



赵承勇 何凤娣◎编著

脾不虚， 人不老， 百病不生

脾，是人体的土地和粮仓，
是生命之树的根基

夯实“脾土”，身体健康人不老，百病不生到天年



化学工业出版社

赵承勇 何凤娣 © 编著

脾不虚，
人不老，
百病不生



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脾不虚,人不老,百病不生 / 赵承勇,何凤娣编著. —北京:化学工业出版社,2015.6

ISBN 978-7-122-22689-1

I. ①脾… II. ①赵…②何… III. ①脾胃病-中医治疗法
IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第313571号

责任编辑:贾维娜
责任校对:吴静

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数260千字 2015年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址:<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:32.80元

版权所有 违者必究

前言

脾，位于我们身体的左上腹部，是人体五脏（肝、心、脾、肺、肾）之一。但是具体来说，中医所说的脾和西医所说的脾是不大一样的，这主要是因为两种医学对它的功能认识不一样。

虽然它与消化功能相关的认识是一致的，但西医把它视为一个可以贮藏和过滤血液的淋巴器官。而中医却认为它与胃同为“气血生化之源”，是可以荣养人体一身的“后天之本”，如中医理论中就有“脾胃相表里”的观点。即胃属腑，脾属脏，它们之间属于表里关系。我们常说“民以食为天”，人之所以能活命，需要食物来不断充养。而《黄帝内经》却说“人之所有者，血与气耳”，意思是说，人之所以存在，并健康地生活，都是有气血在濡养的结果。而气血是由吃进肚子里的食物在脾与胃的合理分工、相互协作之下生化而成的。其中胃主受纳，具有腐熟食物的功能，它就像一个口袋一样能接收和装载食物，并分泌胃液来把食物腐熟细化成水谷精微。而这时脾就开始发挥作用了，它首先是负责把这些水谷精微运化上输至肺，使其变成如雾露状的津液和营气。其中一些渗入细小的血脉之中，经过调和后成为血液。而营气运行于各脏腑之间，转化和形成各脏腑之气。说到这里，大家就可以理解脾胃为“气血生化之源”这一观点了。

脾还具有主统血、主肌肉、主四肢的功能，而且，无论是生理方面还是病理方面都与其他四脏息息相关。首先，脾就像人体血液的“司令官”一样，可以统摄和控制身体里的血液，使其在经脉之中正常循环。如脾气虚弱的话，那它的统血功能就会失司，以致血液逸出血脉，导致多种血证的发生，如皮下出血、便血、尿血等。《黄帝内经》说“脾生肉”“脾主身之肌肉”，意思是说，脾胃所生化的水谷精气或是气血，可以营养肌肉。脾可以通过升清和散精的作用来将水谷之精微输送至四肢，以维持四肢的健康和正常的生理活动。如果脾虚，运化功能失常，吃进肚子里的食物或是经胃处理而成的水谷精微就不能转化为气血物质来营养身体的肌肉，那就会出现肌肉萎缩、无力等病症；或者水谷精微直接化为水湿、痰湿（相当于“脂肪”）浸入组织之中，让人变得肥胖。

因此，中医有“脾胃为仓廩之官”之说，也就是说，脾胃是管理人体“粮食仓库”的官员，负责为人体组织提供“食物营养”。尤其是脾，它身兼数职，功能很多。如果脾虚了的话，人体脏腑、四肢百骸所需的营养物质就会供应不上，健康问题就会接踵而至，衰老得快，使男人不健壮，女人老得快，甚至是百病滋生，经常感冒、咳嗽、腹泻、便秘；同时容易引发贫血、脚气、水肿、高血压病、糖尿病，女性月经不调、痛经、闭经等疾病。换言之，只要脾不虚，人才不易老，百病不易生。

但是现代人的生活条件好了，生活节奏也快了，过食肥甘，饥饱无常，贪图寒凉，口味越来越重，胡乱服用药物、保健品，熬夜、久坐等都是十分常见的事情。但这些看起来无足轻重的“小事”及习惯，最能伤脾，影响其功能的发挥。

所以，养生首先要将“脾土”夯实，气血“粮食”才会充足，脏腑、肌肉、四肢等才得以充养，保持健康的状态，做到防患于未然！立足于这个角度，我们编写了本书，书中结合了大量中医理论和临床经验，通过分析现代人的生活习惯及弊病，用真实的案例，从科学的生活观念、食养、名方、药膳、使用经穴和各种简便时尚的保健方法等方面，为普通老百姓提供了许多健脾补气血、延缓衰老、美容养颜、防治百病及益寿延年的简便良方。

