无形的生活压力，快节奏的上班模式，让很多人饮食越来越不规律。导致胃不好的朋友也越来越多，要么吃胃药缓解疼痛，或者来碗热粥养养胃。那么问题来了，你真的了解胃吗？

一、胃痛/胃脘病

胃痛，中医称为胃脘痛，是指上腹部近心窝处疼痛的疾病。大多数患者会表现为剑突下，上腹部，或者左上腹部隐痛、不适，是慢性胃炎的典型症状之一，可伴有上腹胀、早饱、嗳气、恶心、反酸、烧心等消化不良等症状。

二、胃的机理

胃的主要功能接受容纳并初步消化食物 ，有赖于“胃气”推动保持通畅，并且需要胃液（阴）的濡润滋养。

三、胃阴虚的表现

乏力，舌质光红，脉弦细而数，或细咽干舌燥，口干口渴，纳食减少，或虚痞不食，或全无食欲，口淡乏味，咽食不利，呕吐，或干呕呃逆，胃脘隐痛，嘈杂不舒，大便干结，形体消瘦，神疲数无力等症。

四、关于胃的基本知识了解后，如何进行中医疗养

现代生活丰富的物质供给，快节奏的工作生活节律等等，容易出现饮食不洁、过饱、过凉、生气、劳累等诱发因素。不同的病因，寒热气滞食积导致不同的胃痛，其表现的症状及治疗方法也不相同。

胃痛初期，治疗较易，通过辨证论治，针药结合，邪气去则胃气安。在胃痛发病时宜饮食清淡，进食易消化的食物，注意休息。如伴有呕血、黑便等症需及时就医治疗。

中药和针灸是中医治疗的两大法宝，内服中药可以调理气血阴阳，外施针灸可以疏通经络、养生保健、针药结合、内外兼施、优势互补，更好地发挥中医药技术的疗效。

五、养胃秘籍

1.保暖护养

秋冬昼夜温差变化大，患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

2.饮食调养

胃病患者的秋季饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情。

3.忌嘴保养

胃病患者要注意忌嘴，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。另外，服药时应注意服用方法，最好饭后服用，以防刺激胃粘膜而导致病情恶化。

4.平心静养

胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理健康，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病的康复。

5.运动健养

肠胃病人要结合自己的体征，加强适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。

胃病三分治七分养，合理的膳食结构是“保胃”的前提。预防胜于治疗，注意调整饮食，让胃舒服的度过每一天！