

实用 中医保健事典

简易养脾之道

思佛 著

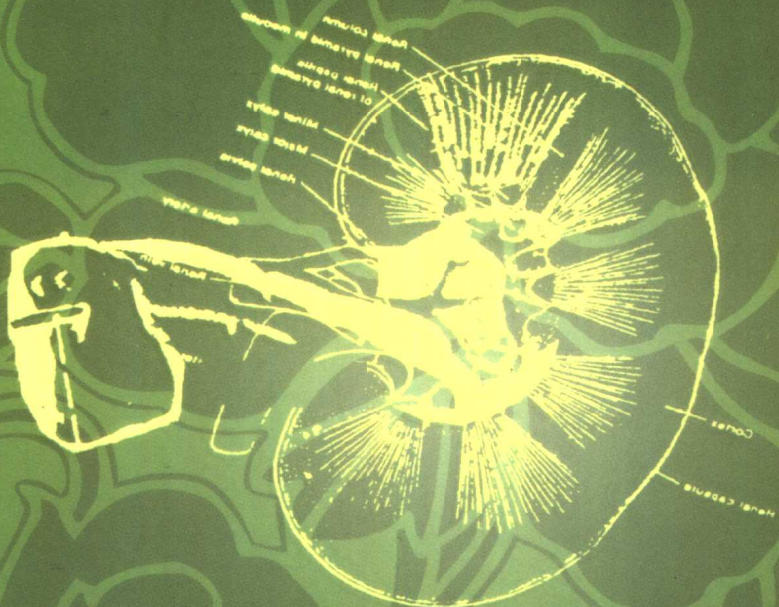
“健康就是财富”，养生之道重在平时。

本书针对不同体质对症下药。

从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍。

让您以经济实惠又省时的方式。

调养出最佳健康状况。



中原农民出版社

实用 中医保健事典

简易养脾之道

田德芳

“健康就是财富”养生之道

本书从体质、症状、

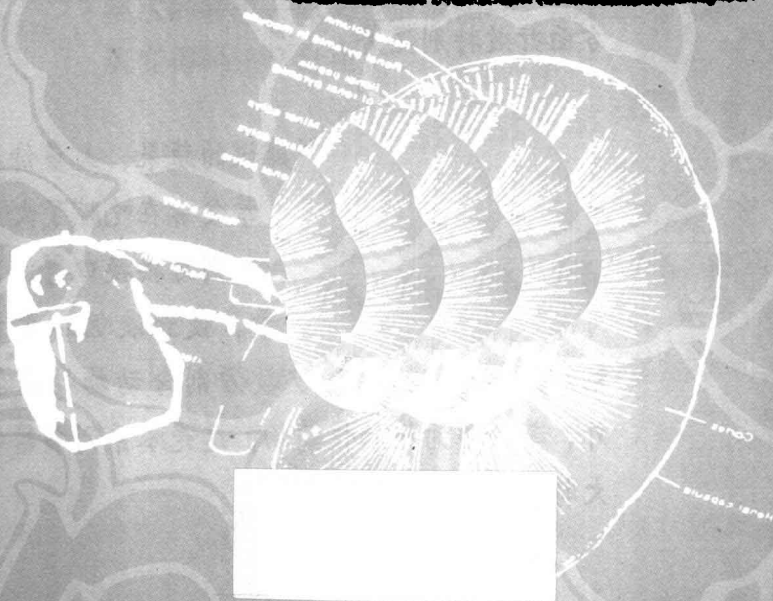
从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍，

让您以经济实惠、省时的方式

调养出最佳健康状况。

江苏工业学院图书馆

藏书章



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易养脾之道/思佛著. - 郑州:中原农民出版社,
2003.1

(实用中医保健事典)
ISBN 7-80641-610-2

I 简… II 思… III 健脾 IV R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第071575号

