

中医五脏养生系列

贾民勇 孙秀全 主编

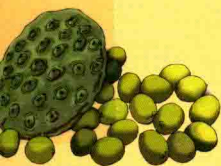
# 养好脾

血充、胃健、吃饭香

脾为后天之本，  
养生重养脾

食疗、运动、按摩、  
刮痧、拔罐、艾灸  
助您全方位养脾

一本养脾、护脾的  
实用保健书



青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 养好脾

血充、胃健、吃饭香

贾民勇 孙秀全 主编

图书在版编目(CIP)数据

养好脾 血充、胃健、吃饭香 / 贾民勇, 孙秀全主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5552-5470-6

I. ①养… II. ①贾… ②孙… III. ①健脾—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第104016号

《养好脾 血充、胃健、吃饭香》编委会

主 编	贾民勇	孙秀全							
编 委	王国防	王雷防	杨同英	勾秀红	牛林敬	易 磊	王永华	杨亚飞	
	王秋红	兰翠平	呼宏伟	陈永超	梁 琳	王 振	勾彦康	李志锋	
	王 蕾	康杜鹃	邓丽敏	杨志国	王 培	王达亮	孙瑞鹏	谷晓玲	
	付肇嘉	夏晓玲	王晓雅	李 婷	田建华	土晓明			

书 名 养好脾 血充、胃健、吃饭香

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 李加玲

封面设计 魏 铭

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 13.5

字 数 150千

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5470-6

定 价 34.80元



编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 医疗保健类

# F 前言

## FOREWORD

### 前言

中医学认为，脾为“后天之本”，是人体“气血生化之源”。脾与胃在生理上相互为用。脾主运化，胃主受纳；脾气主升，胃气主降；脾喜燥恶湿，胃喜湿恶燥。两者一阴一阳，一脏一腑，一升一降，相辅相成，互相配合，共同完成消化、吸收、运输水谷精微等任务。脾胃功能正常，人的气血才会充足。反之，如果一个人的脾胃受到损伤，饮食水谷的精微运化不良，人体的元气自然就会衰弱，元气衰弱，人体的防御机能减退，不能抵抗外邪，各种疾病由此产生，这正如李东垣所说“内伤脾胃，百病由生”。

“内伤脾胃”的病因主要有4个，即饮食不节、劳倦过度、情志异常和外感邪气。饮食不节，如暴饮暴食、过饥过饱，或者喜欢吃太热、太冷的食物都会损伤胃，而胃受损后，脾便无法禀受胃的阳气，无法将水谷精微化生的清气上输于肺，无法充实肌肤毛孔以及营养其他脏腑，于是五脏六腑及其所属经络都会受病。脾主肌肉、四肢，而肌肉、四肢的异常也会影响脾胃的功能。劳倦过度也会损伤脾胃，即“形体劳役则脾病”。脾脏既病，不能为胃行其津液，进而会影响胃的功能，即“脾既病，则其胃不能独行津液”，最终导致脾胃皆病。情志异常如思虑过度则损伤脾胃，导致脾胃病。中医学又有“肠胃为市，无物不受，无物不入，若风、寒、暑、湿、燥，一气偏胜，亦能伤脾损胃”之说，意思是说人体的脾胃好像市场，任何事物都可以进入，若外界的邪气偏盛，进入脾胃，也会导致脾胃损伤。

本书是一本养脾健胃的实用保健书。全书从认识脾开始，从中医的角度说明了脾的特点和功能，养好脾则血充、胃健、吃饭香。从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了脾与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，脾出现

问题或发生疾病时会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。接着重点介绍如何运用简便易行的方法来养护脾胃，分别讲解了养脾健胃的食疗方法，以及简单易学的运动、按摩、刮痧、拔罐、艾灸等养脾护胃法，告诉读者在日常生活中，如何调节心理来养护脾胃，又有哪些应该掌握的养护脾胃的生活细节。本书内容简明清晰，一学就会，一书在手，养脾不愁。

