

养好脾胃

健康常在

长寿须向脾胃要：这样做，父母起码多健康20年

长寿没有什么深奥的秘诀
不过是好好养护自己的脾胃



- 她 将近 130岁！
- 她 是中国知名寿星
也是 世界上的长寿明星！
- 她 饮食简单，胃口好
吃的不过是 养脾胃的面食、水果等！

长寿之星
阿丽米罕
就是极好的例子！

百万册健康书系列

养好脾胃 健康常在



臧俊岐 柴瑞震 ○ 主编

重庆出版集团
重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

养好脾胃, 健康常在/臧俊岐, 柴瑞震主编. --重庆:
重庆出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-229-04498-5

I. ①养… II. ①臧… ②柴… III. ①健脾—养生(中医)
②益胃—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第122890号

养好脾胃, 健康常在
YANGHAO PIWEI JIANKANG CHANGZAI
臧俊岐 柴瑞震 主编

责任编辑: 陈渝生
策划编辑: 江 娜
责任校对: 何建云
装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·王芳甜

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 17 字数: 165千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-229-04498-5

定价: 26.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录



CONTENTS

[第一章] 脾胃好，寿长延——活到天年的不传之秘

- 一、长命百岁的秘诀 / 002
- 二、脾胃，人体的“发动机” / 005
- 三、脾胃与人体免疫功能的关系 / 007
- 四、衰老，脾胃先虚 / 011
- 五、国医大师的长寿粥：重在补脾胃 / 014
- 六、名贵药材伤不起，寻常食物养脾胃 / 017
- 七、保健品延年益寿？荒唐！ / 022

[第二章] 经络长寿养生法——脾经、胃经，一通百通全身轻

一、打通脾经，长寿不求医 / 031

1. 隐白：快速止血找隐白 / 033

2. 大都：治脾胃病、热病 / 035

3. 太白：健脾化湿取太白 / 036

4. 公孙：搞定胸腹疾病 / 038

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 5.商丘：治黄疸、足踝痛 / 039 | 14.腹结：腹泻、腹痛寻腹结 / 053 |
| 6.三阴交：健脾和胃效果好 / 041 | 15.大横：腹泻便秘双调节 / 054 |
| 7.漏谷：小便不利按漏谷 / 043 | 16.腹哀：理气调肠 / 056 |
| 8.地机：改善胰岛素分泌 / 044 | 17.食窦：胸肋胀痛不用愁 / 057 |
| 9.阴陵泉：除下焦湿热 / 046 | 18.天溪：宽胸理气 / 059 |
| 10.血海：皮肤瘙痒找血海 / 047 | 19.胸乡：宣肺止咳，理气止痛 / 060 |
| 11.箕门：主治小便不利 / 049 | 20.周荣：肺部保健全靠它 / 062 |
| 12.冲门：治腹痛、疝气 / 050 | 21.大包：一身尽痛揉大包 / 063 |
| 13.府舍：下腹部病证找府舍 / 052 | |

二、打通胃经，祛病且养生 / 065

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1.承泣：治目赤肿痛效果好 / 067 | 10.水突：咽炎气喘求水突 / 080 |
| 2.四白：眼保健操之主穴 / 068 | 11.气舍：清咽利肺 / 082 |
| 3.巨髎：主治面神经麻痹 / 070 | 12.缺盆：咳嗽喘息不用愁 / 083 |
| 4.地仓：面疾找地仓 / 071 | 13.气户：呃逆胸痛找气户 / 085 |
| 5.大迎：牙痛口渴找大迎 / 073 | 14.库房：气喘按按它 / 086 |
| 6.颊车：祛风通络，消肿止痛 / 074 | 15.屋翳：可治支气管炎 / 088 |
| 7.下关：治疗牙痛和耳鸣 / 076 | 16.膺窗：胸部疾病找膺窗 / 089 |
| 8.头维：赶走头痛、偏头痛 / 077 | 17.乳中：胸腹部穴定位标志 / 091 |
| 9.人迎：调节血压特效穴 / 079 | 18.乳根：乳房疾病找乳根 / 092 |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 19.不容：对于胃疾功效佳 / 094 | 33.阴市：下肢不利找阴市 / 115 |
| 20.承满：胃痛胃炎的克星 / 095 | 34.梁丘：对付顽固胃痛有奇效 / 116 |
| 21.梁门：胃痛便溏找梁门 / 097 | 35.犊鼻：膝关节毛病找犊鼻 / 118 |
| 22.关门：肠胃不适找关门 / 098 | 36.足三里：长寿养生第一穴 / 119 |
| 23.太乙：心烦癫狂寻太乙 / 100 | 37.上巨虚：艾灸可除肠胃病 / 121 |
| 24.滑肉门：镇静化痰 / 101 | 38.条口：疏通下肢经络 / 122 |
| 25.天枢：强健脾胃就靠它 / 103 | 39.下巨虚：调理肠胃 / 124 |
| 26.外陵：缓解下腹疼痛 / 104 | 40.丰隆：健脾化痰 / 125 |
| 27.大巨：调肠胃固肾气 / 106 | 41.解溪：舒筋活络腿脚好 / 127 |
| 28.水道：关爱女人的保健穴 / 107 | 42.冲阳：足痿无力找冲阳 / 128 |
| 29.归来：对付男女生殖问题 / 109 | 43.陷谷：和胃行水 / 130 |
| 30.气冲：男女生殖病的要穴 / 110 | 44.内庭：清胃泻火 / 131 |
| 31.脾关：下肢经脉保健穴 / 112 | 45.厉兑：失眠多梦找厉兑 / 133 |
| 32.伏兔：腰膝冷痛找伏兔 / 113 | |

