



荣树图书
RONGSHUTUSHU

医学经典《黄帝内经》向你传授超有效的调养脾胃秘方，让你完全远离脾胃之隐患！

图解

百病皆由脾胃生，养好脾胃享天年

黄帝内经养脾胃

1

脾胃是贯穿生命的“能量线”

我们的“仓库之官”脾胃负责接收每天吃的各种食物，将它们进行消化、吸收后转化为水谷精微，并将水谷精微传输到五脏六腑及各组织器官。



2

听清脾胃的警笛声



口臭主要由肠疾病所引起。单靠刷牙解决不了问题，注重脾胃保养是关键

3

简便实用的经络疗法补脾胃



经常运用经络疗法可补益脾土，养血胃气，促进运化，通经活络。

4

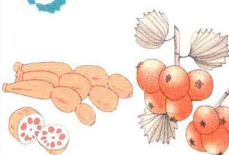
小运动养脾胃，让您拥有大健康



每天用足趾去夹取小物件，可刺激脾胃穴位，提高脾胃功能

5

食疗调脾胃大攻略



常言道：“药补不如食补。”食物就是最好的药物。

6

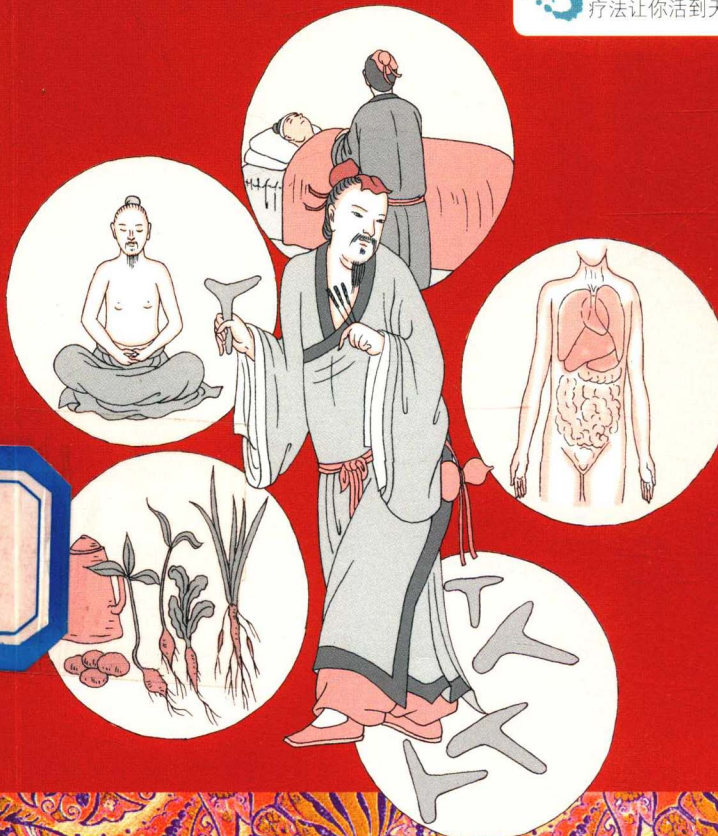
别让生活中的小细节毁了你的脾胃



经常熬夜加班会扰乱脾胃的作息规律，造成脾胃功能紊乱。

7

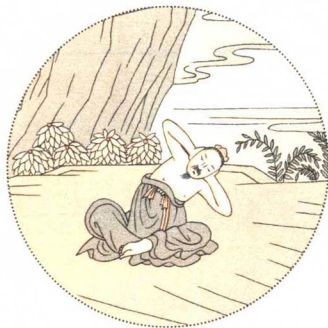
常见脾胃病的中医疗法让你活到天年



主编 ◎ 王 静
刘 琴



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



揭秘中国传统养生

图解

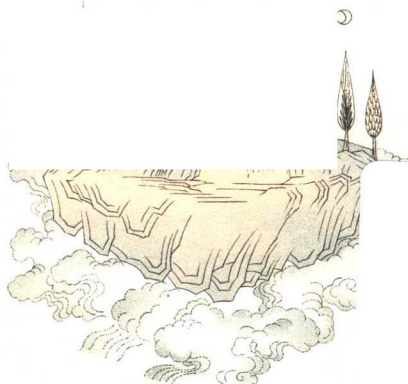
《黄帝内经》养脾胃

TUJIE HUANGDINEIJING YANG PIWEI

主 编 王 静

编 者 (以姓氏笔画为序)

