

杨 力:

你的脾胃 还好吗？

杨 力◎编著



你知道吗？

失眠多梦、脸色不好、胃口不佳、
嘴里异味、容易疲劳……

究竟是怎么回事？

胃里反酸、痔疮便秘、月经不调……

和脾胃有什么关系？

请阅读本书寻找答案吧！

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

杨力： 你的脾胃还好吗？

杨力 ■ 编著



中国中医药出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

杨力：你的脾胃还好吗？／杨力编著．—北京：
中国中医药出版社，2013.11
(杨力谈养生)

ISBN 978-7-5132-1612-8

I. ①杨… II. ①杨… 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(2013)第206280号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊祥丰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 203千字
2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1612-8

*

定价 29.00元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



你的脾胃还好吗？

中医认为，脾胃是人后天的根本。这说明胃气跟肾气是一样重要的。一个是先天之本，一个是后天之根，对我们人来说是一个都不能少。

脾胃作为后天的根本，其功能非常重要，它是气血生化之源。人体后天生长所需要的一切营养物质都要靠脾胃的运化和吸收功能来完成。脾胃功能好，吸收营养物质充分，各脏腑组织器官营养物质供应充足，人体生长就旺盛，生命力自然强大。如果脾胃功能很差，吃啥啥不香，那么各个脏腑组织器官得不到濡养，人又怎么能健康呢？所以，脾胃功能的好坏直接关系到全身的健康。在临床上经常能见到一些脾胃虚弱的患者，他们往往是面色苍白或者萎黄，形体消瘦，好似一阵风就能吹倒似的，说

话有气无力，精神萎靡不振，浑身上下不舒服，总给人一种衰弱衰老的印象。这就是由于脾胃功能受损所造成的。

此外，疾病在发生过程中，机体会自动产生防御功能，如果正气强盛，身体可能略感不适，但很快可以康复。在这个过程中，脾胃功能起着决定性的作用。但如果脾胃虚弱，邪气侵袭人体就很容易导致疾病的发生，且不容易治愈。

因此，在平日饮食起居中，我们维护身体健康，一定要保养好我们的脾胃。养好后天之本，使生命之树枝繁叶茂，使我们的生活安枕无忧！

杨力

2013年6月于北京

目 录	
第一章 脾胃好，身体健康有保障	1
第一节 病从脾胃生	3
脾胃不工作，人就会生病	3
消化不良皆因胃功能不正常	4
脾胃不和，气血生化之源受阻	4
第二节 调查取证：脾胃为什么会受伤	5
饮食不对，伤脾胃	6
身体过劳，脾胃会也累	7
忧思多虑，不思饮食	8
郁闷气结，则脾胃运行不畅	8
寒邪入侵，胃气凝结上吐下泻	9
第三节 脾胃受伤，殃及全身	10
脾胃不畅，殃及五脏	10
人的胖瘦与脾胃有关	11
脾胃有问题，不孕也会找上门	11
第四节 感觉体质差，赶紧调养脾和胃	13
顺四时养脾胃	13
“脾”气不足，劳逸结合	14
调节七情不伤脾胃	14
调养脾胃饮食最直接	15
第五节 要想脾胃好，预防要趁早	16
医病不如防病	16
察“颜”观“色”，胃病早知	17

第二章 小毛病，自己当医生	19
第一节 脾胃不和，半夜睡不着	21
胃不和则卧不安	21
脾胃不和型失眠症的自我治疗	21
第二节 饭菜再香，也没胃口	22
愉快的节日，不悦的脾胃	22
不良饮食习惯造成食欲不振	23
打响健康保“胃”战	24
第三节 嘴里的味儿为什么不正常	25
味觉不正常，胃病悄然降	25
口气难闻，病根在脾胃	26
舌苔泄露胃的“隐私”	27
第四节 脾胃虚弱，没有好脸色	28
女人养脾胃，不做黄脸婆	28
脸色反映你的体质	30
养好脾和胃，面子有光芒	31
第五节 脾气虚弱的人爱犯懒	32
天热多食豆，除湿又健脾	32
全身乏力，吃点苦	33
第六节 腹泻，挥之不去的苦恼	34
好汉架不住三泡稀	34
对症治疗腹泻自止	35
腹泻不用慌，按摩来帮忙	37
第七节 胃气上逆致呕吐	39
呕吐不一定是胃的问题	40
治呕吐要分清虚和实	40
第八节 反反复复的胃溃疡	42
胃里小溃疡，当心成“孔”慌	42
解密胃溃疡	42
恶变是胃溃疡最大的危害	43

