



主 编 杨玉平

女人养生 先养脾

女性想要精力充沛，拥有美丽容颜，应当从补血入手。而养血的重点就是养脾胃，因为脾胃为气血生化之源、运化之所，脾胃功能健全，血液才得以充足。因此，女性养血要从养脾胃入手。

脾胃为气血生化之源
脾胃功能健全 气血才得充足



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



女人养生 先养脾

主 编 杨玉平
编 者 (以姓氏笔画为序)

才永发	马新乐	卢晟晔	冯丽萍
吕金山	刘 兵	刘丽梅	刘金凤
许凌雪	孙 静	杜连华	李 娟
杨 忠	杨玉平	吴 佳	邹 威
周云炜	董 莹		

图书在版编目 (CIP) 数据

女人养生先养脾 / 杨玉平主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5091-7999-4

I. ①女… II. ①杨… III. ①女性—健脾—基本知识 IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 286527 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 张 颖 责任审读: 谢秀英
出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 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) 51927300-8201
网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂
开本: 710 mm × 1010 mm 1/16
印张: 11 字数: 145 千字
版、印次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001-4500
定价: 28.00 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

“脾胃为气血生化之源”，脾胃功能健全，气血才得以充足，因此，女人养气血要从养脾胃入手。本书对养脾胃的方法进行了详细介绍，从如何自诊脾胃健康入手，介绍了脾的常见病证和脾胃调养、保健等相关问题，并详细介绍了食疗、经络疗法、改变生活方式等每种方法的具体操作步骤，读者操作起来非常简便，并且能够有效改善自己的健康状况。本书适合广大养生爱好者及脾失调养者阅读参考。



现代女性由于生活紧张、工作忙碌而出现各种各样的不适症状，各种疾病接踵而来，其中又以脾的疾病较为多见。脾主运化的过程，也就是掌管人体消化吸收的过程，能够将水谷运化为精微物质，然后运送到身体的各个组织器官，以维持人体的正常生命活动。由此我们也可以推断，如果脾失调养，各个组织器官功能失常，那么，人体健康也就不可避免地受到威胁。

此外，女性的一生会经历经、带、胎、产四个阶段，每个阶段都在大量耗血，甚至在更年期的时候还会出现血崩、血漏之伤……从这里我们也能看出，对于女性来说，血至关重要。女性想要精力充沛，拥有美丽容颜，应当从补血入手。而养血的重点就是养脾胃，因为脾胃为气血生化之源、运化之所，脾胃功能健全，血液才得以充足。因此，女性养血要从养脾胃入手。

有很多女性对自己的身体状况缺乏了解，因为爱美而不科学地节食、服用减肥产品，殊不知，这种做法是非常危险的，不但没能改善体重日趋增加的局面，还对

自己的身体健康构成了威胁。

比如，有些女性连续服用了一段时间的减肥茶之后，发现自己手足冰凉的现象加重，出现腹泻、腹痛等症状，甚至出现内分泌失调，这些都是不对症减肥导致的严重后果。中国的女性由于缺乏运动等因素大多有些脾虚，而脾虚是最容易导致肥胖的，如果从补脾入手减肥不但效果显著，而且不会反弹。还有些女性已经年过三十，脸上却莫名其妙地长出痘痘来，此时应用化妆品并非良策，而通过健脾补脾的方法就能有效地将痘痘祛除，既省钱又省力。

由此可见，补脾不但是个养生的过程，更是女性美容养颜、塑形过程中不可或缺的。这对于女性朋友来说是新的发现和突破。

那么，女性应当如何养脾胃呢？

本书对于养脾胃的方法进行了详细介绍。从如何自诊脾胃健康入手，结合食疗、经络疗法、生活调养等方面，详细地介绍了每种方法的具体操作步骤，读者操作起来非常简便，并且能有效改善自己的健康状况。

编 者

二〇一五年一月



目 录

第 1 章 女人想养生，先看看自己的脾虚不虚

挤压肚脐，知脾胃健康	2
女人脾虚，则娇弱不堪	4
喝完就尿，可不是小问题	6
“五更泻”，从补脾开始改善	7
“五七”女人，坎儿上的女人	9
从女人面色，能够望女人脾气	10
从女人口，望女人脾胃情况	13
抗生素，伤的就是脾	15
久坐伤肉，更会伤脾	17
养好脾，远离糖尿病	19
你知道吗？不孕与脾有关	20
望舌，知脾胃健康与否	22
看手，也能知脾胃状况	25
口唇无光泽、流口水，大多与脾有关	28

