

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医养脾胃

寻找健康密码 让您多活20年的智慧

易磊 满江 王丽◎编著

速查手册

补中益气，
补血生津

党参



党参

大枣



补中益气，
养血安神



大枣

石斛



益

阴清热

开胃消食，
活血化痰

山楂



山楂

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医 养脾胃 速查手册

易磊 满江 田丽◎编著

寻找健康密码

让您多活20年的智慧

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养脾胃速查手册 / 易磊, 满江, 王丽编著. --
石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5683 - 5

I. ①中… II. ①易… ②满… ③王… III. ①益胃—
手册②健脾—手册 IV. ①R256.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001176 号

中医养脾胃速查手册

易磊 满江 王丽 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 17.5

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

前言

常常有一些人因为自己年轻，凭着自己连感冒药都没有吃过的经历，凭着自己有病扛一扛就过去了的“战绩”，从来没有把健康放在心上，半夜三更该吃还吃，见到哥们儿、客户，酒比拼着能喝多少喝多少……直到某一天，一次例行的体检后被告知患有糖尿病、胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病，家人、朋友均一片愕然。怎么办？即使配备有专门的保健医师也不可能天天盯着你，更何况健康不能也不可能全部托付给医生。

客观地讲，身体方方面面都要照顾到，绝对的健康几乎不可能，养生只能抓大放小。那么，如何才能抓大放小保健康呢？诀窍就是养脾胃！如果把生命看成一棵树，那么，这棵树无论生长在哪里，它对生长的需求都是一样的，即阳光、空气和水，而除却生命所共同需要的阳光之外，气血则犹如身体内在的空气和水，构成了人体健康的能量和物质基础，而脾胃则是“气血生化之源”，不言而喻，生命赖以持续的根本在脾胃。

毋庸置疑，现在人们的生活已经相对比较富足，温饱问题早已解决，表面上看，似乎是没有太多必要去倡导“养好脾胃”，但一个普遍现象却是有很多人仍然处于富足生活下的“饥饿状态”，危害健康的各种因素正在身体内吹响“集结号”，因为那些拉你健康“后腿”的小病也在“成长”。听起来有点矛盾，这里不妨做个回忆性的归结：

你吃早餐吗？其实钱包里并不缺钱，但因为赶时间，空着肚子就赶车上班了。

你是网络瘾者吗？往电脑前一坐，不吃不喝就能卿卿我我或者是沉溺网游中十几个小时。看看周围的人，想想自己，你“吃饱”了吗？



你运动了吗？你有良好的运动习惯吗？

为了身体的健康，你恰到好处地调理自己的情志了吗？

你追求美丽吗？是否为了追求骨感美，对健康本来需要的美食望而却步？

如果心里已经有那么点担心了，那么，打开这本《中医养脾胃速查手册》，从体质、饮食、运动、日常细节、情志调养等各个方面一一进行对照，抽出些时间，谨遵我们为你开出的脾胃方，健康就能慢慢“回笼”。

编者

目 录

第一章 病从脾胃生,养生的根本在于健脾益胃

第一节 关爱生命,从敬重脾胃着手 / 004

古木参天靠树根,生命常青靠养好脾胃 / 004

拥有“好面子”,调理脾胃一马当先 / 005

身体胖瘦不均,根源在于脾胃失和 / 008

调理不孕症,从强化脾胃功能入手 / 010

经常“烧心”,更要注重健脾养胃 / 010

第二节 自我诊断,你的脾胃还好吗 / 013

看手,五个细节反映脾胃问题 / 013

看鼻,色泽变化反映脾胃问题 / 019

看脸,气色好坏反映脾胃问题 / 021

看眼睑,眼皮下垂反映脾胃问题 / 022

看口唇,饮食口味、唇色反映脾胃问题 / 023

看舌头,舌形、舌质、舌苔反映脾胃问题 / 025

第三节 内伤脾胃,现代人常犯的养生大忌 / 030

暴饮暴食,为脾胃埋下健康隐患 / 030

狼吞虎咽,脾消化不了心脏兜着走 / 031

无辣不欢,当心脾胃“上当受骗” / 032

冷热不均,让脾胃承受沉重负担 / 034

- 美丽冻人，当心落下脾胃虚寒证 / 036
- 过度减肥，减掉的还有脾胃健康 / 037
- 滥用药物，毒害脾胃没商量 / 038
- 放纵性欲，“色”字头上悬一把刀 / 039
- 郁闷气结，拖累健康的沉重十字架 / 040

