



【中医五脏养生经丛书】

主编 张艳 卢秉久

不会老

养好脾胃

卢秉久
王于睿
编著

一看就懂一学就会的**中医养脾胃说明书**！脾胃是后天之本，本书将教你如何用食疗、经络、足疗、手疗等方法养脾护胃。

养好**五脏本**，乐活到天年
病从脾胃生，养生**贵脾胃**

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



【中医五脏养生经丛书】

主编 张艳 卢秉久

养好脾胃

不会老

卢秉久
于睿
王辉 编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾胃不会老 / 卢秉久, 于睿, 王辉编著. —北京: 中国中医药出版社, 2017.5

(中医五脏养生经丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3884 - 7

I . ①养… II . ①卢… ②于… ③王… III . ①健脾—养生 (中医)
②益胃—养生 (中医) IV . ① R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 309043 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 12 字数 166 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3884 - 7

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《中医五脏养生经丛书》编委会

主 编 张 艳 卢秉久

副主编 吕晓东 于 睿 郑佳连 李 佳
徐 程 薛立平 王 辉 朱爱松
吕 静 宫丽鸿 刘景峰

编 委 王欣欣 李 莹 张 慧 张 伟
赵晓迪 赫 婷 陈柏瑜 赵志超
马姝荣 艾研丽 袁梓勋 刘晶晶
李蔷楠 肖 雪 陈 琳 王晓婷
李 熠 杨 入 杨 硕 礼 海
白颖簌 宋亭亭 王思尹 王 懿
王学良 王 军 田 淼 阎 俊
赵殿臣 王 辰 刘 月 孙竟然
陈瑞年 白艳娇 于洪爽 张慧珍
武域竹 陈亚男 于 澜 何 涛
崔弘斌 迟 楠 张英杰 崔晓丹
赵乃荣 张 洋 庄 园 孙明鸿

前言

身为一名医生，当自己患者的病情发展到已经无法医治的地步时，那种痛心疾首的感觉别人不会感同身受。每当这个时候，就会想到为何不在疾病未起或者初起的时候就在生活的细节中有所注意，从而抑制疾病的进一步发展！

现在人们往往不在乎身体健康，追逐权力和金钱不惜以身体健康作为代价。年轻人啊！看看那些晚年要在医院里度过的老人，是否要重新审视自己的健康观呢？其实，真正的养生没有那么复杂和烦琐，它可能简单到只是一种崇高的生活态度，这种态度会指引人们更加热爱生活、珍惜生命！

我们作为中医大夫，养生的思想根深蒂固，也会经常接受电台、报社的采访，向大众普及一些养生防病的知识，总想将这些点点滴滴的养生知识汇总并进行归类，想来想去还是觉得按照五脏进行分类能体现中医的特色。所以，就萌生了编写这套丛书的想法。

愿此套丛书可以很好地服务于大众，让更多的人愿意养生、喜欢养生、迷上养生、热爱养生、懂得养生、正确养生，成为一个健康长寿、生活质量高的人！

张 艳 卢秉久

2017年1月

根据中医理论，五脏中脾胃属土，在运化水谷、统摄血液等方面发挥着重要作用。

中医学的脾胃相当于西医学的消化系统和免疫系统等。整个消化系统负责饮食物的消化、吸收和排泄。现代社会，由于不健康的饮食习惯等原因，导致越来越多的人不同程度地受到脾胃病的困扰。众所周知，中医在治疗脾胃病方面非常拿手，在脾胃的保养方面更是深谙其道。随着时代的变迁，脾胃的保养也被赋予了不同的含义，不再是以补充营养为第一要义。所以，脾胃到底该如何进行保养就成了大家关心的话题。

