

【刘莹◎编著】

养好脾胃

身体健

- ◎脾胃是养生的根本
- ◎坏习惯会伤害脾胃
- ◎脾胃失健的自我诊断
- ◎脾胃健康的饮食调养
- ◎脾胃不好的经络疗法
- ◎用运动来健脾胃
- ◎情绪影响你的脾胃
- ◎脾胃疾病的治疗偏方

古方



上海科学普及出版社

【刘莹◎编著】

养好脾胃

身体健

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾胃身体健 / 刘莹编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2016

ISBN 978-7-5427-6667-0

I. ①养… II. ①刘… 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(2016)第062648号

养好脾胃身体健

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京柏玉景印刷制品有限公司

开本 710 × 1000 1/16 印张 21 字数 280 000

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6667-0 定价: 29.90元

前言

中医把脾胃称为后天之本，为什么是后天之本呢？因为人要健康地活着就要吃东西，而吃下去的东西要依靠脾胃的运化才能被人体消化吸收。如果脾胃的运化功能出了问题，就会直接影响到营养物质的吸收，从而对人体的健康产生影响。所以，养生之道应以调养脾胃为先。明朝著名中医药学家张介宾（号景岳）在《景岳全书》中指出：“胃气为养生之王……是以养生家必当以脾胃为先。”

在五行中，脾属土，土位居中央，四方兼顾，土能生化万物。脾与胃，一阴一阳，互为表里，脾与胃共同参与饮食的消化吸收。中医古典名著《黄帝内经》讲到“脾胃者，仓廩之官，五味出焉”，也就是说将脾胃的受纳运化功能比作仓廩，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。人以水谷为本，胃主受纳水谷，脾主运化精微营养物质，可见脾胃在人体占有极为重要的位置。

中医学中脾的一个重要的功能就是主运化，脾的运化水谷精微（水谷精微就是我们吃下去的饮食物）功能旺盛，则机体的消化吸收功能才能健全，才能为化生精、气、血、津液提供足够原料，才能使脏腑、经络、四肢百骸，以及筋肉、皮、毛等组织得到充分的营养。反之，若脾的运化水谷精微功能减退，则机体的消化吸收功能因此而失常，故说脾为气血生化之源。

为了能够让大家明白养好脾胃的重要性，以及如何调养脾胃健康，我们特意编写了这本《养好脾胃身体健》。本书从认识脾胃开始，分别介绍了脾胃的生理功能、脾胃与五脏的关系，以及伤害脾胃的恶习，并通过饮食、经络、运动和心理调适来指导大家如何保健属于你的脾胃。另外，在本书的后面，我们还针对脾胃常见的疾病作了详细的介绍，让你在调养脾胃的同时小心疾病带来的伤害。

本书语言通俗易懂，脉络清晰明了，保证读者能一看就懂，一学就会。希望通过阅读和使用本书所提供的知识使大家都能拥有一个健康的身体。

编者



【目录】

【第一篇】 脾好胃健才是养生的根本

第一节 脾胃，五脏六腑的“粮仓”