编著者
2015年春



第一章 脾是“后天之本”，脾虚自然百病生 /1

脾胃相表里，同为气血的源泉，脾虚病来袭 /2

脾是血液的“司令官”，脾气虚弱血病多 /4

脾处中焦连五脏，脾虚脏腑皆“遭殃” /6

脾主肌肉，脾气虚弱肌肉常生病 /9

脾主四肢，脾运失健四肢皆病懒 /11

第二章 “察颜观色”看脾虚，望闻问切探病源 /13

身体消瘦不健康，脾胃虚弱是根本 /14

吃多少都会胖，都是脾病在作怪 /17

口水横流不是馋，脾弱也许是病源 /19

呕吐多因脾不适，补脾止呕是重点 /21

怕冷莫说天气坏，脾土不健可以怪 /23

手心足心爱出汗，脾运不健有责任 /25

经常腹泻问问脾，健脾才是“泻痢停” /27

便秘也是脾之过，脾健便通一身轻 /29

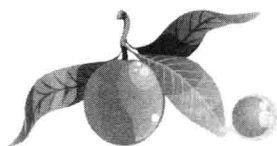
第三章 知道脾虚的根源，远离伤脾的隐患 /31

过食肥甘脾病生，参照“膳食宝塔”来饮食 /32

饥饱无常最伤脾，定时定量脾胃没负担 /35

贪图寒凉伤脾阳，冷热适度才相宜 /37

“重口味”让脾胃变虚，辛辣刺激要少食 /39



脾怕药物的伤害，用药之时要合理 /41
熬夜伤肝也伤脾，早睡早起才能体健貌美 /43
久坐伤脾，忙里偷闲常活动 /45
久居湿地伤不起，防潮除湿要积极 /47
过度思虑脾易虚，良好情绪要保持 /49

第四章 食物最能养脾土，吃对吃好更健康 /51

黄色入脾，黄色食物要多选择 /52
甘味入脾，甘甜的食物要适量吃 /54
五谷为养，益气养血健脾胃最在行 /56
“铁棍山药”，补脾第一“灵根” /59
牛肉是健脾强身的“肉中骄子” /61
花生悦脾和胃，是有名的“长生果” /63
“每日三颗枣”，益气健脾人不老 /65
栗子最能补脾肾，养生美味要常吃 /67
山楂健脾化滞，帮助消化开胃口 /69
姜能温中散寒，常食开胃又健脾 /71
大蒜健脾养胃辟邪气，是脾脏的“保护神” /73
红糖最能和中助脾，常食养血脾不虚 /75
蜂蜜是最甜蜜的“药”，调养脾胃功效多 /77
薏米健脾利水，健身美容有大用 /79
莲子健脾补元气，常吃体不虚 /81

第五章 补脾自古有名方，古方今用功效强 /83

“四君子汤”，出自《太平惠民和剂局方》的补脾名方 /84
“八珍汤”，补养气血的古老方剂 /86
“十全大补汤”，流传千百年的温补名方 /89
“参苓白术散”是名方，轻松化湿最健脾 /91
“归脾汤”，《济生方》中的补脾养心名方 /94



- “逍遥丸”，调治肝脾不和的有名方剂 /97
- “补中益气汤”，源自《脾胃论》的名方 /99
- “健脾开胃散”，沈氏女科的健脾名方 /101

第六章 经穴是人体自带的“大药房”，经常敲揉病不缠 /103

- 脾经巳时旺，依时敲打最健脾 /104
- “隐白穴”为脾经第一穴，常用能使脾健气血更足 /106
- “太白穴”是脾经的原穴，健脾和胃可常用 /108
- “脾俞穴”补脾气，常按可夯实气血的根源 /110
- 常揉“三阴交”，终身不显老 /112
- 常拍“足三里”，胜吃老母鸡 /115
- 按摩“阴陵泉穴”，健脾祛湿要牢记 /117
- 常用“血海穴”，补血脾健血不虚 /119

第七章 简单小动作，健脾塑身又时尚 /121

- “叩齿吞津”，滋养脾胃，强健一身 /122
- “摩腹”可以健脾胃，养生延年有一套 /125
- 常做“提肛运动”，升提中气脾不虚 /127
- 常“攥拇指”，健脾胃，身体良 /129
- “呼”字功健脾，常练脾健人不老 /131
- “瑜伽腹式呼吸法”，心静气顺，脾不虚 /133
- 常走“猫步”脾气好，气质高雅身材匀 /135
- “金鸡独立”，健脾除湿有奇效 /137