本书将从多个角度向您诠释如何才能拥有健康的脾胃，帮您养好脾胃，长命百岁。

编者

2017年1月





第一章 养好脾胃不会老，中医和您谈脾 / 1

- 一、明明白白你的脾——中医的“脾”和现代医学的“脾” / 3
- 二、脾胃相关的经络——自下而上，支撑生命的“能量线” / 4
- 三、认识脾的功能——“后天之本”“气血生化之源” / 7
 - 1. 脾主运化——脾是人体食物的加工厂 / 8
 - 2. 脾主统血——统摄血液运行的司令官 / 10
 - 3. 脾主升清——吸收营养精微物质的运输机 / 11
 - 4. 脾主肌肉——胖瘦全由脾做主 / 12
 - 5. 脾喜燥恶湿——沼泽地里的鞋子 / 13
 - 6. 脾主四肢肌肉——运动活力出于脾 / 14

第二章 五脏和谐，延年益寿 / 15

- 一、脾与胃——亲如手足 / 19
- 二、脾与心——后勤部长与统帅 / 20
- 三、脾与肝——佃农与地主 / 22
- 四、脾与肺——园丁与花园 / 23
- 五、脾与肾——能力与家业 / 24
- 六、脾与大小肠——产销一条龙 / 25
- 七、脾与脑——工蜂与蜂王 / 26

- 八、脾与女子胞——水库与支流 / 27
- 九、脾与气血津液——主流、支流 / 27
- 十、脾与人体官窍——不要让你的员工饿到哦 / 28
- 十一、脾与津液输布的关系——脾为生水之源，运行输布任调遣 / 29

第三章 脾病“察颜观色”早发现 / 31

- 一、口中异味的困扰——胃肠疾病的信号 / 33
- 二、春眠不觉晓，睡觉知多少——别说我懒，“脾”乏才是病根 / 34
- 三、口水横流——别说我馋，脾弱才是病源 / 34
- 四、怎么吃都是瘦——都是脾胃惹的祸 / 35
- 五、肥胖——能吃也是脾的病 / 36
 - 1. 怎样才算胖 / 37
 - 2. 为什么会这么胖 / 38
 - 3. 中医看肥胖——多是脾虚痰湿惹的祸 / 38
 - 4. 小儿肥胖——可爱而不可取 / 39
- 六、面色萎黄，苍白无华——卸了妆看清真正的自己 / 40
- 七、经常胃痛胃胀——不能简单地吃点胃药就了事 / 42
- 八、恶心呕吐——警惕梗阻与上消化道出血 / 43
- 九、总是泛酸烧心——胃气虚，肝气旺，治胃先调肝 / 44
- 十、厌食与拒食要分开——是谁动了我的奶酪 / 46
- 十一、无休止的打嗝——帮您解决暖气的烦恼 / 47
- 十二、吞咽困难——想吃饭为什么这么难 / 48
- 十三、经常性腹泻——嗅味道就可辨虚实 / 49
- 十四、便秘——脾之过，莫放过 / 50
- 十五、黑便鲜血便——莫要等闲视之 / 52

第四章 健脾养脾怎么吃？会吃才是硬道理 / 55

一、健脾“药”让脾知道 / 57

1. 红枣、山药——脾虚患者的良药 / 57
2. 白扁豆、薏苡仁——脾虚泄泻患者的“天然主食” / 60
3. 莲子——补脾、补肾、补心三效合一 / 62
4. 香蕉、芒果——便秘患者的“水果大餐” / 63
5. 苹果、杨梅——腹泻时可以进食的“开心果” / 64
6. 橘子、白萝卜——胃痛胃胀的“克星” / 66
7. 番茄、山楂、无花果——健脾开胃，消食化滞 / 68
8. 羊肉——大补气血，久病之后更相宜 / 72

