

长寿百岁的养生智慧

寻找疾病的根源 开启健康的大门

# 养好脾胃 不生病

易磊/编著



“有胃气则生，无胃气则亡”、“脾胃虚则百病生”。中医学认为，脾胃是人的后天之本，是气血生化的源泉。换句话说，人体生长发育、维持生命的一切营养物质都要靠脾胃供给。如果脾胃不好，身体健康也就没有保障了。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

易磊◎编著

# 养好脾胃 不生病



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

养好脾胃不生病/易磊编著. —北京:人民军医出版社, 2010.5  
ISBN 978-7-5091-3318-7

I. ①养… II. ①易… III. ①脾胃病—防治 ②养生(中医)—基本知识  
IV. ①R256.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224724 号

---

策划编辑:崔晓荣      文字编辑:王国防      责任审读:黄栩兵  
出版人:齐学进  
出版发行:人民军医出版社      经销:新华书店  
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱      邮编:100036  
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283  
邮购电话:(010)51927252  
策划编辑电话:(010)51927288  
网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印装:北京集惠印刷有限责任公司  
开本:710mm × 1010mm      1/16  
印张:17      字数:181千字  
版、印次:2010年5月第1版第2次印刷  
印数:10001~15000  
定价:28.00元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内容提要

编者从健康理念出发,以“素为常、酒少量、动为纲、莫愁肠、习惯好、病别扛”等通俗易懂的语言,将脾胃的重要性和日常保健进行了细致入微的说明。本书不仅为百姓健康提供了具体的养生方案,还以辨证论治原则,为脾胃患者倾心奉献了最有效的“处方”。

# 前言

你吃了吗？这是国人口中较为常用的一句问候语，最初，反映的是人们在历经艰难岁月时相互之间一种实实在在的关切，而进一步讲，则可以看作是人们对身体健康的相互提醒，为什么这么说呢？因为人们知道：会吃饭，身体也就差不到哪里去。民间也有“口壮身体就壮”的说法，这里简单说明一下，说会吃饭身体就好，实际上跨越了一个中间事物，即脾胃，所以，应该是会吃饭，脾胃好，身体就棒。为什么脾胃有如此功效呢？

中医认为，脾胃为后天之本，是人体气血生化的关键，如果一个人的脾胃不好，那么，身体的气血就会出现生成不足，身体各个部分得不到滋养，自然就会出现“枯萎”，就会百病丛生。古代中医大家李东垣生活在战火纷飞的时代，老百姓饥寒交迫、流离失所，不仅是瘟疫肆虐，更有饥饱失常导致的脾胃亏损。正是在这样的时代背景下，医家李东垣从脾胃入手治疗疾病，并著有《脾胃论》，其中特别强调脾胃的培补，并给出了系列方法与方剂，最为著名的处方就是“补中益气汤”，即用黄芪 15 克，白术 10 克，党参 15 克，当归 6 克，陈皮 6 克，柴胡 5 克，升麻 5 克，炙甘草 5 克，用水煎服，即可益气升阳、调补脾胃。

其实，这一点，我们也可以从这个“汤剂”中所用的原料看出



## 2 | 养好脾胃不生病

对于脾胃的集中调理：黄芪升阳固表为主药，具有补中益气之功效；党参、白术、炙甘草甘温益气为辅药，具有补益脾胃之功效；陈皮具有理气化滞之功效，所以，用陈皮可以增强脾胃气血的营卫生化之功；调理因为脾虚导致的气滞；升麻、柴胡协同芪、参可以升阳；气虚则血虚，可以用当归补血和营。诸药合用，就可以起到补中益气、升阳固表、强健脾胃之功。

说到这里，很多人就要问了，现在又不是战争年代，何况温饱问题早就解决，脾胃自然也就出不了什么大问题，为什么现在的人还时不时就会问“吃了吗”之类的话呢？是习惯吗？换句话说，现在还提《养好脾胃不生病》是否已经过时了呢？