治好胃溃疡，重点在保养	45
第三章 饮食吃得对，养好脾和胃	47
第一节 会吃才健康	49
吃出来的胃病	49
不良饮食习惯种种	49
日本人为什么长寿	50
养成良好的饮食习惯	50
第二节 不宜吃的食物	53
十大垃圾食品	53
失当的饮食搭配	55
不宜生吃的 8 种食物	57
第三节 千万别做“酒囊饭袋”	59
酒精伤肝更伤胃	59
睡前饮酒影响睡眠	60
“少食无病”是真理	61
第四节 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方	62
萝卜上市，郎中下市	62
生姜祛寒又健胃	63
第五节 要想脾胃好，维生素 C 不可少	64
维生素 C 可降低胃癌发病率	64
蔬菜水果中的优质维生素 C	65
第六节 吃对大枣养脾胃	66
天天吃大枣，一生不显老	66
大枣的滋补功效	67
第七节 世人都想身体好，偏把粥宝都忘了	69
只将食粥致神仙	69
不同粥膳的疗效	70
第八节 虽然水养胃，也要喝得对	72
水是最好的胃药	72
一天要喝多少水	73

防止消化不良多喝水	75
第九节 细嚼慢咽好处多	76
养生学家的法宝——细嚼慢咽	76
从小养成细嚼慢咽的好习惯	78
第四章 关注四季变化，护好脾和胃	79
第一节 春季宜温胃，祛寒升胃气	81
初春食物要以辛温、清淡为主	81
早春时节护胃防寒湿	81
春季养胃气，饮食有花样	82
菜粥——理想的保健食品	83
第二节 夏季宜醒脾，除湿养阳气	85
夏养脾胃重在养阳	85
酷暑炎炎，茶水养胃有妙效	85
四大妙招帮你提升“脾”气	86
调理饮食度“苦夏”	87
第三节 秋季应暖胃健脾防燥气	89
秋养脾胃先防燥	89
秋季最佳饮食	90
秋季气候多变，运动护身脾胃健	91
第四节 冬季应护脾健胃藏热量	94
冬季食养，适量为宜	94
十个胃病九个寒	97
第五章 好习惯，脾胃少受罪	98
第一节 少劳役，少操心	101
大部分胃病是职业病	101
消化若不良，健康无保障	101
科学劳作，心能省就省	102
第二节 一开口，“神”气就散了	103
人活一口气，养气就是养命	103
话多伤神，养津也是养胃	104

第三节 压住火，千万不要发脾气	106
一生气，脾胃就受累	106
“压不住火”是现代通病	107
八种“灭火器”浇灭怒火	107
第四节 心态好了，让脾胃充满“阳光”	109
一生淡泊养心机	109
心底无私天地宽	110
心境一阳光，脾胃就灿烂	111
第五节 起居有常，修来的是福	113
起居有常，益寿延年	113
起居有常，就要循规蹈矩	114
第六节 胃暖了，比吃什么都强	115
都是胃寒惹的祸	115
暖胃良方种种	116
第七节 吃饭要适度，不能拿胃当口袋	117
饥中饱，饱中饥	117
暴饮暴食害处多	118
蔬菜吃得过多也伤人	119
第九节 吃得好不如拉得好	120
肠道变化的晴雨表	120
低头一望值千金	121
如何拉出五星级大便	122
第六章 要想脾胃好，运动健身不可少	125
第一节 饭后百步走，促进消化保长寿	127
走路与健康长寿	127
推迟腿的衰老，就等于推迟人的衰老	127
八卦掌趟泥步有益健康长寿	128
第二节 闲来无事，练练太极	129
老年人的健身宝、慢性病的万灵丹	129
练太极拳以气机调畅为要	130

练太极拳能调养脾和胃	131
第三节 要想消化好，做做肠胃保健操	133
肠胃操	133
推腹法	134
腹部运动	134
按摩提升胃动力	135
防治胃下垂操	136
第四节 经络通畅，脾胃顺	137
不可忽视的胃经	137
调养脾胃的要穴	138
常活动脚趾有益脾胃	140
第七章 注重饮食小细节 减少脾胃大痛苦	143
第一节 饭前一口汤，老来不受伤	145
汤是廉价的保健品	145
喝汤养生法	146
喝汤减肥又抗癌	146
第二节 开胃菜，开胃菜，增加食欲来得快	147
餐前开胃菜，保胃又养胃	147
泡菜——很好的开胃菜	147
第三节 要想脾胃好，五谷杂粮不能少	149
五谷为养，补精益气	149
常吃五谷杂粮可延年益寿	150
最养胃的五谷杂粮	151
五谷粮如何吃	152
第四节 吃水果的学问	153
吃水果的误区	153
为什么饭后不宜立即吃水果	154
第五节 快餐，只会加快你衰亡的步伐	155
洋快餐是垃圾食品	155
吃方便面的害处	157

