

蔡向红 编著



保健说明书

PIWEI YANGSHENG BAOJIAN SHUOMINGSHU

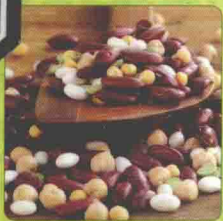
中医认为,「病从脾胃生」。脾胃是气、血生化的源泉,人体生长发育、维持生命的一切营养物质都要靠脾胃供给。换句话说,如果脾胃不好,人的身体也就没有保障了,百病就会滋生。因此,为了健康,我们一定要养护好人体的后天之本——脾胃。



脾胃养生

养好脾胃,百病难侵,身体安康

- 脾胃是人生的后天之本。关爱生命,从爱护脾胃着手。
- 如果把长寿比喻成盖房子,养护好脾胃就相当于打地基。
- 皮肤病、感冒、肥胖、糖尿病、癌症……很多常见病与脾胃虚弱息息相关。
- 善于调理脾胃,是少生病、不生病或病后痊愈的关键。



蔡向红
编著

脾胃养生



保健说明书

PIWEI YANGSHENG BAOJIAN SHUOMINGSHU



图书在版编目 (CIP) 数据

脾胃养生保健说明书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5313 - 0

I. ①脾… II. ①蔡… 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 (2014) 第 061577 号

脾胃养生保健说明书

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司
规格 710 × 1000 毫米 16 开本
印张 18
字数 280 千字
版次 2014 年 6 月第 1 版
2014 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5313 - 0
定价 26.80 元

几千年来，人们为求长寿，遍寻养生方法，真可谓是花样百出，用尽了心思。古往今来，没有人不希望能长生不老，永远活在世上，对于贵有四海、享尽人间欢乐的皇帝来说，更是如此。“万寿无疆”四个字不仅仅是臣民们的颂词，更是皇帝们切实的追求。皇帝也是人，有权力也更有能力追求长生不老梦想。秦始皇曾派徐福远赴蓬莱寻找不死仙丹；唐太宗终其一生热衷于丹药养生；明朝的嘉靖帝朱厚熜到处搜寻灵丹妙药，甚至摧残宫女来炼丹，最后差点被宫女勒死……在后人看来，这些疯狂的举动无一不是荒诞不经。事实上，最好的养生药就藏在我们的身体里！与其舍近求远，追寻飘渺无踪的不死仙丹，不如从脾胃养生做起。

胃主收纳和消化食物，脾主吸收和输布营养精微。二者共同为人体各脏腑、器官、组织的生长和机能活动提供物质基础。《韩非子·解老》中说：“上不属天，而下不著地，以肠胃为根本，不食则不能活。”先天不足的，通过后天调养补足，同样能够延年益寿；反过来，就算先天条件非常好，如果不重视后天脾胃的调养，还是会多病减寿。脾胃健康是养生的根本，但凡高寿者，无不是脾胃健运者。养好脾胃，才能做到真正的养生。只有拥有良好的脾胃功能，身体才能正常运作，虽然做不到长生不老，延年益寿却是不在话下的。到老年仍然保持充沛的精力，这不正是人们养生的最终目的吗？总之，想要养生，先要把脾胃养好。

在我们的脏腑组织中，要数脾胃最容易受到伤害了。吃饭时间不固定、过食辛辣刺激之物、饮食过于寒凉……受伤的都是脾胃。人们常说“十人九胃病”，意思是说，每十个人里就有九个人患有胃病。这种说





法诚然过于夸张，但也从另一方面说明了脾胃问题的普遍性。

传统中医理论认为，人之所以会生病，多是体内气虚造成的。而脾胃乃气血生化之源，要是脾胃遭到损伤，就会导致元气无以生，自然会元气不足。元气是人身之本，要是体内元气不足，就会疾病丛生。所以，要治疗诸多疾病，还是要从脾胃上寻找源头，从脾胃上扶正固本，才能够将疾病彻底赶走。可见，脾胃在我们的身体中有着不可替代的作用，所以，如果发现脾胃出现了问题，就要及时解决，避免造成更严重的后果。