脾的健康与否直接关系到人的生存状态和生活质量。养好脾则血充、胃健、吃饭香，才能提高生活的品质。

编者

# C 目录

## CONTENTS

### 第一章 脾为后天之本，养生重养脾

#### ▶《黄帝内经》对脾的认识

- 002 什么是脾
- 002 脾主运化
- 004 脾主生血
- 004 脾主统血
- 005 脾主升清
- 006 脾喜燥恶湿
- 006 脾气与长夏相应



- 008 脾在志为思
- 008 脾在液为涎
- 008 脾在体合肉、主四肢
- 009 脾在窍为口，其华在唇
- 009 脾气虚损
- 010 脾阳虚
- 011 水湿中阻
- 011 《黄帝内经》中的脾胃养生法

#### ▶养好脾则血充

- 014 气血不足的原因
- 015 气血不足的具体表现
- 018 气血不足会引发哪些病症
- 018 气血充足精神好
- 018 气血不足者如何进行调养

#### ▶养好脾胃胃口好

- 020 什么是脾胃虚寒
- 022 食欲缺乏是怎么回事
- 024 老人长期食欲缺乏需要注意什么
- 025 胃灼热感，脾胃不和的表现之一

- 027 恶心呕吐，事出有因话健康  
029 腹胀，可为多种疾病的“求救”信号  
030 养好脾胃，才能享用天下美食  
032 食补健脾要分清体质

### ▶ 哪些人容易脾虚

- 033 女 人  
033 儿 童  
034 老年人  
034 办公室上班族  
035 熬夜族  
035 爱发脾气者

## 第二章 智慧养生，养脾是一个系统工程

### ▶ 脾与胃的关系

- 038 脾与胃的关系  
039 怎样既能养脾又能养胃

### ▶ 脾与肾的关系

- 041 脾与肾的关系  
041 怎样才能养脾又养肾

### ▶ 脾与肝的关系

- 044 脾与肝的关系  
045 怎样既能养脾又能养肝

### ▶ 脾与心的关系

- 046 脾与心的关系  
046 怎样既能养脾又能养心

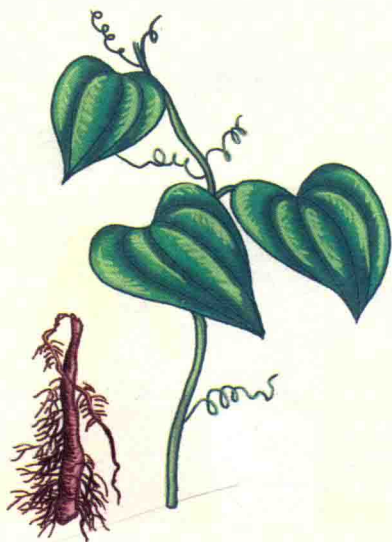
### ▶ 脾与肺的关系

- 049 脾与肺的关系  
050 怎样才能养脾又养肺

## 第三章 调养脾胃，会吃才能补益

### ▶ 饮食习惯决定脾胃健康

- 054 适当多吃主食补充气血  
055 每天吃早餐，脾胃病不缠  
058 细嚼慢咽养脾胃  
060 饭前喝汤，有益脾胃健康  
060 水果吃不对，也会伤脾胃  
062 节食减肥易使脾胃受伤  
062 适当摄入甘味食物  
063 暴饮暴食使脾胃不堪重负  
064 嗜酒无度，易引发脾胃病  
064 五味偏嗜，脾胃会受其害  
065 吃饭时说话，加重胃肠负担



