

养生堂
黄帝内经

北京中医药大学教授
高思华◎主编

养脾胃
速查全书



30 种健脾养胃食物

27 味有效中药

25 大调养穴位

全方位调养脾胃

— 养生堂。

《黄帝内经》

养脾胃速查全书

主编

高思华

编委

赵丹丹

王柳青

莫芳芳

姜广建

杨秀岩



图书在版编目(CIP)数据

养生堂《黄帝内经》养脾胃速查全书 / 高思华主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5184-1372-0

I. ①养… II. ①高… III. ①《内经》—脾胃病—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第083123号



责任编辑: 高惠京
责任校对: 燕 杰

责任终审: 劳国强
责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1372-0

定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150053S2X101ZBW

前言。

人 一出生，就需要从外界摄取食物，通过脾胃的消化转化为营养以供人体吸收利用，维持生命。所以中医说“脾为后天之本”“气血生化之源”，可谓恰当而贴切。

关于脾胃在身体中的地位，《黄帝内经》中说的很形象：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”“仓廩”即贮存谷物的仓库，俗话说“民以食为天”，谷仓充实，才能保证一切生产活动顺利进行。对于身体来说，脾胃健康，才能为人体各组织器官提供必要的物质及能量。可以说，脾胃就是人生存的根本，正常的脾胃功能守护着人的生命健康。

脾胃为人体提供营养，其本身的一举一动也会影响脏腑功能的运转。李东垣在《脾胃论》中说：“百病皆由脾胃衰而生。”因为人体机能活动的物质基础，如气血、津液等都化生自脾胃，脾胃健旺，化源充足，脏腑功能才能正常；脾胃又是气机升降运动的枢纽，脾胃协调可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。所以，一旦脾胃虚衰或功能异常，健康就是妄谈。故而，李东垣也同时提出“脾健胃和，五脏乃安”，就是说，调理好脾胃，五脏才能安康。

脾重二斤三
兩五錢
長五寸
廣三寸
青主散
半斤
溫五臟
土之精
治中

脾

导致脾胃虚弱的原因是多方面的，饮食不节、休息不够、思虑过度、缺乏锻炼等，都很容易引起食欲不振、胃痛、便秘、反酸等，这些都是脾胃不和的表现，时间长了脾胃功能就会减弱。因此要有好的脾胃，就得从生活的方方面面加以注意。

