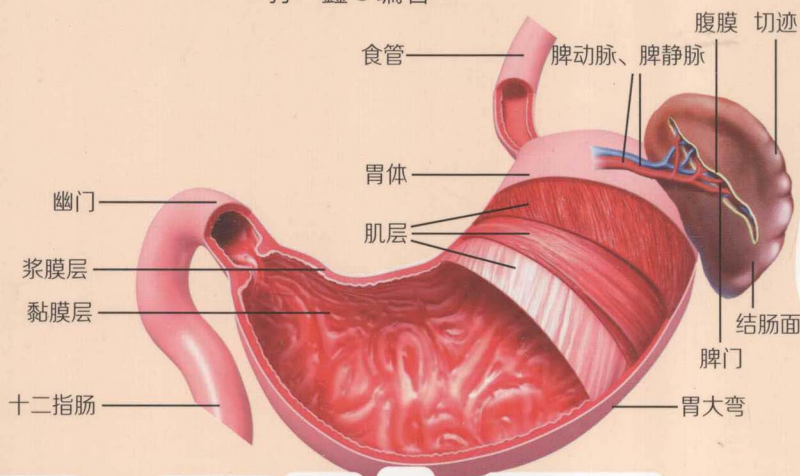




健康养脾胃，乐活到天天

孙 鑫◎编著



调理脾胃 百病消

脾胃好→消化棒→吸收好
→身体棒→百病消！

食疗+手法+日常+小贴士=最健康的脾胃养护法

中国医药科技出版社

调理脾胃 百病消



孙 鑫◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

中医认为脾胃为“后天之本”“气血化生之源”，是人生存的根本。脾胃和则身体健康，百病不生。本书从饮食、运动、精神、季节等方面阐述脾胃调理真法，以食疗为主，其他方式为辅，共同保健脾胃。此外，书中所选食疗方食材易得，制作简单，便于读者使用，让您从此拥有健康的脾胃。

图书在版编目（CIP）数据

调理脾胃百病消 / 孙鑫编著. —北京：中国医药科技出版社，2015.4

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7265 - 5

I. ①调… II. ①孙… III. ①脾胃病 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 011664 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 16

字数 180 千字

版次 2015 年 4 月第 1 版

印次 2015 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京金特印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7265 - 5

定价 32.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

中医学认为脾为五脏之一，胃为六腑之一，脾与胃通过经脉相互络属而构成表里关系，胃主受纳，脾主运化，两者之间的关系是“脾为胃行其津液”，只有两者同时运作，才能够完成食物的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身。故《灵枢·决气》载：“五脏六腑皆禀气于胃，胃者五脏之本也。”即认为脾胃为后天之本，气血化生之源，能够滋养五脏六腑，荣泽颜面。从这个意义上说，将脾胃定义为人体的基础是不为过的。脾胃和，则身体健；脾胃不和，则百病生。而金代脾胃内伤学的创始人李东垣在《脾胃论》中说：“历观诸篇而参考之，则元气之充足，皆有脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。”也明确地提出了“内伤脾胃，百病由生”的思想。

但是中医学中所说的脾胃，并不是西医解剖学上的脾与胃。从生理和病理而言，中医讲的脾胃包括了整个消化系统，远远超过了解剖学意义上的脾与胃的范畴。所以临床上很多疾病，诸如急慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肝炎、慢性胆囊炎、慢性肾炎、肾病综合征、高脂血症、食管癌、胃癌、厌食症、小儿腹泻、小儿疳积都与脾胃不和有着或多或少的关系，都可以采用补脾益胃的方法来调养。

那么，是什么导致了我们的脾胃不和呢？脾胃不和有哪些辨证分型呢？我们又该如何有针对性地调养脾胃呢？

答案并不难寻找，它就在本书中。

本书是一本专门讲述脾胃调养的书籍，从脾胃的生理功能进入，指出脾胃对于人体健康的重要性；并列举了诸多脾胃不和的表现，如面色萎

黄、体虚肥胖、食欲不振、打嗝不止、胃脘疼痛、恶心呕吐、反酸烧心、腹泻等；最后提出了脾胃调养的方法，包括饮食调养、运动调养、情志调养和季节调养。所选的食疗方食材易得、制作简单，所选的运动法便于家庭操作，效果明显，希望能帮助大家轻松解决脾胃问题。

