

中医脾胃病养生精粹



○ 陈涤平 丁亮 主编

*Pithiness of
health preserving of TCM
On Spleen-stomach Diseases*

中医脾胃病

养生精粹

主 编 陈涤平 丁 亮

副主编 李文林 顾一煌 陈仁寿 郑 亮

编 委 肖 燕 鲁晏武 王宏伟 殷 麟

季庭竹 朱新瑜 张亦舒 方雅堃

洪汉青 颜 帅

图书在版编目(CIP)数据

中医脾胃病养生精粹 / 陈涤平, 丁亮主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5537-7302-5

I. ①中… II. ①陈… ②丁… III. ①脾胃病—中医治疗法
IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238703 号

中医脾胃病养生精粹

主 编 陈涤平 丁 亮
责任编辑 谷建亚 周 骋
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰数码印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7.125
字 数 200 000
版 次 2016 年 12 月第 1 版
印 次 2016 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7302-5
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

脾胃，乃“后天之本”，谓为“气血生化之源”。《黄帝内经》曰：“人无胃气曰逆，逆者死。”《图书编·脏气脏德》亦指出：“养脾者，养气也；养气者，养生之要也。”《寿亲养老新书·饮食调治》指明：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。”可见，人之精、气、神与脾胃“纳化”功能至为密切，直接影响生活质量；况且，“脾胃内伤，百病由生”，脾胃功能弱化或减退，常会导致诸多疾病之发生。因而脾胃健康与否，已日渐成为广大群众所关注之养生防病之焦点。

脾胃病之临床表现错综复杂，常见有胃痛、吐酸、嘈杂、痞满、呕吐、噎膈、反胃、呃逆、腹痛、泄泻、便秘等。因之，自古至今，历代中医创造之调养脾胃方法亦异彩纷呈，既有药物疗法，又有饮食疗法，还有针灸、按摩、拔罐、刮痧、药浴、贴敷、药物佩饰等外治方法，林林总总，汗牛充栋。如何在海量文献之中探珠取珍、切合实用、惠济苍生？实属难事！

难能可贵者，南京中医药大学陈涤平教授长期致力于中医脾胃病之文献研究与临床诊疗工作，且积极应用中医药方法调养脾胃病取得明显疗效，获得丰富经验。近年来，进一步潜心研究中医治未病，逐步形成中医脾胃系的“治未病”方面之独到见解。遂与其研究生丁亮同学等数位同仁共同编撰《中医脾胃病养生精粹》一书。

“敢为常语谈何易，百炼工纯始自然！”对常见脾胃疾病之四诊审证、审证求因、求因明机、明机立法、立法组方、组方用药进行系统梳理和总结，并全方位展示中医脾胃病的养生

理念与技术，实乃专业著作，而以通俗语言诠释、发扬，使大众读之能懂、懂之能学、学之能用、用之能效，诚为不易为而力为之。今通览全书，内容充实、条理分明、文字简洁、方法实用，确为“切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好”之一本“治未病”佳作。

爰此，是为之序。

国医大师。北京中医药大学教授、研究员、主任医师、临床博士生导师；国家中医药管理局改革发展专家咨询委员会委员、中医药文化建设与科学普及委员会委员；中华中医药学会学术委员会副主任委员

陈·光·荣

二零一六年七月二十四日于北京

前 言

近年来,在日益激烈的社会竞争和工作压力下,慢性病发病率显著提高,尤其是患有脾胃病的人数日益增多且明显趋于年轻化。脾胃病已成为临床常见病和多发病,主要包括胃痛、吐酸、嘈杂、痞满、呕吐、噎膈、反胃、呃逆、腹痛等。据报道,属于中医脾胃病范畴的功能性胃肠病,包括功能性消化不良、肠易激综合征和功能性便秘,在我国北方大学生中十分常见,发病率分别达 9.25%、8.34%和 5.45%。另有报道,目前胃肠病在我国的发病率已经达到了 20%左右,特别是 50 岁以上的中老年人更为多见,如不及时治疗的话,胃肠疾病长期反复发作容易转化为癌症,而且现在胃肠疾病的发病率随着生活方式的转变、饮食结构的改变、生活节奏的加快将越来越高。患上脾胃病后要及时得到治疗,更需要平时的调养与预防。古今医药文献中有很多脾胃病的调养方法,除了药物与食物调养外,还有情志、食疗、动静、音乐、灸法、按摩、拔罐、刮痧、耳穴、药浴、贴敷、药佩等多种养生方法,以预防脾胃病的发作或减轻病情。为了让广大人民群众可以远离脾胃病的困扰,我们在查阅大量中医文献的基础上,完成本书的编写,希望每一位读者都能从中获益,进而健康长寿!