毋庸置疑，现在人们的生活已经相对比较富足，温饱问题早已经解决了，表面上看，似乎是没有太多必要去大提特提倡“养好脾胃”，但一个普遍现象却是有很多人仍然处于富足生活下的“饥饿状态”。听起来有点矛盾，这里不妨帮你做一个简单的归结：你吃早餐吗？其实钱包里并不缺钱，但因为赶时间，空着肚子就去赶车上班了。你爱美丽吗？你却因为追求骨感美而对健康本来需要的美食望而却步。你是网络瘾者吗？往电脑前一坐，不吃不喝就能卿卿我我或者是沉溺网游中十几个小时。看看周围的人，想想自己，你“吃饱”了吗？或许至此，你对身体、对脾胃已经能感知到了太多的亏欠。事实上，还远不止如此，如果再问问你运动了吗，你有良好的健康习惯吗，为了身体的健康，你恰到好处地调理自己的情志了吗？如果心里已经有那么点担心了，那么，打开这本《养好脾胃不生病》，从饮食、运动、习惯、情志等各个方面一一进行对照，抽出些时间，谨遵我们为你开出的处方：素为常，酒少量，动为纲，莫愁肠，习惯帮，病别扛。

健康就能在你以时间为“本钱”的投资中慢慢“回笼”。

“节在丰时”，对脾胃的养护也一样。时间流逝，财富和经验不断累积，但身体却渐至衰老，对于梦想、成功如果还能高唱“只不过是从头再来”的话，那么，养护脾胃不容懈怠，因为危害你健康的各种因素正在身体内吹响“集结号”，因为那些拉你健康“后腿”的小病也在“成长”。

编者

2009年10月

# 目 录

· 1 ·

## 一 脾胃一失常，生命就失灵

1

俗话说得好，有啥别有病，没啥别没钱。但人吃五谷杂粮，孰能无病？尤其是脾胃病。脾胃一旦失常，生命就会失灵，百病就会滋生。金代脾胃大家李东垣曾提出“内伤脾胃，百病由生”，他指出喜怒过度、饮食不节、寒温不适、劳役所伤皆为内伤脾胃之源。而现代人的健康杀手就是我们诸多的不良生活方式，试看那些上班族、减肥族、慵懒族、夜猫族及网络迷恋者，有几人能坚持吃上营养合理的一日三餐，尤其是早餐；又有几人能每天坚持适当的体育锻炼，肯定答案只占少数。于是乎，许多人就掉进了不良生活方式的陷阱，却浑然不知。因此，为了身体健康，我们一定要养护好人生后天之本——脾胃。

- (一) 养好脾胃活到天年 ..... 2
  - ◆ 字里藏医，论脾说胃话健康 ..... 2
  - ◆ 人活一口气，胃气决定生死 ..... 5
  - ◆ 脾胃，五脏六腑的“粮库” ..... 7
  - ◆ 阴阳失衡，疾病自会找上门 ..... 8



## 2 | 养好脾胃不生病

- (二) 读懂脾胃的“求救”信号..... 13
- ◆ 月有阴晴圆缺，脾有旦夕祸福 ..... 13
  - ◆ 民以食为天，胃口不开“脾胃有责” ..... 15
  - ◆ 腹胀，多是“慢性胃炎”惹的祸 ..... 20
  - ◆ 恶心呕吐，事出有因话健康 ..... 22
  - ◆ 烧心，谨防大意“失安康” ..... 27
  - ◆ 胃痛，剧烈运动拉响生命警报 ..... 30
- (三) 解内忧除外患，养好脾胃身体好..... 33
- ◆ 饥饱失常，脾胃失灵的导火索 ..... 33
  - ◆ 不良情绪，脾胃病患的“帮凶” ..... 41
  - ◆ 遗传，潜伏在体内的健康“内鬼” ..... 43
  - ◆ 是药三分毒，小心补药伤及脾胃 ..... 44

### 二 素为常，多素少荤脾胃康

45

被誉为“烹饪王国”的中国，一直崇尚以丰盛的筵席来喜庆佳节、款待宾客。尤其是现代，人们生活富裕了，遍地开花的酒店、宾馆，给富裕起来的国人带来了极大的方便。很多人为了满足口福，为了应酬而餐餐暴饮，日日斗酒，大鱼大肉；为了瞬间的快乐，而吃坏了脾胃，吃坏了身体。于是，脾胃病、肥胖症、糖尿病等找上门来。因而，从养生来看，脾胃虚弱者日常饮食应以清淡为主，少吃油腻，多吃蔬菜、水果，这就是我们提倡的“素为常”的科学饮食观点。