万新平	马 勇	马艺达	马寅中
王 玮	王 培	王 静	冯素芳
刘 琴	王春华	李 威	李 峥
张 成	张娇飞	郝云龙	魏亚丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解《黄帝内经》养脾胃/王静主编. —北京:人民军医出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5091-7680-1

I. ①图… II. ①王… 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(2014)第203119号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:申传莱 卢紫晔 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市10036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010) 51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15 字数:199千字

版、印次:2014年12月第1版第1次印刷

印数:0001-6000

定价:29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

Content of the feed

编者结合生活实际，对认识脾胃好养身，脾胃病的自我识别检测，简便实用的经络疗法、科学运动、食疗调养、药物治疗、日常起居以及常见脾胃病的中医疗法等方面进行了详细阐述和介绍，以期让您的脾胃病早日缓解直至康复。本书通俗易懂，图文并茂，编排方式新颖，适合广大爱健康、力求提高身体素质水平的百姓阅读。



前言

学古人调养脾胃，颐养天年

我们常常会听到这样的感叹：“你呀，不听老人言，吃亏在眼前！”可见老人说的话还是值得一听的。他们的建议多缘于长年经验积累，年轻人听了，可以少走很多弯路，是通往成功较近的捷径。

说起《黄帝内经》，人们往往会觉得很遥远，跟自己沾不上一点关系。其实这种想法是大错特错的。因为从人类诞生之日起，人就开始了的自然、对生命、对疾病的探索，并将与疾病做斗争的点滴经验进行总结，聚集在《黄帝内经》这部医学圣典里。到现在已经几千年了，这部书仍被中医奉为经典。《黄帝内经》不老吗？可算得上是“神仙”级别了吧，“神仙的话”，我们不该听听吗？

不仅仅在今天，甚至是将来，它的“话”仍然对我们有很深远的指导意义。比方说，《黄帝内经》认为我们应该顺应季节养生，在讲到夏季养生的时候，它认为：“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”“蕃秀”是万物繁盛，百花盛开之意。这句话的意思是说，夏天是万物繁盛，自然界的阳气在大量释放的时候。这时我们应晚睡早起，白天要高高兴兴的，心里不能郁藏怒气，否则会抑制人体阳气的释放，不利于养生。所以说，古人的养生智慧放到今天不但不过时，还有很强的生命力。

现代人为何要调养脾胃呢？它的重要性是什么呢？这些都在《黄帝内经》里可以找到答案。《灵枢·决气》指出“五脏六腑皆禀气于胃，胃者五脏之本也”，认为脾胃为“后天之本”“气

血生化之源”。金代脾胃论的创始人李东垣认为“百病皆由脾胃而生也”。可见，人体健康与否是与脾胃状况密切相关的。如果，我们的脾胃尽忠职守，兢兢业业，人就会气血充足，精神百倍，无病无痛；若脾胃玩忽职守，偷懒懈怠，那么气血就会不足，身体各部分得不到气血的濡养，就像花缺少养分一样，很快就会“枯萎”，人自然就无精打采，百病丛生了。

俗话说“十人九胃”，十个人中就有九个人患过或是患有胃肠病。据统计数据表明，中国人胃病患病率已高达85%。可见，脾胃病已成为威胁现代人健康的“隐形杀手”。现在的人，吃好的，穿好的，住好的，就是容易忽略健康，特别是缺乏保养脾胃的意识和行动，往往以损害健康为代价来换取一时的满足和成功。比如说，为了应酬，把酒当水喝，结果生意是谈成了，脾胃受伤了；每次吃完饭，都不忘点根烟，说什么“饭后一支烟，赛过活神仙”，你是过够“瘾”了，可脾胃受不了了；为了拥有曼妙的身姿，不惜告别美味佳肴，节食减肥，结果或许是如愿以偿了，可是脾胃也出毛病了；晚上为了网游，奋战了一夜，第二天，一睡就是一整天，你是玩高兴了，可脾胃正在偷偷“哭泣”呢……这些不良的习惯已让脾胃不堪重负，继而会引发各种胃肠疾病。

人们普遍抱有一种侥幸心理，觉得自己不会那么倒霉，没想到，疾病却偏偏降临到自己头上。即使是生病了，在胃肠疾病初发时期也往往不够重视。结果久拖不治，直到最后无药可医了才后悔不已。如果我们平时多了解和积累一些保养脾胃的知识，并将它运用到生活的点滴中去指导自己的行动，在疾病萌芽之初，就采取各种办法，及时加以治疗的话，很多因脾胃失健而引起的疾病是完全可以避免的。