本书首先介绍了中医脾胃病的常用养生方法及常用穴位,然后对常见脾胃病的概念、病因病机、证型、各种养生方法进行了分别论述,既让读者对脾胃病有一个理论认识,又对具体的养生方法能掌握并利用。编写中尽量做到文字简洁、通俗易懂、方法便捷、易记易学,以方便读者阅读与学习。

鉴于编者水平有限,书中难免存在疏漏与错误之处,敬请读者批评指正,以便再版时修订。尽管文中资料均有理有据,方法皆有文献出处,但由于专业性较强,希望各种方法在中医师的指导下借鉴使用。

最后,在本书即将付梓之际,谨向热心支持与帮助的专家、学者们深致谢忱。另外,《中医脾胃病养生精粹》的出版问世,得到了南京中医药大学健康文化产业项目以及国家中医药管理局与南京中医药大学省局共建一期项目的资助,在此特别表示感谢!

编 者

2016年3月

目 录

中医脾胃病常用调养方法	1
中医脾胃病养生常用穴位	10
常见中医脾胃病调养方法	19
1. 胃痛	19
2. 吐酸	37
3. 嘈杂	46
4. 痞满	55
5. 呕吐	68
6. 噎膈	84
7. 反胃	91
8. 呃逆	124
9. 腹痛	154
10. 泄泻	163
11. 痢疾	172
12. 便秘	186
主要参考文献	212



中医脾胃病常用调养方法

一、情志养生

所谓情志,指的是人的怒、喜、思、忧、悲、惊、恐等七种情绪反应。一般情况下,事物的变化都有两面性,既能利人,亦能害人。同样,人的情绪、情感的转变,亦有利有弊。南朝齐梁时陶弘景撰《养性延命录》曰:“喜怒无常,过之为害。”宋朝陈言《三因极一病证方论》则将这七种情志正式列为致病内因。中医认为过怒伤肝,过喜伤心,过思伤脾,过分忧悲伤肺,过分惊恐则伤肾。在五行中,怒属木,喜属火,思属土,忧悲属金,惊恐属水。又根据五行相克理论,木克土,土克水,水克火,火克金,金克木,故而怒能胜思,思可胜惊恐,惊恐胜喜,喜胜忧悲,忧悲胜怒。金元四大家之一的张子和在其著作《儒门事亲》中就有用“怒胜思”的情志调摄方法治疗过“思伤脾”病人的案例。一富贵人家的女子,因伤心思虑过甚,失眠两年,无药可治。其丈夫遂请求张子和为其医治,张子和曰:两手脉俱缓,此为脾受之,脾主思故也。于是告诉其丈夫可以通过激怒她的方法来治疗,张子和故意多收取其治疗费用,并在其家中饮酒数日,却不曾开具一剂药方就走了。女子大怒汗出,当天夜里困倦入睡,八九日不醒,从此以后便开始有了食欲,脉象也逐渐恢复正常。

二、食疗养生

食疗,又称食养、食治,是指通过运用食物、药食两用之品和少量药物配合食物来维护健康、防治疾病的一种中医养生方法。食疗在我国已经有三千多年的历史了,在浩如烟海的中医古籍文献中有相当一部分是论述食疗的专著或专篇。中医认为药食是同源的,很多著名医家都十分重视食疗,如唐代“药王”孙思邈在其著作《千金要方》中就有单独的《食治篇》讲述食疗,他在书中写道:“食能驱邪而安脏腑,悦神爽志以资血气。”