第八章 顺应天时养脾，天人合一身体最安康 /139

- 春季养肝补脾土，“枣杞白梅茶”很相宜 /140
- “韭菜炒山药”，健脾升阳解春困 /142
- 炎夏常饮“荷叶汤”，消暑养脾人清凉 /144
- 长夏人苦瘦，老鸭健脾养生不用愁 /146

秋日常饮“枣梨菊花汤”，健脾补肺最应景 /148

常喝“莲子洋参茶”，健脾润肺燥不怕 /150

“黑米粥”，冬天健脾补肾有一手 /152

严冬来碗“羊肉汤”，脾肾温暖不怕寒 /154

第九章 脾好的女人才靓丽，美容养颜从脾开始 /157

常食“五谷红枣粥”，健脾美容一生不用愁 /158

乌发养生，可常食能健脾补血的“红枣首乌粥” /161

“红枣百合粥”健脾润肤，让你做个水嫩嫩的靓女人 /163

“樱桃银耳羹”益脾补血，常吃成就红润的阳光美女 /165

“当归薏米粥”，补脾美白，轻松告别“黄脸婆” /167

消斑，“当归山楂玫瑰茶”脾健疏肝是高手 /169

“桑葚葡萄粥”健脾又除皱，还你一张光洁的“玉容” /171

除去脸上的小痘痘，“绿豆薏米汤”清热除湿很理想 /173

“山楂丁香茶”健脾和胃，让你“吐气如兰” /175

第十章 百病从脾治，健脾强体福寿长 /177

感冒可喝“黄芪姜枣汤”，益气健脾解表寒 /178

便秘脾虚也有责，“黄芪玉竹粥”可解决 /180

贫血食用“阿胶糯米粥”，健脾补血两不误 /182

月经不调，“莲藕三七蛋”健脾养血调月经 /184

痛经，“当归牛肉汤”健脾养气血止经痛 /186

妇科炎症，“白扁豆冬瓜汤”能补脾虚助消炎 /188

更年期综合征饮“红枣甘麦汤”，健脾静心能除烦 /190

湿疹就喝“双豆汤”，健脾利湿又清热 /192

关节炎如因脾不健，“丝瓜竹叶粥”清除湿热能消炎 /194

脚气别烦恼，“三红汤”除湿解毒功效好 /196

高血压不可怕，“山楂荷叶茶”可以健脾降血压 /198





第一章

脾是“后天之本”，脾虚自然百病生

《黄帝内经》说：“人之所有者，血与气耳。”可见，气血是维持生命活动的物质基础，也是人体健康的重要保证。中医认为，脾胃同为“气血生化之源”，其中脾又有“后天之本”之称，具有主运化、主升清、主统血、主肌肉、主四肢等多种功能。如果脾变得虚弱，这些功能下降，那我们的身体就会百病丛生。



脾胃相表里，同为气血的源泉，脾虚病来袭

有一年秋天，我外出时遇到一位96岁的高寿老人，他的身体硬朗、精神饱满、而且耳聪目明。我情不自禁地向他讨教养生的秘方，可是老人家却说：“能吃、能喝、能睡觉，身体就健康！”他的家人告诉我，老爷子以前是工厂里的工人，那时候工作量大，人也能吃能喝。但是自从60岁退休赋闲在家以后，胃口就没从前那么好了，身体也随着变差，经常感冒生病。后来，他意识到自己吃饭没胃口、身体变差肯定是与脾胃消化功能不好有关。于是，每天都和老朋友们去锻炼健身，同时还学习了許多健脾胃和帮助消化、增进食欲的知识。因为脾胃保养得好、又不挑食的缘故，现在身体才这样健康。

“能吃、能喝、能睡觉，身体就健康！”老人家这一句简单的话，透露着十分重要的养生理念。

虽然我们都说“民以食为天”，人之所以能活命，需要食物来不断充养。而《黄帝内经》有句话却说：“人之所有者，血与气耳”，意思是说，人之所以存在，并健康地生活，都因为有气血在濡养的结果。中医认为，“脾胃相表里”，即胃属腑，脾属脏，它们之间属于表里关系，并同为“气血生化之源”，也就是说，气血是由吃进肚子里的食物在脾胃功能的作用下生化而成的。

在这个过程中，胃主要负责受纳和腐熟食物，将吃进去的食物细化成水谷精微，并将多余的食物残渣通过降浊的方式，下送至大肠，最后排出体外。而脾则负责将胃加工好的水谷精微运化至肺变成如雾露状的津液和营气。这也就是中医理论所说的“脾主运化、主升清”。这些雾露状的津