第 2 章 脾的几种“证”，你了解多少

脾气虚证，妇科病容易来袭	32
脾阳虚证，饮食精微难吸收	34
脾阴虚证，烦热症状突显	36

脾不统血证，女性谨防崩漏证	38
脾胃失和证，饭后不适多	40
脾湿犯肺证，则肺功能受损	42
湿热内蕴证，由寒而起引发妇科病	44

第3章

解决温度问题，才能解决脾的问题

“冷美人”，落下脾胃虚寒证	48
寒凉食物下肚，脾在颤抖	49
温度过低，女人的天敌	51
做好保暖，就相当于排毒	53
寒冬来临，教你做健康“暖美人”	56
练习八段锦，调理脾胃效果佳	58

第4章

女人容貌、身材与脾息息相关

脾虚女人，容颜易“褪”	62
养好脾胃，让女人面似桃花	64
眼袋，脾气血亏虚之表象	66
女人丰胸，从补脾开始	68
减肥方法不对，越减越肥	69
女人腰部赘肉多，可能是脾引起的	71
窈窕健康，宜动不宜静	73
女人养生，28天四阶段调养法	75

第5章

脾的问题多，调节、保养是关键

女人养脾，先平衡身体能量	80
中医学的“湿重”，到底是怎么回事	82
妊娠、分娩、流产，都会导致女性脾气虚	84
养好脾和血，女人大便自然通畅	86



过敏患者应当祛脾湿	88
良好的饮食习惯，为脾胃健康打基础	90
胃病患者应养成良好的饮食习惯	92
脾胃不适患者应当远离这些食物	94
脾胃也有时刻表，起居一定要规律	96
脾当值赖床，免疫力容易下降	98
少些思虑多笑颜，脾自健康	100
滥用药物，小心“伤”了脾胃	101
长夏是健脾、养脾、治脾的重要时期	103

第6章 脾与脏腑，养好脾，脏腑才健康

脾与肺，合成运输两相配	106
脾与肝，运化与疏泄同存	107
脾与肾，先后天相互资生	109
脾与心，心情关乎脾胃健康	110
脾和胃，情同手足	110
脾与小肠，脾主运化，小肠化物	112
脾与脑，脾健则脑健	113
脾胃与气，相互依存	114
脾胃与血液，生与被生	116
脾胃与精、气、血、津液的生理关系	117

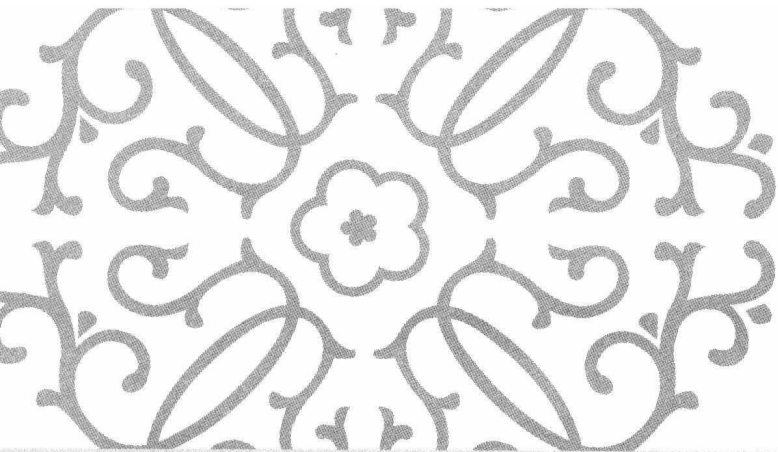
第7章 经络健脾，揉揉按按更健康

拍打脾经、肝经，还你窈窕身材	122
点刺血海穴，补血不用愁	124
按摩中脘穴，调理脾胃之疾	126
按摩足三里加“三招”，脾胃更强健	127
按摩脾俞穴，疏通脾之气	129
按摩三阴交穴，补脾胃，助消化	131
按摩公孙穴，消除脾胃疾病	132