(一) 五色养五脏 黄色食物养脾

五行中黄色属土,因此,许多黄色食物如南瓜、黄豆、玉米等,常食可对脾胃大有裨益。现代研究表明,黄色食物中维生素 A、维生素 D 的含量均比较丰富。维生素 A 能保护肠道、呼吸道黏膜,减少胃炎等疾患发生;维生素 D 有促进钙、磷元素吸收的作用,能壮骨强筋。

(二) 饮食习惯 软、暖、缓

软:食物应尽量软烂。如果食物过于坚硬粗糙,或者油炸、烧烤的食品,食用后可加重胃的机械消化负担,使胃黏膜受到摩擦而损伤,加重胃黏膜的炎性病变。尤其是年高胃弱者,更应该注意食物需软烂,才不会导致饮食停滞不化而影响脾胃功能的正常运行。

暖:寒凉的食物易损伤胃阳。从现代医学的角度看,寒冷的食物会刺激胃壁,可以引起血管收缩,甚至产生痉挛,还可引起胃分泌更多的胃酸,刺激胃壁。从中医角度看,过食

寒凉之品,耗伤人体阳气,从而损伤胃阳,发生反胃、呕吐等病症。因此,食用生冷食物对脾胃功能是不利的,尤其是恣食生冷,更为养生者所忌。故饮食宜暖,也是保护胃气的有效方法之一。

缓:指的是进食的速度要缓。现代医学认为,在细嚼慢咽的过程中,口中唾液大量分泌,为胃的消化功能奠定了基础,同时,食物被充分磨碎,减轻了胃蠕动的负担,有利于营养物质的吸收。

(三) 饮食宜忌

1. 寒性胃病患者

宜食:小米、生姜、葱白、香菜、花椒、胡椒、丁香、小茴香、肉桂、茛苳、饴糖、红糖、韭菜、鸡肉、羊肉、狗肉、羊肚、牛肚、鲢鱼、鳊鱼、草鱼、荔枝、桃子、橘子、樱桃、杨梅、胡桃等温热性质的食物。

忌食:螃蟹、螺蛳、田螺、蚌肉、牡蛎、绿豆、苦瓜、竹笋、海带、豆腐、荸荠、香蕉、柿子、梨、西瓜和各种冷饮等性凉生冷食物。

2. 热性胃病患者

宜食:绿豆、薏苡仁、莲子、螺蛳、蚌肉、茼蒿、丝瓜、冬瓜、金针菜、菠菜、慈姑、芹菜、莼菜、萝卜、香蕉、柿子、柚子等凉性食物。

忌食:辣椒、胡椒、小茴香、丁香、肉桂、生姜、香菜、砂仁、羊肉、狗肉、洋葱、荔枝、龙眼、白酒等辛辣温热性质的食物。

3. 气滞胃病患者

宜食:紫苏、薤白、刀豆、香橼、砂仁、佛手、玫瑰花、柠檬花、橘皮、萝卜、苦瓜、冬瓜、青菜、芹菜、杨梅、葡萄、柚子、荔

枝、柑橘等芳香理气、健胃止痛之品。

忌食：糯米、红薯、阿胶、黄精、熟地、螃蟹、蚌肉、芡实、蚕豆、栗子、胡桃、龙眼、大枣等壅滞黏腻之品。

4. 饮食伤胃型

宜食：高粱、麦芽、谷芽、豇豆、鸡内金、白菜、萝卜、胡萝卜、山楂等消食健脾之品。

忌食：糯米、红薯、阿胶、熟地、黄精、螃蟹、蚌肉、芡实、蚕豆、栗子、胡桃、大枣、龙眼等滋腻碍脾之品。

5. 瘀血停胃型

宜食：当归、醋、莲藕、韭菜、菠菜、包菜、山楂、栗子等食物。

忌食：螃蟹、螺蛳、蚌肉、地瓜、苦瓜、香蕉、柿子、梨、西瓜、辣椒、胡椒、咖喱、芥末、肉桂、咖啡、白酒等生冷性寒和辛辣动血之品。

6. 胃阴亏损型

宜食：粳米、山药、银耳、西洋参、麦冬、沙参、番茄、乌梅、番木瓜、山楂、桑葚、石榴、桃子、李子等酸甘益阴、补气养胃之品。

忌食：大蒜、葱白、辣椒、花椒、胡椒、小茴香、丁香、肉桂、砂仁、槟榔、紫苏、萝卜、荔枝、白酒等辛温香燥、伤阴耗气之品。

三、动静养生

老子说：“致虚极，守静笃”，“清静为天下正”。《黄帝内经》更明确地说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这就是说，养生的关键是要把动静养生有机结合起来，这样才能达到身体与自然两者的和谐统一。

