

百病难侵 先养脾胃

Baibing Nanqin Xianyang Diwei

何凤娣 / 著   湖南科学技术出版社

一看就懂
一学就会!



**有胃气则生，
无胃气则死。**

脾胃为后天之本，气血生化之源。
养生第一要务就是养脾安胃！

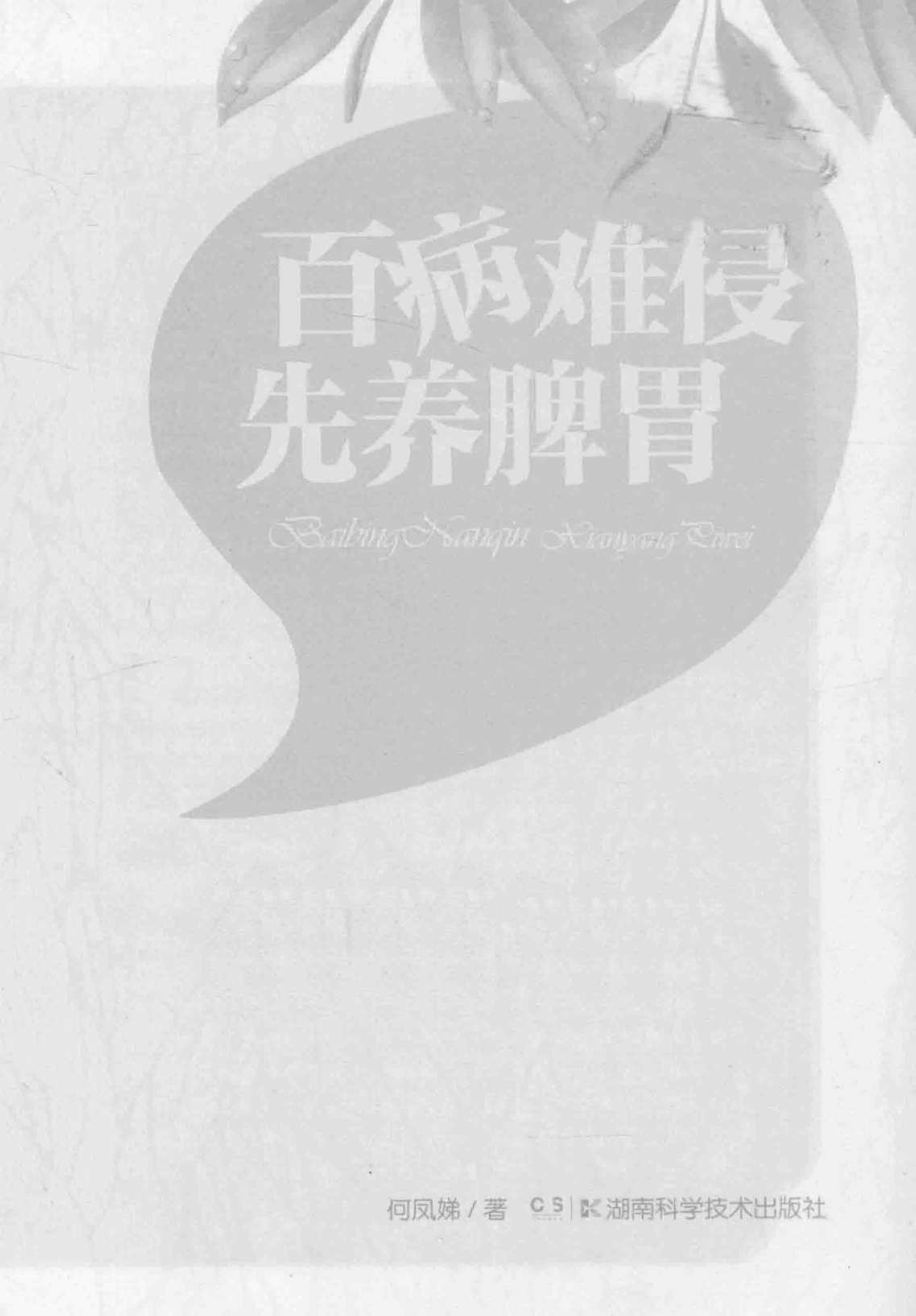
脾胃内伤，百病由生。

防病治病，先养脾胃！



一看就懂、一学就会的中医脾胃调养说明书。
日常饮食、经络穴位、中药名方、起居习惯、
运动锻炼、情志调养，

用最简单、最直接、最有效的方法
立体式、全方位地调养脾胃！



百病难侵 先养脾胃

Baibing Nanqin Xianyang Spleen

何凤娣 / 著 CS | K 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病难侵 先养脾胃 / 何凤娣著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7926-7

I. ①百… II. ①何… III. ①益胃 IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254582 号

百病难侵 先养脾胃

著 者: 何凤娣

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 184000

书 号: ISBN 978-7-5357-7926-7

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)



目 录

第1章 目标100岁，养好脾胃是关键	001
脾胃是人体的“炉灶”，养生要“先安炉灶”	002
“上医治未病”，养好脾胃即“上医”	004
“有胃气则生”，病时能吃喝是好兆头	006
想要一生漂亮，需先供养脾胃	008
第2章 “饮食不节则胃病”，正确吃法养脾胃	011
遵从“中国居民膳食宝塔”，科学饮食让你养好脾胃	012