出版:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行:全国新华书店

承印:河南第一新华印刷厂

开本:890mm×1240mm A5

印张:4.5

字数:61千字

印数:1-5 000册

版次:2003年1月第1版

印次:2003年1月第1次印刷

书号:ISBN7-80641-610-2/R·076 定价:14.00元

【序】

现代社会生活紧张、忙碌，导致身体不适，百病丛生。为提升国人的身心健康，减少医疗资源过于浪费，笔者决定将研习中医多年的心得，提供社会大众参考。

这一系列如何强化脏腑功能的书籍，共计五本，内容包括肝、心、脾、肺、肾，讲述如何从食疗、针疗、脚底按摩以及作息等方面，以少量的金钱、时间，在家居生活中放松自己，取得简易的养生之道，提高生活品质。该系列之二《简易养脾之道》，特别强调“脾统血”与女性的关系，特别推荐食疗养生法，在对治脾系病变方面疗效特别显著。

其中，食疗方面所建议的蔬果，大多价廉物美，素食者可安心品尝。荤食者在吃腻了大鱼大肉之余，多摄取新鲜蔬果一则可换换口胃，二则可降低血液中的脂肪含量，使血液循环更加顺畅。建议方剂除了极少数方剂含动物性药物之外，其余多为植物性药物，这是本系列书籍的一大特色。



“健康就是财富”，如何强化脏腑功能系列，本书提供了食疗、中医药、针灸、及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。

“健康就是财富”，本套书就如何强化脏腑功能，提供了食疗、中医药、针灸及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。尤其针灸、脚底按摩更可按图索骥，假使您不会针灸，可在饭后1个小时，或闲暇时经常用脚底按摩棒，或用圆珠笔套按压上述穴位；或自购一台小型针灸电疗仪器，将塑胶片置于穴位上，再用带子绑好，用平补平泻法电疗30分钟即可。为居家保健简单易行的方法。

要强调的是，养生之道重在平时，并配合自己的耐心和毅力，经过一段时间才会展现成效。表面的皮肤保养、昂贵的健身费用，或许可一时见效，但不能持久。事实上，养颜美容、延年益寿之奥秘，尽在强化“五脏六腑”的功能之中。所谓“有诸内，必行诸外”，腹有诗书气自华，脏腑健康貌如花。中医阴阳、表里、虚实、寒热八纲辨证是老祖宗留传下来的宝贵遗产，彼此互相联系而不可分割，颇值得国人重视。

藉由这一系列书籍的推出，企盼国人能重新

【序】

审视“天人合一”的观念，并以崭新的思维角度，看待千古留传下来的医方良药。预祝诸君从这一系列保健书中获益良多、长寿健康、吉祥如意。

► 请注意！

1. 书中所提的“证”，指中医的证候或证型，而非西医所云的“症状”。换言之，“证候”或“证型”的范围较“症状”广，特此一提。

2. 本系列书中“脚底按摩”中的某脏器反射区与西医神经学中所说的“反射”是不同的。本系列书中的“反射区”是指人体的组织器官在无外界刺激的情况下投射在两脚相对应的解剖位置，双脚存在着这种反射的特性，这是

一种特殊的自然现象。

而西医神经学中所说的“反射”是指人体对外界的刺激不经大脑的综合判断、分析，自行产生的动作反应，引发不随意肌的收缩，亦即机体对外界刺激不自主的反应。



健康就是财富，如何强化脏腑功能系列，本书提供了食疗、中医药、针灸，及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。

3. 本系列书中“针灸”部分常提到的桡侧，即手大拇指侧；尺侧即指小手指侧；胫骨侧，指腿内侧，即脚大拇趾侧；腓骨侧，指腿外侧，即脚小趾侧。

4. 针灸方面，则特别提醒您——最好由技术纯熟的针灸师进行扎针。尤其是前腹后背的穴位，内有脏腑，千万马虎不得。切记！不要自己扎针或由家人代劳，以免不小心扎到动脉或禁针穴。况且针灸的禁忌尚包括大饱、大饥、大虚、大热、大醉等情况呢！

笔者思佛谨识于台北
2000年7月25日

【前言】

忧思过度的人。根据中医生理学的观念：脾主思，思则气结。忧思过度的人意思是指用脑过多的人，大脑皮质耗氧量、代谢率较高，供应胰脏和十二指肠的血液相对减少，于是消化及吸收的功能减弱，因而出现食欲不振、肠胃胀满等。

不吃早餐者。早餐吃进肚里的食物，是上半天精神饱满与否的重要关键。不吃早餐者通常是夜猫子，作息时间较晚，又是赶上班，早上根本来不及吃饭，干脆就早餐、中餐一并解决，久而久之就形成脾气虚证型。