现在，就让我们行动起来，和古人一样来调养脾胃，颐养天年吧！

目 录

Orders to record

第

一

章

认识脾胃好养身

1. 中医的脾胃 ≠ 现代医学的脾胃 2
2. 认识脾、胃与五脏的关系 4
3. 认识贯穿生命的“能量线” 18
4. 脾经、胃经病的浅症表现及治疗 20

第

二

章

听！脾胃发出的警笛声

1. 口中异味——肠胃疾病的信号弹 26
2. 睡觉打鼾——脾脏功能走下坡路 28
3. 瞌睡连连——都是脾乏惹的祸 30
4. 成年人流口水——脾弱的信号 33
5. 谈“糖”色变——胃经、脾经运行不畅 34
6. 肥胖——脾虚痰湿是祸首 38
7. 面色暗淡、萎黄——脾虚的常见症状 40
8. 胃痛、胃胀——胃不舒服在抗议 42
9. 泛酸烧心——脾胃好不好跟着感觉走 44
10. 青春痘悄悄“恋”上你——体热太旺
 导致胃寒 48
11. 腹泻、便秘——脾在作怪 49

12. 思虑过度会闯祸——脾气郁结 52
13. 脾气暴躁——降肝火调脾胃 54
14. 无休止地打嗝——胃气失和 56

第 三 章

简便实用的经络疗法补脾胃

1. 反射区治疗法 60
2. 脾、胃、肠功能自我检查 61
3. 反射区按摩补脾胃法 64
4. 经络按摩补脾胃法 69
5. 艾灸疗法补脾胃法 78

第 四 章

小运动养脾胃，让您拥有大健康

1. 运动若有方，脾胃享安康 84
2. 举手投足养脾胃 86

第 五 章

食疗调脾胃大攻略

1. 八味中药汤剂养好你的脾胃 102

- 
2. 补脾养胃还得靠这些五谷 116
3. 巧食果蔬养脾胃 126
4. 豆类吃出好脾胃 138
5. 对症吃肉有诀窍 146

第 六 章

别让生活中的小细节 毁了你的脾胃

1. 起居有节，脾胃也会闹“罢工” 160
2. 饮食有度，定时定量，细嚼慢咽 164
3. 因时而动，四季养生法不同 172
4. 南北有差异，脾胃也有地方特色 182
5. 抵制消极情绪，自己的疾病自己医 183

第 七 章

常见脾胃病的中医疗法让你 活到天年，无疾而终

1. 慢性胃炎——慢性疾病莫拖延 194
2. 急性胃炎——都是饮食不节惹的祸 204
3. 消化性溃疡——不可忽视的肠胃病 214
4. 胃下垂——让人不能尽享美食 220

第一章

认识脾胃好养身



如果有人问你：“认识某某大明星吗？”大部分人可能会毫不迟疑地说：“认识，他就是谁谁谁。”可要问你：“认识你的脾胃吗？”可能大部分人都答不上来。

毋庸置疑，调养脾胃要从认识脾胃开始，这一章，我们一起来了解脾胃的相关知识，比如，中医讲的脾胃是什么，它与西医的脾胃有什么不同？脾胃与其他五脏成员之间是一种什么关系？脾经和胃经在人体内的循行线路是怎样的？脾经和胃经病的浅症表现是什么？弄清楚这些问题就等于敲开了调脾养胃的大门。



1

中医的脾胃≠现代医学的脾胃

中医讲的脾胃和西医中的脾胃是大不相同的，完全是两个概念。

概括来讲，西医是从解剖学的角度来定义的，而中医呢，则不只是单纯地把它看作具体的某个器官，而是某项功能的集合。那具体有哪些不同呢，下面我们就从位置和功能两个方面来详细了解一下。

首先从位置上讲，现代医学讲的“脾”，指的是一个具体的器官，它位于左季肋区，形态呈椭圆形，呈暗红色，质地软而脆。它长10~12厘米，宽6~8厘米，厚3~5厘米。而中医是如何来定义“脾”的呢？在中医文献中有不同的记载，如《医学入门》中称之为“扁似马蹄”；《医贯》中载：“其色如马肝紫赤，其形如刀镰”；而《医纲总枢》中载：“形如犬舌，状如鸡冠。”从这些论述来看，中医中的“脾”相当于现代西医中的脾和胰。