关于“静养生”，你可以端坐，使自己的心静下来，将双眼微闭，意念微守下丹田，接着凝神听自己的一呼一吸，吸进大自然的清新空气，享受大自然带给你的美好阳光，这时如果心里有杂念，不必理会它，继续凝神听自己的呼吸，慢慢地就会进入安然宁静的境界。每天用半小时到一小时练习，这对于维护身体的健康或治疗疾病都十分有效。

气功，古时称导引、按跷、吐纳、练气、行气等，主要通过人的主观努力，调身、调息、调心，调整机体阴阳平衡，调节机体活动规律，使人体肌肉放松、精神安定，从而提高身体抗病、康复能力。气功是中国古代养生学中重要组成部分，古代中医学家十分重视气功养生，如三国时期的著名医家华佗就创造了健身气功“五禽戏”，并留传后世。

四、音乐养生

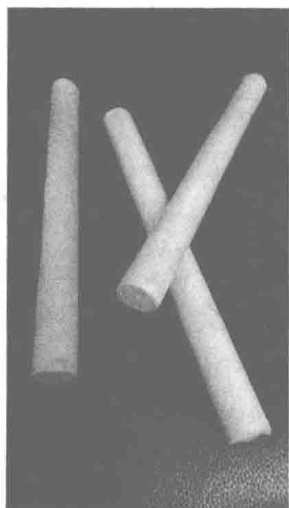
音乐养生是中医养生学的一个重要组成部分，它涉及五音配五脏、养五脏的内容，早在两千多年以前我国中医经典著作《黄帝内经》中就已经有了明确的记载：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。此人之与天地相应也。”角、徵、宫、商、羽五音分别对应人体肝、心、脾、肺、肾五脏。宫音对应的是脾脏，听宫音的音乐可以调养脾胃。在古代，帝王们用膳时，都会有专门的乐师队伍为其演奏，正是为了养护脾胃。现代人们生活条件好了，我们在吃饭或饭后，尤其是对于脾胃病患者，完全可以播放一些宫音调的音乐听一听。宫调式的音乐有《月儿高》《良宵》《春江花月夜》《花好月圆》《平湖秋月》《光明行》《塞上曲》《红旗颂》《月光奏鸣曲》等。



五、灸法养生

灸法主要是通过经络腧穴的作用,借助于灸火的热力来给人体以温热性的刺激,从而防治的一种养生方法。由于艾叶辛温味苦,气味芳香,易于燃烧,火力温和,所以多用艾叶为施灸材料。现在中药店铺中多有厂家将艾绒制作成的艾条售卖,可用于艾条灸,十分方便。

灸法种类多样,家庭灸法养生多选用悬起灸的方法,即施灸时把点燃的艾条悬放于距离施灸穴位 2~3 厘米的高度上进行灸烤,艾条不直接接触到人体皮肤表面。一般每处施灸 10~15 分钟,以身体皮肤出现红晕为度。



艾条

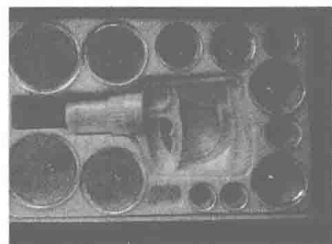
六、按摩养生

按摩是在人的体表进行适度的手法刺激以达到通经活络的一种保健方法。其手法较多,动作轻柔,运用灵活,便于操作,适用范围甚广,其基本要求为柔和、有力、均匀、持久、渗透,只有前四者的完美体现,才能达到渗透的作用,达到强身健体的目的。在生活中不论男女老幼、体质强弱、有无病症,均可采用不同的施术手法,进行保健按摩。