- (一) 素养脾胃，平平淡淡才是真..... 46
- ◆ 莲藕，滋养我们脾胃的灵根 ..... 46
  - ◆ 山药，健脾养胃的山珍妙药 ..... 51

- ◆小米，可以当“药”吃的种粮 ..... 54
- ◆红枣，如脾、胃二经的“维生素丸” ..... 56
- ◆西红柿，补益脾胃的“爱情果” ..... 59
- ◆山楂，养脾护胃的“长寿食品” ..... 63
- (二) 适当吃点荤，养脾又健胃 ..... 66
  - ◆狗肉，暖胃祛寒的调补良药 ..... 66
  - ◆羊肉，各有吃法各有讲究 ..... 69
  - ◆牛肉，滋养脾胃的“肉中骄子” ..... 72
  - ◆鸡肉，一身都是良药的“脾胃灵” ..... 73
- (三) 中药是恩物，养生又治病 ..... 77
  - ◆芡实，保养我们脾胃的忠臣 ..... 77
  - ◆甘草，中药家庭中的“和事佬” ..... 80
  - ◆人参，补益元气“百草之王” ..... 82
  - ◆党参，健脾运、滋胃阴的“神草” ..... 85
  - ◆茯苓，“返老还童”的养生妙药 ..... 88
  - ◆藿香，胃痉挛的克星 ..... 90

### 三 酒少量，以酒为浆脾胃伤

93

“酒是一把双刃剑”，这句话精辟地道出了酒对健康影响的两面性。酒是一种富有魅力的饮料，有节制的适量饮酒对健康是有益处的。一杯酒下肚，首先会到达胃，所以古人有“胃为市”的说法。适量饮酒，对胃黏膜有保护作用，但是，胃对酒并不是能无限度或长时间地受纳。大量饮酒或酗酒会引起胃黏膜充血、水肿、糜烂，难怪有人说“酒杯虽小淹死人”，一语道破贪杯的后果。

## 4 | 养好脾胃不生病

- (一) 今朝有酒今朝醉，脾胃受伤没商量 ..... 94
  - ◆脾胃养生，谨避“美酒”之惑 ..... 94
  - ◆以酒为浆，身体脾胃定遭殃 ..... 97
  - ◆“千杯不醉葛藤花”，醉酒者的福音 ..... 100
- (二) 把酒有度品一品，脾胃康健长寿来 ..... 103
  - ◆把酒有度，脾胃养生之饮酒有方 ..... 103
  - ◆酒食同源，脾胃养生之品酒有道 ..... 106
  - ◆混饮生疾，脾胃养生之白啤要分家 ..... 107

### 四 莫愁肠，情绪勿过来帮忙

111

从古至今，一笑归天者有之，一怒设命者有之，一悲而亡者有之，一思命终者有之，一惊断气者也有之。由此我们不难看出，喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等情志的变化和人的五脏六腑是息息相关的。因此，为了自身健康，我们一定要注意自身性格、情操及道德的修养，做到心胸豁达，待人和善，遇事不斤斤计较，更不要对身外之物多费心思，这也是保养脾胃、祛病延年的妙方之一。

- (一) 情志太甚，脾胃养生的天敌 ..... 112
  - ◆情绪差，劝其进食则伤及脾胃 ..... 112
  - ◆废寝忘食，太过投入要当心思伤脾 ..... 114
  - ◆伤肝犯胃，怒过伤身没“胃口” ..... 115
- (二) 情志相胜，脾胃养生之怒胜思 ..... 119
  - ◆思则气结，脾胃病的情志之患 ..... 119
  - ◆相思病，脾胃养生的“绊脚石” ..... 121
  - ◆猝死，要人命的过思伤脾 ..... 126
  - ◆生气，脾胃的情志调养之道 ..... 130