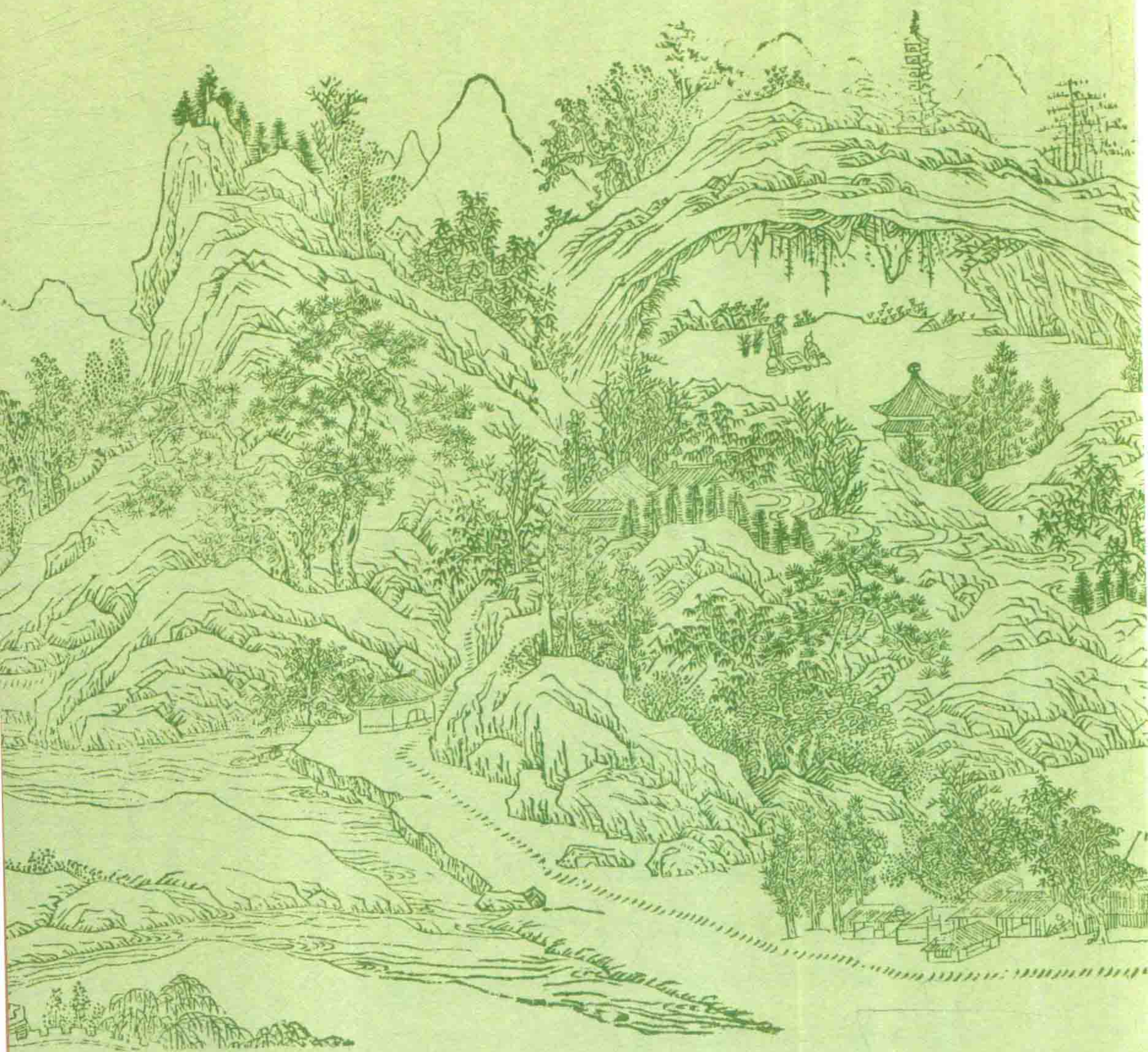
本书以《黄帝内经》为指导，将养脾胃相关的知识做了全面的梳理。对于各种脾胃问题进行了深入浅出的分析，并给出了切实可行的调理方案，包括饮食调理、中药调理、经络调理、情绪调节、运动调理等。无论你处在什么年龄段，无论你有哪种脾胃问题，无论你喜欢什么样的养生方式，都能从本书中找到适合自己的调养脾胃的方法。

