

中医养生嘉年华系列

张大宁 编著

养好脾胃 不生病

后天之本 养生之源



《黄帝内经》：胃者，五脏六腑之海也

十人九胃病，百病从胃生

人的健康长寿与脾胃有直接关系

脾胃调养好，无病可长寿，有病好转快

只要留得胃气在，健康不怕没柴烧

江苏科学技术出版社 凤凰新联
PHOENIX UNITE

中医养生嘉年华系列

张大宁
编著

养好脾胃

不生病

后天之本
养生之源



图书在版编目(CIP)数据

养好脾胃不生病:后天之本,养生之源/张大宁编
著. —南京:江苏科学技术出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5537-0133-2

I. ①养… II. ①张… III. ①脾胃学说 IV.
①R256. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 237864 号

养好脾胃不生病:后天之本,养生之源

编 著 张大宁
责任编辑 钱新艳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 南京凯德印刷有限公司

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 15.75
字 数 200 000
版 次 2013年2月第1版
印 次 2013年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0133-2
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言 养生先养脾胃

千百年来,人们为达长寿目的寻找各种养生方法,可谓花样百出,手段穷尽。历史上秦始皇派徐福领三千童男童女漂洋过海寻找不死仙丹,唐太宗迷恋服饵(丹药)养生却无良果。如今,这些在世人眼中,都是无稽之谈,与其舍近求远,追寻飘渺无用的不死之术与仙丹,不如从自身做起,最好的养生之药其实就在我们的身体里!

在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中,就有“人无胃气曰逆,逆者死”的记载,《图书编·脏气脏德》也指出:“养脾者,养气也,养气者,养生之要也。”说明脾胃是人体非常重要的器官,脾胃健运是健康长寿的基础。

为什么这么说呢?众所周知,脾胃是后天之本,是气血生化之源,

而在中医理论中,气血是否充足,是判断一个人健康与否的标准。就像人一样,吃饱了干起活来才有力气,气血就像是脏腑的“养料”,充足的气血才能为脏腑提供动力,使其可以正常运作,从而维持人体生命的正常进行,令身体健康,百病不生。为了使脏腑器官、肌肉组织得到营养供给,就需要脾胃通过运化、升清、降浊等方式,生成气血,并将其输送至身体各部。换句话说,只有拥有良好的脾胃功能,身体才能正常运作,虽然无法做到长生不老,却完全能延年益寿,而且在老年仍然可以保持充沛的精力,这正是养生的最终目的。由此可见,想要养生,先要把脾胃养好。

脾胃的养生之道不仅体现在日常生活中,还体现在“祛病愈疾”中。金元时期战火纷飞,民不聊生,死伤无数,除了战火、瘟疫等原因外,更多的人患病或死于饥饱失常导致的脾胃亏损。当时的名医李东垣著有《脾胃论》,从脾胃入手,其论点为“饮食不节、劳役所伤及情绪失常,易致脾胃受伤、正气衰弱,从而引发多种病变”,在治法上重视调理脾胃、培补元气,以扶正祛邪,其最为著名的处方就是补中益气汤。补中益气汤所使用的中药均为直接或间接调理脾胃的,比如白术可燥湿强脾,当归能和血养阴,升麻可升阳明清气,柴胡以升少阳清气,陈皮可通利脾胃气血之气,诸药合用就可以起到补中益气、强健脾胃、升阳固表的作用。

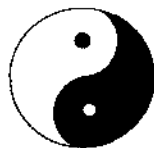
说到这儿,可能有人会说,现在的生活环境与那个时代根本不同,因为饮食原因而致脾胃受损、引发致命疾病的非常少见,再谈脾胃养生是否有杞人忧天之嫌?毋庸置疑,大多数人已经不必再为温饱而发愁,但也正因为如此,反而容易造成饮食过量,再加上现代生活节奏加快,工作、生活繁忙,或懒于运动,或情绪不利等诸多因素同样会使脾胃受损,虽然一时不至生大病,但却会令脾胃长期处于亚健康状态,最明显

的症状就是食欲不振、消化不良、便秘、胃痛、腹胀、打嗝等。此外，还有很多看似与之无关的症状也是由脾胃受损引起的，譬如失眠，是因脾胃不和，体内湿气旺盛，湿盛而化痰，痰热上扰心神所致。如果我们能把脾胃先养好了，这些病症自然就可不药而愈了。

本书从饮食、运动、按摩、心理、方剂等方面入手，为大家一一讲解脾胃养生之道，这些养生之法既有古人的智慧之谈，亦有现代医学之解说。这些方法原本晦涩难懂，但经本书重新解读，必将使读者豁然开朗。相信读过此书，您对养生将不再感到茫然、无从下手了，您将通过颐养脾胃，最大限度地享受养生带来的人生乐趣。