中医眼中的脾胃 / 2

了解脾的生理功能 / 3

脾的生理特性有哪些 / 5

认识胃的生理功能 / 7

胃的生理特性有哪些 / 7

第二节 脾胃乃后天之本

欲实元气，当调脾胃 / 9

脾胃为气血生化之源 / 10

内伤脾胃，百病由生 / 11

养好脾胃治未病 / 13

要想健康就要养好脾与胃 / 15

第三节 五脏安好则身体无恙

脾胃与肾的关系 / 17

脾胃与肝的关系 / 19

脾胃与心的关系 / 20

脾胃与肺的关系 / 21

【第二篇】 小心坏习惯对脾胃的伤害

第一节 那些伤害脾胃的坏习惯

吸烟，不但伤肺还伤胃 / 24

喝酒伤肝也伤脾胃 / 26

浓茶咖啡，饮用过量就伤胃 / 27

应该克服的六种坏习惯 / 29

房事无节损胃肠 / 31

中药不可长期服用 / 32

千万别沉迷于打麻将 / 33

空腹喝绿茶容易伤胃 / 33

经常喝汽水伤害你的脾胃 / 34

注意环境因素也能影响脾胃 / 34

边看电视边吃饭的危害 / 35

剧烈运动后喝冷饮伤脾胃 / 36

口香糖嚼多了伤害胃 / 37

第二节 养好脾胃健康的好习惯

保养脾胃常洗脚 / 38

清晨宜喝一杯水 / 39

春节期间宜多食水果 / 41

多为胃肠道补充益生菌 / 42

春季调养脾胃的正确方法 / 43

夏季调养脾胃的正确方法 / 45

秋季调养脾胃的正确方法 / 46

冬季调养脾胃的正确方法 / 47

【第三篇】脾胃失健的自我诊断

第一节 显示在外的脾胃失健

手能反映你的脾胃健康 / 50

看脸亦能看出你的脾胃健康 / 54

鼻子透露的脾胃疾病 / 55

口唇最能显示脾胃健康 / 56

舌是脾胃健康的灵根 / 58

牙齿好坏关乎脏腑健康 / 62

烧心，是你的脾胃在作祟 / 65

暖气（打嗝），胃气失和上逆而致 / 67

口臭，脾胃积热导致 / 68

流涎，脾胃虚弱不能固摄 / 71

困乏，多是脾虚在作怪 / 73

呕吐，胃气上逆而致 / 76

胖和瘦有可能是脾胃失去运化所致 / 78

气色不好多是脾胃失调惹的祸 / 80

失眠少寐多是脾胃不和 / 83

爱感冒有可能是脾胃虚引起的 / 84

第二节 身体出现这些情况应注意脾胃

口淡，觉得食而无味 / 64

【第四篇】学会用饮食调养脾胃健康

第一节 要想脾胃健应注意饮食之“道”

