



五脏养生除百病

养脾(胃) 病自除

主编 肖 芸

- 看不见的足太阴脾经
- 茶道久远，茗香沁脾
- 胃不和，卧不安
- 摩腹护脾促消化
- 脾胃病的蛛丝马迹



★ 人生马拉松，脾胃起跑线
法自然 · 重平衡 · 悦身心 · 治未病

五脏养生除百病

养脾(胃)病自除

主 编

肖 芸

编 写

(以姓氏笔画为序)

干旦峰 叶海霞 肖 芸 张雪丹 张晶滢

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养脾(胃)病自除/肖芸主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2014. 1

(五脏养生除百病)

ISBN 978-7-5478-2043-8

I. ①养… II. ①肖… III. ①中医治疗法 IV.

①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 253034 号

内容提要

本书主要围绕人体脾胃的养护要点,以及脾胃疾病的注意事项、简易疗法这些核心问题,从中医之脾,不同人体不同脾(胃),饮食养脾(胃),调神养脾(胃),生活起居养脾(胃),运动养脾(胃),脾胃病预防,药养脾(胃),养脾(胃)名言等方面为大家详细介绍了中医“脾”的基本概念与生理功能、病理反应,中医脾系疾病的症状,日常生活中如何养脾(胃)护脾(胃),脾(胃)的病证如何进行简易的调理。

希冀读者阅读本书后,能够根据书中的方法遵循“治未病”的理念,很好地保护自己的脾(胃),延年益寿。

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 11

字数: 120 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2043-8/R·666

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

“五脏养生除百病”丛书

编委会

总主编

方松春

副总主编

王春艳 陈沛沛 卓鹏伟

编委

(以姓氏笔画为序)

王 顺 王海丽 毕丽娟 苏丽娜 李丽会

杨枝青 杨悦娅 肖 芸 余恒先 张 进

张 利 张雪丹 张晶滢 邵明坤 卓鹏伟

周 晴 郑 麟 郑宜南 施 明 倪 华

徐燎宇 谢贤斐 楼绍来

丛书序

养生之道，自古有之。中医于此，更胜一筹。当今之世，忙碌浮躁、舍身取利者大有人在，安得几分闲适中反思人生之真意？养生二字，渐渐背离。而中医认为，养生之理，全在自然。本套丛书，以中医五脏之养生立论，既讲养生之道，亦重养生之术；既有理论探索，又有实践总结；既有资深专家，也有后起之秀。以图文并茂的形式，希冀以一种活泼生动的文笔，向读者敞开一扇窥见中医养生真谛的小窗。

中医理论的经典著作《黄帝内经》提出“上工治未病”的理论，体现了“未病先防”的治疗学思想，这是中医养生学形成的基础。中医养生重在整体性和系统性，五脏之养生，在实际生活中缺一不可，故是一个整体。中医养生讲求人与自然、人与社会、人与环境、人与心灵的和谐统一，而人自身内在的和谐统一是养生之基础，而五脏之养生，既有相通之原则大道，又有各自不同的要点。本套丛书作为一种对养生理念的新探索，对五脏之养生分别论述，互有融通。分而论之，但不忘五脏乃一不可或缺的整体，一脏之动静平衡亦对他脏产生密切影响，故始终在中医整体观的指引下有所侧重地启示读者。

对五脏养生的论述并非现代所提。清代医学家尤乘在其《养生说》中就提出了五脏养生要言，认为人的生命以五脏为主体，协调平衡脏腑的功

能,这是一条重要的养生法则。谈到养心,他指出:“养心莫善于寡欲,目无妄视,耳无妄听,口无妄言,心无妄动。贪嗔痴爱,是非人我,一切放下,未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自然,应以自然,信其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,以养心之法也。”谈到养肝,他说:“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣……《名医叙论》曰:世人不终善寿,皆由不自爱惜,忿争尽意,聚毒攻神,内伤骨髓,外乏肌肉,正气日衰,邪气日盛,摧残身心非浅也。”谈到养脾胃,他说:“欲不可过,过则湿而不健,食不可过,过则壅滞而难化。因谷气胜元气,其人肥而不寿,故宜‘常令欲少’。”谈到养肺,他说:肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,所谓调节七情以养气就可直接养肺,此外,慎言语,节饮食,也可以防止肺气耗伤。谈到养肾,他认为应该寡情欲、节房事。可见,五脏之养生对人体的整体平衡健康起到了至关重要的作用。

整套丛书共分为心、肝、脾(胃)、肺、肾五本单独发行的分册,每册体例大致相同,基本可分为中医所认识的五脏、五脏与体质学说的关系、饮食养生、精神养生、起居养生、运动养生、不同人群的五脏养生、疾病防变与瘥后防复、药物养生、养生文化等章节,希望能较为系统地体现五脏养生的原则、方法、文化等。

本书参编人员为上海市中医文献馆和其他一些单位的年轻专家学者,他们具有深厚的中医基础理论知识和丰富的临床实践经验,有一定的文献研究和写作功底,怀着对祖国中医药事业的忠诚和热忱,探索整理归纳中医养生知识。也许在文字的处理和内容的编排上还略显稚嫩,但探索尝试、力求出新的精神,是切切实实的。由于时间较紧,缺憾不足之处在所难免,敬请读者多多批评指正。

再次感谢关注、支持本丛书撰写出版的所有专家朋友!