“只吃八分饱”，养脾胃的必要守则	014
食物有“性味归经”，健脾胃要多考虑	016
细嚼慢咽是健脾养胃之良法	020
均衡五味养五脏，阴阳平衡脾胃安	022
粥、汤是最养脾胃的食物	025
第3章 食养脾胃最享受，择优选择脾胃安	029
小米粥健养脾胃，天下无敌	030
薯类是公认的超级健脾养胃食品	032
一天一杯奶，脾胃好，人强壮	034
山药苡米粥，健脾除湿人清爽	037
芡实粥补脾胃，历代名家推崇	039
萝卜消气宽中，能让脾胃不“憋屈”	041
蜂蜜益气养胃，常吃脾健人年轻	043
红枣汤可百搭，健脾养胃莫撇下	045
山楂健胃消食，专治“胃动力不足”	047
党参、白术入肴，功效不凡的健脾养胃餐	049

黄芪益气健脾，瘦弱者煮汤、泡茶皆可	050
苦荞茶治肝补脾，全方位打造脾胃健康	052
大黄汤辟邪除积，肠胃洁则不易病	054
人参是补虚大药，脾胃虚弱可慎重选择	057

第4章 健脾养胃有名方，专家教你会选择

温脾汤，顾名思义是温补脾胃之良方	060
四逆散除邪解郁，疏肝理脾人安宁	062
理中汤温中健脾，专治吃不下饭	064
四君子汤益气健脾，让气短乏力者振奋精气神	067
逍遥散是调和肝脾名方，健脾更能除抑郁	069
枳术丸强胃消食，治肚子胀	071
更衣丸健脾胃，通便除内热	074
补中益气汤提升中气，让“后天之本”更为强壮	076
平胃散燥湿运脾，能避免外邪伤内	078
藿香正气散，炎热夏季的消暑健脾良药	081
保和丸清热利湿，消食和胃的良药	084
健脾丸健脾消食，让你吃嘛嘛香	086

第5章 经穴健脾胃零花费，要学会用经络打造好脾胃

认几个超级保健穴位，刮一刮，脾胃更健康	092
足三里常灸，补脾养胃胜吃老母鸡	096
内庭穴一按，胃火不再惹麻烦	098
胃酸过多和腹泻，可按梁丘穴来缓解	101
天枢穴揉一揉，是最好的“泻立停”	103
太白穴常按是最方便的健脾大药	106
三阴交健脾胃，最适合女子用	108
大都穴常搓，增强消化力	111
阴陵泉穴是夏季除暑湿的良药	113
地机穴健脾除湿，避免湿伤脾胃	115