养好脾胃应注意膳食平衡 / 88

合理三餐有助于脾胃健康 / 89

健康还应注意饮食有节 / 91

饮食清淡勿太咸 / 92

细嚼慢咽的养生智慧 / 93

饭前喝汤是养脾胃的良方 / 95

谷物杂粮健脾养胃 / 96



膳食纤维能有效的清涤胃肠 / 97

警惕破坏胃肠的“杀手” / 98

注意莫“烫”伤了你的胃 / 99

解读保养胃肠的“五味” / 100

甘入脾，甘味食物补养脾胃 / 101

五色养五脏，黄色养脾胃 / 102

☺ 第二节 有益于脾胃的食物

小米——最宜补脾养胃的“保健米” / 104

玉米——健脾胃的“黄金食物” / 106

燕麦——补脾养胃的“植物黄金” / 109

薏米——养胃的“世界禾本科之王” / 111

山药——平补脾胃的药食两用之品 / 113

甘薯——补脾养气的长寿之品 / 116

莲藕——熟用最宜补益脾胃 / 118

土豆——养脾胃的“第二面包” / 120

白萝卜——理气养肺健肠胃 / 122

胡萝卜——补养脾胃的“小人参” / 125

卷心菜——暖胃止痛的“不死菜” / 127

菠菜——润燥通便的“蔬中之王” / 129

黄豆——健脾补虚的“豆中之王” / 131

大枣——健脾和胃的“天然维生素丸” / 134

山楂——健脾开胃的爽口之品 / 136

板栗——养胃健脾的“干果之王” / 138

苹果——补养脾胃的“全方位医生” / 141

葡萄——健脾和胃的“抗癌之果” / 143

羊肉——开胃健力的温补之品 / 146

鸡肉——温中补脾的滋补之品 / 148

牛肉——补脾胃的“肉中骄子” / 151

☺ 第三节 有益于脾胃的中药

芡实——健脾开胃的补中上品 / 154

茯苓——健脾和中的神仙之药 / 156

甘草——补脾益气的“和事老” / 158

黄芪——补气固表的药之上品 / 160

党参——健脾益肺的佳品 / 163

人参——大补元气的“百草之王” / 165

陈皮——理气健脾的常用之品 / 167

肉豆蔻——暖胃温脾“王室食品” / 170

丁香——温中降逆的良药 / 172

白术——健脾养胃药之上品 / 174



【第五篇】脾胃不好经络来找

第一节 足太阴脾经上的穴位

循行路线 / 178

脾经上的穴位 / 179

第二节 足阳明胃经上的穴位

循行路线 / 184

胃经上的穴位 / 185

第三节 治疗脾胃疾病的神奇穴位

商丘穴——人体自有的消炎大药 / 195

太白穴——健脾补脾效果最强 / 196

公孙穴——消化不良、反酸、妇科病 / 197

三阴交——有效预防嘴唇发干脱皮 / 198

阴陵泉——能有效去除黑头 / 199

漏谷穴——善于健脾、治疗消化不良 / 200

血海穴——健脾除湿的要穴 / 200

大都穴——缓解抑郁、提高胃动力 / 201

大横穴——增强内脏活力的不老穴 / 203

足三里——人身第一保健穴 / 204

梁丘——急性胃痛就找它 / 205

天枢穴——恶心、便秘、闹肚子的克星 / 206

内庭穴——能泻胃火、清除口臭 / 206

气舍穴——按揉此穴立即止嗝 / 207

地仓穴——主治小儿流涎 / 208

四白穴——养颜美白太容易 / 210

刺激脾经对人体的益处 / 210

为什么要用手刺激胃经 / 212

【第六篇】为自己开一张脾胃的运动处方

第一节 古方运动养好脾胃

太极拳，慢条斯理养肠胃 / 214

气功，能有效地调理脾胃 / 216

八段锦，调理脾胃须单举 / 218

五禽戏，熊戏最宜养脾胃 / 219

做做延年九转法 / 222

练好呼字功培脾气 / 224

叩齿咽津健脾又养肾 / 225

第二节 现代养脾胃的运动方法

适时动动脚趾健脾胃 / 227

健步走，走出健康脾胃 / 228

散步，最简便的脾胃保健法 / 229

气功慢跑效果好 / 230

有益于脾胃健康的医疗体操 / 232

跳舞亦能养脾胃 / 234

放松肩部养脾胃 / 235



【第七篇】 情志好坏能左右脾胃健康

第一节 小心坏情绪对脾胃的伤害

七情与脾胃的关系 / 238

脾在志为思，过思则伤脾 / 239

生闷气会伤害你的脾胃 / 241

注意心理不要超负荷 / 242

过度劳累会伤脾胃 / 243

压力过大会对脾胃造成伤害 / 244

教你怎样放松精神 / 248

笑是脾胃最好的医生 / 250

怎样拒绝做敏感人的肠胃 / 251

慢工作，给紧张的神经松松绑 / 253

乐观会使你的生命充满阳光 / 253

学会休闲养生养脾胃 / 255

培养愉快心情的九种方法 / 256

学做自己情绪的管理师 / 258

第二节 心情好是脾胃最好的医生

怎样让脾胃不“生气” / 247

【第八篇】 常见脾胃疾病的治疗偏方

第一节 便秘调理，腹中常清有助养生

了解一下什么是便秘 / 260

例数便秘的“七宗罪” / 261

哪些疾病和不良习惯易导致便秘 / 261

发生便秘的自我调理 / 262

教你特色通便法 / 263

药膳食疗妙方，消除便秘痛苦 / 264

第二节 功能消化不良，理气行滞健脾胃

什么是消化不良 / 266

功能性消化不良的症状 / 266

消化不良的危害有哪些 / 267

功能性消化不良患者的饮食原则 / 268

功能性消化不良的家庭防护 / 269

消化不良的药膳食疗妙方 / 271

第三节 腹泻，劳身伤胃的烦恼

了解什么是腹泻 / 273

- 腹泻的危害有哪些 / 274
- 找出引发腹泻的原因 / 274
- 腹泻的家庭防治措施 / 275
- 特色疗法有效治疗腹泻 / 276
- 腹泻的药膳食疗妙方 / 277

☺ 第四节 腹胀，难消的胃胀之“气”

- 认识一下什么是腹胀 / 279
- 引起腹胀的原因有哪些 / 279
- 腹胀哪种情况需要去医院 / 281
- 腹胀的自我护理 / 281
- 小儿腹胀的家庭防护措施 / 282
- 腹胀的药膳食疗妙方 / 283

☺ 第五节 消化性溃疡，不得小视的伤害

- 解开消化性溃疡的面纱 / 285
- 消化性溃疡的症状有哪些 / 285
- 消化性溃疡的诱因 / 286
- 溃疡病的易感人群有哪些 / 287
- 消化性溃疡治疗要及时 / 288
- 消化性溃疡的家庭防护措施 / 289
- 消化性溃疡的药膳食疗妙方 / 290