二、脾胃病患者的私房菜 / 73

1. 气滞食积胃胀痛，萝卜山楂打天下 / 73
2. 脾胃虚寒兼胃痛，羊肉山药元气足 / 75
3. 脾虚呕吐食难下，生姜一味赛华佗 / 77
4. 胃火积滞口中臭，多食苦菜是妙方 / 79
5. 胃肠术后脾胃虚，多食菌类益处多 / 80
6. 脾虚泄泻吃莲子，扁豆苡仁更相宜 / 83
7. 阴虚便秘使人愁，芝麻瓜子莫离口 / 85
8. 病后体虚宜养脾，粥米饭糊是良方 / 87

三、脾胃病患者的饮食调节 / 89

1. 培养良好的饮食习惯——为脾胃健康保驾护航 / 89
2. 脾胃病患者的饮食误区——美食越吃越“毒”，健康越来越“远” / 93
3. 脾胃病患者应远离哪些食物——只有脾胃喜欢才是真正的“美食” / 96

第五章 养脾六联法 / 99

一、耳疗养脾 / 101

1. 搓耳法——活血通络，调和脾胃 / 101
2. 按摩耳部反射区 / 101

二、足疗养脾 / 103

1. 足底按摩治疗脾胃病 / 104
2. 中药浴足温运脾阳助身体强健 / 110

三、手疗养脾 / 113

1. 按压劳宫——刺激脾胃阳气 / 115
2. 捏手指 健身良 / 116
3. 正中线 对合推 / 116

四、养脾的内功疗法 / 117

1. 强壮功 / 117
2. 静坐功 / 118
3. 站桩功 / 118
4. 脾胃功 / 120
5. 通秘功 / 121

五、经络养脾 / 122

1. 按摩足三里，强健脾胃 / 122
2. 按摩三阴交，健脾养血 / 123
3. 按摩天枢，保健胃肠 / 124
4. 胃区按摩，助消化 / 124
5. 推按胸腹，治噎气 / 125
6. 推擦内关，治呕吐 / 125
7. 点按肩井、中脘，治胃痛 / 125
8. 点按气海、天枢，治便秘 / 126