嗜食生冷食物者。尤其夏天一到，这些人更是冰品不离口。饮食寒热失调，以致脾脏内湿，形成脾湿犯肺或湿热内蕴证型。

过度劳倦者。这种类型通常是中年的家庭主妇，上要照顾长期卧床的长辈，下要张罗一家大小的三餐及家事，一支蜡烛两头烧的结果，自己也累垮了。脾气虚或脾不统血证型就如此形成。

爱喝酒的人士。几杯黄汤下肚，不管是助兴也好，借酒浇愁也罢，酒易化成湿热，形成酒疸，导致胃胁胀满，皮肤发痒等湿热内蕴的证候。

美食主义者。这种类型的人特别喜好赴各种盛宴，连小型聚会也不会错过，肚子总是撑得饱饱的。肚子里的东西还来不及消化完，又要喝下午茶或吃宵夜了。长期下来，出现消化不良或暖气作恶，甚至呕吐的“脾胃失和”证型。

爱吃甜食者。这种类型的人特别喜好各种中西式糕点，甜食吃过多，特别是奶油蛋糕、乳酪制品，加重胰脏或十二指肠的负担。根据《黄帝内经·素问·宣明五气论》载：“甘入脾。”糖尿病、十二指肠溃疡，就是这么吃出来的。

工作紧张、吃饭狼吞虎咽者。这种类型的人，通常精神压力极大，以致吃饭十分匆忙，从不细嚼慢咽，容易导致“脾胃失和”。



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“脾、胃者，仓廪之官，五味出焉。”其体为肉，开窍于口。足太阴「脾」经又与足阳明「胃」经相表里，因此脾胃功能好的人，肌肤必定润泽、丰腴，显示气血充足。

问

：常听人说脾胃不好的人，不要吃太多甜的东西，这是否有来源根据？

前

言

【前言】

答：

当然有。或许各位会觉得奇怪，为何中医学很讲究禁忌呢？就以饮食五味偏嗜伤人来说吧，《黄帝内经·素问·五脏生成论》载：“……皮之合肉也，其荣唇也，其主肝也。是故多食甘，则骨痛而发落。”

为使读者明白“五味之所伤”，兹列表如后，以便使读者更深入地了解饮食偏差伤人的规律，知晓“病从口入”的道理。五味太过往往率先损伤脾脏，例如过食巧克力、糖果等甜腻零食，则会伤害脾脏，以致骨痛而发毛脱落。换句话说，吃太多甜食，不仅影响脾胃的消化功能，对肾脏也不好。

笔者就曾亲眼见过一位七十余岁的老太太酷爱甜食。据她的儿媳讲，老太太10年来几乎每天都要吃250~500克的糖拌饭，否则总觉得饮食无味。结果，脸及全身皮肤颜色都焦黑如煤炭，全身痛不可言，同时失

去了食欲，西医判定为“黑皮病”。病至如此，仍屡劝不听，甜食照吃不误。因此，笔者认为，很多重病都是饮食偏嗜，又不听医家劝言，不守禁忌的结果。



究竟何种人最容易患脾系病变呢？归纳起来可分为下列五种：

味过于	伤本脏	结果影响其他内脏
酸	肝	皮肉粗厚皱缩而嘴唇干裂掀起
咸	肾	脉凝滞不行而变色
苦	心	皮肤枯槁而毫毛脱落
甘	脾	骨痛而头发掉落
辛	肺	筋拘挛而指甲凹凸不平或无光彩

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：『脾、胃者，仓廪之官，五味出焉。』其体为肉，开窍于口。足太阴『脾』经又与足阳明『胃』经相表里，因此脾胃功能好的人，肌肤必定润泽、丰腴，显示气血充足。

1. 吃巧克力、糖果、甜汤者，其中又以小孩及小姐太太们占绝大多数。据笔者观察，小孩爱吃糖果常因造型诱人，家长、幼稚园阿姨等，在小孩哭闹或表现好时，用以令其闭嘴或犒赏之用。