本书从认识脾胃开始，分别从中、西医的角度说明了脾胃的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了脾胃与其他脏腑的密切关系。全书从饮食、运动、按摩、精神情志等方面入手，为读者一一讲解脾胃养生之道，并详细介绍了日常生活中经常被人们忽视的调养细节。这些养生之法既有古人的智慧之谈，亦有现代医学之解说。语言通俗易懂、思路简明清晰，保证读者一看就懂、一学就会，通过颐养脾胃最大限度地享受养生带来的人生乐趣。

编 者

第一章 土生万物，脾胃好才是真的好

■脾胃乃后天之本，气血生化之源	003
■人活一口气，无胃气则死	007
■脾主运化，运输化送全靠它	010
■脾主统血，让血液走正途	013
■脾主肌肉，脾健肌肉方安	016
■脾升胃降，升降有序保健康	019
■脾与心，“子孝母慈”方可安	022
■脾与肝，相克之余也相依	025
■脾与肺，母子共存共患难	028
■脾与肾，先天后天都重要	032
■未雨绸缪，养好脾胃治未病	035

第二章 脾胃多病痛，细心呵护求安康

■食积，虚实不同要分别对待	041
■呕吐，生姜半夏来搞定	044
■呃逆，降逆止呃方法多	048
■痞积，消积健脾病自愈	051
■胃下垂，脾气得补胃得升	054
■胃溃疡，热毒清除溃疡愈	058





■消化不良，理气行滞健脾胃	061
■小儿厌食，内外兼调增食欲	064
■慢性胃炎，日常调理是关键	068

第三章 内伤脾胃，当心百病由此生

■正气虚损，百病侵扰	075
■口臭，脾胃积热怪味生	078
■流涎，脾脏虚寒失约束	081
■胖子，脾失运化膏脂积	085
■水肿，补脾益肺来消肿	089
■痤疮，脾胃湿热来“露脸”	092
■困乏，脾被湿困的求救信	096
■糖尿病，补泻兼施显疗效	100
■气色不好，养好脾胃能养颜	103
■睡眠不好，胃不和则卧不安	106
■月经量多，脾不统血血泛滥	109
■带下异常，脾虚肝郁终成疾	113

第四章 脾胃与大小肠，不可切断的“产业链”

■气秘，补脾益气能通便	119
■小肠受盛化物，大肠传道主津	122
■久泻不止，调养脾胃是关键	125
■痔疮让人如坐针毡，治痔要赶紧	128
■直肠脱出肛门外，益气固脱是关键	132
■养小肠在未时，午餐吃好最关键	135
■卯时当值乃大肠，固护大肠在此时	138

第五章 见微知著，细节处养脾胃

■ 太饥伤脾，不要饥饿过度才吃饭	143
■ 饮食自倍而脾胃伤，节制很重要	147
■ 喝汤有讲究，饭前喝最益健康	151
■ 细嚼慢咽好处多，最为脾胃减负	154
■ 喝酒伤脾胃，切不可“以酒为浆”	157
■ 香烟伤胃，吞云吐雾不可取	161
■ 浓茶咖啡，饮用过量则伤胃	164
■ 是药三分毒，乱吃药最伤脾胃	167
■ 吃好早午餐，晚餐可少可无	171
■ 寒食伤胃，饮食冷热应有道	174
■ 平衡才是王道，均衡饮食益脾胃	177

第六章 脾胃受纳饮食，饮食补中最可取

■ 甘补脾，多吃甘味食物养脾胃	183
■ 黄色入脾，黄色食物补脾土	186
■ 素为常，脾胃喜欢清淡饮食	190
■ 粥润滑爽口，最益脾胃	193
■ 小米，补脾养胃它第一	197
■ 红枣，补中益气最在行	200
■ 薏米，健脾利湿就找它	203
■ 山药，滋补脾胃没二话	206
■ 莲藕，熟用最能安中	209
■ 芡实，健脾养胃重收敛	213
■ 茯苓，利水渗湿把脾健	216
■ 板栗，补脾益气味芳香	219