9. 点按足三里、中脘、天枢、合谷，防腹泻 / 126

六、脾胃养生妙法 / 127

1. 漱津液——越漱越健康 / 127

2. 腰常伸——伸伸更长寿 / 127

3. 腹常揉——揉揉胃肠舒 / 128

4. 摄谷道——提神益气，返老还童 / 129

5. 搓足心——防病又健身 / 129

第六章 精神养脾法 / 131

一、脾脏：情绪“致病”——“思虑”易伤脾 / 133

二、脾脏：情绪“治病”——自己的疾病自己医 / 133

三、心情好，胃肠才好——吃嘛嘛香 / 134

四、保持自我心理健康——如何能拥有一个“好脾气” / 135

五、保持情绪舒畅的小方法——每天为心灵做“按摩” / 136

六、正确面对消极情绪——不要既惩罚了自己，又折磨了别人 / 137

七、肠胃激惹症——不良情绪是“元凶” / 138

八、胃炎——坏情绪对身体的一种惩罚 / 139

九、精神胃肠疾病——具有时代因素的一类疾病 / 140

十、胃肠型感冒——别喝西北风 / 141

十一、儿童消化不良——一定要在吃饭的时候教育孩子吗 / 141

十二、馋什么就吃什么 / 142

十三、不要过多地限制自己 / 143

十四、赌气的时候可别吃饭 / 143

十五、心的表情挂在胃口里 / 144

第七章 细节决定脾健康，生活中的养脾学问 / 145

- 一、健康养脾的起居细节——脾胃也有“工作时刻表” / 147
- 二、健康养脾的运动细节——脾胃也需要“运动” / 147
- 三、健康养脾的饮食细节——细嚼慢咽，活过神仙 / 148
- 四、健康养脾的地域细节——脾胃也有“南北”特色 / 149
- 五、健康养脾的气候细节——四时养脾法不同 / 150
- 六、好身材留住健康才是美——快快丢掉减肥药 / 151
- 七、梗阻莫当胃病治，胡乱吃药害处多 / 152
- 八、春秋溃疡易复发，未病先防有诀窍 / 152
- 九、慢性萎缩性胃炎重视中、重度肠化及不典型增生，
定期检查是关键 / 153
- 十、慢性腹泻久治不愈防癌变 / 154
- 十一、午睡睡出好胃肠 / 154
- 十二、不要等到饿了再吃饭 / 155
- 十三、不要两顿并一顿 / 156
- 十四、他脏之病，易扰脾气 / 156
- 十五、不是只有“大补”才能治病——辨清虚实才能对症下药 / 157
- 十六、冬季健脾养胃用膏方 / 157
- 十七、暴饮暴食，伤胃又伤身 / 159

第八章 关爱脾胃，脾胃同治 / 161

- 一、爱护你的身体从爱护脾胃入手 / 163
- 二、脾胃同治，健康手牵手 / 164
 1. 纳运相助——消化食物，协同作战 / 164
 2. 升降相因——调理气机，贵在平衡 / 166
 3. 燥湿相济——脾阴胃阳，性格互补 / 167

- 三、有张“挑剔”的嘴才有好脾胃 / 168
- 四、脾胃阴阳平衡——养脾助阳、益胃养阴 / 169
- 五、药补不如食补——请谨慎服药 / 170
- 六、抗衰防老养脾胃 / 170
- 七、久病劳损补脾胃 / 171