第6章 生命在于运动, 健脾养胃功帮你成就健康长寿	119
日常养脾胃其实只需多动动脚趾即可	120
饭后百步走, 科学进行最益脾胃	124
练习五禽戏中的熊戏, 能大补脾胃	126
灸脐, 学学《丑娘》中的治脾养胃妙法	128
腹式呼吸也是养脾胃的简易良方	131
摩腹功常做, 健养脾胃手到病除	133
强壮脾胃操, 练练更健康	136
瑜珈健脾胃, 举手投足间就能获得大健康	138
太极拳精选几式修炼, 有助健脾养胃	141
捏脊, 民间流传甚广的健脾养胃大法	143
 第7章 好情绪才会有好脾胃, 调节情绪让脾胃不受伤	 147
忧思伤脾, 学会转移注意力可健养脾胃	148
坏情绪别带上餐桌, 就餐要愉快	150
释放压力, 避免脾胃受“压”生病	152
无忧散、和氣汤, 时常使用脾胃安	153
有脾气要发出来, 别让脾胃代你受罪	156
谨和七情, 保持宁静平和最养脾胃	158
笑口常开安脾胃, 要经常给自己找乐子	161
“琴棋书画”, 修养身心健脾胃	164
 第8章 美丽容颜有赖脾胃, 小方小招帮你养好脾胃人更靓	 167
湿热缠身易长痘, 丝瓜汤健脾除湿可战痘	168
气血不好色(气色)难看, 三红茶补益脾胃容颜靓	170
人老珠黄, 玫瑰菊花茶益肝脾让眼睛恢复神采	172
长色斑多因气血瘀滞, 红糖姜橘汤益肝脾, 防色斑	174
酥胸是女人的资本, 木瓜豆浆养脾胃可让女人更自信	177
肥胖是脾胃虚惹的祸, 红豆健脾汤可帮你打造苗条身段	179
太瘦也难看, 山药芡实糊养好脾胃让你更有型儿	182

第9章 有病着眼于脾胃，病从脾胃治可帮你带病延年	185
预防感冒，试试健身固表汤	186
中老年人便秘，白术党参猪脚汤一喝就灵	188
经常腹泻，试试人参健脾汤的神威	190
胃疼要分虚实，辨证用药才不会难为脾胃	192
糖尿病从脾胃防治，南瓜健脾粥可常吃	195
血压高、血脂高找脾胃，加味荷叶茶有大作用	197
附1 食方速查表	201
附2 药方速查表	204



脾胃是人体的“炉灶”，养生要“先安炉灶”

脾胃乃人体气血生化之源，脾胃功能健运，人体气血就充足，身体就安康。要想健康长寿，首先还要养护好我们的脾胃。

老百姓过日子，家中最重要的一样东西就是炉灶。一个没有炉灶的住处，那只能算作一个歇脚的旅馆，却不能称其为一个家。家中有了炉灶，大家围绕着炉灶生火做饭，一家人其乐融融，这才是完美的生活。而且，只有在家中安置了炉灶，我们才能吃上可口的饭菜，才能摄入食物来维持生命的活动。如果没有炉灶，或者炉灶不能使用了，那我们就会饿肚子了。

脾胃对人体来说就像一个“炉灶”，它对于人体的健康起着非常重要的作用。为什么这么说呢？这是因为脾胃乃“气血生化之源”。脾胃功能一旦受损，人体没有足够的气血充养全身，人的健康就失去了保障。

中医认为，一个人健康的标准就是气血充足。人体的脏器就如同整个人一样，只有吃饱了饭，干起活来才浑身有劲。而体内的气血就是脏器的“饭”，脏器是靠气血来给它提供所需的营养。

若体内的各脏器每天都有足够的营养来供自己所需，那干劲就十足，各自的功能就能正常发挥；而一旦人体气虚，供血量不足，提供给脏器的营养不足，那么即便它们还在继续运转、继续工作，但终究会因为得不到

