

养好脾胃颐天年 全家老幼保健康

养好脾胃 更健康

修复疾病根源的先天之本

刘安祥◎编著



养脾胃就是养生命。

脾胃好，人不老，百病消。

饮食 + 运动 + 按摩 + 精神调摄……

全方位调养脾胃，延年益寿！



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

养好脾胃 更健康

修复疾病根源的先天之本

刘安祥◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾胃更健康：修复疾病根源的先天之本 / 刘安祥编著. — 北京：科学技术文献出版社，2014. 1

ISBN 978—7—5023—8404—3

I. ①养… II. ①刘… III. ①脾胃病—养生（中医）

IV. ①R256. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 238429 号

养好脾胃更健康：修复疾病根源的先天之本

策划编辑：马永红 责任编辑：宫 静 责任校对：赵文珍 责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 [http: //www. stdp. com. cn](http://www.stdp.com.cn)

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

字 数 260 千字

印 张 16.5

书 号 ISBN 978—7—5023—8404—3

定 价 29.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言

老百姓常说一句话，民以食为天。的确如此，没有饮食源源不断地输入人体，人的生命便无法维持下去，而饮食物要真正成为生命的原动力，必须有一个消化吸收的过程。中医学认为，脾胃在饮食物的消化吸收过程中起着关键的作用。

脾胃是水谷之海，是人体赖以生存的根本，所以被称为“后天之本”、“气血生化之源”。人体的消化和吸收功能是依靠脾胃来完成的。脾胃健旺，自然后天营养充足，人的气血生化有常，我们才能“吃嘛嘛香”、面色红润、免疫力强。如果脾胃虚弱，我们的五脏六腑、四肢百骸也必定会受到影响。人的健康失去了基础，生命之树就会枯萎。

一个人脾胃不好，具体有哪些表现呢？人会不思饮食、面色萎黄、形体消瘦、气短乏力、胃脘隐痛、腹胀腹泻，甚至会出现失眠、月经不调、免疫力下降、易患感冒等情况。如果脾脏被痰湿所困，人还会出现肥胖、身体困重、四肢无力、闭经、湿疹等问题。由此可见，脾胃功能差是诱发百病的关键因素，而修补“后天”才是防病、养生的根本。

但是，很多人不重视对脾胃的保健，他们认为肾是人体之根，补脾胃还不如补肾，这样的观点是错误的。其实，相对于“先天之本”肾来说，我们的“后天之本”脾胃更易受到各种因素的伤害。比如现代人饮食无节制、生活压力大、过度劳倦等不健康的生活方式，最先伤害的都是我们的脾胃。如果脾胃出现了问题，那么即使吃再好的药物和补品，也不能被很好地吸收，即使父母给我们的先天条件再好，也毫无意义。所以，我们在生活中一定要重视对后天脾胃的培养和修补，而不是急于补肾。正如名医张景岳所说，“人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半”，即先天不足的人可以

通过后天的修补而转弱为强。纵观历代高寿的老人，他们的养生方法或许有所差异，但却有一个共同点，就是脾胃健运，吃得下、排得出，这也充分说明脾胃健康决定了一个人的寿命的极限。

那么，在日常生活中，我们如何修补“后天”脾胃呢？基于此，笔者创作了这本《养好脾胃更健康——修复疾病根源的先天之本》。本书从读者的角度出发，以铺就健康之路为目标，全方位地介绍了脾胃的功能、喜好、特性，以及与各脏腑之间的关系，涵盖了饮食、运动、经络、本草等多种常见的保养脾胃的方式，同时，还列举了临床上一些因脾胃虚弱导致的疑难病症，并为不同类型的患者辩证地拟定了治疗方案，方便大家对照病症迅速找到病因和预防、治疗的手段，让您不走冤路、不浪费金钱，自己就能养脾胃保健康。

在使用本书进行调理脾胃的过程中，有几个重要的方向，希望大家能注意：

一是要注意饮食调节。我们对食物的欲望总是填不满，许多人吃得多，吃得好，吃得随心所欲，油炸的、烧烤的、碳酸的、高糖的……只要喜欢吃，不管三七二十一，统统往嘴里塞。时间一久，就会导致胃气不足，气血虚衰，损害脾胃的健康。早有先哲告诫我们：“不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳”、“饮食自倍，肠胃乃伤”，传世经典《管子》一书中也说：饮食不节，“则形累而寿命损”；饮食节，“则身利而寿命益”。因此，我们在养护脾胃时，要注意饮食调理，少吃肥甘厚味，避免暴饮暴食和忍饥挨饿，做到三餐有常、饥饿适中、定时定量、五味调和、营养均衡。