方松春

2013年8月18日

前言

本书为“五脏养生除百病”丛书之一。这套由中医专业人士编写的丛书，不同于一般网站流传的养生贴士，或书店常见的养生专著，其突出特点是，既具备一般养生书的通俗、趣味性，又有中医专业背景为支撑，强调中医五脏之特色，而本书正是针对脾（胃）的特色而撰写的分册。

中医基础理论源于中国古代哲学，以阴阳学说、五行学说等为基础，用归纳、演绎等逻辑思维将哲学思想与人体生理、病理现象结合起来，产生了中医的脏象、经络学说等。脏象学说将人体外在的五官、九窍、四肢与内在的脏腑、血管、筋骨等组织器官都分别归纳于五脏系统，如脾系统就包括脾脏、胃腑、肌肉、口、唇等。因为脾与胃关系密切，所以常常把脾胃合称，以代指脾系统，本书着重讲的就是脾系统里的故事。

大家也许都知道民间流传着“民以食为天”这句话，饮食不佳的人，我们常说他脾胃不佳，要调理脾胃。那么您是否还听说过“脾为后天之本”“脾为仓廪之官”？我们常说“兵马未动，粮草先行”，粮草充足是打赢战争的关键，而此处的“仓廪”无疑就是指的人体的粮仓。脾是通过怎样的运作，来调动胃及其他脏腑、器官，为人体源源不断提供能量，由此获得“后天之本”“仓廪之官”这样的殊荣的呢？为什么将脾归于五行之土？为什

么说脾恶湿？脾和胃关系如此密切，它们是怎样合作与分工的？它们是通过怎样的通道传递信号，这个通道上有哪些机关呢？本书的开篇——“认识中医之脾”，就是专门为您揭开这些疑云的，让您了解脾的功能、脾的特点、脾的管辖范围，也由此带您走入脾的世界。

在了解脾胃的共性之后，本书就要给您介绍不同体质的脾胃特点了。为什么有的人容易腹泻，有的人容易便秘，有的人喜欢冷饮，有的人一吃凉的就胃痛？是怎样的体质，造就了脾胃不同的状态？怎样才能纠偏，使脾胃回到正常的轨道？这是“不同体质不同脾”部分要给您介绍的内容。

在了解脾胃的正常情况和病理表现之后，就切入中医养生之正题。中医养生之术，包罗万象，说一千道一万，都可以概括为四种——饮食、情志、起居、运动。中医非常强调人与自然相应，因此，笔者也根据不同季节、不同地域的特点，在“饮食养脾，以溉四方”“调畅情志助养脾”“生活好习惯，养生好脾胃”“动静互涵来养脾”部分中，分别讲述了不同体质各自适合的养生方法及注意事项。由于脾与饮食的关系较他脏更加密切，也更加直接，饮食既可养脾，亦可害脾，犹如水之于舟，所以在四种养生方法中对饮食养生这部分倾注了更多笔墨。

除了不同体质之外,不同年龄、性别的人其脾胃也各有特点,比如老人往往脾胃虚弱,孩童常常脾胃娇嫩,而成年男女又容易暴饮暴食、伤伐脾胃,因此不同人群对于脾胃调理的诉求各有千秋,适合的方法更是各异,不可一概而论。本书专辟了“预防脾(胃)病,中医有招”部分,为男女老少不同人群打造贴心的养脾之法。

中医诊断见微知著,中医养生也由此有了防微杜渐的意义。日常生活中许多疾病在最初都有端倪可寻,本书将带着您一起找寻这些脾胃异常的蛛丝马迹,并授给您相应的截断之招数,使脾胃之病止步于此。

现在大家对中医、中药的兴趣日益浓厚,本书收集了市面上常见的一些养脾的中药饮片及中成药、膏方,揭开这些名方、名药的神秘面纱,使大家多一些了解,多一份理性。

最后,本书还采撷了一些中国传统文化中,尤其是能体现儒、释、道家特色的养脾名言,以使读者对中国博大精深的养脾文化得以一窥。

本书“认识中医之脾”“调神畅志助养脾”“药养脾胃”部分由张晶滢撰写,“不同体质不同脾”“饮食养脾,以溉四方”“预防脾(胃)病,中医有高招”部分由肖芸撰写,“生活好习惯,养出好脾胃”“动静互涵来养脾”部分由干旦峰撰写,“男女老少,内养外调”部分由叶海霞撰写,“养脾名言”部

分由张雪丹撰写。在写作过程中,陈沛沛研究员给予了诸多指导与帮助,在此一并致谢!