- (三) 防治脾胃病，从“心”入手 ..... 134
- ◆情绪佳，疏泄好，不生病 ..... 134
  - ◆清心安神，剔除心中的“污渍” ..... 137
  - ◆笑，没有成本的天然良药 ..... 140
  - ◆健脾胃，走出心理浮躁的怪圈 ..... 143

## 五 动为纲，男女老幼脾胃康

145

运动对于一般人而言，享受的是整个健身过程，而不是为了夺冠，因此“更快、更高、更强”只适合赛场上的运动健儿。为了健康的运动标准不是速度快了多少，也不是肌肉增强了几分，而是使自己更加健康、更加快乐。

- (一) 要想脾胃好，运动健身不可少 ..... 146
- ◆慢运动，脾胃病健康的重要基石 ..... 146
  - ◆运动细节知多少，健脾养胃离不了 ..... 148
  - ◆运动有则，养脾健胃谨遵十大“忌律” ..... 150
- (二) 健康脾胃，小动作有大健康 ..... 154
- ◆摩腹走一走，活到九十九 ..... 154
  - ◆慢跑，没事常动步，不用进药铺 ..... 156
  - ◆打太极，“慢调细理”养脾胃 ..... 159
  - ◆叩穴，脾胃健康的三大要穴 ..... 162
  - ◆跳舞，优美旋律中舞动人生 ..... 164
  - ◆经穴按摩，体内有大药，手到病能除 ..... 165

如果为脾胃健康立一个账户，而我们总是透支，不做投资，那么总有一天这个健康账户会被冻结。其实，健康是可以经营的，需要我们在饮食、起居等各个生活细节上进行有效的经营，而老板就是自己。我想每一个人都不想让健康破产，那么就让我们在生活细节上好好地、细致地经营自己的健康吧！

- (一) 病从口入，饮食有节脾胃自安 ..... 170
- ◆ 饮食有节：宁可锅中放，不让肚饱胀 ..... 170
  - ◆ 食不欲急：吃饭太快伤及脾胃 ..... 173
  - ◆ 饭前喝汤：脾胃养生一良方 ..... 176
  - ◆ 吃喝有方：食多则结，饮多则痰 ..... 177
  - ◆ 冰镇西瓜虽解渴，脾胃不好应慎吃 ..... 178
  - ◆ 常跟烫食交朋友，胃肠烦恼自然有 ..... 180
  - ◆ 麻辣，损伤脾胃小心“上火” ..... 181
  - ◆ 空腹喝咖啡，脾胃吃不消 ..... 182
  - ◆ 饭后一支烟，脾胃招祸端 ..... 183
- (二) 起居有常，脾胃自宁 ..... 185
- ◆ 起居有常，养脾健胃的无名英雄 ..... 185
  - ◆ 劳累，脾胃健康的幕后杀手 ..... 186
  - ◆ 警惕“恶劣环境”侵害健康 ..... 188
  - ◆ “色”字头上一把刀：“性”养脾胃 ..... 189
- (三) 春夏秋冬，养生有别 ..... 193
- ◆ 春季养脾胃，谨防旧病萌发的四大注意 ..... 193
  - ◆ 夏季养脾胃，边避暑边保阳 ..... 195

- ◆秋季养脾胃，谨防燥气伤人…………… 197
- ◆冬季养脾胃，“闭藏”滋阴是关键 …… 200

## 七 病别扛，身体无病一身轻

203

疾病不是洪水猛兽。真正聪明的人，当身体发出不适信号时，不应该讨厌它、躲避它、拖延它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因。必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。因此，如果脾胃有了病，千万不要想当然地认为是小病，扛一扛就过去了，要知道，善于养生的人，应该是活到天年，无疾而去。

