃潰瘍的發生。

幽門螺旋菌感染

這是非常常見的病因，幽門螺旋菌是唯一可以在胃酸裏生活的細菌，它可以破壞胃黏膜，導致胃炎、胃潰瘍甚至胃癌。

抽煙和飲酒

長期抽煙，吸進去的煙霧也會進入胃裏，導致胃黏膜的損害。長期飲酒，特別是烈性酒對胃傷害更大，酒精可導致胃黏膜損傷，加重胃潰瘍的症狀。

不良的飲食習慣

空腹喝濃茶、暴飲暴食、喜歡吃辛辣刺激性食物，做菜喜歡多放鹽等不良的飲食習慣都很傷胃，可能會損害胃黏膜。

長期口服損害胃黏膜的藥物

大部分藥物都會對胃產生刺激，尤其以止痛藥和消炎藥最為常見。表現在服藥後出現胃痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀。因此，平時吃藥一定要遵醫囑，不可隨意服用。對於必須服用的藥物，建議在飯後 15~30 分鐘服用，以減輕對胃黏膜的刺激。

地理環境的變化

胃非常脆弱，氣候或是地理環境都容易對其造成影響，使其血管產生劇烈收縮，進而影響胃黏膜的健康，從而誘發胃潰瘍等病症。

精神因素

患者在遭遇重大打擊、變故的時候，可出現急性應激性胃潰瘍。長期的精神緊張、焦慮狀態或情緒波動較大的人容易患消化性潰瘍。

易感人群： 這些人需要特別注意

125

1 飲食不節或勞累過度的人都容易出現脾胃虛弱，胃黏膜防禦功能下降，更容易導致幽門螺旋菌感染。

2 有幽門螺旋菌感染家族史的人，一方面有易感染的體質，另一方面，家族聚集也易導致感染。

3 免疫力較低、嚴重貧血或營養不良的人，也易感染幽門螺旋菌。

感染幽門螺旋菌的症狀

126

疼痛
因胃和十二指腸黏膜損傷，有些患者還可能出現反覆發作性劇烈腹痛、上消化道少量出血等症狀。

早飽
進食後上腹部飽脹、不適或疼痛，或者伴隨打嗝、腹脹、泛酸和食慾減退等情況。

泛酸
幽門螺旋菌會誘發胃泌素大量分泌，導致胃酸過多，表現為泛酸和燒心。

口臭
幽門螺旋菌在牙菌斑中生存，引發口腔感染，可能導致口氣重；嚴重者往往還有一種特殊口腔異味，無論如何清潔，都無法去除。

呼口氣，就知道有沒有被感染

127

檢查是否感染幽門螺旋菌，主要有兩種方法：一種是胃鏡檢查，這種方法用得比較少；另一種就是尿素呼氣試驗。

尿素呼氣試驗的檢測過程是，被檢測者空腹或在餐後2小時，先往袋子裏吹一口氣，再服用碳-13或碳-14，約30分鐘後，再次吹一口氣，對吹出的氣體進行檢測，從而判斷是否感染。這個方法無痛苦、無創，方便快捷，被廣泛使用。



感染幽門螺旋菌離胃癌有多遠

128

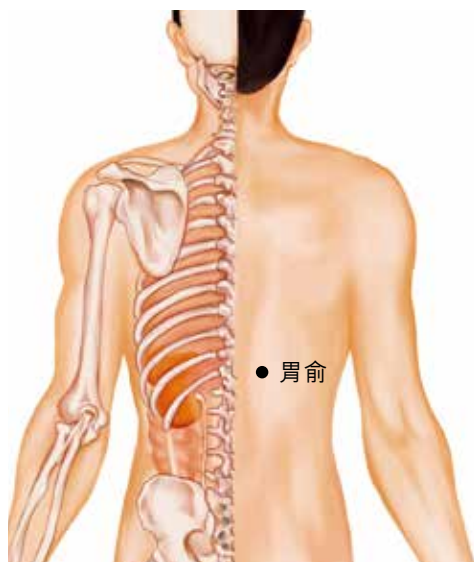
感染了幽門螺旋菌，如果不治療，有可能會發展成胃癌，但並不是說感染幽門螺旋菌就會患胃癌，胃癌往往是和其他胃部疾病一起導致的。