推脾经，帮你轻轻松松瘦腿	134
推小肠经，加快代谢为身体排毒	135

第8章 女人养脾，还需用食物说话

女人养气血，注意饮食中的宜忌	140
四季养脾，季节不同饮食不同	143
山药，脾虚患者可常食	145
山楂，开胃瘦身的佳品	148
香菜，排毒、健脾、美肌肤	150
莲子，补肾健脾之佳品	151
豆类食物，健脾利湿为首选	153
几种开胃食物，健脾化滞养脾胃	154
脾虚胃寒又胃痛，羊肉山药皆良药	156
脾虚呕吐食不化，生姜就可解难题	157
滋补时先养脾胃，菌类为最佳选择	159
大病初愈脾胃虚，常喝粥糊能养好	161
健脾和胃调畅气机，找萝卜来帮忙	163



第1章

女人想养生，先看看自己的脾虚不虚

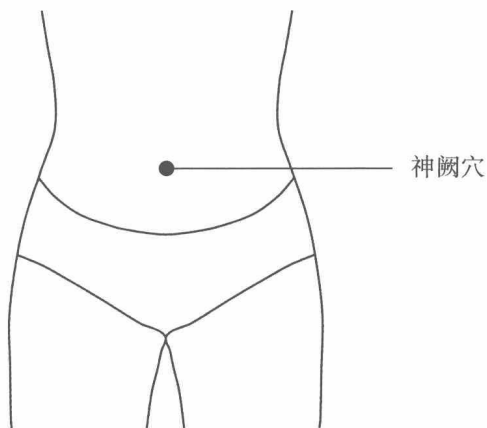
挤压肚脐，知脾胃健康



肚脐（脐部）位于我们的腹部，多数人都认为肚脐是生命的起点。虽然很多人都知道肚脐重要，平时却很少有人注意它，更少有人将其和脏腑、大脑等器官联系起来。

当今社会，肚脐开始引领时代潮流，很多追求时尚的女性在肚脐穿洞、打脐钉、绘刺青、穿露脐装。这个最初并不引人注意的部位逐渐开始吸引人们的目光。

实际上，从我们出生的那一刻起，肚脐对于我们来说就是非常重要的。因为肚脐处有我们人体的重要穴位——神阙穴。



胎儿在母体中时，要依靠脐带和胎盘连接，进而接受母体营养，婴儿出生之后，脐带会被剪断，形成肚脐。古代养生专家认为，胎儿在母体中要依靠脐带进行先天呼吸，胎儿离开母体之后，脐带就会被切断，和先天的联系就断了，开始通过后天的肺来呼吸。肚脐是我们曾经和先天沟通的标记。从另一个角度上说，人体的经络最早汇集在肚脐处，所以肚脐是先天经络系统之核心。



肚脐为先天和后天之关键点，为后天经络系统之核心，没有肚脐，生命就无从谈起。中医学有“脐为五脏六腑之本”之说。神阙穴为调整脏腑、平衡气血阴阳之枢纽，有非常好的养生保健之功效，并且，通过检查肚脐也能了解我们身体脏腑气血的状况，挤压肚脐就可以了解我们的脾胃是否健康。

用手挤压肚脐时，若肚脐上方出现疼痛感，和（或）腹部出现饱胀感，是胃腑气滞、胃经气血阻滞不畅的表现。有些人会伴随饮食减少、嗝气、腹痛等症状。

将双手放到肚脐上，若肚脐周围有疼痛感，为胃肠蠕动减慢。胃肠气血不足，会出现腹痛、闷胀、嗝气、泛酸、恶心、呕吐等症状，有的还会有腹泻、便秘交替出现的症状。不及时治疗，容易出现胃肠痉挛或胃肠炎症。

用手指挤压肚脐，若有水样感，则是脾调节水液代谢功能失调。长期任其发展，身体“水道”不通，水湿就会停聚，导致湿邪困脾，会引发水湿、痰饮、瘀血。

挤压肚脐时，如果肚脐左上方出现硬块或肚脐周围有硬块，为脾胃或肠腑气血瘀滞，经络不通的表现。有些人会感到有气，或有响声，或觉得有东西滚动，出现此类现象要及时到医院诊治。

我们的肚脐皮薄凹陷，没有皮下组织，皮肤直接与筋膜、腹膜连在一起，非常容易受寒邪侵袭，所以，肚脐应温养。温养肚脐具有调和脾胃、益气养血、舒经活络、延缓衰老的功效。经常按摩或采用灸法效果非常好，下面就来详细介绍几种方法。