第七节 吃夜宵——胃病的元凶	158
吃夜宵有害健康	158
吃夜宵易患胃癌	160
第八节 冷热混食，肠胃难适应	160
又冷又热伤脾胃	160
儿童偏爱冷热混食危害多	161
脾胃造反，皆因承受不了冷热混食	162
第九节 植物油——胃病的克星	163
胃病患者宜食植物油	163
植物油和动物油的区别	164
植物油如何吃才科学	164
第八章 养好脾胃，健康有保证	167
第一节 胃下垂：你需要恢复胃弹力	169
吃着吃着就把胃吃松了	169
脏器升降功能下降导致胃下垂	169
胃下垂患者饮食调理6原则	170
第二节 胃反酸：只要不吐就好了	171
胃反酸，真的很“烧心”	171
如何调理胃反酸	172
第三节 胃溃疡，亡羊补牢为时不晚	173
胃溃疡是一种常见病	173
胃溃疡七分靠养	174
第四节 胃穿孔，人命关天不得不防	176
胃穿孔的病因	176
胃穿孔患者的饮食	177
第五节 胃癌莫慌张，中医有妙方	178
胃癌高居各种肿瘤之首	178
胃癌只因不重视	180
预防胃癌，在生活中要注意的问题	180
第六节 厌食：食欲不振没胃口	182

餐桌上批评出来的厌食症	182
追求美，落下厌食症	182
第七节 便秘、痔疮：脾胃虚弱导致的难言之隐	183
体内毒素堆积，面子出现问题	183
便秘和痔疮缘于脾胃功能下降	183
不用药物也能击退难言之隐	184
第八节 月经不调：脾胃不和，气血不顺，月月不轻松	185
脾胃受损是月经不调的根源	185
按摩健脾胃，改善月经不调只需七招	186
附录一 实用健脾养胃中药及药膳	188
附录二 养生真言选录	192

脾胃好，

身体健康有保障

第一章

第一节 病从脾胃生

脾胃不工作，人就会生病

中医认为，脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，脾胃的强弱直接关系到人的健康状况。明代医家张景岳提出：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”可见，脾胃健旺是人们健康长寿的基础。

脾胃功能正常对人体的重要性可想而知，但是，现实生活中我们却经常在无意间伤害到他们，而我们自己却不知道。究竟脾胃受伤会引起哪些疾病呢？下面我们来分析一下：

中医认为，脾胃是气血生化之源，脾胃功能正常，则人体气血充足，身体健康；如果脾胃受到损伤，饮食水谷的精微便不能濡养全身，人体的防御机能减退，不能抵抗外邪的侵袭，各种疾病就会由此产生。

脾胃运化过程中，脾主升清，胃主通降，脾升胃降可以说是脏腑间上下、阴阳的一种平衡与协调作用。如脾胃升降出入不利，气机紊乱，平衡失调，则影响五脏六腑功能，出现气机逆乱的病理状态。如脾的升清功能失常，精气不能上承，脏腑组织就会失去濡养，则会发生气短、乏力、纳呆等心、肺气虚的症状，或失眠、健忘、纳呆、乏力等心脾两虚的症状。如脾气不升而中气下陷，则出现崩漏、阴挺、脱肛等病症。胃主降浊，如胃气不降则会出现胃脘胀满、疼痛及便秘。如胃气不降反而上逆，就会出现恶心、呕吐等症。

中医还认为，脾胃受伤，必然影响饮食水谷的受纳、消化，以及营养物质的吸收、布散和代谢后糟粕的传导和排泄等，则会导致痰饮内停、瘀血内阻。故谓“脾为生痰之源”。若痰瘀邪毒不能排出体外，久之，可导致各种病症的发生。