从功能上区分二者

西医的“脾”是人体最大的淋巴器官，主要负责造血、滤血、清除衰老血细胞及参与免疫反应等工作。实际上它与消化系统的关系并不大。而中医的“脾”位列“五脏”之一，其主要功能是运化营养、升清降浊，同时它还负责造血和统摄血液。

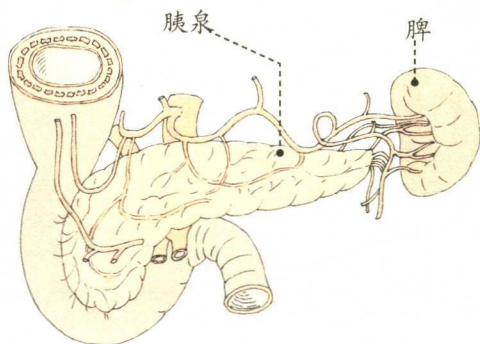
由此可以看出，中医的脾不仅包揽了西医脾的功能，还承担胰腺、胃及大小肠的部分工作。实际上它在消化系统运作的这条流水线中参与了多个“车间”的工作，因此也与消化系统疾病紧密相关。

《黄帝内经》将脾胃形容成“仓廩之官”。“仓廩”指的是粮仓，

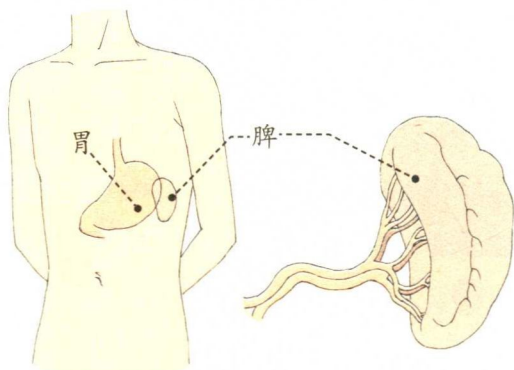


中医的脾

中医对于脾的形状没有统一的定论，有的认为“扁似马蹄”；有的认为“其色如马肝紫赤，形如刀镰”，还有的认为其“形如犬舌，状如鸡冠”。总的来说，中医中的“脾”相当于现代西医中的脾和胰



现代医学的脾



现代医学的“脾”位于左季肋区，形态呈椭圆形，呈暗红色，质地软而脆，长10~12厘米，宽6~8厘米，厚3~5厘米，它是人体最大的淋巴器官

仓廪之官



脾胃作为“仓廪之官”可不容小觑，它负责接收我们每天吃的各种食物，再将它们进行消化、吸收后转化为水谷精微，最后将水谷精微传输到全身，五脏六腑及各组织器官的营养就靠它来供给



STUDY



脾就像管理粮仓的官员一样。在古代，这个官职的权力很大，整个地方的粮食收发进出都由他一个人来管理。而人体的脾就像管理粮仓的官员一样负责接收我们每天吃的各种食物，再将它们进行消化、吸收后转化为水谷精微，最后将水谷精微传输到全身，为五脏六腑及各组织器官提供源源不断的营养。