按摩肚脐的方法为：将双手搓热，左手放右手手背上，右手掌心贴到肚脐上，顺时针方向按摩60次，逆时针方向按摩60次，反复按摩。按摩时要施加一定的压力，动作要和缓，直到腹部出现微热感，以无明显不适为宜。之后以肚脐为中心，按摩范围慢慢扩大到腹部。扩大到腹部时，手掌施加压力时力度要小些，以出现热感为宜。排便正常者，按照顺时针、逆时针方向分别按摩60次。对于胃火过旺或便秘者来说，

应当按照顺时针按摩 180~200 次。脾气虚弱或腹泻者应当逆时针按摩 180~200 次。按摩肚脐的时间最好为早起和晚睡前。应当注意，急性胃肠炎、恶性肿瘤或皮肤出现外伤者不能采用此法按摩。

艾灸为温养肚脐之佳法，艾灸的时候要采用仰卧姿势，双腿呈屈曲位，点燃艾条，放到距离肚脐 2~3 厘米的地方悬灸，连续艾灸 20~30 分钟。《类经图翼》中记载了一种隔盐艾灸之法。将纯白的干燥食用细盐填平肚脐孔，之后覆上一层姜片，最后进行艾灸。隔盐艾灸适合在秋、冬、春三个季节使用，夏季不宜使用，因为夏季在中医五行中属火，艾灸也属火，此时如果进行艾灸很容易出现胃火。

此外，还有一种叫作“隔药饼”艾灸的方法，具体做法为：准备人参、白术、茯苓、甘草 4 味药材，取相同分量混匀，研成粉末。在药末中加入适量面粉、水，制成厚 0.5 厘米、直径 2 厘米的圆形药饼，放在阴凉处。准备艾灸的时候取出药饼，用针在药饼上面扎几个孔，放到肚脐上，这样就能施灸了。此 4 味药物均有补养气血、健脾和胃的功效，能治疗脾虚导致的腹泻、腹痛、腹胀、消化不良、体倦乏力等症状。

女人脾虚，则娇弱不堪



女性跑步或干一些体力活之后就会说：“不行啊，我气虚了。”那究竟什么是气虚呢？其实，西医中并没有“气”这个概念，只有中医学理论中才提到气。“气虚”就是指组织器官功能下降，其主要症状为体力不支、容易疲惫等。

实际上，中医学的气虚也是组织器官结构正常，但不能发挥其正常功能的一种病证。我们的骨骼、肌肉、神经等组织虽然都很正常，但是在其运转的过程中由于气虚，功能就会减弱，功能减弱了，人就会表现出气虚的症状。

气虚症状多发生在女性身上，因为女性大多不如男性好动，体力活



也比较少，尤其在现在这个社会，多数女性所从事的是办公室工作，每天接触电脑，一坐就是一天，更容易气虚了。脾气虚是都市女性的常见病证。

脾气虚的女性大多说话低声细语，气息轻浅，话说多了甚至咳嗽不止。吐字不清或是说话越说越快的人也非常容易气虚，这和咳嗽的道理相同，气虚者不能支撑到讲完最后一个字，因此讲话的速度会越来越快。如果脾气虚影响到了正常说话，就说明已经到了重症阶段，体内的脾气已经被消耗殆尽。通常脾气虚患者面色发黄，易疲惫、汗多，怕冷、怕热、冬季易感冒、夏季易中暑。

中医学将脾胃视为一体，脾主运化，胃主受纳，一同完成食物的消化吸收以及精微的运输过程，以滋养周身。脾主升、胃主降，脾气不升则胃气不降。脾胃虚弱一般会表现为多吃点或吃硬点会消化不良，便溏、饭后会出现困倦、心慌、头痛等症状。脾气越是虚弱，上述症状就会越严重。通常这些症状并不会危及生命，因此很多人都不会将这些不适放在心上，实际上，这些都是脾气虚的表现。

怕冷又怕热，不耐寒也不耐热，主要是因为脾气与人体之间并未建立良好的“隔离带”，从而影响消化功能。

常年脾气虚，胃肠功能也会不好，食物的消化和运化过程都会受阻，久而久之，气血就会不足，容易出现低血压表现，原因在于脾气虚，则不能正常地向全身各组织器官输送精微物质，同时向大脑的供给也会受阻。