二是要注意情志调畅。中医认为，一个人时常被忧虑和压力困扰，若不注意精神保养，就容易伤害到脾胃。因为根据五行理论，忧思对应着脾，思虑过度、忧愁不展，最伤脾胃。因此，我们在修补“后天”时，要注意保持舒畅的情志、开朗的性格、乐观的情绪、心理的平衡，切勿若思冥想、愤怒不平或者忧虑过度。尤其对于脾胃功能日渐衰弱的中老年人来说，更应该及时从不良情绪中走出，不然则脾胃失健，健康失灵。

三是要注意起居调摄。李东垣在《脾胃论》中提出，劳役过度可致脾胃内伤。脾为后天之本，后天失养，起居失常，劳逸失度，脾胃伤则元气受伤，各种疾患由此而生。所以，在修补“后天”时，要注意起居的调摄，重视细节养生，做到顺应四时、作息规律、劳逸结合、有静有动，这样才能远离一些致病的因素。

四是要注意运动按摩。运动和按摩都具有治病范围广、疗效显著、操作方便、经济安全等特点。当我们的脾胃出现问题时，我们可以通过适度运动、合理准确的推拿进行保健，不受时间的拘束，也不必担心身体会出现副作用。本书汇集了许多养生方法，比如气功、五禽戏、艾灸穴位等，还包括一些培补脾胃的穴位。如今，把这些方法毫不保留地献给大家，如果您能综合加以应用，相信一定能大大提高脾胃的功能，将疾病拒于九霄云外。

五是要注意服药调理。在中医养生学丰富的宝藏中，调理脾胃以养生显示其独特的优势，不管是日常饮食还是治病服药，顾护脾胃是始终如一的原则。当脾胃虚弱或中焦阻滞时，中医会根据患者的具体情况，尤其是舌苔的变化，通过吃中药来调理脾胃，而且能取得很好的效果。应该说，服用中药以调理脾胃，也是养护脾胃的重要内容之一。

笔者写作本书的目的就是为大家排忧解难，远离疾病的困扰。如果能为您带来帮助，哪怕只有一部分人群受益，笔者也非常满足了。本着对大众负责、更好地普及中医知识的原则，笔者查阅了与脾胃相关的各类书籍，但由于水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者

目 录

第一章 养生就像盖房子，养好脾胃是在打地基

脾胃调养好，百病不缠身	2
知己知脾，认识脾的功能	5
脾胃决定气血，气血决定健康	10
只要留得胃气在，健康不怕没柴烧	13
养脾胃意在养元气，养元气意在养生命	16
脾胃互为表里，脾升胃降脏腑和	20
阴阳之道，关乎脾胃安康	23

第二章 脾胃一旦受伤，四脏就没有生气了

脾胃的强弱，决定脏腑的盛衰	30
心与脾像母子，心脏疾病要从脾胃治	32

调理好脾胃，人的肺气才充足	35
肝出了问题，直接拿脾胃出气	38
脾强则肾健，培补后天温养先天	41

第三章 春夏秋冬各不同，保养脾胃有侧重

春季养脾胃，养阳收阴避虚邪	46
夏季养脾胃，避暑防湿保阳气	50
秋季养脾胃，滋阴润燥防油腻	53
冬季养脾胃，防寒养阴保精气	56

第四章 食物是最好的补品，吃得香更要吃得好

食物是气血的原料，五谷杂粮保平安	60
不贪冷、不嗜辣，为脾胃加把长命锁	63
甘入脾，脾胃最“喜欢”甘味食物	66
饭前来碗汤，脾胃永葆健康	68
分清食物寒热，调理脾胃效果好	70
上床萝卜下床姜，不用医生开药方	72
粗细搭配，改善你的脾胃状况	75

要想脾胃常健，饮食不可一日无豆	77
五谷加红枣，胜似灵芝草	80
小米粥养脾胃，名副其实的黄金粥	83

第五章 关注生活重细节，不给脾胃招祸端

饭后吸烟，小心得慢性胃炎	86
纵欲过度，波及后天脾胃	89
药物伤脾胃，服用前要三思	92
瓜子虽香，不能嗑个没完	95
无节制酗酒，会让脾胃“很受伤”	97
生活不可太劳累，小心脾虚找上门	100
饱餐后不睡觉，胃不和则卧不安	103
正确喝水，脾胃健康无忧	106

第六章 运动健身不可少，男女老幼脾胃康

锻炼肌肉，多做下蹲运动	110
勤动脚趾，对脾胃也是一种补养	112
摩腹走一走，活到九十九	115

走路也有新花样，扭着走路益胃肠	117
动则生气，慢跑调养脾胃有奇效	120
调养胃肠病症，试一试静坐功	121
最神不过太极风，一开一合益脾胃	124
五禽戏中有熊戏，健脾养胃功劳大	126