脾胃健康，三分靠治，七分靠养，养好脾胃才能身体健康，希望每一位读者都能通过阅读本书找到适合自己的脾胃调养方法，拥有健康的体魄。

编 者

2015 年 1 月



目 录

第一章 乐活到天年，养生重在养脾胃

后天之本，生命常青靠脾胃 / 1

五脏之本，牵一脾胃动全身 / 6

内伤脾胃，百病由生 / 10

容貌胖瘦，脾胃功能说了算 / 12

内忧外患，不知不觉伤脾胃 / 17

第二章 脾胃你好吗，读懂脾胃的求救信号

口中异味久困扰，多是脾胃病征兆 / 21

困乏不觉晓，脾乏是病根 / 25

中医看肥胖，多是脾胃惹的祸 / 29
面黄气色糟，脾胃找原因 / 34
食欲不振，脾胃有责 / 40
打嗝暖气止不休，脾胃失降气逆上 / 48
胃脘疼痛，谨防大意失安康 / 51
恶心呕吐，事出有因在脾胃 / 57
反酸烧心，放任自流损健康 / 60
腹泻惹烦恼，脾胃失和莫放过 / 65

第三章 饮食养脾胃，会吃才是硬道理

饮食有节度，五味要调和 / 71
饮食多“替代”，带走你健康 / 77
甘入脾，性味甘甜脾胃喜 / 82
细嚼慢咽，脾胃康健 / 86
饭前喝口汤，养脾胃良方 / 92
主食胜药补，五谷杂粮最养胃 / 96
选对果蔬健脾胃 / 102
巧吃肉类脾胃和 / 110
补脾胃，豆类不可缺 / 117

第四章 运动助脾胃，小动作有大健康

叩齿咽津，补肾又健脾 / 123
上班族，动动脚趾就养脾 / 129
摩腹法，手到病除的健脾养胃法 / 132
太极拳，慢条斯理调脾胃 / 135
散步走一走，活到九十九 / 149

常灸足三里，强胃又健脾 / 154

脾胃虚弱多捏脊 / 157

第五章 精神调脾胃，情志逍遥脾胃康

忧思过度是调养脾胃的“绊脚石” / 162

怒伤肝，脾胃也易受牵连 / 166

开心一笑是给脾胃最好的礼物 / 170

消化不良脾胃差，压力大是帮凶 / 174

保持情绪舒畅的小方法 / 178

情志相胜法：情绪伤脾情绪治 / 185

第六章 时令保脾胃，四时养脾法不同

春养脾胃有宜忌 / 189

夏养脾胃正当时 / 194

秋养脾胃多注意 / 200

冬养脾胃闭藏佳 / 206

脾胃工作也有“作息时刻表” / 211

第七章 无病一身轻，养好脾胃百病消

摆脱亚健康，调治脾胃精神好 / 214

调治脾胃治感冒 / 221

脾胃失调惹“三高” / 224

胃不和则卧不安，调治脾胃治失眠 / 230

慢性胃炎的福音，吃药不如调脾胃 / 234

消化性溃疡不可怕，健脾理胃来护航 / 240

防治青春痘，调理脾胃重细节 / 245



第一章 乐活到天年，养生重在养脾胃



后天之本，生命常青靠脾胃

1

您或许听说过“肾为先天之本，脾胃为后天之本”这句话。那么“本”是指什么？如果把人体生命比作一棵大树，那“本”就是树的根。唯有根深蒂固，吸收充足的养分，我们的生命之树才能够枝繁叶茂、健旺常青。

中医学提出脾胃为“后天之本”是有其独到见解的。众所周知，民以食为天。自从每个人离开母体开始，直到生命终结，都必须依赖后天饮食的供养。早在《黄帝内经》中就有“人以水谷为本，故人绝水谷则死”的说法。而食物要真正成为生命的原动力，必须有一个消化吸