[第三章] 饮食长寿养生法——食养脾胃，平和为要

一、中国中老年人膳食指南 / 136

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1.多吃蔬菜水果，降低患癌风险 / 136 | 3.适量食用粗粮，防治多种疾病 / 143 |
| 2.荤素均衡搭配，黄金比例7：1 / 141 | 4.粗细搭配，有益健康 / 144 |

5.饮食多样化，营养更丰富 / 146

6.少吃“三白” / 147

7.少吃辛辣食物 / 147

8.少食多餐 / 148

9.白天多补充水分 / 148

10.健康饮食五“不宜” / 148

二、药食同源，养胃更益寿 / 149

1.脾胃虚弱，首选山药 / 151

2.山楂：降脂降压消肉食 / 154

3.一日三颗枣，百岁不显老 / 158

4.茯苓，慈禧太后最常用补益药 / 161

5.薏苡仁：健脾渗湿，可降血脂 / 165

6.白扁豆，李时珍称之为“脾之谷” / 168

7.鸡内金，可以化石的消食药 / 172

8.麦芽，擅长消淀粉类食积 / 175

9.沙棘，天然维生素的宝库 / 179

10.莲子，《神农》之上品 / 181

11.芡实，东坡居士的养生珍品 / 184

12.刀豆，治疗打嗝效果好 / 186

三、老火小粥，健脾、疗病且延寿——《老老恒言》中的食疗小粥 / 188

1.上品三十六 / 191

(1) 莲肉粥 / 191

(2) 藕粥 / 192

(3) 荷鼻粥 / 193

(4) 芡实粥 / 193

(5) 薏苡粥 / 194

(6) 扁豆粥 / 195

(7) 御米粥 / 196

(8) 姜粥 / 197

(9) 香稻叶粥 / 197

(10) 丝瓜叶粥 / 198

(11) 桑芽粥 / 199

(12) 胡桃粥 / 199

(13) 杏仁粥 / 200

(14) 胡麻粥 / 201

(15) 松仁粥 / 202

(16) 菊苗粥 / 202

(17) 菊花粥 / 203

(18) 梅花粥 / 204

- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| (19) 佛手柑粥 / 205 | (25) 茗粥 / 210 | (31) 柏叶粥 / 214 |
| (20) 百合粥 / 206 | (26) 苏叶粥 / 210 | (32) 花椒粥 / 215 |
| (21) 砂仁粥 / 206 | (27) 苏子粥 / 211 | (33) 栗粥 / 216 |
| (22) 五加芽粥 / 207 | (28) 藿香粥 / 212 | (34) 绿豆粥 / 216 |
| (23) 枸杞叶粥 / 208 | (29) 薄荷粥 / 213 | (35) 鹿尾粥 / 217 |
| (24) 枇杷叶粥 / 209 | (30) 松叶粥 / 214 | (36) 燕窝粥 / 218 |