张大宁

2013年1月

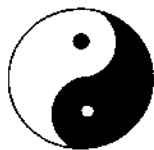


第一章 脾胃——后天的根本、气血的来源、能量的仓库	1
1. 万物由土而生——带你认识五脏六腑的“粮仓”	1
2. 察言观色可知脾胃健康状况	3
3. 养好脾胃，延年益寿	7
4. 脾升胃降需平衡——阴阳失调，疾病就会找上门	9
第二章 吃得香更要吃得好	15
1. 脾胃最喜欢粗细搭配的饮食	15
2. 慎吃冷食冷饮，保护脾胃阳气	18
3. 饥饱无常最伤脾胃	21
4. 适当温补，预防胃火过旺	24
5. 少食过烫食物，养脾护肠胃	27
6. 食不欲急——细嚼慢咽，脾胃常健	29
7. 吃主食，补气血，养脾胃	33
8. 养胃有良方——饭前喝口汤、少吃汤泡饭	35
9. 小米可代参汤，健脾又和胃	38
10. 无上补品——香菇大益胃气	41

11. 红枣补虚安神,健脾和胃	45
12. 米中第一——薏米让脾胃调和	47
13. 山珍妙药——山药可保脾胃“青春永驻”	50
第三章 脾胃保养重在生活细节	54
1. 服药要注意保护“胃气”	54
2. 饭后勿吸烟,不给脾胃招祸端	57
3. 小心嗑瓜子会伤胃津、生结石	59
4. 劳逸结合,脾胃更“放松”	62
5. 食后勿睡,胃不和则卧不安	65
6. 脾胃不适,巧用减食(禁食)则愈	67
7. 别让性生活伤害脾胃	70
8. 饮酒一定要适量	73
9. 小口喝水,脾胃无忧	76
10. 防寒保暖,调养脾胃	78
11. 春夏秋冬,脾胃养生有差别	81
12. 出汗不宜过多,小心伤心伤脾胃	86
第四章 好心情带来好脾胃	89
1. 脾胃对情绪变化最敏感	89
2. 过思伤脾,以怒胜思	92
3. 以笑解悲怒,令气逆下消	95
4. 愤怒时宜停止进食	97
第五章 不花钱的养生宝库——刺激穴位健脾胃	100
1. 常敲足阳明胃经,无病一身轻	100
2. 打通足太阴脾经,调养气血、防治病痛	104
3. 脾胃虚弱宜捏脊	107

4. 足三里穴——缓解胃痛	110
5. 梁丘穴——缓解胃反酸、急性腹泻	114
6. 天枢穴——治疗腹泻、便秘	117
7. 三阴交穴——调理脾胃虚弱	120
8. 地仓穴——改善小儿、成人流口水	123
9. 漏谷穴——促进消化	126
10. 气舍穴——缓解恶心和打嗝	128
11. 大横穴——健脾防腹胀	131
12. 隐白穴——止漏防崩	134
13. 公孙穴——治疗胃痛、胃反酸	136
14. 阴陵泉穴——除长夏暑湿	139
15. 支沟穴——改善老年便秘	142
16. 神阙穴——善治脾胃，延年益寿	144
附：足阳明胃经与足太阴脾经的穴位分布和功能	148
第六章 合理运动提升脾胃活力	153
1. 最简单的保健功——按揉肚子健脾胃	153
2. 扭着走，促消化、防便秘	156
3. 常练太极拳可调养脾胃	158
附：24式简化太极拳的动作及口诀	161
4. 散步健身，养护脾胃	174
5. 练练八段锦，两手托天理三焦、调理脾胃臂单举	177
6. 五禽戏中找熊戏，熊戏补脾看熊运	180
7. 叩齿咽津，强肾又健脾	183
8. 常动脚趾，“按摩”脾胃二经	186
9. 脾胃强壮操——去脾胃寒、补肾气	188
10. 慢跑调养脾胃有奇效	191

第七章 选对本草,补益脾胃助健康	194
1. 葛花饮解酒又养胃	194
2. 健脾美白当数三白汤	196
3. 藿香正气水改善胃痉挛	198
4. 消积化滞要找焦三仙	201
5. 香砂养胃丸——治虚寒胃病又化痰	203
6. 提升脾胃气的补中益气汤	205
7. 半夏枳术丸治脾胃受寒	208
8. 麦梅枣花饮治脾胃湿热所致失眠	210
9. 六一散治暑热腹泻	212
10. 茯苓——补脾虚、安神气	214
第八章 别让脾胃病拖你的健康后腿	217
1. 慢性浅表性胃炎——胃部病变的第一步	217
2. 慢性萎缩性胃炎——雪上加霜的炎症	221
3. 急性胃炎——让胃病来如山倒	225
4. 消化性溃疡——隐藏在消化道里的“伤口”	230
5. 胃下垂——让脾胃负担多多	234
后 记	239



脾胃——后天的根本、气血的来源、 能量的仓库

1. 万物由土而生——带你认识五脏六腑的“粮仓”

看过中医的人应该会发现这样一个情形，很多中医在归纳脾胃功能时，并不仅指的是脾或胃，而是将它们的概念扩大化——是指整个脾胃系统。可以说，这一扩大化，令脾胃在功能上，特别是在消化方面具有明显优势，“脾胃中土，如同中原；脾胃仓廩，如同粮仓”的说法就可证明这一点。