收的过程。中医学认为，人体的脾胃在食物的消化吸收过程中起着关键的作用。也就是说，人这一生都要依靠脾胃的运化功能来供给营养物质和能量。《素问·灵兰秘典论》里面讲到：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”就是将脾胃有受纳运化功能比作仓廩，也就是人体内的“粮仓”，身体所需的一切物质都归其调拨，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。脾胃是水谷之海，是气血生化之源，是人体赖以生存的中枢，故有“后天之本”的说法。

因此，养护脾胃，健脾益气，也就成了人一生十分重要的养生目标。修补“后天”，健全脾胃，保养正气，应是养生之本。明代著名医药学家张介宾（号景岳）在《景岳全书》中就指出：“胃气为养生之王……是以养生家必当以脾胃为先。”如果脾胃气机受阻，脾胃运化失常，那么五脏六腑无以充养，精气神就会日渐衰弱。

当然，前面所讲的脾胃，不是西医解剖学上的脾与胃，因为就生理和病理上而言，中医所讲的脾胃包括了整个消化系统，远远超出解剖学意义上的脾和胃范畴。

下面，我们就分别介绍一下中医的脾与胃。

脾位于中焦，腹腔上部，在膈之下。脾的主要生理功能包括：

1. 脾主运化

一是运化水谷的精微。饮食入胃，经过胃的腐熟后，由脾来消化吸收，将其精微部分，通过经络，上输于肺，再由心肺输送到全身，以供各个组织器官的需要。脾的运化功能的正常进行，为化生精、气、血、





津液提供了物质基础，亦为五脏六腑及各组织器官提供了充分的营养。若脾气健运，则营养充足，脏腑功能旺盛，身体强健。若脾失健运，消化吸收功能失常，则见腹胀、泄泻、食欲不振、消瘦、倦怠乏力以及气血生化不足等病理表现。

二是运化水液。水液入胃，也是通过脾的运化功能而输布全身的。因此，脾是水液代谢的一个重要组成部分。若脾运化水液的功能强盛，可以防止水液停滞，否则，就会导致水湿停留，产生痰、饮、水湿等病理产物，而见腹泻、水肿的病理表现。正如《素问·至真要大论》所说：“诸湿肿满皆属于脾”。

2. 脾主升清

脾主升清是指脾主运化，将水谷精微向上输送至心肺、头目，营养机体上部组织器官，并通过心肺的作用化生气血，以营养全身。另一方面，脾气的升举作用，可以维持内脏的相对恒定。脾能升清，则水谷精微能够正常吸收和输布，且内脏不致下垂。若脾气虚弱，清气不升，则水谷不化，气血生化乏源，而见神疲乏力、头晕目眩、腹胀、便溏等症；或使脾气下陷，内脏下垂。

3. 脾主统血

所谓脾主统血，是指脾有统摄（或控制）血液在脉中运行而不致溢出脉外的功能。《类证治裁》曰“诸血皆于脾”，《难经》中提出“脾裹血”亦即是指这一功能。脾主统血其实质就是脾气对血液的固摄作用，

渊源于脾的运化功能，机制在于脾主运化、脾为气血生化之源。脾气充盛，不仅使气血生化有源，且能约束血液，使之行于脉管之内。若脾气虚衰，统摄无权，则血溢脉外，即“脾不统血”，可见月经过多、便血、尿血等症。

除此以外，脾还具有不可忽视的附属功能。中医认为，正常地思考问题，对机体的生理活动并无不良影响，但思虑过度，所思不遂则伤脾。《黄帝内经》云：“思则气结。”脾气结滞，则会不思饮食，脘腹胀闷，影响运化升清和化生气血的功能，而导致头目眩晕、烦闷、健忘、手足无力等。

胃上承食道，下接十二指肠，是一个中空的由肌肉组成的容器。胃的主要生理功能包括：

1. 胃是人体的加油站

金朝医学家说：“胃者，脾之腑也……人之根本。胃气壮则五脏六腑皆壮也。”胃为水谷之海，其主要生理功能是受纳腐熟水谷、主通降，以降为和。由于胃在食物消化过程中起着极其重要的作用，与脾一起被称为“后天之本”，故有“五脏六腑皆禀气于胃”，胃气强则五脏功能旺盛之说。因此，历代医家都把固护胃气当作重要的养生和治疗原则。