因此，中医调养脾胃时，不要把中医的脾和西医的脾混为一谈了，弄清楚了二者的区别，我们才能更好地顺应“脾”气，加以调养。



认识脾、胃与五脏的关系

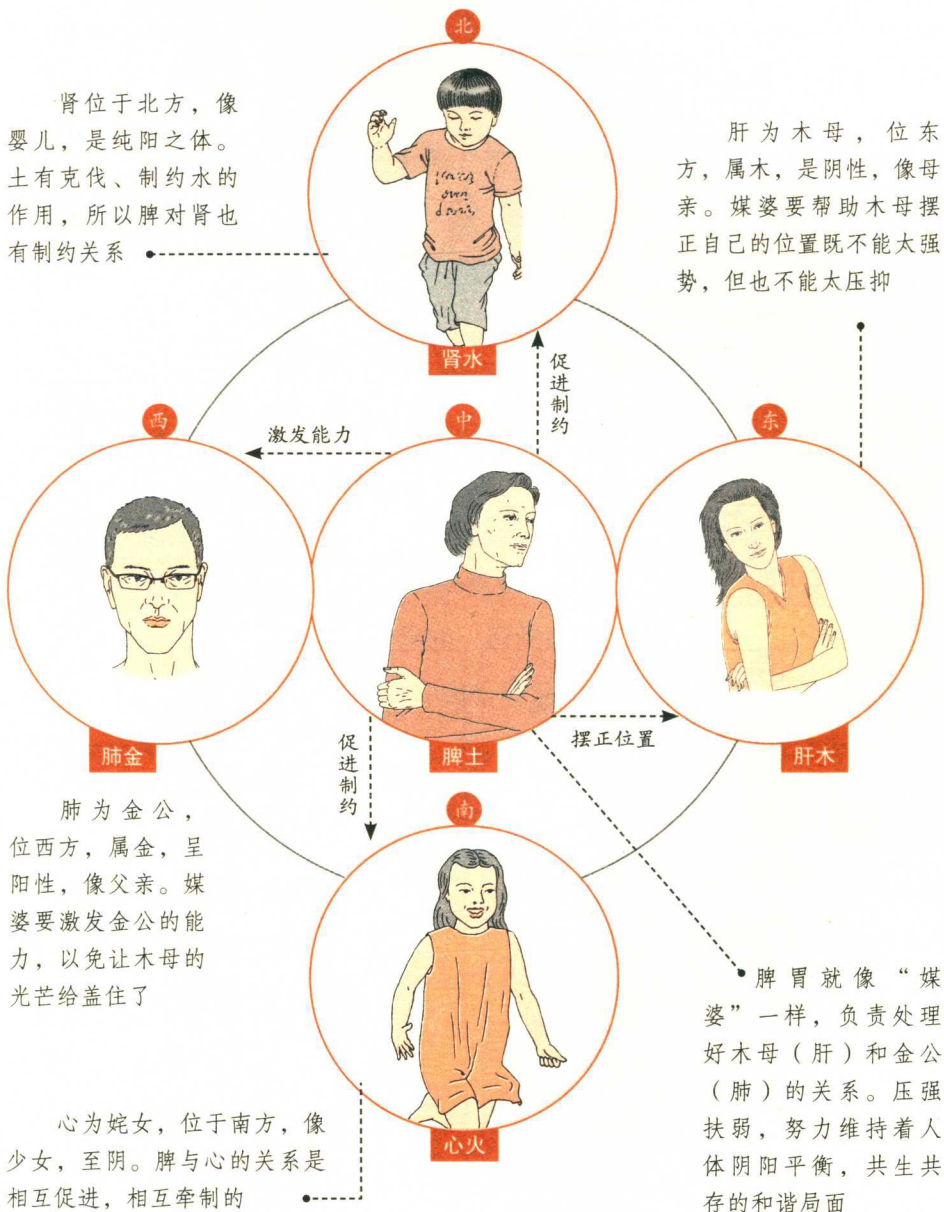
《素问·宝命全形论》认为，人身而有形，离不开阴阳的变化。五脏六腑虽具有不同的功能，但它们之间又保持着十分紧密的、相生相克的动态平衡关系。五脏就是指心、肝、脾、肺、肾。它们不是各居一方的孤岛，而是紧密相连的，这种紧密关系不单表现在形态结构上，更重要的是体现在生理活动和病理变化上。

那为什么会互相牵制呢？怎么来理解呢？在此，道家作了一个很形象、贴切的比喻，借助它我们可以更好地理解五脏之间的这种矛盾关系。人体的五脏心、肝、脾、肺、肾，按照五行分类，它们分别对应的方位为南、东、中、西、北。五脏之间好比人与人之间的关系。肝为木母，位东方，属木，是阴性，像母亲；西方像金公，属金，呈阳性；心为姤女，位于南方，像少女，至阴；肾位于北方，像婴儿，是纯阳之



五脏六腑虽具有不同的功能，但是它们之间既紧密联系，又相互制约。脾胃就像能干的媒婆一样，善于协调各方面的关系。

脾胃与五脏相互促进相互制约





五脏各有所藏，各有所属。心脏主血脉，肺脏主皮毛，肝脏主筋，脾脏主肉，肾脏主骨髓。

五脏所属



肺神形状如白虎，名叫皓华，是脾之子，肾之母。下属有七魄，名为尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭。