第七章 莫愁肠，喜笑颜开脾胃安

- 七情过度，都会影响脾胃 225
- 过思伤脾，思虑过度怒来治 228
- 怒伤肝还伤胃，疏肝理气治胃病 231
- 压力过大，脾胃受伤的元凶 235
- 一笑解千愁，笑是脾胃最好的医生 238
- 养脾胃，需注意进餐情绪 242
- 吃开心食物，喜笑颜开养脾胃 245

第八章 动为纲，动养脾胃不可省

- 叩齿吞津，调养脾胃晨为好 251
- 穴位按摩，动动手指强健脾胃 254
- 敲打脾胃经，调养脾胃不费劲 258
- 动动脚趾头，忙里偷闲养脾胃 261
- 腹部按摩，健脾养胃最简单 265
- 闲来散散步，强健脾胃能长寿 269
- 五禽熊戏，补脾养胃壮如熊 272
- 八段锦，调养脾胃华贵如锦 276
- 久坐伤肉实伤脾，不要“坐以待毙” 278

第一章

土生万物， 脾胃好才是真的好

在自然界中，阳光、土地、水都是万物生长必不可少的条件，缺一不可。想象一下，如果这个世界只有阳光和水，没有了土地，万物就无处生长了。在人体之中，脾胃属土。于是，中医根据自然界万物滋生于大地的现象，用“土生万物”来比喻脾胃为后天之本、气血化生之源的生理特点。

胃主受纳和消化食物，脾主吸收和输布营养精微，二者共同为各脏腑、器官、组织的生长和机能活动提供物质基础。脾胃健康为养生之根本，但凡高寿者，无不是脾胃健运者。养好脾胃，才能做到真正的养生。



脾胃乃后天之本，气血生化之源

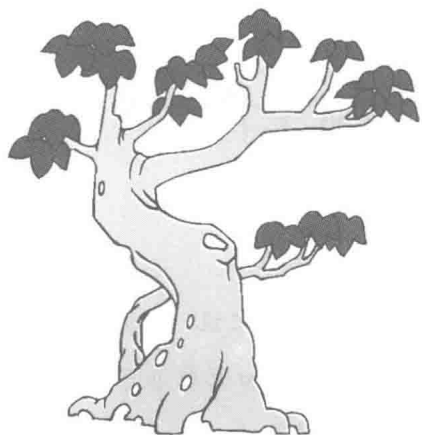
中医有“脾胃乃后天之本，为气血生化之源”之说，把脾胃看成是人体的根本，如树根之于树木一样重要。正如《韩非子·解老》所讲：“上不属天，而下不著地，以肠胃为根本，不食则不能活。”先天不足的，通过后天调养补足，同样能够延年益寿；反过来，就算先天非常好，如果不重视后天脾胃的调养，还是会多病减寿。

我们先来看看标题中这个“本”究竟是什么意思。本，在古代汉语当中，指的是树木长在土里的部分，也就是树的根。比如，《说文解字》中有“木下曰本”的说法，《国语·晋语一》中也有“伐木不自其本，必复生”之说。树木如何能够开枝散叶，茁壮成长？全部取决于树根从土地里吸收的营养。

人体是怎样的呢？当胚胎还在母体中，有赖于先天的滋养。可是，一旦出生到这个世界，所有的生命活动都有赖于后天脾胃摄入的营养物质。所以，中医有“脾胃乃后天之本，为气血生化之源”之说，把脾胃看成是人体的根本，如树根之于树木一样重要。正如《韩非子·解老》所讲：“上不属天，而下不著地，以肠胃为根本，不食则不能活。”