第二章 偏颇体质，调理好脾胃让你活百岁

第一节 阳虚体质，养好脾胃让你阳气长旺 / 044

- 畏寒怕冷，帮你辨清阳虚体质 / 044
- 饮食调养：多吃热食，少吃冷寒 / 049
- 药物调养：金匮肾气丸，理中汤 / 051
- 四季调养：严冬避寒，春夏培补阳气 / 053

第二节 阴虚体质，养好脾胃让你滋润津生 / 054

- 津液无法上承，帮你辨清阴虚体质 / 054
- 饮食调养：海参、百合，滋阴养肝 / 057
- 药物调养：四君子汤、参苓白术散 / 060
- 四季调养：春夏防燥，秋冬养阴 / 062

第三节 气虚体质，养好脾胃让你气足神旺 / 063

- 上气不接下气，帮你辨清气虚体质 / 063
- 饮食调养：大枣、小米，健脾益气 / 066
- 药物调养：固阴煎、补中益气汤 / 068
- 四季调养：春捂秋不熬，夏避暑冬平补 / 070

第四节 痰湿体质，养好脾胃让你脂消身轻 / 071

- 大腹便便，帮你辨清痰湿体质 / 071
- 饮食调养：冬瓜、燕麦，化痰祛湿 / 074
- 药物调养：二陈汤、六君子汤 / 077

四季调养:春夏秋冬调养脾胃各不同 / 077

第五节 湿热体质,养好脾胃让你清利身爽 / 079

面垢油光、粉刺痤疮,帮你辨清湿热体质 / 079

饮食调养:绿豆、薏苡仁,清热利湿 / 082

药物调养:三仁汤、平胃散、连朴饮 / 084

四季调养:长夏暑湿,湿热体质巧应对 / 086

第六节 血瘀体质,养好脾胃让你血脉通畅 / 087

面色晦暗,帮你辨清血瘀体质 / 087

饮食调养:莲藕、桃仁,活血化瘀 / 090

药物调养:复元活血汤、血府逐瘀汤 / 092

四季调养:春季多运动,秋冬重御寒 / 093

第七节 气郁体质,养好脾胃让你胸有阳光 / 094

无故叹气,帮你辨清气郁体质 / 094

饮食调养:荞麦、百合,理气解郁 / 097

药物调养:柴胡疏肝饮、半夏厚朴汤 / 098

四季调养:春夏早睡早起,秋冬劳逸适中 / 100

第八节 特禀体质,养好脾胃让你笑迎春光 / 101

频繁过敏,帮你揭秘特禀体质 / 101

饮食调养:乌梅、黄芪,益气固表 / 104

药物调养:玉屏风散、消风散 / 105

四季调养:春季升阳,谨防过敏 / 106

第三章 饮食养脾胃,脾胃健运的首选

第一节 温补脾阳,让脾脏的阳气“旺”起来 / 110

芡实,暖脾健胃,固肾涩精 / 110

牛肉,滋养脾胃,补中益气 / 112

猪脾,补益脾胃,消积化食 / 114

黄鳝,健脾温阳,补气养血 / 115

第二节 滋补脾阴,让脾脏的津液“润”起来 / 116

山药,补脾养胃,生津益肺 / 116

燕窝,滋补肺阴,善补脾胃 / 118

鲈鱼,强脾健胃,止咳化痰 / 119

葡萄,滋补脾阴,开胃生津 / 121

第三节 补脾益气,让脾脏的卫气“升”起来 / 123

甘草,补脾益气,清热解毒 / 123

黄芪,理气健胃,利水消肿 / 125

土豆,健脾益气,和胃调中 / 126

人参,补脾益气,调营养卫 / 128