液和营气有一些在进入人体经络穴位之后，又可以渗入一些细小的血脉之中，经过调和之后就会成为血液来滋养人的一身。所以中医才有“脾胃为仓廪之官”一说，即脾胃是管理人体“粮食仓库”的官员，负责为人体组织提供“食物营养”。

可见，在生化濡养人体的基础物质——气血时，脾胃功能是最为关键的。它们就好比是人体“营养的源泉”一样。如果脾的运化、升清功能不好，那么濡养人体脏腑、四肢百骸的气血就会生化乏源，身体所需的营养供应不上，健康就要受到威胁，早衰会随之而来，而且感冒、咳嗽、腹泻、便秘、失眠、贫血、水肿、高血压等各种病症也会滋生。因此，要想像高寿老人那样能吃好、喝好，强健身体，延年益寿的话，那就要注重健脾养胃，以保证人体这个“粮仓”功能的正常发挥！

健脾小提醒

脾胃之间的关系十分密切，它们不但共同工作，同时病理也是相互关联的。如果胃的受纳、腐熟水谷及降浊的功能失常，脾的功能自然也受到影响。因此，在防治脾病或胃病之时，一定要注意脾胃同养。





脾是血液的“司令官”，脾气虚弱血病多

42岁的胡女士，身体不大好，面容枯黄，特别容易感染风寒，经常感冒，多年来一直有鼻出血的毛病。因为气血是维持人体生命和健康的物质基础，经常鼻出血，就等于是身体有一个“漏洞”，使维持健康的物质在不停外漏、外流，身体变差那是必然的事情。不过，导致鼻出血的原因很多，除了外伤使鼻孔内的毛细血管受到破坏，或是血管脆造成的，还和体内的脏腑有关，尤其是脾脏。

脾不但和胃一起生化濡养人体的气血，同时它还像人体血液的“司令官”一样，可以统摄和控制身体里的血液。中医言“脾主统血”，这一功能早在古代就有阐述，如明代医家薛己在《薛氏医案》中就明确提出“心主血，肝藏血，脾能统摄于血”的观点。也就是说，心能行血和生血，肝贮藏血液，而脾则负责统摄和控制血液。清代医家沈明宗也在《张仲景金匱要略》中说，“五脏六腑之血，全赖脾气统摄”，在他看来，身体五脏六腑的血液都要依靠脾气的统摄。从这句话中，还可以看出脾之所以能统血，主要是依靠脾气的力量，因为脾气有升举的特性，脾气足而升举摄血、统血，使得它在经脉之中正常循环，以濡养我们的身体组织，而表现出健康的状态。

但是如果脾这个统血的“司令官”气虚了的话，就像人生病了不能正常工作一样，统血这一功能就要失司。因此气不摄血，则血不循经，那当然就会脱离脉道，相对于人体其他部位来说，鼻腔里的毛细血管最为脆弱，同时皮肤也最薄，所以那些离经的血液就会渗溢于鼻中，而致鼻出血。



我们的身体里里外外，浑身上下，都布络着许多大大小小的经络血脉。虽然脾能生化气血，但脾气仍只是一身之气的一部分，如果人的一身之气充足，脾气自然充盛；反过来说，如果脾气健运，那一身之气自然也不会虚。脾虚气不统血，鼻出血只是一种病症，当出现牙龈出血、皮下出血、便血、尿血等病症时也可能是脾气虚弱的原因。如果是女性，还可能发生崩漏、月经过多等血证。久而久之，贫血就会光顾，危害身体健康。

可见，要想身体没有血液流失的“漏洞”，除了预防外因，还要特别加强夯实“脾土”这个“后天之本”，以防止气血的流失。

健脾小提醒

中医认为，“气为血之帅”，而“血为气之母”，血有赖于气的推动才能在经脉中运行，而气的生存也离不开血的承载。他们之间就好像是两股线一样，紧紧地拧成一条绳，并一起濡养着人体组织。可见，气血是不分家的。血虚久了也会导致气虚，而气虚时间一长，血液的运行必然会受到影响。因此，气血同养很重要。





脾处中焦连五脏，脾虚脏腑皆“遭殃”

45岁的杨先生是一位“老胃病”患者，之所以在胃病前面加一个“老”字，是说这种病病程长，而且容易反复，十分难以治愈。他说自己的“老胃病”已经有约6年的历史了，其主要表现为反复的上腹部不适、饱胀、隐痛、烧灼感，尤其是在进食之后腹部不适、饱胀的症状表现得更为严重。由于工作忙，常常是吃点止痛药了事，也没有找医生好好地调治过。我跟他说，你的“老胃病”伴有脾虚的症状，止痛是只能治标而治不了本。最好的方法是“脾胃同治”。