先天不足的，通过后天调养补足，同样能够延年益寿；反过来，就算先天非常好，如果不重视后天脾胃的调养，还是会多病减寿。



那么，脾胃这个“后天之本”究竟要如何解释呢？中医脾胃学说创始人李东垣将其概括为以下4个方面：

首先，“人赖天阳之气以生，而此阳气须并于脾胃”。阳气，指的是人体行于外表的、向上的、亢盛的、增强的、轻清的气，对人体发挥着诸

多重要作用，是生命的根本。中医有“得阳者生，失阳者亡”之说，可见其重要性。究竟如何重要呢？

▲ 阳气有温煦功能

在自然界中，太阳一出来，阳光洒满大地，整个大地就会暖洋洋的。阳气就像太阳一样，有了它，人体才能暖和。有些人怕冷得很，甚至在夏天也觉得身上冷，这是明显阳气不足的表现；而另外一些人，一年四季都觉得身体很暖和，这是阳气充足的表现。

▲ 阳气有温养功能

在自然界中，春夏日照充足，大地温暖，一派欣欣向荣的景象；秋冬阳气缺乏，天寒地冻，万事万物也就萧条萎靡。相应的，人要有了充沛的阳气才能精神饱满、身体强壮。阳气不足，就会成天精神萎靡、说话走路都费力。四川话里说这种人“阴司倒阳的”，说的就是阳气不足，在人体中已经起不了主宰作用，本末倒置了，主动权已经在阴气手里了。



▲ 阳气还有气化和推动功能

人吃进去的东西、吸进去的气，在阳气气化作用下合成有用的物质充养人体，同时分化出无用的代谢废物排出体外。如果没有阳气的气化作用，人的新陈代谢就不能进行。同时，人体各组织器官的功能都是靠阳气的推动作用来维持的。

▲ 阳气还有卫外固密功能

“卫外”就是保护身体不轻易受到外界风湿寒邪的侵害，好比大气层保护地球不受宇宙其他有害物质的侵害。“固密”就是保持内部的稳定，就像保温杯保持水温。要是阳气不足，既不能卫外也不能安定内部，就会百病丛生。

那么，如此功能强大的阳气从何而来呢？一部分来源于先天，也就是父母，而更多来源于后天饮食水谷。饮食水谷没有神力，不能自己幻化成阳气温养人体，而需要靠脾胃的腐熟运化。所以说，脾胃是人体后天阳气补给的源头。脾胃健运，气血生化有源，人体才能有源源不断的阳气。

其次，“人赖地阴之气以长，而此阴气须化于脾胃”。人体之阴气是相对于阳气来说的，是行于内里的、向下的、抑制的、减弱的、重浊的气。平常我们说到“阴气”，仿佛都是贬义的，比如“阴气森森”“阴气逼人”等。但实际上，阴气也是人体必不可少的，它性质主静，功能侧重于营养人的身心。如《黄帝内经素问·痹论》所讲：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。”也就是说，人体内的阴气，保持安静就可以守藏在体内，帮助营养人的精神，躁动就会减损，减损了就会出问题。“阴气衰者为癫”，阴气缺乏，精神不能内守，就会精神错乱。对人体如此重要的阴气，同样来源于饮食水谷，所谓“阴之所生，本在五味”，同样需要脾胃的腐熟运化才能生成。



再次，“人赖阴精之奉以寿，而此阴精必源于脾胃”。“阴精”是人体精、血、津液的统称，是人体健康长寿的物质基础。清代著名养生家曹庭栋认为：“《内经》曰：‘阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。’降者，降伏之降。阴不足而受阳制，立见枯竭矣。养静所以养阴，正为动时挥运之用。”也就是说，人体如果阴精缺乏不足以制阳，也不会长寿，提倡人们静养阴。而实际上，精、血、津液这些物质的最根本源头，还是依赖脾胃腐熟运化的水谷。此处，脾胃又发挥着强大的功效。

最后，“人赖营气之充以养，而此营气必统于脾胃”。营气是什么？《黄帝内经素问·痹论》里边讲：“营者，水谷之精气也。和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也。故循脉上下，贯五脏，络六腑也。”营气就是水谷精气，分布于血脉之中，成为血液的组成部分，循脉上下，营运全身，为脏腑、经络等组织器官的生理活动提供营养。从现代营养学分析，营气即营养物质，是指人体必需的蛋白质、氨基酸、糖类、脂类、维生素、微量元素等物质。既然营气也来源于水谷，自然离不开脾胃。