第七章 刺激穴位健脾胃，身体无病一身轻

按摩胃经，打通气血调百脉	132
按摩脾经，大病小疾自己消	136
按摩然谷穴，让你保持好胃口	138
漏谷穴是消化不良的“克星”	141
嗝个不停，不妨找气舍穴	143
嘴角边有良药，按摩地仓能健脾	145
若想青春不老，常摩三阴交	147
每日拍打足三里，胜过进补老母鸡	150
久坐易伤肉，大横穴帮你解忧愁	153
减体重、治胃病，按摩公孙好处多	155
天枢增强胃动力，防治便秘与腹泻	157
按摩内庭去胃火，让你呵气如兰	160

第八章 好心情带来好脾胃，养脾胃也要养情志

情绪不好，脾胃功能失调	164
百病生于气，心态平和最重要	167
“相思病”的病根其实在脾	170
要想脾胃康健，没事笑一笑	173
精神压力也是脾胃的“杀手”	176
思虑易伤脾，巧用愤怒胜之	178
消除浮躁，有助于调养脾胃	182

第九章 药到病除显奇效，脾胃健康无烦恼

胃口不佳时，为自己熬一碗芡实粥	186
良药未必苦口，甘草味甘功效好	189
补得好更要补得妙，人参用量很重要	191
神疲乏力用党参，补气补脾双管齐下	195
藿香解暑健脾胃，效果立竿见影	197
脾胃虚弱别烦恼，茯苓帮你找回健康	201
要想面色白里透红，试一试三白汤	203

常服补中益气汤，脾胃可得好滋养	206
四君子健脾功劳大，配伍简约不简单	208

第十章 万病皆可从脾治，养好脾胃不生病

反复感冒，不妨先调理脾胃	212
补脾益气，让失眠者夜夜好梦	215
培土生金，为支气管哮喘除根	219
调好脾胃，血脂不再高	222
益气健脾，治疗糖尿病	225
补足脾气，消除高血压症状	228
增强胃功能，改善胃下垂	231
调理心、脾、胃，治疗冠心病	234
病从口治，赶跑慢性胃炎	237
从脾胃调治，告别肥胖	242
改善脾胃功能，治疗小儿厌食	245
提升脾胃功能，解决便秘问题	248

第一章

养生就像盖房子，养好脾胃是在打地基

如果把长寿比喻成盖房子，养护好脾胃就相当于打地基，根基不牢，吃再多的保健品也不起作用。防治脾胃病就像一场战争，战胜它，你就可以拥有一个健康的身体；如果被它打败，则会影响消化吸收的功能，彻底毁掉你的健康。如果我们每个人都能认识到脾胃的重要性，平时做到“不治已病治未病”，就可以无病到天年。





脾胃调养好，百病不缠身

很多疾病看起来似乎与脾胃不相干，但若要深究起来，其“罪魁祸首”都是脾胃问题。著名中医李东垣曾说“内伤脾胃，百病由生”，正是这个道理。调理脾胃是强壮身体、疗疾除病的重要环节，尤其对一些患有慢性病及久病的人来说，调理脾胃、培补后天是非常重要的。

如果把长寿比喻成盖房子，养护好脾胃就相当于打地基，根基不牢，吃再多的保健品也不起作用。防治脾胃病就像一场战争，战胜它，你就可以拥有一个健康的身体；如果被它打败，则会影响消化吸收功能，彻底毁掉你的健康。

中医认为，脾胃是“后天之本”、“气血生化之源”，具有受纳食物、消化和运输水谷、化生精微，以濡养全身和统摄血液等功效。人出生后，身体健康程度有赖于脾胃功能的强弱，因为它直接关系到人体生命的盛衰。脾胃功能好，则人体营养充足、气血旺盛、体格健壮；脾胃功能差，受纳、运输水谷失职，则人体所需营养不足，身体羸弱，进而影响到健康和寿命。

金元大医家李东垣是我国医学史上“脾胃学说”的创始人。金元时

期战火纷飞，民不聊生，死伤无数。除了战火、瘟疫等原因外，更多的人因饥饱失常导致的脾胃亏虚患病或死亡。李东垣充分地认识到了脾胃对疾病的影响，便从脾胃入手，创作了传世医学名著《脾胃论》。《脾胃论》指出：“内伤脾胃，百病由生”，还说“脾胃一伤，五乱互作”。李东垣认为，脾胃不足、元气虚弱是内伤疾病的主要原因。如果一个人脾胃气虚、元气不足，则人体的阳气不能固护体表，就很容易受到外邪的侵扰，其机体随即出现各种各样的病变。