☺ 第六节 胃下垂，脾气得补胃得升

- 什么是胃下垂 / 293
- 胃下垂的症状有哪些 / 294
- 引发胃下垂的因素有哪些 / 295
- 易患胃下垂的人群有哪些 / 295
- 胃下垂的预防护理 / 296
- 胃下垂的药膳食疗妙方 / 296

☺ 第七节 急性胃炎，病来如山倒

- 认识一下什么是急性胃炎 / 299
- 急性胃炎的症状有哪些 / 299
- 引起急性胃炎的因素有哪些 / 300
- 急性胃炎的营养饮食 / 300
- 急性胃炎的家庭防治措施 / 301
- 怀疑患了急性胃炎怎么办 / 302
- 急性胃炎的药膳食疗妙方 / 303

☺ 第八节 慢性胃炎，病去如抽丝

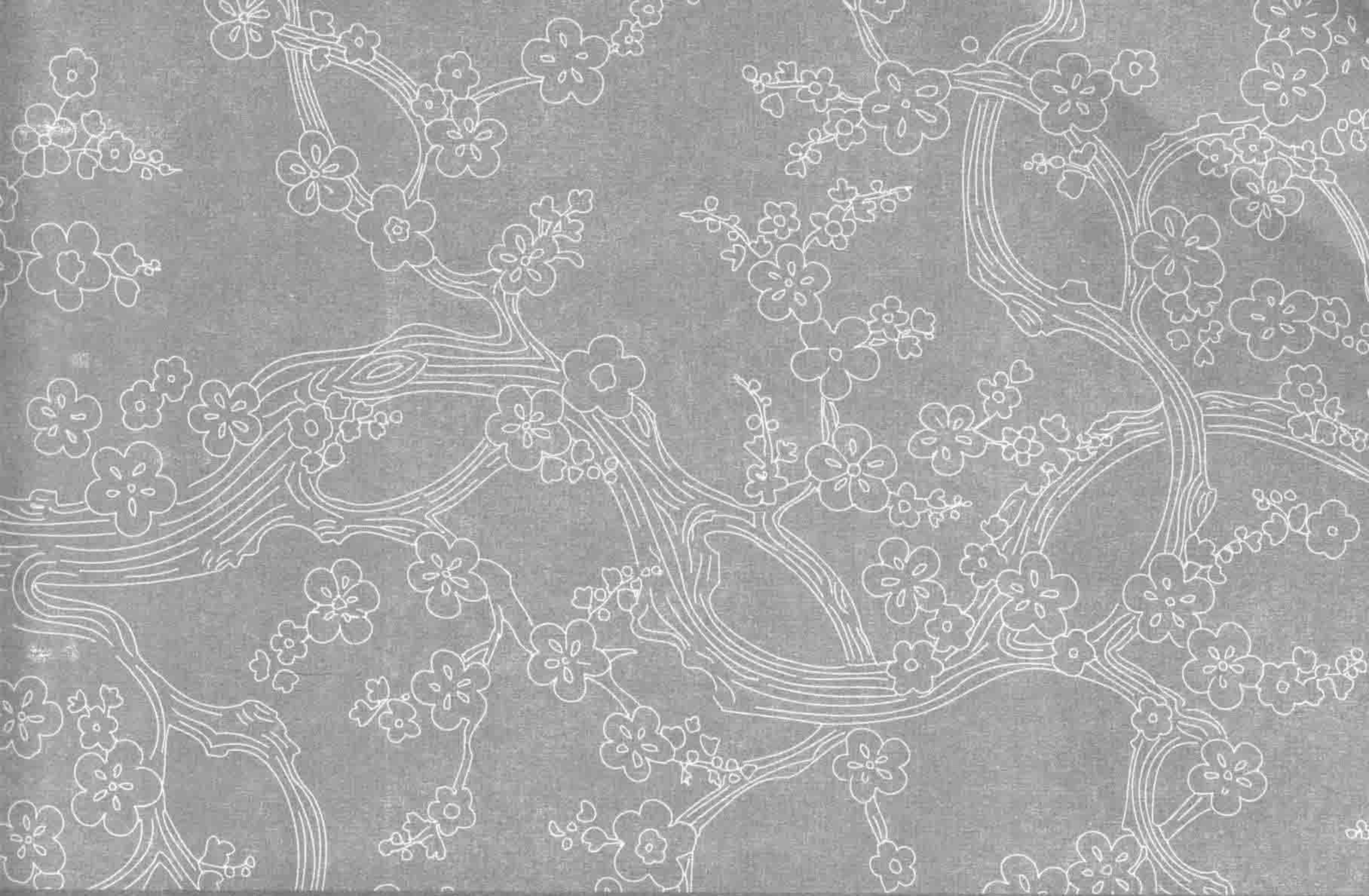
- 什么是慢性胃炎 / 305
- 慢性胃炎的症状有哪些 / 305
- 引起慢性胃炎的因素有哪些 / 306
- 慢性胃炎的营养饮食宜忌 / 307
- 慢性胃炎能否治愈 / 309
- 中医对于慢性胃炎的辨证治疗 / 309
- 慢性胃炎的药膳食疗妙方 / 311