到足够的能量而感到疲劳、无力，抵抗力下降，这就容易导致各种疾病袭上身来。

那么气血是怎么生成的呢？我们先来说说气。人体之气由先天之气、水谷之气和自然界的清气三部分组成。人体之气想要充沛，就需要先天禀赋充足，肾主藏精的功能正常，后天饮食营养还需要丰富，并且还要源源不断地吸入自然界的清新之气。但是我们知道，一个人的先天禀赋是无法控制的，父母遗传如何就是如何，而是否能从自然界吸收到清新的空气，也不是我们自己一个人所能左右的，因此，这也让水谷之气变得尤为重要。而水谷之气则由水谷之精所化生，需要通过胃的受纳、脾的运化才能化生水谷之精。《黄帝内经》中就讲了：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”这里就在强调脾胃受纳、运化功能对气的重要意义。因此，脾胃又被称为“生气之源”。

接下来我们再说血的生成。血液生成的最基本物质就是饮食水谷，而消化饮食水谷、化生水谷精微的关键脏腑是脾胃，所以历来就有脾胃为“气血化生之源”的说法。在《黄帝内经·灵枢·决气》篇的一段话最能说明这一点：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”这里说到的中焦，指的就是我们的脾胃，也就是说，脾胃受纳、消化吸收食物之精华后，其中的精微营养物质便化生为红色的血液。

首先是胃能受纳饮食，《医门法律》中就讲道：“饮食多自能生血，饮食少则血不生。”也就是说，胃能受纳饮食之物，受纳得多，吸收得多，便能生血；受纳得少，吸收得少，血液就少。血液的生成还需要脾的运化吸收功能正常，这一点在《医碥》中就有说明：“胃中水谷之精气，借脾之运化成血。”也就是说，虽然胃消化了食物，但如果没有脾的运化功能，血液也生不成。

综上所述，我们就更清楚了脾胃为什么是气血生化之源了。脾胃健运，可以化生气血，气血源源不断地供给全身的各脏腑，各脏腑每天都能得到充足的气血，各自的功能正常，人体自然就不会生病了。因此，我们将脾胃看成是人体的“炉灶”一点也不为过。但如果脾胃功能虚弱或失

调，就会影响饮食，使营养摄入不足，久之便会形成气虚、血虚的病理变化，进一步会影响到各脏腑的健康。所以我们说养生要“先安炉灶”，把我们的脾胃先养护好。

贴心叮咛

养护脾胃，可以采用简单的步行法。每天步行40分钟，并在步行中推腹，敲带脉，转手腕，交替进行。长期坚持，就能起到良好的健脾胃效果。



“上医治未病”，养好脾胃即“上医”

《黄帝内经》中说：“上工治未病，不治已病。”也就是说，一个好医生要善于做到未病先防，既病防变，病后防复。而“四季脾旺不受邪”，一年四季中，如果我们的脾胃功能旺盛，就不容易受到病邪的危害。因此可以说，养好脾胃是“治未病”的关键。

中医讲究“治未病”，即“未病先防，既病防变，病后防复”。也就是说，人应该在没有得病的时候积极预防疾病的产生，而一旦得了病，就要积极治疗并防止其发生转变而加重，待病好之后，还要防止它再次复发。

脾胃作为后天之本，对中医“治未病”有着非常重要而积极意义。中医认为，疾病的发生与否，与两个方面密切相关，一是人体正气的强弱，二是邪气对人体的影响。一般情况下，疾病的发生与否取决于正气的盛衰。而人身正气的盛衰，莫不系于脾胃。

《脾胃论》中说道：“胃虚则五脏六腑、十二经、十五络、四肢，皆不得营运之气而百病出焉。”脾胃功能旺盛，正气就旺盛，身体就不会受病邪的侵袭，就不会生病；如果脾胃虚弱，水谷消化、吸收及运化失常，身体就要生病了。