065 晚上大量进食，易致脾胃病

### ▶ 哪些食物可以伤害脾胃

066 过烫的食物

066 寒凉的食物

067 辛辣食物

068 碳酸饮料

069 咖啡

070 柿子

070 汤圆

### ▶ 哪些食物可以调养脾胃

072 苹果——生津止渴

073 莲藕——养身益脾

075 芋头——补脾调中

076 山药——健脾养胃

078 白萝卜——健脾益胃

079 番茄——健胃消食

081 南瓜——健脾养胃

082 小米——健脾和胃

083 糯米——温补脾胃

085 粳米——调养脾胃

086 燕麦——益肝和脾

087 玉米——健脾利湿

089 红薯——补脾和血

090 羊肉——健胃补虚

092 鲫鱼——健脾利水

### ▶ 哪些本草可以保健脾胃

094 神曲——消食和胃



095 陈皮——理气健脾

096 麦芽——健胃消食

097 甘草——补脾益气

099 党参——健脾益气

100 山楂——消食化积

101 茯苓——健脾补中

## 第四章 运动健身养脾胃

### ▶ 养脾胃运动应注意什么

104 选择适宜的运动环境

105 要把握好运动量

105 运动方式要因人而异

105 要以慢运动为主

106 不宜在饭前运动

107 运动后要及时补充水分

107 运动后不要立即洗澡

### ▶ 适宜健胃益脾的运动

108 叩齿咽津

109 散步



- 110 慢跑
- 110 经常活动脚趾
- 112 太极拳
- 113 强壮功
- 114 静坐功
- 115 巧用呼吸保胃功
- 116 八段锦
- 118 五禽戏之熊戏

## 第五章 未病先防，养脾健胃方法多

### ▶ 养胃健脾保健法——按摩

- 122 什么是按摩
- 122 按摩对消化系统的作用
- 123 摩腹法
- 123 按摩足三里，健脾和胃
- 124 按摩三阴交，健脾利湿
- 125 按摩公孙穴，健脾开胃
- 125 按摩太白穴，健脾化湿
- 126 按摩血海穴，滋阴养血
- 127 按摩内庭穴，和胃清心
- 127 按摩梁丘穴，治疗胃痛
- 128 按摩天枢穴，理气和胃
- 129 按摩丰隆穴，清除痰湿
- 129 按摩上巨虚，调肠和胃

### ▶ 养胃健脾保健法——艾灸

- 131 什么是艾灸
- 131 艾灸的注意事项

- 132 艾灸对消化系统的作用
- 133 健脾养胃的艾灸保健法
- 133 脾胃虚寒的艾灸疗法
- 134 胃痛的艾灸疗法
- 135 腹胀的艾灸疗法
- 135 泛酸的艾灸疗法

### ▶ 养胃健脾保健法——刮痧

- 137 什么是刮痧
- 137 刮痧对消化系统的作用
- 138 脾胃虚寒的刮痧疗法
- 138 腹胀的刮痧疗法

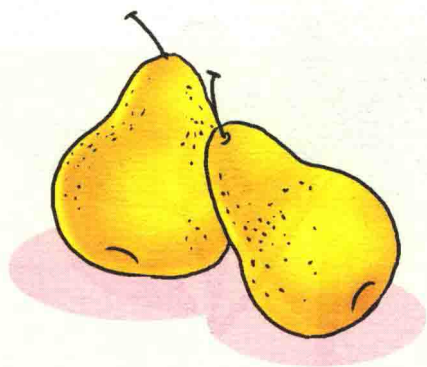
### ▶ 养胃健脾保健法——拔罐

- 140 什么是拔罐
- 140 拔罐对消化系统的作用
- 141 补养脾胃的拔罐疗法
- 141 拔罐治疗肝郁气滞型腹胀
- 142 拔罐治疗痰湿内阻型腹胀
- 142 拔罐治疗腹泻



## 养胃健脾保健法——饮食疗法

- 144 什么是饮食疗法
- 144 车前子小麦粥
- 145 白果薏苡仁汤
- 145 冬瓜赤豆汤
- 145 黄芪防己粥
- 146 陈皮鸡内金粥
- 146 茅根甘蔗粥
- 146 黄精粥
- 147 黄精党参鸡汤
- 147 玉竹百合粥
- 147 生地党参粥
- 148 党参茯苓扁豆粥
- 148 当归粥
- 148 姜汁羊蹄汤
- 149 陈皮高良姜粥
- 149 黄芪牛肉粥
- 150 香附良姜粥
- 150 玉竹莲子清补汤
- 150 沙参山药粥
- 151 雪梨山楂粥
- 151 荷叶粉蒸肉
- 152 升麻大枣猪肠汤
- 152 陈皮香酥饼
- 152 首乌小米粥
- 153 菖蒲黄芪炖猪肚
- 153 参归炖猪脾
- 153 乌鸡参芪汤
- 154 玉竹烩金菇