☺ 第九节 食欲不振，胃口不好身体不健

- 什么是食欲不振 / 314
- 引起食欲不振的原因 / 314
- 发生食欲不振时的自我护理 / 316
- 食欲不振的营养饮食 / 317
- 食欲不振的药膳食疗妙方 / 319

☺ 第十节 胃癌，不得不提的最后伤害

- 什么是胃癌 / 321
- 胃癌的症状有哪些 / 321
- 需要注意的胃癌早期信号 / 322
- 胃癌如何预防 / 324
- 胃癌的诊断需要做哪些检查 / 324
- 胃癌的药膳食疗妙方 / 325



【第一篇】

脾好胃健才是养生的根本



篇首语

中医认为，脾胃**有**受纳食物、消化和运输**水**谷，化生五味营养，以养全身和统摄血液等**功**能。人出生后**有**赖于脾**胃**功能的健全，食入的营养才能消化、吸收，**输****运**全身，才能保证机**体**的正常发育和能量的需要。

第一节 脾胃，五脏六腑的“粮仓”



中医眼中的脾胃

中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾主运化，胃主受纳、腐熟水谷，整个脾胃的功能构成中气，脾胃中气对于人体的生理起到了非常重要的作用。

但是中医眼中的脾胃又不是西医所讲的那种简单的脾脏和胃，它一般是泛指人体的整个消化系统，另外还包括了现代医学上所指的血液系统、免疫系统、泌尿系统和神经系统等，其中主要以胃肠道等消化器官为主。中医认为，脾胃有受纳食物、消化和运输水谷，化出五味营养，以养全身和统摄血液等功能。人出生后有赖于脾胃功能的健全，食入的营养才能消化、吸收，输运全身，才能保证机体的正常发育和能量的需要。因此，脾胃功能的强弱，就直接关系到人体生命的盛衰。脾胃功能好，则人体营养充足，气血旺盛，体格健壮；脾胃虚弱，则受纳运输水谷失职，人体所需营养不足，以至身体羸弱，疾病丛生，影响健康和长寿。





了解脾的生理功能



脾主运化，水谷水湿两相宜

运，指运输化送，化，是指吸收消化。脾主运化，是指脾具有把饮食物转化为人体所需的营养物质，并将这些对人体有用的营养物质吸收、输送到需要的部位的生理功能。可将其分为运化水谷和运化水液两个方面。

运化水谷，是指脾对饮食物的消化吸收、对营养物质的转运输布作用。饮食物经胃的初步消化后，下送小肠继续消化，在小肠的泌别清浊的作用下，其精华部分由脾吸收，并经脾的散精作用而上输于心肺，布散全身，以滋养其他脏腑和全身各部。“饮食先入于胃，经脾胃运化，其精微上输于肺，肺气传布各所当人之脏，浊气下小肠，是脾胃为分金炉也”（《医权初编》）。总之，五脏六腑维持正常生理活动所需要的水谷精微，都有赖于脾的运化作用。由于饮食水谷是人出生之后维持生命活动所必需的营养物质的主要来源，也是生成气血的物质基础。饮食水谷的运化则是由脾所主，所以说脾为后天之本，气血生化之源。