- (一) 糖尿病，脾患是罪魁祸首 …… 204
  - ◆脾虚失健，糖尿病的发病之本…………… 204
  - ◆易感人群，当心糖尿病“黏上你” …… 206
  - ◆糖尿病，按摩、泡脚、刮痧联合行动…………… 209
  - ◆防治糖尿病，从生活点滴做起…………… 212
- (二) 急性胃炎，病来如山倒 …… 216
  - ◆急性胃炎，都是谁招惹了你…………… 216
  - ◆拯救健康，急性胃炎的危险信号…………… 218
  - ◆急性胃炎，中医对症下药…………… 219
  - ◆预防急性胃炎，精致生活是关键…………… 220
- (三) 慢性胃炎，人体健康的“无声杀手” …… 222
  - ◆解码炎症，揭开慢性胃炎的面纱…………… 222
  - ◆治疗慢性胃炎，要先策划治疗方案…………… 225
  - ◆双管齐下，按摩、刮痧调治慢性胃炎…………… 228
  - ◆慢性胃炎，科学饮食吃走“炎”症…………… 230

## 8 | 养好脾胃不生病

- ◆防患未然，把慢性胃炎消灭在萌芽之初····· 231
- (四) 胃下垂，让你想吃不敢吃····· 234
  - ◆摸清胃下垂的“底细”····· 234
  - ◆胃下垂，科学养生的“八大注意事项”····· 236
- (五) 消化性溃疡，让你花钱又受罪····· 240
  - ◆消化性溃疡是一种什么样的病····· 240
  - ◆治疗消化性溃疡，让中医处方来帮忙····· 241
  - ◆治消化性溃疡，民间偏方疗效好····· 242
  - ◆按摩，消化性溃疡患者随身携带的药囊····· 243
  - ◆拔罐，轻松撬去消化性溃疡的伤痛····· 244
  - ◆刮痧，治疗消化性溃疡的“大药”····· 245
  - ◆消化性溃疡，健康生活防治有招····· 246
- (六) 胃癌，蚕食人体生命的恶魔····· 248
  - ◆胃癌的危险信号及祸根····· 248
  - ◆抗击胃癌，综合调理打赢“保胃战”····· 249
  - ◆“胃”之健康，中医帮你保胃养胃····· 252





## 脾胃一失常，生命

## 就失灵



俗话说得好，有啥别有病，没啥别没钱。但人吃五谷杂粮，孰能无病？尤其是脾胃病。脾胃一旦失常，生命就会失灵，百病就会滋生。金代脾胃大家李东垣曾提出“内伤脾胃，百病由生”，他指出喜怒过度、饮食不节、寒温不适、劳役所伤皆为内伤脾胃之源。而现代人的健康杀手就是我们诸多的不良生活方式，试看那些上班族、减肥族、慵懒族、夜猫族及网络迷恋者，有几人能坚持吃上营养合理的一日三餐，尤其是早餐；又有几人能每天坚持适当的体育锻炼，肯定答案只占少数。于是乎，许多人就掉进了不良生活方式的陷阱，却浑然不知。因此，为了身体健康，我们一定要养护好人生后天之本——脾胃。

### (一)

#### 养好脾胃活到天年

肾为先天之本，但为什么还有“补肾不若补脾”“诸病不愈当治脾胃”之说？关于养生，脾胃里到底蕴含怎样的养生秘密？关于脾胃，文字里又有怎样的防病治病的方略？脏器内藏于胸，脾胃如何成为了强身的首选，又是如何成为一部分患者走出病痛的“出路”的呢？娓娓道来之中，不仅有养生防病的智慧，更有中医文化的妙趣与顿悟。

#### ◆ 字里藏医，论脾说胃话健康

数千年来，我们使用着熟悉的文字，就像孩子接受父母的爱一样，没有去多想，甚或还有一种理所当然的本能的认识，但随着成长，尤其是在为人父为人母的时候，方知其中的艰辛，由此倍感那份爱的厚重和高尚。对文字的联系也一样，从小到大，照本宣科地一路学来，对于文字本身的含义，多有一种固化的认识，认为他们不过是点横竖撇捺等组成的符号，代表着相对固定的含义。就拿脾胃来说，一直以来，人们对其只停留在其为脏腑之器的认识上，而很少就其文字进行一种关于养生的解读。

与其说文字很有意思，还不如说文字蕴含的意义重大。先来看“脾”字，今天的认识，脾就是人和脊椎动物的内脏之