本书有三个特点，一是简洁易懂，二是查阅方便，三是实用性强。读者可以通过目录快速查找自己需要的内容，获得直观实用的调理方法。

愿本书带给你一个健康的脾胃，一个健康的身体。



高思中



脾乃后天之本，
气血生化之源。

“脾胃乃后天之本”，从《黄帝内经》认识脾胃 15

脾是“后天之本”“生化之源” 16

脾主运化：脾是人体的食物“加工厂” 16

脾统血：脾是血液运行的司令官 18

脾主升清：脾是身体营养的运输机 19

脾主四肢：脾好腿脚好，人更有活力 20

脾主肌肉：身体胖瘦由脾做主 21

胃主受纳，脾主运化，脾胃亲如手足 22

脾胃升降相因，气机平衡，营养输送才通畅 23

脾虚则体弱，看《黄帝内经》如何辨证调理脾胃 25

脾胃虚弱，五脏六腑的功能都受影响 26

脾胃功能减弱的 10 种表现 29

和脾胃相关的疾病 32

脾胃虚弱的原因 34

暴饮暴食：增加脾胃负担 34

偏食嗜食：脾胃消化不了，心脏也跟着受伤 35

无辣不欢：胃黏膜受伤，埋下胃病病根 36

冷热不均：反复刺激会引发肿瘤 37

过度减肥：减掉的还有脾胃健康 38

美丽冻人：寒邪上身难摆脱 39

滥用药物：损害脾胃没商量 40

郁闷气结：“脾气”也能决定健康 41

脾胃虚，要分清证型再调理 42

脾气虚：益气健脾 42

脾阳虚：温脾补阳 44

中气下陷：升举中气 46

脾不统血：健脾统血，益气止血 48

胃气虚：益气养胃 50

胃阴虚：养阴益胃 52



“起居有常”，从《黄帝内经》中寻找起居养脾胃的智慧

55

四季轮回，养脾胃要遵循时令

56

春季：清肝养肝以健脾胃

56

夏季：要防湿伤脾阳

58

秋季：滋阴润肺养脾气

60

冬季：防寒保暖以护脾阳

62

脾胃休息好才能消化好

64

脾胃也有工作时刻表

64

适当午睡也能养出好脾胃

65

思贵有度，不让坏情绪伤脾胃

66

心情好，胃口才能好

66

吃饭不生气，生气不吃饭

67

笑能令脾胃之气调畅

68

及时排解压力，远离精神肠胃疾病

69

专题：生活中的养脾胃小细节

70

吃好三顿饭就是对脾胃最好的保护

70

清淡饮食，为脾胃减负担

73

好脾胃需要挑剔的嘴

74

听音乐进餐，有利于脾胃保养

75

饭前喝碗汤，让胃更舒服

76

运动虽好，要避免出汗过多

77

细嚼慢咽，细碎食物脾胃最喜欢

78

冷风伤脾胃，冬季出门要戴口罩

79



因人施养，养脾胃要找到适合自己的方法

81

儿童：食物细软，消化好，不积食

82

青少年：不挑不拣，食欲好，身体壮

84

女性：避寒就暖，血色润，不衰老

86

中老年人：少食多餐，少生病，更长寿	88
上班族：三餐有规律，运化足，精神好	90
作息不规律者：饮食清淡，定餐定量，少熬夜	92
有慢性脾胃病者：重在调养，食细食精慎用药	94
经常餐饮应酬者：饮酒不忘多吃菜	96
劳逸失调者：劳逸结合，调机体，重食补	98
个性多思者：乐观向上，少思虑，多微笑	100
经常熬夜者：保证睡眠，补营养，重调理	102

合理膳食，《黄帝内经》教你吃出好脾胃 105

好的饮食习惯为脾胃保驾护航	106
---------------	-----

黄色食物养脾胃	108
---------	-----

适当吃甘味可以补脾胃	109
------------	-----

粥是最好的养胃补品	111
-----------	-----

6 种食物易使脾胃受伤	113
-------------	-----

养脾胃必吃的 29 种食物	114
---------------	-----

小米：健脾和中益胃	114
-----------	-----

糯米：温补脾胃，益气补中	116
--------------	-----

黄豆：醒脾利湿，清热解毒	118
--------------	-----

牛肉：滋养脾胃，补中益气	120
--------------	-----

鸡肉：补脾胃，益五脏	122
------------	-----

猪肚：补胃健脾助消化	124
------------	-----

鲈鱼：益气健脾，消水肿	126
-------------	-----

带鱼：养脾胃，补五脏，增食欲	128
----------------	-----

山药：补脾益胃，生津养肺	130
--------------	-----

南瓜：健脾胃，降血糖	132
------------	-----

红薯：健胃肠，促消化，防便秘	134
----------------	-----

栗子：健脾止泻，防腰痛	136
-------------	-----

花生：悦脾和胃的长生果	138
-------------	-----



大蒜：暖脾胃，降血压	140
生姜：发汗解表，温中止呕	142
木瓜：调理脾胃，清理肠道	144
红枣：补气健脾，养血安神	146
薏仁：补脾健胃，祛湿益气	148
豇豆：健脾胃，和五脏	150
白扁豆：补脾虚，治泄泻	152
鲫鱼：调胃实肠，益脾生津	154
芡实：补脾益气，固肾涩精	156
莲子：益脾固涩，疗虚弱	158
玉米：促消化，防便秘，抗衰老	160
土豆：健脾补气，清肠道	162
香菇：益胃助食，降压降脂	164
莲藕：健脾养胃，补五脏	166
菜花：和胃补脾，补肾填精	168
桂圆肉：消滞健脾，安神定志	170