## 养胃健脾保健法——补益中成药

- 155 什么是中成药
- 155 小建中颗粒
- 156 附子理中丸
- 156 香砂养胃丸
- 157 人参健脾丸
- 158 人参归脾丸

## 养胃健脾保健法——补益药酒

- 159 什么是药酒
- 159 半夏人参酒
- 160 灵脾肉桂酒
- 160 人参茯苓酒
- 161 地仙酒
- 161 山核桃酒
- 162 吴茱萸酒

## 第六章

### 情绪调节好，脾胃就健康

#### 心理常识：七情不和，脾胃“伤不起”

- 164 七情不和会损伤脾胃



- 165 压力过大容易导致消化不良  
165 不良性格会引发脾胃病  
166 生气的时候不要进食

▶ **心理调节：如何排遣忧愁**

- 167 心情好胃肠才好  
168 怒胜思，怒气能够克制忧思  
168 正确对待消极情绪  
169 笑是天然良药  
170 保持一颗宁静的心  
171 学会调节情绪

**第七章 注重细节，  
生活中养脾健胃的门道**

- ▶ **生活中常见的伤脾胃“杀手”**  
174 用药不当

- 174 睡懒觉伤胃  
174 过度疲劳  
175 冰箱使用不当  
175 穿衣露腰腹  
176 猛吹空调  
176 喝太多凉茶  
176 情欲过度  
177 经常吸烟

▶ **春夏秋冬，脾胃养生有侧重**

- 178 春养脾胃  
181 夏养脾胃  
183 秋养脾胃  
187 冬养脾胃

▶ **生活中常用的养脾健胃小常识**

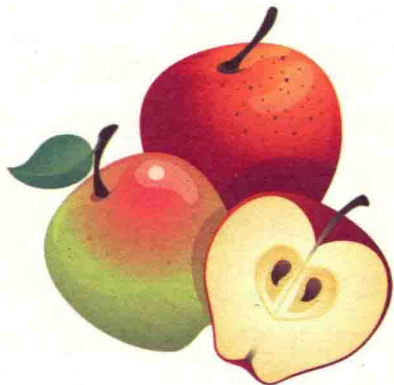
- 190 起居有常  
191 不居湿地，不淋雨  
192 冬天多晒太阳  
194 冬季要注意保暖  
195 中药浴足调治胃痛  
198 饮酒养生要因人而异  
198 定期体检

▶ **附录：保养五脏的好处**




## 第一章

# 脾为后天之本， 养生重养脾



中医学认为，元气充足，人才会健康长寿；元气受损，人就会生病。金元四大医家之一——李东垣认为脾胃是元气生发的源泉，元气非胃气不能滋养。如果脾胃受损，饮食水谷精微便不能供养全身，人体的元气就会衰弱。元气衰弱，人体的防御机能减弱，不能抵抗外邪的侵袭，各种疾病就会由此产生。因此，调理脾胃，是少生病、不生病或病后很快痊愈的关键。



## 《黄帝内经》对脾的认识



### 什么是脾

脾与胃同居中焦，《素问·五藏别论》中记载，脾为“中央土，以灌四傍”。《素问·太阴阳明论》中说“脾与胃以膜相连”。脾位于腹腔上部，膈膜之下，与胃以膜相连，与胃、肉、唇、口等构成脾系统。“胃者，水谷之海，六腑之大原也。”所以称脾胃为“后天之本”。