所以，金代医家李东垣提出“脾胃内伤，百病由生”。他认为很多内伤疾病的发生，都是由于饮食不节、劳倦过度、情志不调损伤脾胃功能而引起的。

❖ 消化不良皆因胃功能不正常

很多人觉得饭吃得不香，甚至没有食欲，觉得腹胀，这是什么原因呢？其实就是由于脾胃消化不好！

人靠食物维持生命，这点是常识，大家都知道。可是食物能直接转换成人体所需要的各种营养吗？显然是不行的，那食物如何转化成人体所需的营养呢？其实很简单，这都是胃的功劳。当食物进入到胃的时候，胃的相关部位会分泌胃液、蛋白酶、凝乳酶等，将大块食物研磨成小块（又称物理消化），并将食物中的大分子降解成较小的分子（又称化学消化），以便于进一步被吸收，即：胃液把食物消化掉了，与此同时，胃壁会分泌黏液层，而防止由胃腺所分泌的蛋白酶及胃酸对胃黏膜的腐蚀。然而，胃不是被动地接受食物，而是容纳食物。《难经·三十一难》说：“中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷。”如果说脾胃受到损害的话，导致胃的受纳、腐熟功能失常，那么一旦受纳腐熟不及，如胃气虚弱，或胃气不降，即使胃中空虚，也无食欲，或食后胃脘疼痛、噎腐食臭，或食后呕吐；一旦摄纳腐熟太过，如胃中火旺，消谷下行过快，食后不久即饥饿欲食。简单地讲，脾胃受到损伤的话，那么消化不良，腹胀、打嗝、胃痛等疾病就会接踵而至，严重时会导致胃溃疡，甚至发生胃癌。

可能有人会问，胃液酸性很强，它能消化食物，为什么没有把我们给消化掉呢，其中奥秘何在？事实上，胃液在消化食物的同时，也对胃壁有一定的损害作用，即造成一些细胞的死亡。但是由于胃有很强的再生能力，因此这种损害仅仅是暂时的，胃能很快恢复如初。谁也别担心胃液把我们消化了。

❖ 脾胃不和，气血生化之源受阻

营养不良、贫血等常见的病症在如今的社会，似乎一直被人忽视，很多人觉得花点小钱，买些补药，补补就行了，没有必要大惊小怪的！其实，这种观点是错误的。因为，之所以产生营养不良、贫血等症状，其根源在脾胃的运化功能受到极大的损害。

脾胃是个加工厂，也是补给后勤站。脾胃是人体的储藏库。众所皆知，

人体精气血津液的产生，是直接源于饮食物的，而作为水谷之海的胃，也就成了气血生化之源也是自然而然的事情。《灵枢》：“人之所受气者，谷也。谷之所注者，胃也。胃者，水谷气血之海也。”胃在消化食物的同时，它们还将饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输布于其他脏腑以化生血气。因此脾胃被称为“气血生化之源”。一旦脾胃的运化造血功能受到阻碍，那么后果是很严重的。《灵枢》说：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”可出现胃气虚弱，传送无力，致饮食停滞胃中，产生胃脘胀满疼痛、食少等症；或者胃气不降，甚则上逆，产生胃脘胀满、嗳气、呃逆、呕吐等症。

《景岳全书·论脾胃》说：“胃气之关于人者，无所不至，即脏腑、声色、脉候、形体，无不皆有胃气。胃气若失，便是凶候。”胃气强的人则精气充，形神俱旺，虽有病多为轻浅，预后亦佳；胃气衰的人则精气虚，胃气不足，则胃不能纳，脾不能运，消化吸收功能障碍，继则气血化生无源，形体消瘦，脏腑皆衰，体弱神疲，目无神采，有病多重。正气不足，易感邪而生病，《王旭高医案》说：“胃气一虚，则百病丛生。”由此看来，胃气弱则全身失养体虚多病，胃气的盛衰是人体健康的一个标志。



延伸阅读

胃气的盛衰是长寿的根本。中医认为“元气之充足，皆脾胃之气所无伤，而后能滋养元气；若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，此诸病之所由生也”。说明人是以胃气为本的，只有胃气充足，人体各个部位才能得到充足的给养，才能进行正常的运作，才能保证身体的平衡，从而确保身心无恙，健康长寿。而一旦脾胃损伤，身体的营养供应得不到满足，脾胃调摄机制混乱，将导致胃气的不足，各种病症、疑难杂症将会随之而来。

第二节 调查取证：脾胃为什么会受伤

根据权威机构的调查数据表明，错误的饮食习惯，是损伤脾胃的罪魁祸首。这有点出乎医生的意料，改革开放以来，由于社会经济发展较快，人们的生活水平越来越高，生活越来越好，人们对健康越来越重视，但是由于不