2. 胃在人体具有肃降的功能

胃气是应该往下行、往下降的，如果胃气不往下降，就会导致失眠，即“胃不和则卧不安”。



3. 胃主生血

“血变于胃”，胃能将人体吸纳的精华变成血，母亲的乳汁其实就是血的变现。

脾与胃不论在生理或病理上的关系，都是密不可分的。在阴阳属性中，脾属阴，胃属阳，在五行中脾为阴土，胃为阳土，是相互作用的脏腑关系。在生理上，胃在对食物进行受纳、腐熟后，脾即运化水谷精微至全身，因为胃本身没有散布的作用，所以是由脾来运行完成的，两者紧密配合才可以完成对食物的消化、吸收和布输，传送人体所需之精微营养物质。因此中医古籍《黄帝内经·素问》中提出“脾主为胃行其津液。”

脾之升清和胃之降浊也是相对而言的。脾以升为健，胃以降为和。脾气主升与胃气主降，共同完成身体对食物的消化吸收和输布。脾胃的升降功能是脏腑功能协调有序进行的重要保证。因此，脾和胃是一对好搭档，共同保障食物的消化和吸收，从而直接影响着人体的健康。

总之，脾胃是人体五脏六腑气机升降的枢纽，是人体气血生化之源和赖以生存的水谷之海，中医学认为，脾胃若伤百病由生。金元四大著名医学家之一，“补土派”的代表人物李东垣也说：脾胃是滋养元气的源泉，是精气升降的枢纽，内伤脾胃则百病由生。因此，脾胃功能的强弱，直接关系到人体生命的盛衰。脾胃功能好，则人体营养充足，气血旺盛，体格健壮；脾胃虚弱，则受纳运输水谷失职，人体所需营养不足，以至身体羸弱，疾病丛生，影响健康和长寿。可见，养好自己的“后天之本”——脾胃，是至关重要的。



五脏之本，牵一脾胃动全身

在古代，军队打仗讲究“兵马未动，粮草先行”，一旦粮草出了问题，整个军队各个方面都无法正常运作，甚至有可能会全军覆没，可见“粮仓”对于整体的重要作用。如果把人体看作一支抵御各种外部病邪侵犯的军队，五脏六腑各司其职正常运作方可抵御外敌赢取胜利，那我们的“后天之本”——脾胃，其功能就如同军队中至关重要的“粮仓”，脾胃一旦失常，则五脏六腑均失去了正常运作的物质基础和能量，人体和生命就会失灵。真可谓是牵一脾胃而动全身。

金代医学家李东垣所著的《脾胃论》，从理论上将五脏六腑中的“脾”“胃”推到了一个至高无上的地位。他指出“脾居中土，调和四方”，是人体后天气血的主要来源。在人体中，脾胃属于中焦，上通下达，是消化食物的第一步，摄入的营养物质只有在胃才能腐熟，继而脾气主升，让清者上升，滋润心肺，胃气主降，使浊者下降，排出废物。可以说脾胃是供应人体气血的“总仓库”，只有脾胃的功能正常，人体才能气血充足，阴平阳秘而保持健康。

脾胃虽然居于中焦，但功能不仅仅局限于中焦范围，而是通过脏腑表里、血脉的连接发挥着全身的生理功能。



中医学整体观认为，人体的五脏六腑相辅相成，气血相通，是一个不可分割的整体。因此，腐熟水谷、运化精微也不单单是脾胃的职责，在脾胃起主要作用的同时，还必须得到心、肝、胆、肺、肾、膀胱等其他脏腑的支持，共同作用合成新的气、血、精、津，然后才能输布到全身利用。

说得更加详细一点，即脾胃在运化精微的过程中需要经过肝胆的“疏泄”功能消化和吸收，然后余下的残渣、余液经过肺气的“通调”、肾气的“开阖”及一系列运作之后，浊液经膀胱排出体外，残渣由大肠传导，形成粪便排出体外。