第四节 健脾化湿,让脾胃的运化“震”起来 / 130

冬瓜,健脾化湿,养胃生津 / 130

白扁豆,暖脾补虚,消暑止泻 / 131

白萝卜,化痰定喘,清热顺气 / 133

薏苡仁,健脾祛湿,利水消肿 / 134

第五节 健脾和胃,让脾胃的功能“硬”起来 / 136

甘薯,健脾和胃,润肠通便 / 136

香菇,健脾开胃,益气滋阴 / 138

黄豆,健脾宽中,润燥消水 / 139

胡萝卜,补益脾胃,清润益气 / 140

第六节 健脾补血,让脾胃的气血“通”起来 / 143

番茄,健脾补血,生津止渴 / 143

红枣,补气健脾,养血安神 / 144

当归,养血补血,祛风止痛 / 146

枸杞子,健脾补血,润肺养颜 / 148

第七节 补脾升阳,让脾脏的清气“举”起来 / 150

狗肉,补脾升阳,暖胃祛寒 / 150

羊肉,补虚祛寒,强肾壮阳 / 152

牡蛎,敛阴潜阳,化痰止咳 / 154

鸡肉,健益脾胃,补虚填精 / 155

第八节 滋阴益胃,让胃中的津液“濡”起来 / 158

荸荠,滋阴益胃,温中益气 / 158

豆腐,温中和胃,益气健脾 / 160

莲藕,开胃健中,清热生津 / 161

无花果,开胃养津,补脾润肺 / 162

第九节 补脾养胃止痛,安抚脾胃止疼痛 / 164

茯苓,健脾和胃,宁心安神 / 164

党参,补脾养胃,润肺生津 / 166

板栗,健运脾胃,活络止痛 / 167

鲫鱼,健脾益气,开胃止痛 / 169

第十节 补脾润肠通便,祛除便秘无踪影 / 171

菠菜,下气调中,通肠润燥 / 171

莴苣,疏通肠道的“激活剂” / 173

海带,润肠通便,消炎软坚 / 174

苋菜,补气除热,通利小便 / 176

第四章 经络为奇药,手到病能除

第一节 养好脾经,让生命之树常青 / 180

- 敲脾经,身体里的脾病“小药房” / 180
- 公孙穴,消除脾胃疾患的第一大穴 / 182
- 三阴交,调胃病、治妇科病的首选穴 / 182
- 太白穴,脾虚之人的福报穴 / 183
- 血海穴,滋阴养血又健脾化湿 / 184
- 漏谷穴,健脾和胃又利水除湿 / 185
- 大横穴,增强内脏活力的不老穴 / 186

第二节 打通胃经,一生皆有福报 / 187

- 敲胃经,不花钱的健脾开胃方 / 187
- 足三里,当仁不让的第一保健穴 / 189
- 内庭穴,泻胃火疗效好 / 190
- 梁丘穴,治疗胃疼的急救穴 / 190
- 天枢穴,便秘、腹泻双向调节 / 191
- 丰隆穴,减肥消脂的大穴 / 192
- 上巨虚,治疗腹泻的常用穴 / 193

第五章 以动为纲,举手投足间善养脾胃

第一节 要想脾胃好,运动健身不可少 / 196

- 慢运动,脾胃健康的重要基石 / 196
- 注意细节,健脾养胃离不了 / 197
- 为防意外,谨遵十大“忌律” / 198

第二节 健康脾胃,小动作有大健康 / 201

- 慢跑,慢动作中有大疗效 / 201
- 击穴步行,大补脾胃健身体 / 202
- 叩齿咽津,强肾、固齿又健脾 / 204
- 按揉手心,让脾脏“吃得消” / 205