但是，在患者得了胃炎、胃潰瘍到癌前病變，再一步步發展到胃癌的過程中，幽門螺旋菌起到了重要的推動作用。



按摩胃俞，增進食慾

146



胃腑的濕熱水氣由胃俞外輸膀胱經，胃俞與魂門穴順次按揉，可有效緩解胃寒、積食；胃俞與內關穴、足三里穴順次按揉，可有效緩解噁心、嘔吐。孩子不愛吃飯時也可按摩此穴。

定位取穴：在下背部，第十二節胸椎棘突下，後正中線旁開 1.5 寸。

快速取穴：兩髂與脊柱相交椎體處，往上推 4 個椎體，下緣旁開 2 橫指處。

按摩方法：用兩手掌按壓此穴，再以畫圈的方法揉按此穴。

按摩胰俞，促進消化

148



當感覺上腹部疼痛、消化不良時，按摩胰俞，可以有效改善胃部疼痛及消化不良的症狀。常按此穴可以起到健脾和胃、理氣止痛的作用。

定位取穴：在脊柱區，橫平第八節胸椎棘突下，後正中線旁開 1.5 寸。

快速取穴：兩側肩胛骨下角連線與後正中線相交處向下推 1 個椎體，下緣旁開 2 橫指處。

按摩方法：用大拇指指腹推按胰俞，每次 2~3 分鐘，每日 2 次。

按摩足通谷，緩解胃炎

147

日常生活中，家庭聚餐、朋友一起喝酒等都可能造成進食過多、消化不良。按摩足通谷穴可瀉熱降濁，起到緩解胃痛、調理慢性胃炎的作用，還可清熱安神、清腦明目。

定位取穴：在足趾，第五蹠趾關節遠端，赤白肉際處。

快速取穴：沿小趾向上摸，摸到小趾與足部相接的關節，關節前方皮膚顏色深淺交界處。

按摩方法：用拇指指腹揉按足通谷，每次 1~3 分鐘，早晚各 1 次。



按摩中泉，緩解胃痛

149



中泉是上部奇穴，在手背上，可以隨時隨地進行按摩。按摩該穴可以有效緩解胃氣上逆，有助於緩解胃痛、胃脹等症狀，還能輔助治療支氣管炎、哮喘等。

定位取穴：在腕背側遠端橫紋上，橈側指總伸肌腱的凹陷中。

快速取穴：俯掌，背部腕橫紋上，陽溪穴與陽池穴連線的中點處即是。

按摩方法：用指腹揉按中泉，每次 200 下，經常揉按。

益胃生津，滋陰清熱

石斛味甘、性微寒，歸胃、腎二經，可生津養胃，是滋補佳品。石斛有很多種，以鐵皮石斛藥性最佳。



石斛麥冬茶

材料：石斛 15 克，麥冬 10 克，綠茶 5 克。
做法：將石斛、麥冬和綠茶一併放入茶杯內，用沸水悶泡 10 分鐘。

養生功效：養陰清熱、生津利咽。

石斛玉米鬚茶

材料：石斛、蘆根、玉米鬚各 5 克。
做法：1. 將準備好的材料放入水中，大火燒開，轉小火熬煮 20 分鐘。
2. 濾渣取汁，代茶飲。

養生功效：養陰清熱、利尿。



❗ 禁忌

石斛易助濕，故濕溫未化燥者忌用；脾胃虛寒者忌用；舌苔厚膩、便溏者也應慎用。

補脾止瀉，祛濕止帶

芡實，又名雞頭米，為睡蓮科植物芡的種仁，生長於池塘、湖沼中。其種子成熟後，進行乾燥等程序炮製而成的調理脾胃的中藥。



花生芡實湯

材料：芡實 2 克，花生米 10 粒，紅棗適量。
做法：1. 將花生米與芡實用清水浸泡 30 分鐘；紅棗洗淨，去核，切塊。
2. 所有食材用大火煮開，轉小火燉 20 分鐘至熟透即可。

養生功效：改善腸胃功能，適合體虛的產婦、老年人等。

開胃健脾六寶湯

材料：海底椰、芡實各 5 克，紅棗 3 個，蟲草花、薏米各 3 克。
做法：1. 所有材料用清水浸泡 1 小時。
2. 將備好的材料放入鍋中，用小火熬煮 1 小時即可。

養生功效：調理脾胃、生津潤肺、益氣補脾，尤其適合孩子食用。



❗ 禁忌

因芡實不易消化，故嬰幼兒及消化不良的人不宜多食；芡實可利尿排濕，故上火、肝火過旺的人不宜多食。

長夏養脾胃

185

長夏就是指傳統的三伏天，於每年的7月中旬左右。古人根據夏末雨水多、濕氣大的特點增加了長夏這一時節。長夏是調理脾胃的好時機。

避免濕邪入侵

長夏在五氣中屬濕，脾屬土，惡濕。而長夏雨水較多、濕氣較盛，因此長夏養脾應避免濕邪入侵脾胃。

在空調房或空氣流通不好的室內待太久或過食冷飲、油膩食物都會加重體內的濕氣。長夏可以進食清淡有營養的菜餚或湯品，多去戶外活動。



避免陽氣外泄

夏季注意防暑，盡量減少高溫下作業；夏季注意不要勞累，保證充足的睡眠；同時長夏天氣易悶熱、暑氣重，需保持情緒的穩定，內心不要急躁。

如果體內濕熱相兼，會表現出脾胃虛弱。只有以正確的方法養護脾胃，才能達到祛濕熱、健脾胃的目的。



脾虛也會導致肥胖

186

脾胃運化能力降低，也就是脾虛。脾虛的症狀有肌肉鬆弛、渾身無力、睡覺流口水、口氣重、大便不成形且黏、舌有齒痕等。

中醫認為脾虛是造成肥胖的重要原因，脾的功能下降，導致水液代謝失調，出現痰濕內生，也就是脂肪堆積，引起肥胖。

脾虛是由多種原因引起的，細菌感染、飲食不節、運動較少或精神長期處於緊張狀態等，都可能導致脾虛。

可以採用中醫傳統針灸、艾灸的方法健脾祛濕。平時要調整生活和飲食習慣，多吃健脾祛濕的食物，如山藥、薏米、赤小豆等，以改善脾胃的狀態。