2. 中品二十七 / 219

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| (1) 山药粥 / 219 | (10) 蔗浆粥 / 226 | (19) 竹叶粥 / 233 |
| (2) 白茯苓粥 / 220 | (11) 柿饼粥 / 226 | (20) 竹沥粥 / 234 |
| (3) 赤小豆粥 / 221 | (12) 枳椇粥 / 227 | (21) 牛乳粥 / 234 |
| (4) 蚕豆粥 / 221 | (13) 枸杞子粥 / 228 | (22) 鹿肉粥 / 235 |
| (5) 天花粉粥 / 222 | (14) 木耳粥 / 229 | (23) 淡菜粥 / 236 |
| (6) 面粥 / 223 | (15) 小麦粥 / 230 | (24) 鸡汁粥 / 237 |
| (7) 腐浆粥 / 223 | (16) 菱粥 / 230 | (25) 鸭汁粥 / 238 |
| (8) 龙眼肉粥 / 224 | (17) 淡竹叶粥 / 231 | (26) 海参粥 / 239 |
| (9) 大枣粥 / 225 | (18) 贝母粥 / 232 | (27) 白鲞粥 / 239 |

3. 下品二十八 / 240

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| (1) 酸枣仁粥 / 240 | (3) 肉苁蓉粥 / 242 | (5) 郁李仁粥 / 243 |
| (2) 车前子粥 / 241 | (4) 牛蒡根粥 / 243 | (6) 大麻仁粥 / 244 |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (7) 榆皮粥 / 245 | (18) 葱白粥 / 255 |
| (8) 桑白皮粥 / 246 | (19) 莱菔粥 / 256 |
| (9) 麦门冬粥 / 247 | (20) 莱菔子粥 / 257 |
| (10) 地黄粥 / 248 | (21) 菠菜粥 / 257 |
| (11) 吴茱萸粥 / 249 | (22) 甜菜粥 / 258 |
| (12) 常山粥 / 250 | (23) 秃菜根粥 / 259 |
| (13) 白石英粥 / 251 | (24) 芥菜粥 / 260 |
| (14) 紫石英粥 / 251 | (25) 韭叶粥 / 261 |
| (15) 慈石粥 / 252 | (26) 韭子粥 / 262 |
| (16) 滑石粥 / 253 | (27) 苋菜粥 / 263 |
| (17) 白脂粥 / 254 | (28) 鹿肾粥 / 264 |



第一章 ◎ -----

脾胃好，寿长延

——活到天年的不传之秘

以往大家认为，延缓衰老应从补肾入手，并研制出大量补益肾阴及补肾壮阳的药物。而大量的临床研究证实，要想延缓衰老，补益脾胃才是最重要的。俗话说，“安谷则昌，绝谷则亡”。也就是说，吃得下饭，胃口好，自然就能长寿。纵观入围“中国十大寿星排行榜”（由中国老年学学会发布）的老寿星们，无一不是“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”。



一、长命百岁的秘诀

《道德经》云：“万物之始，大道至简，衍化至繁。”大道是极其简单的，把复杂冗繁的表象层层剥离之后就是事物最本质。长寿老人的长寿秘诀亦是朴素至极，主要有两条：第一条是心态好。很多长寿老人在谈及自己的保养方法，谈得最多的就是心态方面，还开玩笑地说自己长寿的秘诀就是“没心没肺”。第二条是胃口好。俗话说“安谷则昌，绝谷则亡”，也就是说，吃得下饭，胃口好，自然就能长寿。

从古至今，人们对于长寿老人的关注一直有增无减。很多有钱人甚至专门去拜访各地的老寿星，以期寻求到诸如“长寿经”之类的秘诀，很可惜，这些人绝大部分无功而返。为什么？因为很多老人讲不清自己为什么长寿，有些老人讲的“长寿经”又跟电视、报纸上所讲的并无二致，平淡无奇。而且，很多老人的饮食也没有什么特殊之处，往往是有啥就吃什么。那么，这些长寿老人的长寿秘诀，真的是无任何规律可言吗？

答案是否定的。只不过，这些规律讲出来，很多人会觉得稀松平常，不以为意。其实，真正的长寿秘诀就在最朴素的道理当中。《道德经》云：“万物之始，大道至简，衍化至繁。”大道是极其简单的，把复杂冗繁的表象层层剥离，就能看到事物的本质。长寿老人的长寿秘诀



亦是朴素至极，主要有两条：

第一条是心态好。宋·白玉蟾《玄关显秘论》言：“无心于事，则无事于心。故心静生慧，心动生昏。”意思是说：不关心于事，就没有事牵累于心，所以心静能生智慧，心动便会昏聩。很多长寿老人在谈及自己的保养方法时，谈得最多的就是心态方面，还开玩笑地说自己长寿的秘诀就是“没心没肺”。