打太极,“慢调细理”养脾胃 / 206

八段锦,调理脾胃需单举 / 207

跳舞,优美旋律中强脾健胃 / 208

第六章 居家调护,关注细节保脾胃安康

第一节 养护脾胃,遵从生命运程的节律 / 212

三餐要吃好,为健康铺垫基石 / 212

饭前先喝汤,护养脾胃一处方 / 215

杂粮加素食,中医食方养脾胃 / 216

咖啡别多饮,健康品味利养生 / 217

饮酒伤脾胃,戒除酒瘾有良方 / 220

第二节 睡出健康,调理脾胃巧治失眠 / 223

睡不安寝,调理脾胃是前提 / 223

每日早睡,排毒护肤两不误 / 224

滋养身心,汤汤水水补健康 / 225

按摩穴位,轻轻松松助安眠 / 226

第三节 思贵有度,思虑太过耗气血 / 228

过思伤脾,为脾胃健康留隐患 / 228

相思成疾,根源不在心而在脾 / 229

情真意切,制怒为养脾之王道 / 231

第七章 调治有方,少一分盲从多一分从容

第一节 糖尿病,一种“现代富贵病” / 234

脾虚失健,糖尿病的发病之本 / 234

调治有方,按摩、刮痧、泡脚齐上阵 / 236

防患于未然,把糖尿病消灭在萌芽之初 / 239

第二节 急性胃炎,病来如山倒 / 242

急性胃炎,都是谁招惹了你 / 242

分型调治,中医教你对症下药 / 244

预防急性胃炎,精致生活是关键 / 246

第三节 慢性胃炎,人体健康的“无声杀手” / 247

解码炎症,揭开慢性胃炎的面纱 / 247

多管齐下,中医辨证施治慢性胃炎 / 248

消除胃炎,从生活中的小事做起 / 251

第四节 胃下垂,让你想吃不敢吃 / 253

摸清胃下垂的“底细” / 253

治疗胃下垂,中医有妙方 / 254

科学养生的“八大注意事项” / 255

第五节 消化道溃疡,让你花钱又受罪 / 257

中医辨证治疗,帮你把溃疡愈合 / 257

按摩、拔罐各显神通效果佳 / 259

消化道溃疡,健康生活防治有招 / 260

第六节 胃癌,蚕食人体生命的恶魔 / 262

脾胃健康有妙方,中医给你指点迷津 / 262

小食物大健康,善用饮食帮你调治胃癌 / 264

抗击胃癌,综合调理打赢“保胃战” / 265



ZHONGYI YANGPIWEI
SUCHA SHOUC



第一章

病从脾胃生，养生的根本在于健脾益胃

关于养生，脾胃里到底蕴涵有怎样的养生秘密呢？关于脾胃，文字里又有什么样的防病治病的方略？脏器内藏于胸，脾胃如何成为了强身的首选，又是如何成为一部分患者走出病痛的“出路”？娓娓道来之中，不仅有养生防病的智慧，更有中医文化的妙趣与顿悟。



-
- ◎ 第一节 关爱生命，从敬重脾胃着手
 - ◎ 第二节 自我诊断，你的脾胃还好吗
 - ◎ 第三节 内伤脾胃，现代人常犯的养生大忌



第一节

关爱生命，从敬重脾胃着手

要说人体的器官哪个更重要，很多人不假思考就会共同地想到心脏、肺脏，要说有什么区别的话，受中医养生文化熏陶的男性更多会想到肾脏，而女性则会想到那些可能导致她们很多妇科病的肝脏，但几乎很少有人想到脾胃。事实上，一个人生不生病，很大程度上都取决于脾胃。在中医看来，脾胃之气旺盛则人体万物可生，而脾胃之气虚弱则百病滋生。



古木参天靠树根，生命常青靠养好脾胃

在古代，军队打仗一贯是“兵马未动，粮草先行”。一旦“粮草”出了问题，整个军队就会出现一连串的不良反应，甚至会导致全军覆没，可见“粮草”对于军队的重要性。我们的后天之本——脾胃，其功能就如同军队的“粮库”，脾胃一旦失常，我们的生命就会失灵，随后也会引起一连串的不良反应。

这里首先要阐明的一点是，中医脾胃不能简单地与现代医学所指的脾胃画等号。中医脾胃包括了现代医学所指的消化系统、血液系统、免疫系统、泌尿系统、神经系统等系统所属的部分器官。中医认为，脾胃的第一个功能是运化食物。饮食进到口中，由胃脘入于胃中，其滋味渗入五脏，然后食物进入到小肠开始出现分化，到了小肠下口的时候，就分为了清浊，清浊一分就开始“分道扬镳”。浊的就是渣滓往大肠走，而清的就是津液往膀胱走。到了膀胱又开始进一步分清浊，