养脾胃最有效的 18 味中药 172

陈皮：理气调中，健胃消食	172
山楂：开胃消滞，活血行气	174
神曲：消食和胃，改善食欲	176
厚朴：行气消积，燥湿除满	177
甘草：健脾益气，调和诸药	178
砂仁：行气调中，和胃健脾	179
麦芽：行气消食，健脾开胃	180
谷芽：消食和中，健脾开胃	181
茯苓：利水行湿，醒脾健胃	182
党参：补中益气，健脾益肺	183
人参：固本修元，大补五脏	184
小茴香：理气止痛，调中和胃	185
白术：调补脾气，燥湿利水	186
鸡内金：健脾养胃，消滞化食	187
藿香：卫气和中，益胃健脾	188



肉豆蔻：温中下气，消食固肠	189
猪苓：通淋健脾，除湿暖胃	190
木香：调中导滞，行气健脾	191
中医养脾胃特效方	192
温脾汤：温补脾阳，攻下冷积	192
四逆散：疏肝解郁，调和肝脾	193
半夏泻心汤：调和肠胃，消痞散结	193
香薷散：祛暑解表，化湿和中	194
清暑益气汤：清暑化湿，益气生津	194
理中汤：温中祛寒，补气健脾	195
小建中汤：温中补虚，和里缓急	195
四君子汤：益气健脾，温中平胃	196
参苓白术散：渗湿止泻，补益脾胃	197

人体自有大药，跟《黄帝内经》学经络养脾胃 199

打通足太阴脾经，无病一身轻 200

敲脾经，脾病问题全解决	201
太白穴：健脾补虚，缓解糖尿病	202
公孙穴：健脾益胃、通调冲脉，脾胃疾病第一穴	203
三阴交穴：健脾补血，脾胃虚弱就按它	204
阴陵泉穴：清利湿热、健脾理气，脾虚水肿最管用	205
血海穴：补血养血，运化脾血	206
大横穴：温中理肠，便秘泄泻一穴搞定	207
大包穴：振奋脾气，抗疲劳	208
大都穴：健脾和中，泄热止痛	209
漏谷穴：消积化食，调理脾胃	210
地机穴：和脾理血，调节胞宫	211
腹哀穴：消食导滞，理气调肠	212
食窦穴：调胃肠，运腑气	213

足阳明胃经，沟通脾经，全面调理消化系统 214





敲胃经，消化好，不衰老	215
足三里穴：补中益气、通经活络，脾胃问题先找它	216
内庭穴：清泻胃火，胃痛口臭全解决	217
梁丘穴：调理脾胃，治疗胃痛特效穴	218
天枢穴：疏调肠腑，理气消滞，便秘腹泻都有效	219
丰隆穴：沉降胃浊，减肥消脂首选穴	220
不容穴：振奋食欲，轻松赶走老胃病	221
承满穴：调中化滞，缓解腹胀	222
梁门穴：调中气，和肠胃，化积滞	223

养脾胃四大特效穴 224

脾俞穴：健脾和胃，利湿升清，糖尿病可常灸	224
胃俞穴：散胃腑寒热，治胃痛、呕吐	225
神阙穴：温阳救逆、利水固脱，治腹痛、泄泻	226
中脘穴：和胃健脾、消食导滞，治消化不良	227

专题：捏脊让宝宝吃饭好，睡觉香，少生病 228

捏脊是调理宝宝脾胃最有效的方法	228
常捏脊吃饭香	228
捏脊让宝宝睡眠好	228
捏脊提升宝宝免疫力	229
捏脊能治疗的小儿疾病	229
捏脊的部位	229
常用的捏脊手法	230
捏脊的注意事项	231
宝宝常见病症捏脊疗法	232