脾胃不仅为气血生化之源，气机升降之枢纽，而且药物也要依赖脾胃吸收输布，发挥作用。脾胃功能失常，是内伤疾病的主要原因，脾胃一病，气血生化无源，疾病就产生了。而想要治疗疾病，使疾病康复，也要调理脾胃。人生病，多因气血不充盛，五脏六腑没有足够的气血充养，因此才感受病邪。而生病更需依赖旺盛的中气，也就是脾胃之气，来充养正气，抵御邪气。因此无论是防病还是治病，都要首先顾护脾胃。

《金匮要略》在“治未病”中就指出“四季脾旺不受邪”，说明如果在一年四季中，我们的脾胃功能旺盛，身体就不容易生病。这就强调了脾胃对“治未病”的重要作用。可以说，养好脾胃是“治未病”的关键。

但是现代人的生活水平虽然提升了，不再愁吃愁喝，但饮食却变得越来越不节制了。例如一些人时常饥一顿饱一顿，凉一口热一口，吃饭过快、过饱，如此随心所欲带来的则是胃病频发，累及到脾，进而影响全身各器官的正常运转，威胁身体健康。

而《脾胃论·脾胃胜衰论》中又说：“形体劳役则脾病，脾病则怠惰嗜卧，四肢不收，大便泄泻；脾既病，则其胃不能独行津液，故亦从而病焉。”这句话的意思是说：过度劳累会伤脾气，脾气亏虚，脾之运化功能受挫，就无法很好地为全身各处运送水谷精微，于是就会出现身上没劲儿、四肢乏力、大便泄泻的情况；而脾一旦生病，胃则不能自己正常运化津液，也就会跟着出问题了。

现代人还有一个很重要的问题就是不注意休息。不管是缘于压力大休息不好，还是因为受娱乐的诱惑而耽误休息，总之，如今的人们很多都缺乏睡眠，让自己长期处于一种疲劳的状态中，进而影响脾胃功能健运。

因此，我们要养生治未病，就需要养好脾胃，而养好脾胃，又要注意规律饮食，起居有常。每个人都应认识到脾胃的重要性，平时做到“不治已病治未病”，及早预防，这样我们就可以“尽终其天年，度百岁乃去”，都可以成为自己的“上医”！

简单的脚趾锻炼可以起到养脾胃的作用。您在排队等候时，在地铁、公交车上站立时，不妨将双脚紧贴地面，与肩同宽，用脚趾反复练习抓地、放松的动作。此动作对脾胃经络能够形成松紧交替的刺激。睡觉前还可以对脚趾进行按摩：顺着脚趾的方向按摩，可以达到泻胃火的目的；逆着脚趾的方向按摩，对脾胃虚弱、腹泻者有一定的辅助治疗作用。



“有胃气则生”，病时能吃喝是好兆头

求生必须有胃气，胃强则命强，胃弱则命衰；有胃（气）则生，无胃（气）则死。所以，请记住：不管得了什么病，先要健养脾胃，让患病者能吃能喝，就能活。千万不要忽视了这个与健康密切相关的非常重要的问题。

以前见过这样一位患者，据说她被诊断出患了很严重的疾病，在住院治疗期间，天天吃不下饭，眼看着“油尽灯枯”，一家人都陷入了愁苦之中。可是患者意志却很坚强，她坚定地说：“自己不想死！”为了要改变当时的状态，就一定要吃饭。她逼自己从病床上爬起来，每天咬着牙给医院义务打扫卫生，累得满头大汗，回到病房感觉饿了，就逼自己吃东西。开始吃得很少，渐渐的一天增加一点，2个月后，病人能从较远的地方担井水来给医院打扫卫生了。当然打扫的面积也越来越大了，人也能吃饭了，跟正常人的饭量差不多，精气神儿也好了，疾病也奇迹般的好转了。再通过治疗，2个月后出院，至今还健在。