说到这里，可能有的朋友会问，现在的生活环境与那个时代根本不同，李东垣所处的金元时代战乱严重，老百姓生活在水深火热中，脾胃有问题的人比比皆是，而我们今天处在一个空前和平、物质富有的年代，因为营养不良、饮食不卫生等原因导致脾胃受损，引发致命疾病的情况非常少见，会有那么多“脾胃问题”吗？毋庸置疑，现代大多数人已经不再为温饱问题而发愁，但也正因为如此，反而容易造成饮食过量、营养过盛的状况，加之现代生活节奏加快，人们的工作、生活繁忙，懒于运动，情绪不健康等诸多因素，同样会使脾胃受损。可能人们在短时间内觉察不到什么异常状况，但时间久了，脾胃就会处于“亚健康”状态，并累及全身各脏腑。因此，我们养生必须先养脾胃。

很多人往往忽略对脾胃的保养，有人说“养生先养肾”，有人说“心好身体才健康”。其实，在各脏腑中，脾最容易受伤，而且其他脏腑若是出现问题都会直接伤害脾脏。比如，当人处在暴怒的状态下时，第一个受到影响的是肝，但肝会把问题“转嫁”给脾，当脾承受不了这种压力的时候，脾胃功能便会发生紊乱，人要么吃不下饭，要么暴饮暴食，这反过来又会对脾胃造成更大的伤害，形成一种恶性循环。而且，中医认为“思伤脾”。当一个人长时间沉浸在一种忧思的

情绪之中无法自拔时，也会导致体内气血运行不畅，脾的运化功能便会出现问题，胃内的食物难以正常消化，人自然就会出现食欲不振、消化不良等症状。

脾胃病不单单是我们所了解的胃病，还包括很多看起来和脾胃似乎毫不相关的疾病。具体包括哪些疾病呢？这里，笔者根据临床经验为大家列举一些病症。

感冒是我们日常生活中最常见的病症。很多人特别爱感冒，三天两头便会感冒一次，常常出现鼻塞、流鼻涕、咽干、咽痒、咳嗽等症状。这类人特别容易受到身边的人感冒传染，一旦感冒还不容易好。其实，这就是其脾胃虚弱引发的问题，即中医所说的“里虚寒”。这类人由于脾胃功能差，身体的防御力偏低，于是常受到感冒的侵袭。“里虚寒”还容易引起人的水饮问题，比如口有稀痰、鼻流清涕。此时，如果单纯治疗感冒效果肯定不好，三天两头就打一两回点滴是治标不治本的行为，正确的处理方法是挖掘根源，从脾胃入手。

还有的人，浑身难受、头晕耳鸣、频繁起夜、畏寒脚冷、胃寒胃痛、胸闷气短……这类人身上的症状很多，但是他们每当去医院做检查时，却又查不出个子丑寅卯。其实，这些复杂的症状的根源是脾胃不好、中焦虚寒，也就是“里”有问题。我们找到根源，治疗起来效果就会事半功倍。

再举一些很多人都有的病症。很多女性常常被白带问题困扰，尤其是吃了一些寒性的食物之后，白带异常现象会更加明显，如果此时采用抗菌药物进行治疗，无疑是不除根的；而给予健脾利湿的中药，常能收到良好的疗效。又如大便干燥，便秘者一般都有脾胃问题，大便稀也是脾胃问题所致；儿童的食欲不振，运用健脾的理论常能大有斩获；让很多女性为之烦恼的肥胖，很大程度上也是脾胃虚弱引发的问题。再如困

扰很多人的高血压与脾胃也有着密切的联系；还有作为终身性疾病的糖尿病，脾胃在其形成中也难辞其咎。现在流行一种说法——糖尿病是吃出来的，这是有一定道理的，饮食不节损伤脾胃就会引发糖尿病。还有我们平时所说的癌症，按照传统中医理论也是气滞血瘀、痰凝过多所致。那么，这个痰是从哪里来的？中医认为，脾是生痰之源，脾胃出了问题，自然会造成湿痰内停于人体，可怕的癌症便随之而来了。

可能你想象不到，这么多看起来与脾胃不相关的疾病，深究起来其“罪魁祸首”都是脾胃问题，这也证明了名医李东垣提出的“内伤脾胃，百病由生”这个断言的精准。因此，我们在生活中一定要认真地关照好自己的脾胃，千万不要觉得脾胃问题是小问题，当心拖得时间久了，拖出一些疑难杂症来！

+

知己知脾，认识脾的功能

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”是一个解剖学的概念，而中医的“脾”指的并不是某一个具体的器官，而是一种功能。“脾”所指的是人体对饮食食物进行消化、吸收并输布其精微的重要脏器。

大家对中医学中的“脾”所代表的意义、对其接受和认知的程度应