脾是一个扁平椭圆弯曲状器官，其色紫赤。《医学入门》中形容脾的形状是“扁似马蹄”；《医贯》中说脾“其色如马肝紫赤，其形如刀镰”；《医纲总枢》中记载脾“形如犬舌，状如鸡冠，生于胃下，横贴胃底，与第一腰骨相齐，头大向右至小肠，尾尖向左连脾肉边，中有一管斜入肠，名曰珑管”。“扁似马蹄”是指脾，“形如刀镰”“犬舌”“鸡冠”是指胰而言。



### 脾主运化

运，有运输、布散之意，如体内各种精微物质的运输布散等；化，有变化、消化、化生之意，主要指食物的消化和水谷精微的吸收等。脾主运化就是将水谷消化成为精微物质并将其运输、布散到全身各脏腑组织。这些功能需与胃和小肠等配合，其中脾起主导作用。脾主运化包括运化水谷和运化水液两个方面。



## 1. 脾运化水谷

所谓水谷，泛指各种食物。脾运化水谷，是指脾对食物进行消化吸收。脾运化水谷的过程为饮食水谷进入胃中，经过胃的受纳和腐熟、小肠的泌别清浊以及脾的磨谷消食作用，其中的精微物质溢出来，在脾的转输和散精作用下上输于肺，由肺脏将这些精微注入心脉化为气血，再通过经脉输送全身，以营养五脏六腑、四肢百骸，以及皮毛、筋肉等各个组织器官。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。饮食水谷是人出生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。饮食水谷的运化由脾所主，所以说脾为后天之本，气血生化之源。

只有脾的运化功能强健，即“脾气健运”，机体的消化吸收功能才能健全，才能为气血的化生提供足够的养料，才能使全身脏腑组织得到充分的营养，以维持正常的生理活动。反之，若脾失健运，则机体的消化吸收功能便因之而失常，就会出现腹胀、食欲缺乏、便溏，甚至倦怠、消瘦和气血不足等病理变化。

## 2. 脾运化水湿

所谓运化水湿即运化水液，是指脾对水液的吸收和转输，调节人体的水液代谢，即脾配合肺、肾、三焦、膀胱等脏腑调节、维持人体水液代谢平衡的作用。脾运化水湿是调节人体水液代谢的关键环节。在水液代谢过程中，脾在运输水谷精微的同时，还把人体所需要的水液（津液），通过心肺而运送到全身各脏腑及组织，以起到滋养濡润的作用，又把各组织器官利用后的水液，及时地转输给肾，再经过肾气的气化作用，将其中的清者重新吸收并加以利用，而将其浊者转化为尿液，送到膀胱，排泄于外，从而维持体内水液代谢的平衡。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。因此，脾运化水湿的功能健旺，既

能使体内各组织得到充分濡润，又不致使水湿过多而潴留。反之，如果脾运化水湿的功能失常，必然导致水液在体内停滞，而产生水湿、痰饮等病理产物，甚则形成水肿，这也是脾虚生湿和脾虚水肿的发病机理。

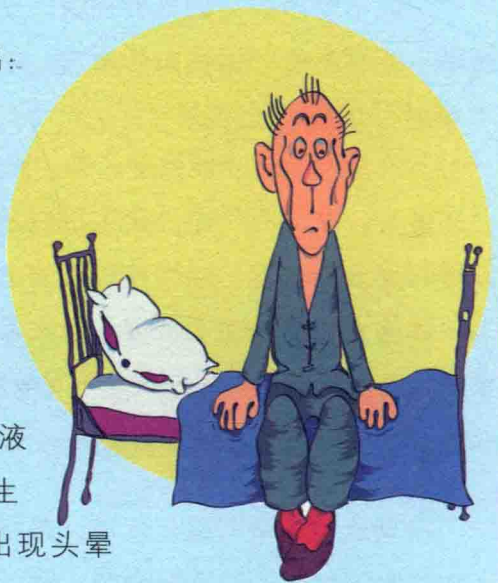
总之，脾运化水谷和运化水湿两个方面的作用，是相互联系、相互影响的，一种功能的失常可导致另一种功能的失常，故在病理上常常互见。