2. 饮食口味极重，爱吃油腻食物者。这样的饮食趋向，年纪大了容易患糖尿病或胰脏癌，这在中医的分类上，都是属于广义的脾。

3. 经常在外喝酒应酬的生意人。很少听说男士们爱吃甜食，按理说脾系病变应较少才对，可是事实又不然。饭店、餐厅中高朋满座，到处可见“大肚型”的中年男性。由于饭店、餐厅、自助餐讲究美味，一般油放得特别多。难得响应“爸爸回家吃晚饭”的活动，当太太的为了讨好先生，力行“要抓住他的心，必先抓住他的胃”的名言，一顿丰盛的晚餐，除了大鱼大肉之外，又是加油添醋的。试想这样的结果，当然极易导致如第二点所述的病变。

4. 爱招三五好友在家小酌或打牌的“经济小康型”人士。这类型人士天天在太太的视线范围内，也彻底响应了“爸爸回家吃晚饭”的口号。唯爱好交朋友，花生小菜不断，又老坐着不运动，其结果仍然容易得到如第二点所述的病变。各位可别小看花生、芝麻之类的小东西，其中营养成分极高，小菜中多拌有黑、白芝麻。这类东西含油量高，每天少量但长期吃下来，结果仍和第三类型人士相同。

5. 思虑过度的人士，包括长期照顾久病在床的亲人、用功过度的学生等。根据《黄帝内经·灵枢·本神篇》记载：“脾脏营，营舍意。”也就是脾主“思

虑”的意思。这种类型以中老年家庭主妇最为常见。由于勤俭持家，又要长期照顾久病在床的亲人，过度操劳的结果，伤到脾脏，脾脏运化水谷的功能自然欠佳。另外，考生疲于应付难度高的理化、数学，又得背诵课文、英文、历史、地理，考试成绩差，又得挨骂、挨打。

6.

饮食不重视寒热温度适宜者。这一类型尤其以年轻人特别多。“损其脾者，调其饮食，适其寒温”，这是治疗脾病的至理名言。此处所谓的寒温，不仅是指外在气候的变化，影响到胃火大或脾脏寒，可广义的包括所吃的东西太凉或过热。



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“脾、胃者，仓廪之官，五味出焉。”其体为肉，开窍于口。足太阴「脾」经又与足阳明「胃」经相表里，因此脾胃功能好的人，肌肤必定润泽、丰腴，显示气血充足。

脾系的面色望诊：

就五脏气色并之容状而言，脾之气色应如白色丝绢裹雄黄，映出黄中透红之色。若面色呈现如枯黄土般之色，则为凶兆。

据《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》载：“脾、胃者，仓廪之官，五味出焉。”其体为肉，开窍于口。足

【前言】

太阴“脾”经又与足阳明“胃”经相表里，因此脾胃功能好的人，肌肤必定润泽、丰腴，显示气血充足。

相反的，一个人若枯瘦如柴，脾胃的运化水谷功能必然欠佳，一般属于脾虚。肌肉瘦而无光泽，是气血不足的表现。倘若您是属于柳哥或赵飞燕型的，那就得多吃一些补“脾土”的食物，注重细嚼慢咽，抗拒生硬难嚼之类的食品了。另外，能搭配各单元所介绍的脚底按摩去做，疗效将更佳。

就唇口的色泽变化而言，红而鲜润才算正常；深红色属实证、热证；淡红色属虚证、寒证；色深红而唇皮呈现干焦，则是热甚灼伤津液；若是干焦而呈现紫黑色，通常情况很不妙；色泽淡红中带黑代表寒甚；唇口青黑则是冷到极点。

另外，虽然“舌为心之苗”，实际上与脾仍有联系。因为足太阴脾经的循行——连舌本、散舌下，《黄帝内经·灵枢·脉度篇》也提到：“脾气通于口，脾和而口能知五谷。”换句话说，透过足太阴脾经循行的道路及舌头上味蕾的感受，我们的唇口才能辨别食物的酸苦甘辛咸。



值得女性注意的是，脾统血，因而和月经生理周期也有间接的关系。根据中医生理学，吃入体内的五谷杂粮，经过胃的“受纳”和脾的“运化”之后，便可造血。笔者发现许多女性爱吃面食、零嘴，担心米饭淀粉含量高，容易发胖。为此之故，往往拒绝米饭。长此以往便造成气虚，胃、子宫、膀胱等脏气下垂，自己还不知道呢。在“脾气虚型”单元中，将详细介绍补救之道。