我们说这位患者的康复真的是一个“奇迹”，因为她用意志战胜了疾

病。但这其中有一个重要的原因，就是她懂得“能吃就能活”的道理，这也就是中医常说的“有胃气就能活”的道理。

胃气是历代医家非常重视的健康之本。金·李杲在《脾胃论·饮食劳倦所伤始为热中论》中提出“人以胃气为本”，就是强调胃气在人体生命活动中的重要意义。那么什么是胃气？临床可见这几种解释，有人说胃气是指胃的生理功能和生理特性，也有人说胃气指脾胃的消化功能，还有人说胃气专指胃中阳气等。总之，公说公有理，婆说婆有理。作者倾向于胃气是指“脾胃的消化功能”这一说法。为什么呢？因为“脾为脏，胃为腑”，食物在体内的消化过程，是在脾胃及小肠等脏腑的共同作用下才完成的，而胃气则可指胃的受纳腐熟、小肠的泌别清浊以及脾运化水谷的功能等。胃气的这一功能正常，人生存所需要的“能源”就能由脾胃很好地供给，人就能健康的活着。所以，要想让患者活命，就必须让患者想吃东西。而平常我们也要注意不要伤伐胃气，尤其是在患病时。

现在的医疗操作，有一个弊端，就是人一患病，马上想到的就是用药，或用手术疗法来为患者治疗疾病、解除痛苦，很少考虑“胃气”的作用。因此许多危重病症患者在通过药物、手术等治疗之后，非但不能恢复往日的健康，反而会因为长期食欲不佳（在采用药物或手术治疗时，胃气被破坏殆尽了）而导致后期调养不乐观。这是非常可惜的！所以奉劝很多医师以及病患家属要注意，或者病人自己也要注意：不管得了什么病，一定要在治疗的同时，别忘了健养脾胃，尤其是下药不要太狠，伤了脾胃。下药要注意对脾胃的保护，这样保证患者能吃能喝就能活，这是活命保命的最基本原则。

另外，平常生活中要注意兼顾胃气。这需要做到以下这几点：

1. 避免进食苦寒药食，以及易引起腹泻下痢的药食，这一条是重点。另外，过于寒凉的食物、变质的食物、有毒的食物等都要远离。尽量减少药物的服用量，用药一定要遵医嘱。

2. 《景岳全书》说：“凡欲察病者，必须先察胃气；凡欲治病者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。”所以防病、治病的时候，我们要先看

看患者吃饭的情况如何，吃饭不好时，必然要用食物来提升胃气，并且要注重查体以防病。生病时，我们不要总想着“对症治疗”，而要兼顾脾胃，注意提升胃气，用提升脾胃的食物疗法、经络疗法，甚至是药物疗法来调养脾胃。在对症治疗的同时提升胃气，这对身体的康复也非常有利。身体里的胃气就像是油灯里的油，你给它加满了油，火苗自然会更旺。同样的道理，胃气足了，生命力自然就更旺盛了。

3. 要保持心情愉快，注意规律生活，适量运动，这也是养护胃气的重点。

弄清楚了这些，我们就能明白“有胃气则生，无胃气则死”的道理。得了病要健养脾胃，并且健康人也要天天健养脾胃。天天有好食欲，人就不易得病，即使得了病，也能很快治愈。

贴心叮咛

人在生病时，健养脾胃可以试一下这个小方法：给患者泡点“红枣茶”喝。红枣茶的内容是红枣3枚，红茶1克。红枣洗净撕碎，与红茶同入茶杯中，沸水泡饮。此茶可以益脾胃，和百药，对健康、防止药物伤害有益。



想要一生漂亮，需先供养脾胃

女人想要一生漂亮、美丽，就要补益气血。而脾胃乃气血生化之源，因此补脾胃就是补气血，是让自己变美的前提。

世上恐怕没有哪个女人不希望自己美丽永存、青春常驻的。为了留住青春，为了让自己变得更美丽，很多女性朋友可谓费尽心思、想尽办法，四处找寻认为有效的“灵丹妙药”。而这其中，最让人推崇的可谓是高价进口化妆品了。为了能买到这些所谓能够“留住青春、留住美丽”、“还