七、拔罐养生

拔罐,古称角法,家庭拔罐可以使用真空抽气罐,真空抽

气罐虽然相比玻璃罐不能使用火罐,无温热感但因其由树脂注塑制成,故而罐体透明,不易破碎,重量较轻,携带方便,而且还可以通过阀门随意调整罐内负压大小。



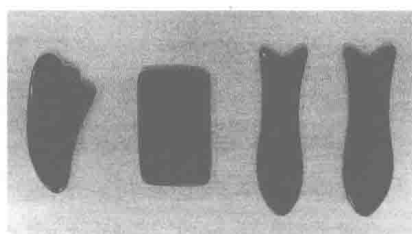
拔罐

当然我们在知道拔罐好处的同时,也要注意它的禁忌证,例如拔完不宜立即洗澡,因为此时毛孔张开,容易受外感风寒,故宜在拔完3小时之后再洗浴。同时孕妇、经期女性、瘢痕体质、有出血倾向的患者同样不宜拔罐,以免发生危险。

八、刮痧养生

刮痧是在中医经络腧穴理论的指导下,使用特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,于身体表面进行反复刮动、摩擦,使身体皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化,以达到活血透痧的作用。

刮痧板材质现多以水牛角为主。水牛角味辛、咸,性寒;辛能散能行、活血消肿;咸能软坚润下;寒能清热解毒、凉血定惊。而且水牛角制品质地坚



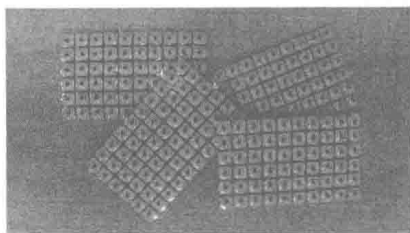
刮痧板

韧、光滑耐用、原料丰富、加工简便；使用时注意忌热水长时间浸泡、火烤或电烤；刮痧完毕后需立即把刮板擦干，涂上橄榄油，存放于刮板套内。

刮痧介质一般常用凉开水、植物油（如芝麻油、菜籽油、茶籽油、豆油、花生油、橄榄油）、药油（如红花油）等，不仅可以防止刮痧板划伤皮肤，还可起到滋润皮肤、开泄毛孔，行气活血的作用。注意刮痧油宜避火使用与保存；皮肤过敏者，有外伤、溃疡、瘢痕、恶性肿瘤者，局部禁用。

九、耳穴养生

耳者，宗脉之所聚也。意即耳朵是人体重要经脉汇聚的地方。中国古代医家就发现，在耳朵上面有好多点，用中药王不留行籽刺激这些点（也就是耳穴），能减轻或消除某些病的症状。长期刺激这些耳穴与针刺身体腧穴有异曲同工之妙。



王不留行籽

耳穴疗法在实际操作中易于掌握，且应用广泛，尤其对各种疼痛、急性炎症以及一些慢性病具有较好的疗效。根据经络学说，十二经络都和耳部有直接联系。因此，当疾病侵袭机体时，耳壳上的相应区域便出现一定的反应点。耳穴疗法，最重要是找到病变部位相应的点。

十、药浴养生

药浴，也称浴疗、熏洗疗法，属于一种中医外治法，是在中医学基本理论的指导之下，通过对选用的一些中草药进行不同方法的加工后制作成中药汤液，然后用其对全身或身体

局部进行熏洗,包括泡脚、坐浴、面浴等。药浴历史悠久,早在《山海经》中已有记载黄某“浴之已疥”。在我国现存最早的中医古籍《五十二病方》中已经记载有比较详细的浴疗方药和具体方法。药浴可以疏通经络、调和气血阴阳,具有简便易学、疗效确切、使用安全、毒副作用少等特点。

十一、贴敷养生

贴敷是指在中医基本理论的指导下,运用中药制剂,施于皮肤、孔窍、腧穴或病变局部等部位的一种养生治病方法,属于中药外治法。



药贴

十二、药佩养生

药佩,也称香佩,是将具有芳香辟秽功效的药物装入小布袋或荷包内,制作成香囊或香袋等,佩戴于身体的某些特定部位,以养生疗病的一种中医外治方法。



药佩