古往今来，我们都能看到柔弱的女子纤纤细步、娇喘吁吁、低声细语，实际上，如果上述“淑女特征”是刻意做出来的还好，若是天生如此，则说明脾气虚弱，身体内各个组织的气都不足，因此一切都成了“慢动作”“小动作”。

说话的声音小了、吃饭的力气小了、排便的力气小了、走路的力气小了，甚至连呼吸的力气都快没有了，这样的女性即使是窈窕淑女也是不值得羡慕的，别人眼中的她们虽然是美好的，可只有她们自己知道，

这是一种病态，是一种浑身无力，发挥不出蓬勃朝气的病态。

所以，娇弱的女性也应从补脾入手，每天适量运动，吃一些具有补脾功效的食物、中草药，或者进行穴位按摩，坚持一段时间，相信“娇弱美人”就能成为“健康美人”了。

再者，女性脾虚容颜易衰，可能前几年还是人人羡慕的“美貌淑女”，现在却成了容颜尽失的“干瘦女人”，怎么可能接受得了。因此，女人即使不想改善娇弱，认为娇弱“不影响大局”，也应当为了留住容颜而补脾啊！

喝完就尿，可不是小问题



脾气虚的女性上了年纪后可能会面临着“尿失禁”的尴尬，尤其生过孩子的女性更是常见。其典型症状为：不能大笑、快跑、咳嗽，否则便会遗尿。

曾经有位年过 40 的女性找到我说，自己自从嫁人之后就再也没有出过家门，身体一直不是很好，最让她觉得尴尬的就是尿失禁。患上这种病之后，她就更不敢出门了，最近几年，随着年龄的增长和病情的加重，已经很久没有逛街、探亲戚了，这让她越来越觉得生活毫无乐趣。她有时候不得已要出去买东西，常会由于找不到厕所而尿裤子。为了防止身上有异味，避免别人投来厌恶的目光，她只能每天都待在家里。

我看到她时，她非常瘦弱，面色发黄，为其诊脉，判断她是脾气虚，而她所出现的尿失禁就是脾气虚所致。

从西医的角度上分析，尿失禁为女性妊娠（怀孕）、分娩时，盆底肌肉被过分牵拉而丧失弹性所致。随着年龄的增长，雌激素分泌量逐渐降低，肌肉的弹性也越来越差，因此，当那位女士在打喷嚏、咳嗽、大笑等时，腹压便会增加，就会遗尿。

尿失禁是与排尿有关的肌肉无力导致的一种疾病。这种疾病在中国



女性中的发病率非常高，尤其是中老年女性，有30%~70%的女性患这种病。而在欧美女性中却很少见这种病，原因在于中国女性大多脾气虚弱，所以易患此病。

我们知道欧美女性大多肌肉丰富，身材紧致，富有弹性，尤其是臀部非常紧翘。尿失禁之所以很少发生在她们身上，就是因为她们的脾气强，与排尿有关的肌肉非常有力。

针对上述状况，除了要及早服用健脾药物，通过食物调养改善脾气虚弱体质外，出现尿失禁的女性可以每天进行提肛训练，坚持不懈，能避免或改善尿失禁症状。

提肛练习的具体方法为：持续收缩盆底肌，直到能感觉肛门随着收缩被提起，每次提肛2~6秒，之后慢慢放松，休息2~6秒后，再继续提肛。反复进行10~15次，每天训练3~8组或更多，坚持1~2个月，局部肌肉状态就会发生改变。

实际上，这个方法不但适合尿失禁的患者，普通女性也可经常练习，尤其是家族之中有尿失禁的患者更应当及早锻炼，因为这种肌肉无力多具有家族遗传性。

尤其对于妊娠的女性来说，随着胎儿的增大盆底肌肉逐渐被拉伸，肌肉如同皮筋，其弹性有限度，久而久之，肌肉就失去了弹性。提肛运动本身是肌肉收缩的过程，能避免肌肉由于过度拉伸而丧失弹性。

“五更泻”，从补脾开始改善

中医学认为，“五更泻”的病机主要是脾肾阳虚。人上了年纪，身体就会变得虚弱，阳气逐渐衰弱，导致肾阳不足。中医辨证为命门火衰，命门火可以温煦脾阳，腐熟水谷，促进饮食的消化吸收，肾阳衰弱之后，命门火就会缺乏，导致脾失温煦，运化失常，进而引发腹泻。五更，阳气未振，阴寒较重，使得温煦不足，便会出现腹部疼痛，肠鸣泄泻，并