第一章

养好脾胃不会老，中医和您谈脾



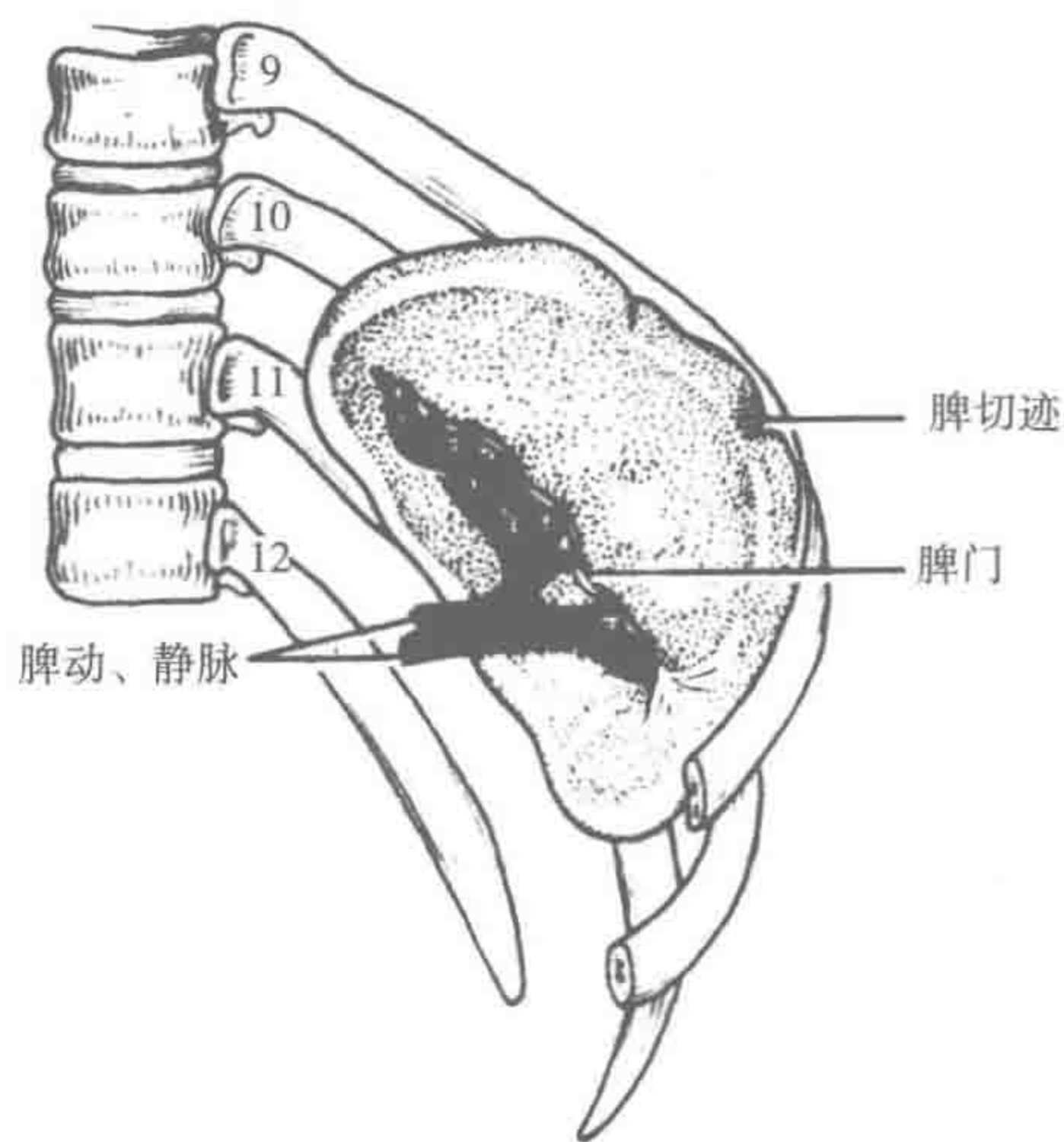
一、明明白白你的脾

——中医的“脾”和现代医学的“脾”

中医的“脾”和西医的“脾”是两个完全不同的概念。总的来说，西医的“脾”是一个解剖学概念，而中医的“脾”指的并不是某一个具体的器官，而是一个功能概念。

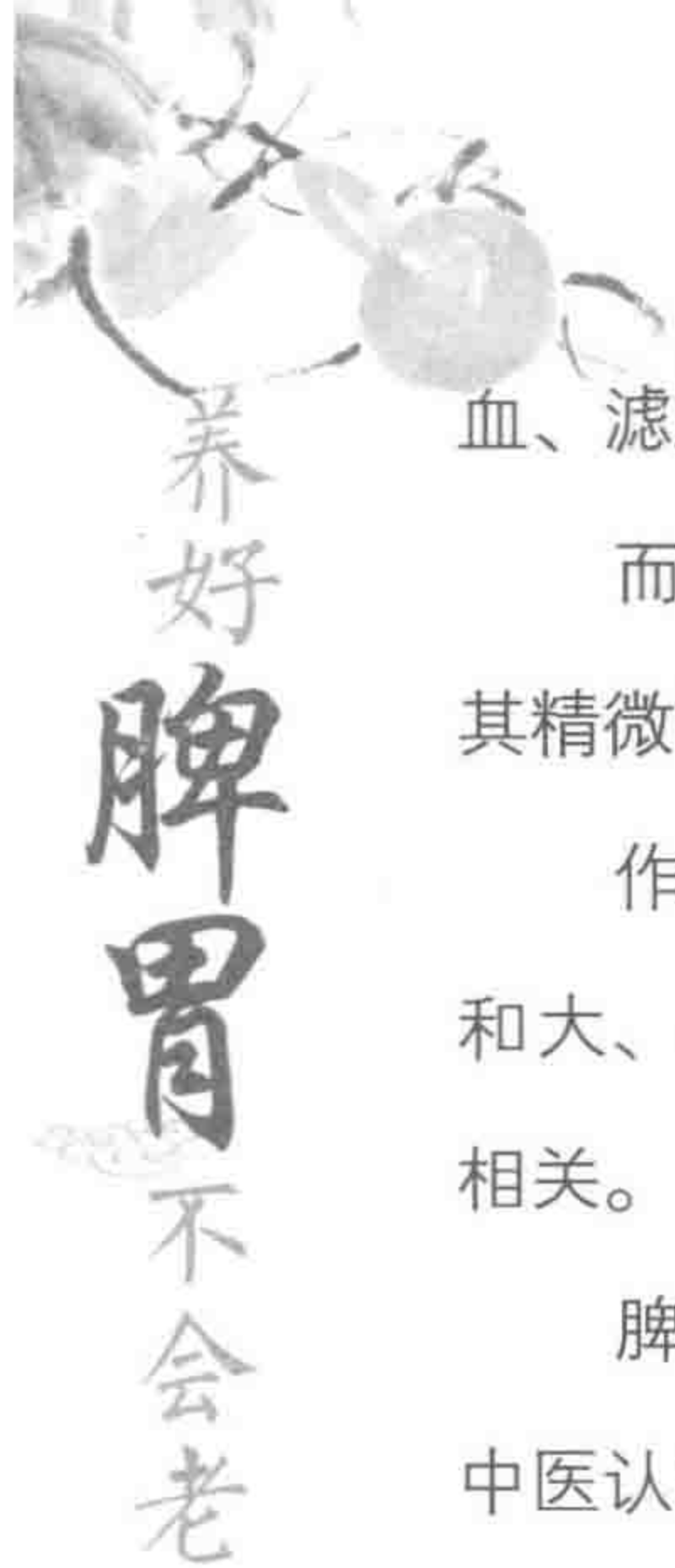
从解剖上来讲，西医的“脾”位于左季肋区，呈暗红色，质地软而脆。其长10~12厘米，宽6~8厘米，厚3~4厘米，呈扁椭圆形。