心神形状如朱雀，名叫丹元，是脾之母，肝之子。心脏在夏季尤其活跃，此时多食辛味的食品，以补养肺脏。



肝神形状如同青龙，名叫龙烟，是心之母，肾之子。肝神有三个，名叫爽灵、胎光、幽精。



脾神形状如丹凤，名叫常在，是心之子，肺之母，决定着人的谋略、口才。常吃熟、软、热的食物可以养脾。



肾神形状像两只伏鼠，名叫玄冥，是肝之母，肺之子。涵养肾神需要节制欲望。



体；脾则位于中间，是黄婆，相当于媒婆，指老龄妇女，因岁数大了体内的阴阳特性就不明显了。媒婆的主要职责就是协调好木母和金公的关系。木母作为家庭主妇，不能太强势，但也不能太压抑，媒婆要帮助她摆正自己的位置。为了让木母和金公和谐相处，还不能让金公太内敛，得拿出点儿男子气概来，不能让木母的光芒给盖住了。对于一个小家庭来讲，夫妻关系和谐，才能保证稳步往前走。而对于人体五脏来讲，脾胃就充当着“媒婆”的职责，处理好木母和金公的关系，就相当于协调好肝和肺。若一方太强大，就要加以压制，另一方太虚弱就要加以提升。调节好了，人体才能保持阴阳平衡，共生共存的和谐局面。

《类经图翼》卷一《五行通论》中说：“盖造化之机不可无生亦不可无制，无生则发育无，由，无制则生而无害，必须生中有制，制中有生，才能运行不息，相辅相成。”这句话进一步印证了五脏与五行之间这种互相促进又相互制约的关系，这是维持生命活动的根本所在。

脾与胃，情同手足

中医通常将脾和胃一起说，比方说脾胃不好，脾胃功能下降等，很少将二者分开来讲。因为二者关系太密切了，就像孪生兄弟一样，对待工作，两人常心意相通，并肩作战，没法分开。

生活中，我们往往会将一些物品借助物流的方式送到指定地点。脾和胃就相当于物流的中转站一样。每天都会有很多不同类别和性质的东西送往那里，中转站的员工就要把这些货物进行初步的分类、整理。这就像是人体的胃一样。像饭菜、零食、饮料等各种各样的食物经过食管到达胃里，胃将这些食物搅动成流动状，并进行初步的消化。经过大致分类后的货物由中转站内的上级管理人员进行进一步更细致的分类和整理。脾的功能就跟这一样，脾进一步对经过胃处理的食物进行深加工，再进行细致的分类后分别输送到人体的各个脏腑，这个过程就是中医所说的脾的“运化”功能。在这个过程中，脾和胃这两兄弟经过密切配合，携手完成了食物的消化和吸收的重任。



脾和胃在工作中能默契配合，但在性格、脾气禀性上却迥然不同。

在运动方向上就有很大差异。脾气主升，向上，将水谷精微输散至心、肺和脑。而胃气主降。胃气上逆，就会出现反胃、打嗝、呕吐等症状，这都是胃气上逆的表现。

在性格喜好上也是南辕北辙。胃喜湿恶燥，脾喜燥恶湿。之所以如此，与它们的生理功能有关。脾在运输水液时，本身容易受湿邪侵扰。这就好比夏天我们希望多喝凉水降暑，但不喜欢全身湿淋一样，因为这样容易得病。相反，胃在消化食物的时候需要保持润泽才行，否则就会引起胃阴不足，没有力气干活，就像机器不能离开润滑油一样。记住，这两兄弟喜好可不能搞反了，否则就会出现两兄弟“吵架”“闹矛盾”的情况。要想保持脾胃阴阳燥湿平衡，升降协调，分清两人的喜好很重要。

脾与心，粮草官与将军

我们来讲讲脾与心的关系，为什么要知道它们之间的关系呢？因为它们之间也需要相互配合。我们经常讲要注意团队精神，加强团队合作，其实就是一点，要加强自身与别人的联系，通过大家一起努力来办成单个人难以完成的工作。脾与心，也是这样。只不过在人体这个“团队”中，两人的具体分工不同而已。在前面，我们已经讲过，脾胃的功能及主要职责是消化和吸收食物，将营养输送到全身，进行造血、滤血、统摄血液。那心是干什么的呢？《黄帝内经》中说：“心者，君主之官也，神明出焉”，这句话的意思是说心主管人的精神和意志，所有的脏腑都要听从它的调遣。

既然脾胃和心各司其职，那它们又是如何合作呢？打个比方，它们就像是行军打仗一样。为了打胜仗，脾胃和心必须要通力合作才行。脾胃，充当粮草官，管后勤补给，负责押运粮草。这个“粮草”就相当于血液，脾主管后方的血液生产，将生产的血提供给前方。心，则是将军、统帅，它首先必须要保证粮草运送路线的安全，有了充足的粮草保