编者

2013年9月

目 录

认识中医之脾

1

一、“脾土”之称源五行	2
二、脾胃之缘	4
脾需升,胃要降	4
脾属阴,胃属阳	5
脾喜燥,胃喜润	5
三、造血活气要靠脾	6
脾化生气血	6
脾统血	7
脾主四肢、肌肉	8
四、后天之本助高寿	8
五、看不见的足太阴脾经	10
脾经的循行	11
脾经联系的器官	12
脾经上的“维修点”	12
最佳按揉时间	14

六、脾的自我修复	14
认清脾的敌人	15
脾怎样实施自我修复	15
有些伤,让脾没法修复了	16

不同体质不同脾

17

一、气虚懒言,食不香	19
气虚质的特征	19
气虚质的成因	19
气虚质的调养	19
二、阴虚体瘦,便艰难	21
阴虚质的特征	21
阴虚质的成因	21
阴虚质的调养	22
三、阳虚怕冷,手脚凉	23
阳虚质的特征	24
阳虚质的成因	24
阳虚质的调养	24
四、痰湿困重,水不化	28
痰湿质的特征	29
痰湿质的成因	29
痰湿质的调养	29
五、湿热黏滞,味不散	32
湿热质的特征	32
湿热质的成因	32
湿热质的调养	33

六、气郁长叹,夜辗转	35
气郁质的特征	35
气郁质的形成	35
气郁质的调养	35

饮食养脾,以溉四方

37

一、谷菜果肉,合力养脾	38
五谷养脾	38
五菜充脾	40
五果助脾	42
五畜益脾	44
荤素搭配,营养全面	45
二、五时养五脏,脾胃守中土	47
各季饮食,皆关脾土	47
不同时节,饮食有别	48
气味调和,膳食平衡	51
三、茶道久远,茗香沁脾	52
茶的起源	52
茶的分类	53
不同体质不同茶	54
不同季节不同茶	55
喝茶喝出好脾胃	57
茶有百益,仍需三因制宜	58

调神畅志助养脾

59

一、思多气血衰	60
二、以怒胜思,调理情绪	62
三、宫音舒脾	64
四、移情健脾	66

生活好习惯,养出好脾胃

69

一、子午流注与脾胃	70
二、依高而居防潮湿	73
潮湿环境对人体的影响	73
怎样防潮	73
三、久坐致肉痿	75
解不开的“坐”缘	75
坐如钟	75
久坐伤肉	76
给久坐职业者的小建议	77
为了健康,请勿久坐	78
四、饭后百步走	78
“饭后百步走”,走还是不走	78
饭后缓行,“以动助脾”	78
饭后百步有讲究	79
哪些人“饭后不要走”	79
五、劳逸结合畅脾气	80
劳逸适度	80
劳逸失度	80

养性之道,常欲小劳	82
劳逸结合,远离亚健康	83
六、胃不和,卧不安	83
认识我们的胃	83
“胃不和”,为何会“卧不安”	85
怎样避免“卧不安”	85
胃和而卧安	87

动静互涵来养脾

88

一、五禽戏“熊戏”助脾胃	89
何谓“五禽戏”	89
健身气功·五禽戏“熊戏”分解动作	90
熊戏习练要点	92
勤练“熊戏”健脾胃	93
二、八段锦“单举”振脾阳	93
何谓“八段锦”	93
八段锦功法口诀	94
调理脾胃须单举	94
振脾阳,助消化	96
三、鼓腮叩齿与吞津	96
鼓腮	96
叩齿吞津保健法	97
百物养生,莫先口齿	98
四、提肛提气助升阳	98
肛门的重要作用	98
提肛运动的功效	98

提肛运动的方法	99
提肛运动好处多	100
五、摩腹护脾促消化	100
什么是摩腹	100
摩腹的步骤	100
摩腹法的作用	101
常摩腹,一身轻	102

男女老少,内养外调

103

一、女:芙蓉如面,脾胃打底	104
脾与女性	105
内养外调有奇招	106
二、男:脾胃健运,君子健行	107
脾与男性	107
内养外调有奇招	107
三、老:佳肴比仙桃,助寿比南山	108
脾与老年	108
内养外调有奇招	108
四、少:人生马拉松,脾胃起跑线	110
儿童与脾	110
内养外调有奇招	111

预防脾(胃)病,中医有高招

112

一、脾胃病的蛛丝马迹	113
二、胃气不和,肠腑不畅	115