中医的“脾”文献对其解剖位置有不同的论述。《医贯·形景图说》载：“胃……其左有脾，与胃同膜而附其上。”



关于脾的颜色形态，中医有多种描述。《医贯》描述为“其色如马肝赤紫，其形如刀镰”；《医纲总枢》描述为“形如犬舌，状如鸡冠”；《医学入门》中言其“扁似马蹄”。由此可见，从脾的位置、形态看，藏象学说中的“脾”相当于现代解剖学中的脾和胰。

从功能上来讲，西医的“脾”为人体内最大的淋巴器官，有造血、储



血、滤血、净血和免疫等作用，与消化系统的关系并不大。

而中医的“脾”为五脏之一，是人体对饮食物进行消化、吸收并输布其精微的重要脏器。其主要生理功能是主运化和升清、主生血和统血。

作为五脏之一的脾，不仅包含了西医学脾的功能，还包含了胰腺、胃和大、小肠的功能，主运化水谷、升清降浊，所以与消化系统疾病密切相关。

脾在五行中属太阴湿土，为阴中之至阴。脾的生理特点为喜燥恶湿。中医认为，脾在体合肌肉而主四肢，在孔窍合于口，其精华体现在唇，在情志方面体现为思，在液体为涎。这里的涎主要指的是口腔中比较清稀、富含大量酶类、有助消化食物的唾液。足太阴脾经与足阳明胃经相互络属、互为表里。脾与长夏之气相通，旺于四个季节。

所以，在谈到中医健脾养生的概念时，您千万不要把中医的“脾”与西医的“脾”相混淆。弄清了什么是中医的“脾”，我们才能顺应脾的生理功能健脾、运脾，疗病养生。

二、脾胃相关的经络

——自下而上，支撑生命的“能量线”

足太阴脾经和足阳明胃经是十二经中非常重要的两条经脉，具有脏腑表里关系。两经一表一里，一脏一腑，在外循行于体表，在内联络脾胃，联系众多的脏腑器官，使多个脏腑之间相互配合，共同生成并输布气血、调节气机升降，来调控整个机体的正常运行。就好像表面看似一盘散沙的棋子，实际上每个棋子之间都有着非常密切的内在联系而使得整盘棋子都是活的。就好像一片大海、一汪泉水的源头一样。因此，脾胃常被称为“水谷之海”“气血生化之源”。