总而言之，脾胃消化吸收食物的过程当中，五脏六腑均有参与，从食物进入口腔开始，人的神志、体液也随之参与活动，只是在这整个过程中，“胃气主降”“脾气主升”依然起着重要的枢纽作用。

脾胃与五脏六腑的关系，不仅表现在五脏六腑参与脾胃的消化吸收食物上，还体现在脾胃有病很容易影响其他脏腑这一点上，而且根据五行关系，很容易出现相生相克的疾病传变现象。正如《慎斋遗书》所说：“脾胃一伤，四脏皆无生气”。脾生血，心主血，脾气足则生化气血功能旺盛，心血充盈；脾气虚则化源不足，心血亏虚。

从另一个角度来看，在各脏腑中，脾最容易受伤，其他脏腑出现问题都会直接伤害脾脏。例如当人们的心态不正常时，第一个受到影响的是肝，但肝会把问题“转嫁”给脾，当脾承受不了的时候，要么吃不下饭，要么狂吃不已，这又反过来对脾造成更大的伤害，形成一种恶性循环。此外，“思伤脾”，当一个人长时间沉浸在一种情绪之中无法自

拔时，容易导致体内气血运行不畅，脾无法正常运化，胃内的食物难以正常消化，进而出现食欲不振等等的症状。

脾胃出了问题，很可能连累五脏。那么，脾胃与五脏各自又有哪些具体关系呢？

1. 脾胃与心

心与脾就像一对母子，心脏病要从脾胃调。脾负责统筹人的气血，供养心脏。一旦脾出了问题，不能益气生血，就会导致人的心血失调，引发心脏疾病。脾胃所运化的水谷精微，也需要借助血液的运行，才能输布于全身；而心血又必须依赖于脾所吸收和转输的水谷精微所生成。另一方面，心主血，而脾统血，脾的功能正常，才能统摄血液。若脾气虚弱，可导致血不循经。

2. 脾胃与肝

肝藏血，脾胃主运化水谷精微而生血。若肝气郁结，则可侵犯脾胃，导致脾胃功能失常，出现腹胀、腹痛、腹泻等。常听人说，吃完饭还感觉饿，但肚子却是鼓鼓的，吃了胃肠药也不管用，其实，这往往和工作压力太大或情绪不好导致的肝郁气滞有关，必须先养好肝才能解决脾胃的问题。反过来，脾胃也会影响肝脏，比如脂肪肝出现的根源就在于脾胃无法良好消化食物，使得垃圾处理困难，堆积在肝脏里，从而影响肝的供血和其他功能。再如脾虚影响血的生成，可导致肝血不足，出现头晕、目眩、视物不清等。



3. 脾胃与肺

肺通过管理体内的气，协助心脏调理全身。然而，肺气的盛衰，取决于脾胃的强弱。脾胃将水谷的精气上输于肺，肺气的强弱与脾的运化精微有关，故脾气旺则肺气充盈。脾胃虚的人往往肺气虚，容易患感冒和其他呼吸系统疾病。由脾虚影响到肺时，可见食少、懒言、便溏、咳嗽等症，临床上常用“补脾益肺”的方法去治疗。又如患慢性咳嗽、痰多稀白、体倦食少等症，病证虽然在肺，而病本则在于脾，必须用“健脾燥湿化痰”的方法治疗，才能见效。所谓“肺为贮痰之器，脾为生痰之源”，这些都是体现脾与肺的关系。

4. 脾胃与肾

肾为先天之本，脾胃为后天之本，二者相互补充呼应方能保障人的健康长寿。脾阳依靠肾阳的温养，才能发挥运化作用。肾阳不足，可使脾阳虚弱，运化失常，出现黎明腹泻、食谷不消等症。反之，若脾阳虚衰，亦可导致肾阳不足，出现腰膝酸冷、水肿等，故脾虚往往肾也虚。肾的精气强弱，还和人的脾胃强弱、能否提供充足的营养滋养肾脏有关。长期脾虚会导致肾虚，表现为心里烦热、容易盗汗，或者畏寒怕冷、手足冰凉。