运化水液，亦可称做“运化水湿”，是指脾具有运化水湿之气，促进水液的环流和排泄，以维持机体水液代谢平衡的生理作用。水饮入于胃，经初步消化后，其津液由脾上输于心肺，并布散至全身。经肺的宣发和降纳作用，内而灌养五脏六腑，外而滋润肌腠皮毛。其浊者，一部分化为汗液而外泄，一部分经肾下达膀胱为尿。脾居中焦，为人体气机升降的枢纽，故在人体水液代谢过程中起着重要的枢纽作用。脾运化水湿的功能健旺，既能使体内各组织得到水液的充分濡润，又不致使水湿过多而滞留。反之，如果脾运化水湿的功能失常，必然导致水液在体内的停滞，而产生水湿、痰饮等病理产物，甚则形成水肿。故曰：“诸湿肿满，皆属于脾”（《素问·至真要大论》）。

脾运化水谷精微和运化水湿两个方面的作用，是相互联系、相互影响的，一种功能失常可导致另一方面的功能失常，故在病理上常常互见。



脾主统血，统摄五脏六腑之血

脾主统血，是指脾气有统摄、控制血液在脉中正常运行而不逸出脉外的功能。明朝薛己在《薛氏医案》中明确提出：“心主血，肝藏血，脾能统摄于血。”清朝沈明宗《张仲景金匱要略》也说：“五脏六腑之血，全赖脾气统摄。”脾气统摄血液的功能，实际上是气的固摄作用的体现。脾气是一身之气分布到脾脏的一部分，一身之气充足，脾气必然充盛；而脾气健运，一身之气自然充足。气足则能摄血，故脾统血与气摄血是统一的。脾气健旺，运化正常，气生有源，气足而固摄作用健全，血液则循脉运行而不逸出脉外。若脾气虚弱，运化无力，气生无源，气衰而固摄功能减退，血液失去统摄而导致出血。



脾主升清，脾升胃降才能健康

升，指上升和输布；清，指精微物质。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。这种运化功能的特点是以上升为主，故说“脾气主升”，而上升的主要是精微物质，所以说“脾主升清”。脾之升清，是和胃之降浊相对而言。脾宜升则健，胃宜降则和。脾气主升与胃气主降形成了升清降浊的一对矛盾，它们既对立又统一，共同完成饮食之消化吸收和输布。另一方面，脏腑之间的升降相应、协调平衡是维持人体内脏位置相对恒定的重要因素。脾气之升可以维持内脏位置之恒定而不下垂。脾的升清功能正常，水谷精微等营养物质才能正常吸收和输布，气血充盛，人体生机盎然。同时，脾气升发，又能使机体内脏不致下垂。如脾气不能升清，则水谷不能运化，气血生化无源，可出现神疲乏力、眩晕、泄泻等症状。脾气下陷（又称中气下陷），则可见久泄脱肛甚或内脏下垂等。

脾的生理特性有哪些

脾对人体的生理作用巨大，为了能更好地认识它，了解它，就应该了解脾的生理特性，只有了解了脾的生理特性，才能健康地保护你的脾不受伤害。

脾喜燥恶湿

脾的第一个生理特性是喜燥恶湿，其源可追溯到《内经》，例如在《素问·藏气法时论》中言：“脾恶湿，急食苦以燥之。”现行的《中医基础理论》也认为“脾喜燥恶湿的理论，具有一定的临床意义。如在治疗脾虚湿滞的病证时，多采用芳香苦燥之品。”脾，五行属土。《素问·阴阳应象大论》言：“中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾。”脾的特性与土和湿密切相关。但按中医的阴阳来分类，脾为阴土，而胃则为阳土。脾的阳气易衰，阴气易盛，脾又主运化水液，湿邪侵犯人体，最易伤害脾阳。脾阳虚衰，不仅可引起湿浊内困，还易引起外湿侵袭。如《临证指南医案》说：“湿喜归脾者，与其同气相感故也。”故称脾“喜燥恶湿”。脾喜燥恶湿的理论，具有一定的临床意义。

脾与长夏相对应

按照五行学说，春季属于“木”与人体的肝相应，夏季属于“火”与心相应，秋季属于“金”与肺相应，冬季属于“水”与肾相应。但还有个“土”却没有相应的季节，于是古代的医药学家就将夏季分为“夏”和“长夏”两季，夏属于“火”与心相应而长夏属于“土”则与脾相应。长夏的气候特点是暑湿，暑湿与脾土关系最为密切。长夏季节阴雨连绵、潮湿，人最易出现脾虚湿困。脾的特性之一就是喜燥恶湿，脾主运化水湿，以调节体内水液代谢的平衡；脾虚不运则最易生湿，而湿邪太过就会困脾。长夏主化，是人体脾胃消化、吸收营养的最佳时期，因此长夏时宜多吃一些健脾的食物。青少年是长身体的大好时机，夏天要多吃高营养食品。一般人在长夏喜欢吃冷饮、水果，而实际上夏天宜吃热饮熟