综上所述，人体生命活动的一切动力，都来源于脾胃。正所谓：“人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半。”人先天不足，还可以通过后天培补，照样可以长寿。但是如果后天脾胃不好，那问题就严重了。

所以，我们在日常生活中，一定要注意脾胃的保养。做到饮食有节、谨慎起居、情志调畅、适当用药等，给脾胃最好的状态，人的整体才有可能处于最好的状态。



人活一口气，无胃气则死

叶天士在《临证指南医案》中说：“有胃气则生，无胃气则死，此百病之大纲也。”《景岳全书》中也有讲到：“凡欲察病者，必须先察胃气；凡欲治病者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无恙。”也就是说，在任何时候，人只要有胃气在，都是有生机的，倘若失了胃气，那就危险了。

社会是需要有官员来管理的，否则就是一盘散沙。中医受社会设置官员的启发，给人体也定了“十二官”，如心为君主之官、肝为将军之官、肺为宰相之官等等。胃呢？胃为仓廩之官，所谓“谷藏曰仓，米藏曰廩”，“仓廩”也就是盛放谷米的地方。正如《说文·肉部》所讲：“胃，谷府也。”而胃这个仓廩之官的主要作用就表现在以下两个方面。

▲ 胃主受纳、腐熟水谷

早在《黄帝内经灵枢·五味》中就有说：“胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃。”食物的摄入，先经口腔，由牙齿的咀嚼和舌的搅拌，吞咽进入胃中。胃的“纳”，不单单是被动的容纳，还有主动摄入的意思，所以又称为“摄纳”。胃的腐熟作用，是指胃对饮食水谷进行初步消化形成“食糜”的过程。胃的受纳腐熟，是小肠的受盛化物和





脾主运化的前提条件，是相当重要的。

▲ 胃主通降

“通”就是通畅，“降”就是下降。饮食经胃受纳腐熟后，再下传小肠，这一过程中，胃必须保持畅通状态，使食物的运行畅通无阻。

而胃的这两大主要作用要顺利进行，就得依靠胃气。首先，胃之所以能主动摄纳，全依赖于胃气的作用。胃气主通降，可以使饮食下行，只有食物下行，胃中有了一定的空隙，人才会产生食欲，这就是胃的主动摄纳作用。如果胃气虚弱，或胃气不降，即使胃中空虚，也不会有好的食欲，或者出现食后胃脘疼痛、打酸臭嗝、呕吐等等。

那么，“胃气”到底是什么？在中医学中，对“胃气”含义的理解及应用存有多种说法。一是指胃的所有功能、特性，正如《中医基础理论》中所讲：“胃有受纳腐熟水谷的功能，又有以降为顺、以通为用的特性。这些功能和特性的统称，谓之胃气。”二是指脾胃的消化功能，“人之胃气，即土气也”说的就是这个意思。再就是指脾胃功能在脉象上的反映，“所谓无胃气者，但得真藏脉，不得胃气也”就是这个意思。还有专指胃中阳气，如《医述》中说的“胃之有阳气，又何气也？曰：阳气之与胃气，一而二，二而一者也……阳气即胃中所禀之性，犹夫火之云热也。”最后还有一个意思，即“元气”“谷气”“荣气”“清气”“卫气”“生发诸阳之气”的别称，这一点在李东垣的《内外伤辨惑论》有说到：“悉言人以胃气为本，盖人受水谷之气以生，所谓清气、荣气、卫气、春生之气，皆胃气之别称也。”

这样看来，中医对胃气并没有明确统一的定义。但是，这所有的说法，都离不开一个点，那就是脾胃消化吸收水谷精微作用的重要性。人的所有生命活动的动力都来源于脾胃消化吸收的水谷，可见，胃气之于人体，是相当重要的。《黄帝内经素问·玉机真脏论》中讲：“五脏者，