内啡肽是人体内自行产生的一类内源性肽类物质，具有类似于吗啡的作用。这些肽类除具有镇痛功能外，还具有许多其他生理功能，如调节体温，调节心血管、呼吸功能。人心情的好坏，同大脑内内啡肽的分泌量是互相作用的，而且是双向的：内啡肽能“镇痛”，使人愉悦，使人年轻，使人健康；反过来，人的愉悦感、满足感、轻松感能够增加内啡肽的分泌。人的身心处于轻松愉悦的状态中，免疫系统实力得以强化，能使人顺利入梦，消除失眠症。

反过来，忧思过多就有损寿命。“思”对应的五脏为“脾”，思为脾之志。思考本是人的正常生理活动，倘若思虑太过，甚至空怀妄想，谋虑拂逆，皆可导致气结不行，积聚于中，久则伤正，导致运化失常，出现食少纳呆、胸脘痞满、腹胀便溏等症。现代医学还认为，过思会引起胃肠神经官能症、消化不良，甚至引起胃溃疡。心情不好时，皮肤、内分泌等等的一些病症就会出现。《黄帝内经》中提到“思伤脾”一说，从中医角度讲，每一种情绪都可以影响内脏器官，导致人体气血运行方面出现问题。在日常生活中，倘若遇到“百思不得其解”的事



情，最好就不要去“解”它，因为越“解”越不顺，最终可能导致“气结”。人的一生当中，不可能一帆风顺，因而自己尽量放宽心。

第二条是胃口好。俗话说，“安谷则昌，绝谷则亡。”也就是说，吃得下饭、胃口好，自然就能长寿。

纵观入围“中国十大寿星排行榜”（由中国老年学学会发布）的老寿星们，无一不是“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”。

位居第六届“中国十大寿星排行榜”榜首的老寿星阿丽米罕·色依提，从2010年起，已经连续三年荣获中国老年学学会公布的“全国十大寿星排行榜”第二名，是经历了三个世纪的老人。她现已成为“中国第一寿星”，也被认为是世界上最长寿的人之一。平日里，阿丽米罕·色依提老人的饮食简单，有什么就吃什么。老人一般早上五六点就起床，起床后先做礼拜，8点至8点半之间，就吃点泡饽之类的简单早餐。午餐是在12点至下午1点间吃，多为拉面。晚餐也很简单，主要是汤面泡饽，或白菜汤。据新疆喀什地区老龄办的干部介绍，老人饭量很好，最多时，一顿可以吃掉10多个肉包子。

国外的研究同样证实了“安谷则昌，绝谷则亡”这一观点：有关人士耗时9年，对1258名70~82岁的老年病人进行了跟踪研究后，以色列本·古里安大学的丹尼特·沙哈博士发现，老年人胃口好坏会直接影响其能否长寿，如果能及时予以改善，就能延长其寿命。

步入（中）老年后，人体的各种生理机能开始减退。味蕾迟钝，胃酸分泌不足，加上中老年人的嗅觉细胞减少，所以，对食物的香味不敏



感，如果再受到疾病的影响，胃口自然会越来越差。常言道：“有胃气则生，无胃气则亡。”一旦肠胃受损，胃口不好，便会引发中老年人多个器官运行紊乱，出现多种临床症状，甚至诱发死亡。

因此，让中老年人拥有一个好胃口，至关重要。

二、脾胃，人体的“发动机”

人从出生之后成长，长大以后学习、工作、娱乐等都需要大量的能量，而这些能量都是要通过饮食消化、吸收而来，但是饮食必须要由脾胃共同工作才能正常地转化为气血能量。

可以这样说，脾胃就相当于现代交通工具的发动机。

中医认为，胃的生理功能主要为“受纳”和“腐熟”水谷，这个“水谷”指的就是我们日常所吃的东西和所喝的东西。此外，胃还具有将经胃腐熟的食糜向小肠推送下达的作用（为其生理特性之一），即“胃主通降”。

中医认为，脾的生理功能主要有三：脾主运化（含运化水谷和运化水湿）、脾主生血统血（这跟西医解剖位置上讲的脾脏的滤血、造血、储血功能有一定程度上的吻合）、脾主升清（升，指上升和输布；清，指精微物质）。