食，以免寒凉食物损伤脾阳，导致脾失健运，湿邪内生。如果此时需要吃汤药，大夫也常在药方中加入芳香化湿的药物，如藿香、佩兰等。

脾在情志方面关乎“思”

脾在志为思，正常的“思”是基于脾功能正常，是脏腑功能活动正常表现之一，不会伤害机体；而思虑、思考太过，可出现多种伤脾病证，即“苦思难释则伤脾”的状态。《素问·举痛论》：“余知百病皆生于气也，思则气结，思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”过度的思考、思虑主要是引起脾气郁结，脾胃属于中焦，是机体气机升降的枢纽，气机不畅，升降失调，初则致脾胃功能紊乱，脾主运化升清功能失职，出现不思饮食、脘腹胀满、头晕目眩、泄泻、失眠等脾功能失调的临床表现，日久则脾土失职，肝木失疏，心肺失养，水湿失运，痰湿水饮内生，郁久化热伤津耗液等，随着病变进程可表现多种不同证候。了解了脾与思的关系，在意识上就可以避免过度的思，即使无法避免，可以通过食疗或药疗手段对脾进行适当的补益，以免脾气虚亏。

脾“在窍为口”、“在液为涎”

脾开窍于口，是指人的饮食、口味等与脾的生理功能有关。若脾气健运，则食欲旺盛、口味正常。反之，若脾有病变，则容易出现食欲的改变和口味的异常，如食欲不振、口淡乏味等。若湿困脾气，则可出现口甜、口黏的感觉。脾主肌肉，又为气血化生之源，口唇亦由肌肉所组成。因此，口唇的色泽不但是全身气血盛衰的反映，又与脾运化功能是否正常有密切的关系。脾失健运，气血旺盛，则口唇红润，有光泽。若脾虚不运，气血不足，则唇淡白不泽，或者萎黄。涎为口津，唾液中较清稀的称做涎，它具有保护口腔黏膜，润泽口腔的作用，在进食时分泌较多，有助于食品的吞咽和消化。在正常情况下，涎液上行于口，但不溢于口外。若脾胃不和，则往往导致涎液分泌急剧增加，而发生口涎自出等现象，故说脾在液为涎。



认识胃的生理功能

中医学以胃为六腑之一，又称胃为胃脘。认为胃为“水谷之海”，可以“腐熟水谷”（消化食物），促使胃中容物通降（胃排空）。胃的生理功能在于调节胃阳和胃阴的平衡。胃主受纳水谷，是指胃气具有接受和容纳饮食水谷的作用。饮食入口，经过食管（咽）进入胃中，在胃气的通降作用下，由胃接受和容纳，故胃有“太仓”、“水谷之海”之称。经过胃气的磨化和腐熟作用后，饮食物形成食糜状态并初步被消化，容纳于胃中的饮食物，精微物质被吸收，并由脾气（依赖脾气）转输而营养全身，未被消化的食糜则下传于小肠作进一步消化。机体精气血津液的化生，都依赖于饮食物中的营养物质，故胃又有“水谷气血之海”之称。中医学特别重视“胃气”的作用。胃气既是胃的生理功能，也是脾胃的生理功能，作为一切营养来源的“后天之本”，对于人体的生命活动十分重要。所以有“有胃气则生，无胃气则死”的说法。



胃的生理特性有哪些



胃气主降

《医学入门·脏腑》中称“凡胃中腐熟水谷，其滓秽自胃之下口，传入于小肠上口，自小肠泌别清浊，水入于膀胱上口，滓秽入于大肠上口”，是指饮食入胃，经过胃的腐熟，初步进行消化之后，必须下行入小肠，再经过小肠的分清泌浊。

其浊者下移于膀胱、大肠，排当体外，清者（营养）供应全身需求。胃的这种功能就叫做“胃气”。只有胃气通降，汇而不藏，实而不满，虚实交替，才能生化