脾胃也需要“运动”，举手投足间保养你的脾胃 235

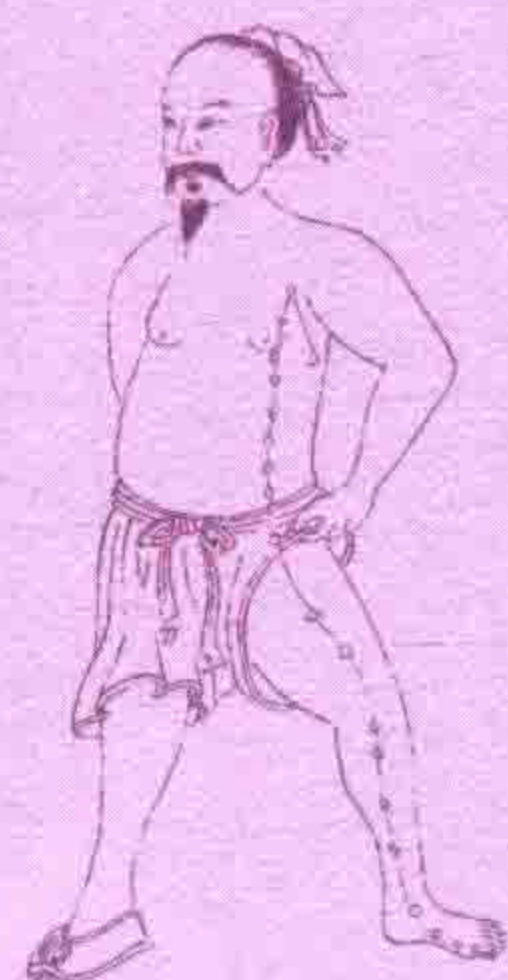
慢跑：慢运动最适合脾胃	236
散步：助消化，健脾胃	237
打太极拳：调和阴阳利脾胃	238
气功：益宗气，健脾胃	240

单举手臂：臂单举，理脾胃	241
摩腹：升清降浊，调理脾胃祛百病	242
揉手心、搓足心：脾胃好、睡眠好	243
叩齿咽津：健脾养胃又固齿	244
多动脚趾头：也能养好脾胃	245
强壮脾胃操：祛除脾胃病	246
3种内功：练出好脾胃	248
常练熊戏：大补脾胃	252

“百病廩于肠胃”，《黄帝内经》教你 调理脾胃除百病 255

食欲不振：脾胃虚弱是主因，要开胃更要健脾	256
消化不良：多是肥甘厚味惹的祸，要吃点粗粮	258
胃反酸：要避免辛辣刺激	260
小儿厌食：良好的饮食习惯让孩子爱上吃饭	262
胃寒脾虚：饮食调理，避寒就温最重要	264
胃热上火：饮食调理，以清热消滞为主	266
胃下垂：脾虚气陷，宜补气升陷	268
消化道溃疡：黏膜受损，要以流食为主	270
肠胃激惹症：调整情绪是本	272
肠胃型感冒：不要当做肠炎治	273
便秘：脾虚运化乏力，健脾补虚是关键	274
腹泻：辨清原因，不能简单止泻	276
腹胀：气滞者理气，食滞者导滞	278
肥胖：脾虚痰湿是主因，要健脾祛湿	280
慢性胃炎：黏膜受伤，饮食不当是主因	282
高脂血症：代谢有异常，健脾化痰能解决	284





“脾胃者。仓廩之官，
五味出焉。”
——《黄帝内经》



脾胃好，吃得下、睡得香、气色好。

——
养生堂。

《黄帝内经》

养脾胃速查全书

主编

高思华

编委

赵丹丹

王柳青

莫芳芳

姜广建

杨秀岩



 中国轻工业出版社

前言。

脾重二斤三
兩五錢三分
長五寸四分
廣三寸二分
膏半斤
主散
血溫五臟
之精治中
央土

脾

人 一出生，就需要从外界摄取食物，通过脾胃的消化转化为营养以供人体吸收利用，维持生命。所以中医说“脾为后天之本”“气血生化之源”，可谓恰当而贴切。

关于脾胃在身体中的地位，《黄帝内经》中说的很形象：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”“仓廩”即贮存谷物的仓库，俗话说“民以食为天”，谷仓充实，才能保证一切生产活动顺利进行。对于身体来说，脾胃健康，才能为人体各组织器官提供必要的物质及能量。可以说，脾胃就是人生存的根本，正常的脾胃功能守护着人的生命健康。

脾胃为人体提供营养，其本身的一举一动也会影响脏腑功能的运转。李东垣在《脾胃论》中说：“百病皆由脾胃衰而生。”因为人体机能活动的物质基础，如气血、津液等都化生自脾胃，脾胃健旺，化源充足，脏腑功能才能正常；脾胃又是气机升降运动的枢纽，脾胃协调可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。所以，一旦脾胃虚衰或功能异常，健康就是妄谈。故而，李东垣也同时提出“脾健胃和，五脏乃安”，就是说，调理好脾胃，五脏才能安康。