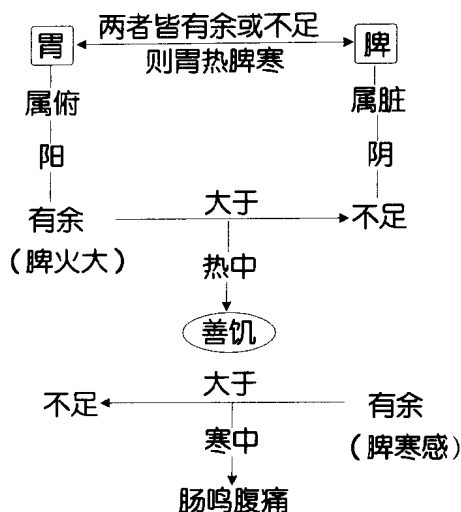


《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“脾、胃者，仓廪之官，五味出焉。”其体为肉，开窍于口。足太阴脾经又与足阳明胃经相表里，因此脾胃功能好的人，肌肤必定润泽、丰腴，显示气血充足。

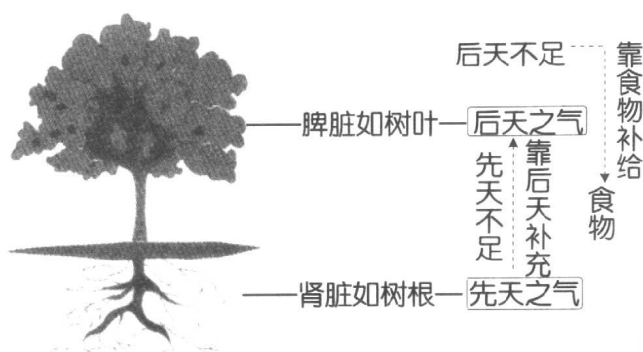
《黄帝内经·灵枢·五邪篇》记载着：“邪在脾胃，则病肌肉痛。阳气有余，阴气不足，则热中善饥；阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣腹痛。阴阳俱有余，若（或者之意）有寒有热，皆调于三里（指足三里穴）。”意思是指邪在肠胃，胃火大、脾气虚的人，吃饱后很快就觉得肚子又饿；脾寒盛、胃火不足的人，经常肚子咕咕噜的叫，而且会痛。如果脾胃邪气都盛，或两者正气都不足，则是胃热脾寒，针刺选“足三里”穴，从胃腑调治而脾脏自然和顺。

或许您会对“阴阳”弄不清楚，没关系，笔者就运用下面的示意图细说分明，使各位更清楚地掌握重点。

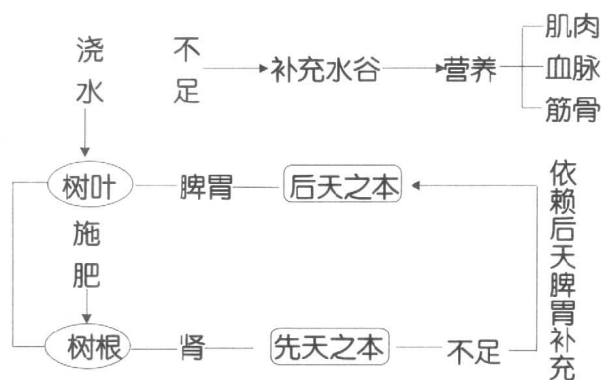
【前言】



中医生理学将脾胃列为“后天之本”，而将肾奉为“先天之本”。先天肾气若不足，依赖后天之本——脾胃，作为后勤补给单位。而后天之气又来自何处呢？源于水谷饮食所化。先天肾气就好比树根一样，后天脾胃之气则犹如树叶一般。当树根逐渐腐坏时，树叶便经由筛管、树茎将养分输送到树根。可是，当树叶本身的养分都消失时，就得浇水、施肥灌溉来补充了，否则树根就会腐朽，树叶则变黄枯萎而死。



脾与肾的关系图



先后天之气示意图



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：「脾，胃者，仓廪之官，五味出焉。」其体为肉，开窍于口。足太阴「脾」经又与足阳明「胃」经相表里，因此脾胃功能好的人，肌肤必定润泽、丰腴，显示气血充足。