在前文中我们讲过，“脾胃相表里”，它们之间互相合作，共同完成食物的消化、运化。而且它们的经脉也相互络属。从人体经络图中可以看出，脾经和胃经的线路为一表一里的关系，足阳明胃经主要循行于四肢的外侧，而足太阴脾经主要循行于下肢的内侧，最后两经于足大趾端交会。太阴脾经的脉络贯通于胃，连于脾。所以，在病理上也会互相影响，如果胃出现了病变，脾也会变虚，这就是为什么许多胃病患者常伴有脾虚的症状；同样，脾虚久了，也会导致胃病。因为脾虚运化无力，食物久积于胃中，化热而会导致胃病的发生。另外，脾处于中焦的位置，与其他四脏直接相连，所以脾虚时，不光是胃受牵连，其他四脏也会跟着“遭殃”。

首先，我们来说说脾与肾。大家已经知道脾为“后天之本”，肾为“先天之本”。它们的关系为“先天温养激发后天，后天补充培养先天”，具体地说就是作为“后天之本”的脾需要作为“先天之本”的肾中所藏的肾精肾气的温养，如脾能正常地运化水液，须赖肾气的蒸化及肾阳的温煦；而肾中所藏的肾精同样离不开



脾生化的气血来不断充养，否则肾精就起不到滋养人体一身、并伴随人的一生的作用。另外，肾在五行中属水，因此肾能走水，具有主水的功能。但它主水的功能，也有赖于脾气及脾阳的协助和制约，这就是五行养生理论中常说的“土能制水”。总而言之，就是说脾健则肾健，肾精肾气充旺，身体健康。如果脾虚，则肾充养乏源，从而导致肾精亏虚、肾气不足，而让人出现早衰、耳鸣、脱发、牙齿松动、健忘、水肿、盗汗、大便秘结，以及男子遗精、阳痿、早泄，女子白带异常、月经不调、闭经等病症。

除了主水的肾，脾还与一个可以调水的脏器关系密切，它就是肺。肺在五行中属金，有喜润恶燥的特点，那濡养肺的水液从哪里来呢？所谓“土生金”，也就是说，脾土可以滋生和培养肺金，对肺的健康和功能的发挥起着举足轻重的作用。中医理论认为，肺居于五脏之顶部，素有“华盖”之称。脾具有运化水谷之精气的功能，它首先是将这些水谷之精气运化到肺里，来滋养肺，再通过肺的主肃降和宣发的功能统调水液来达到滋养脏腑组织和濡养全身的皮毛腠腠的目的。如果脾虚、有失健运的话，肺失所养，就会导致一系列的肺燥病症，如皮肤干燥、毛发干枯、咽喉肿痛、咳嗽等。

在中医理论中，肝主疏泄和藏血，它疏泄功能的正常是脾运化正常的基本保证，它的藏血必须依赖脾功能的正常发挥。因为，脾与胃同为“气血生化之源”，有生血和统摄血液的作用。脾气健旺，气血生化有源，肝中藏血足，自己得以濡养，也有利于肝气疏泄功能的发挥。如果脾虚不能生化和统摄血液，则肝中藏血不足，肝功能不能正常发挥，疏泄不畅出现一系列肝虚或是肝脾两虚病症，如胸腹胀、消化不良、胃痛、肝区疼痛，眼睛红肿、干涩、疼痛、视力减退、胸腹闷胀、消化不良等。

而脾与心的生理关系表现在生血与主血的关系上。中医认为，心主一身之血，虽然脾运化而成的营气和津液入脉之后，需要经过心阳的温养才能转化为



红色的血液，并在心气能推动下在血脉中运行，以输送至全身五脏六腑、四肢百骸。但脾始终是“气血生化之源”，同时脾气能统摄血液，可以帮助心气在经脉中正常完成推动工作。如果脾虚，无力运化，那心也就无所养，同时还会因为有失所养而出现一系列病症，如心神不宁，五心烦热、失眠、健忘，面容干枯等。

总之，脾与其他四脏的关系也十分密切，脾若不健，必然影响它们功能的正常发挥，而出现各种各样的健康问题，并引发一系列病症。

健脾小提醒

既然脾与其他四脏生理、病理紧密相关，那么，不仅是脾虚会“殃及”其他四脏，同样，其他四脏虚而不足，脾也会因此受到“牵连”。所以养生最好是五脏都要兼顾。