人从出生之后成长，长大以后学习、工作、娱乐等，都需要大量的能量，而这些能量都要通过饮食消化、吸收而来，但是必须要经脾胃共同工作，饮食才能正常地转化为气血能量。

可以这样说，脾胃就相当于现代交通工具的发动机，发动机的工作过程为：进气→压缩→喷油→燃烧→膨胀做功→排气。

其中，“进气”就相当于胃的“受纳”功能。受纳，即接受和容纳的意思。这个很容易理解，就是接受、容纳由口腔经过食管下传的所吃、所喝之物。

“压缩”、“喷油”和“燃烧”，相当于胃的“腐熟”功能。胃接受水谷后，依靠胃的“腐熟”作用，进行初步消化，将水谷变成食糜，成为更易于转运吸收的状态。

“膨胀做功”就相当于“脾主运化”和“脾主升清”的功能。“脾主运化”又分为“运化水谷”和“运化水湿”。“脾主运化水谷”，是指脾对饮食物的消化、吸收作用。“脾主运化水湿”，大家可以借助西医的“调节人体水液代谢”这个概念来理解。“脾主升清”是指脾具有将水谷精微等营养物质吸收并上输于心、肺、头目，再通过心肺的作用化生气血，以营养全身，并维持人体内脏位置相对恒定的作用。

而最后这个“排气”功能，不仅包括大小肠的作用，也包含了胃主“通降”的生理特性。通，就是通畅。降，就是下降。在中医学中，胃之“通降”，概括了胃气使食糜及残渣向下输送至小肠、大肠，以及促使粪便排泄等生理过程。



总的来说，胃的“受纳”和“腐熟”的功能，必须与脾的运化功能相配合，才能顺利实现。所以说，“脾，坤土（坤与乾对，坤为阴，乾为阳）也。坤助胃气消腐水谷，脾气不转，则胃中水谷不得消磨”（《注解伤寒论》）。脾、胃密切合作，“胃司受纳，脾司运化，一纳一运”（《景岳全书·饮食》），才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身，故脾、胃合称为“后天之本，气血生化之源”。饮食营养和脾胃的消化功能，对人体生命和健康至关重要。

如果脾胃这个“发动机”出问题了，短期看可能只影响到脾胃本身，但时间一久的话，必会影响整个身体的健康。一如中医针灸学名家杨永璇言：“人身之脾胃，犹汽车之发动机，脾胃是供应人体生长发育所需要的营养物质的器官；发动机则是推动车轮前进的动力，如果发动机受损，即使其他零件完美无缺，汽车也不能开动。反之，只要发动机正常，零件的维修是较为容易的。所以，临床上必须重视调理脾胃，扶助正气，唯元气充足，虽痼疾亦易康复，若脾胃失治，元气大伤，则机体之修复为难矣。故调理脾胃，扶正祛邪，为治病之根本。”

三、脾胃与人体免疫功能的关系

脾在一年四季中抗御外邪，起着重要作用，即现代医学所称的“免疫功能”。不仅是脾对人体免疫功能有影响，胃与人体免疫功能亦是息息相关。胃为人体重要的消化器官，主受纳、腐熟水谷，



为水谷之仓、气血之海，与脾合称为“后天之本”。

《金匱要略·臟腑經絡先後病》里提到“四季脾旺不受邪”一说，明确指出，脾在一年四季中对于抗御外邪起着重要作用，即现代医学所称的“免疫功能”。这一点是其他臟腑所不能比的。说得直白点就是：脾胃功能强的人抵抗力强，不易生病。

《江苏中医药》2003年01期刊载有论文《浅析“四季脾旺不受邪”及其现代免疫学基础》，该文称：“四季脾旺不受邪”之说由张仲景首倡，后经历代诸家的阐扬、补充，逐渐形成了一套较为完整的理论体系。借助现代科技的方法、手段对脾虚证研究的结果提示，“四季脾旺不受邪”之论是正确的。

《中医药通报》2012年第6期刊载有论文《补脾益气法调节神经内分泌免疫研究进展》，该文也指出，通过补脾益气能调节神经、内分泌、免疫功能：中医认为，气是构成和维持人体功能的基本物质，与现代医学中“神经-内分泌-免疫网络”相关。脾气虚证是全身性气虚证的代表，近年研究认为脾气虚的产生是“神经-内分泌-免疫网络”对身体机能影响的综合表现，针灸补脾气穴位能调节神经、内分泌、免疫功能；补脾气中药对神经、内分泌、免疫失调者具有双向调节作用。

当然，提到脾与机体免疫功能关系的论文远不止上面这两篇。对“脾胃学说”有深入研究的邓铁涛^①先生也持同样的看法，他还撰写了《脾旺不易受病》的学术论文，提出了“脾旺与免疫功能的正常有一定