## 脾主生血

《景岳全书·血证》中指出：

“血……源源而来，生化于脾。”脾为后天之本，气血生化之源。脾运化的水谷精微，经气化作用生成血液，而生成血液的主要物质基础是脾运化的水谷精微。脾气健运，化源充足，气血旺盛则血液充足。相反，若脾失健运，生血物质缺乏，则血液亏虚，出现头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女月经量少、闭经，面、唇、舌、爪甲淡白等血虚症状。



## 脾主统血

《古今名医汇粹》说：“脾统诸经之血。”《沈注金匱要略·卷十六》记载：“人五脏六腑之血，全赖脾气统摄。”

统是统摄、控制的意思，是指脾有统摄全身血液，使之在脉中运行而不溢于脉外的功能。而脾统血的功能又是通过气摄血的作用



实现的。脾为气血生化之源，气为血帅，血随气行。《血证论·藏腑病机论》中说：“脾统血，血之运行上下，全赖于脾。脾阳虚，则不能统血。”若脾的运化功能减退，化源不足，便会气血亏虚，气虚则统摄无权，血离脉道，导致出血。因脾失健运，阳气虚衰，不能统摄血液，血不归经而导致出血者称为脾不统血证，尤以下部出血多见，临床上主要表现为皮下出血、便血、尿血、崩漏等。反之，脾的运化功能健旺，则气血充盈，气能摄血；气旺则固摄作用亦强，因此，不会出现血液逸出脉外的现象。

总之，脾不仅能够生血，而且能摄血，具有生血统血的双重功能。正如《金匱翼·卷二》中所说：“脾统血，脾虚则不能摄血；脾化血，脾虚则不能运化，是皆血无所主，因而脱陷妄行。”

## 脾主升清

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。升，是指上升和输布；清，是指精微物质。上升的主要是精微物质，因而说“脾主升清”，这种运化功能的特点是以上升为主，所以说“脾气主升”。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，共同完成食物的消化、吸收和输布。脾的升清和胃的降浊是相对而言的。另外，脏腑之间的升降相因、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的相对恒定。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，人体才能生机盎然。同时，脾气升发，又能使机体内脏不致下垂。如果脾气不能升清，水谷就不能运化，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），则可见久泄脱肛甚至内脏下垂等症状。





## 脾喜燥恶湿

喜燥恶湿是脾的生理特性之一，这与胃的喜润恶燥刚好相反。脾之所以有喜燥恶湿的特性，与其运化水液的生理功能有关。脾和胃在五行中都属土，但按阴阳来分类，脾为阴土，胃为阳土。

脾气健旺，则运化水液功能正常，水精四布，自然无痰饮水湿的停聚。若脾气虚衰，运化水液的功能障碍，痰饮水湿内生，即所谓“脾生湿”；水湿过盛反过来困遏脾气，致使脾气不升，脾阳不振，称为“湿困脾”。外在湿邪侵入人体，困遏脾气，致脾气不升，也称为“湿困脾”。内湿、外湿皆易困遏脾气，致使脾气不升，影响正常功能的发挥，故脾欲求干燥清爽，即所谓“脾喜燥而恶湿”。

临床上，对脾生湿、湿困脾的病症，一般是健脾与利湿同治，所谓“治湿不治脾，非其治也”。



### 温馨提醒

脾虚不运则易生湿，而湿邪过胜又易困脾。脾主湿而恶湿，因湿邪伤脾，脾失健运而水湿为患者，称为“湿困脾土”，症状为头重如裹、脘腹胀闷、口黏不渴等。脾气虚弱，健运无权而水湿停聚者，称为“脾病生湿”（脾虚生湿），可见肢倦、纳呆、脘腹胀满、痰饮、泄泻、水肿等症。脾具有恶湿的特性，对湿邪有特殊的易感性。



## 脾气与长夏相应

“长夏”是中医理论中的一个特定节气，位于夏末秋初，涵盖了夏至、小暑、大暑、立秋、处暑五个节气。中医学认为，长夏与脾相应，也就是说，这一节气与脾的关系密切，适宜养脾。