胃主受纳，脾主运化，胃容纳食物并进行初步消化，脾进一步消化胃和小肠中的食物，并吸收营养，然后将其输送至全

身；胃将初步消化的食物下传至小肠，而脾则将营养上输至全身。只有二者功能协调，才能保证我们所食所饮可以正常消化、吸收和排泄。

古人非常敬重“土”，认为其不仅关系到农作物生长，还具有旺盛的生产能力，这种能力与脾胃系统有着某种联系。作为后天之本，脾胃担负着生命源泉的作用，从而为身体各脏腑的运行提供动力，这与“土”的职能不谋而合。

在初步了解脾胃职能之后，接下来我再具体谈谈脾胃这种职能的重要性以及基本运作程序。我们都知道，古代行军打仗，赢得胜利的因素有很多，首当其冲的便是粮草，自古以来就有“兵马未动，粮草先行”的说法，为古人作战中的经验教训之谈，意思是粮草是打赢战争的关键，一旦粮草出现问题，就有可能扭转战争的局势。《三国演义》中就有这样的例子，曹操与袁绍作战，他仅剩三天粮草可支用，而袁绍粮草充足，曹操处于明显的劣势。许攸本为袁绍帐下谋士，因家人犯法被收捕，故背袁投曹，他首先就建议曹操偷袭袁绍粮草，袁绍因此而大败于官渡，可见粮草对于军队的重要性。

我们的脾胃，其职能就如同军队中的粮草，是五脏六腑的能量源泉。这是因为，在中医中，脾胃并非是现代医学解剖学上的脾和胃，而是包括整个消化系统。中医认为，“胃主受纳，脾主运化”，如同“仓廩之官”，二者一阳一阴，互为表里，共同参与食物的吸收与消化。

“胃主受纳”，我们每次吃进去的食物，并不是直接被运送到肠道，而是先经过咀嚼、搅拌后，咽到胃中，由胃受纳。食物进入胃以后，由胃部进行磨化腐熟，用现代医学解释，就是食物进入消化道，促使胃分泌

出大量胃蛋白酶等消化酶，食物在胃肠激素的作用下被分解成食糜。

“脾主运化”，食物经过胃的“加工”后，由脾再进行吸收、消化，将食糜运送到肠道中，并从中提取精微营养物质，并利用“脾气主升”的作用，经气、血、津液的运行输布至全身。

想要很好地完成“胃受纳”、“脾运化”这一程序，脾胃必须发挥正常的生理功能，相互协调才行。《外经微言》有载：“少师问曰：脾胃皆土也，有所分乎？岐伯曰：脾，阴土也；胃，阳土也。”脾属太阴，喜燥而恶湿，又有脾为太阴湿土之称；胃属太阳，喜润而恶燥。脾运化需赖胃阳动力，胃受纳有赖脾阴资助，二者平衡协调，可令内环境不燥不湿，不冷不热，才能健全机体的消化吸收功能，为气、血、津液提供足够原料，使脏腑、经络、四肢百骸、筋肉皮毛等组织得到充分的营养，进行正常的生理活动，这正是中医脾胃系统的运作原理之一。

2. 察言观色可知脾胃健康状况

眼睛是心灵的窗口，从眼睛可以看出一个人在想什么，注意什么。而嘴唇则是了解人体健康状况的窗口，这是因为口为食物进入的门户，故与脾胃相关，嘴唇的颜色或形态可以反映人的脾胃健康状况。《黄帝内经·素问·五脏生成篇》记载：“脾之合肉也，其荣唇也”，意思是说唇为脾的外荣。脾胃健康，则唇色红润而有光泽，双唇丰满而富有弹性；当脾胃出了岔子后，唇色就会出现异常，从嘴唇外观也可以看出一些端倪。因此，我们不妨将嘴唇作为脾胃的健康指针，利用唇色给出的信号“监视”脾胃动态。

前些日子,我和几个非常要好的朋友聚在一起吃饭,在大家谈笑风生的时候,我发现一个本来很外向、健谈的朋友变得有些沉默寡言了。于是,我仔细地观察了他,发现他嘴唇苍白、毫无血色,看上去双唇非常干燥,而且已经有爆皮、裂口子的现象了。

我指着他的嘴唇对他说:“你的嘴唇都脱皮了,这都裂了!”

朋友舔了舔嘴唇,有些郁闷地说:“是啊,我现在都不敢笑,一笑就得出血了。”

我又说:“你是不是脾胃出现了问题啊?”

朋友听我这么一说,顿时瞪大了眼睛,惊讶地对我说:“你可真够神的,最近是感觉脾胃很不舒服,不怎么爱吃东西,睡眠也不是很好。你是怎么知道的?”

“哈哈,是你的嘴唇向我告密的!”我笑着说。

“我的嘴唇?可是我今天一直都没怎么说话啊?”朋友有些丈二和尚摸不着头脑了。

我从中医角度给他讲了唇色与脾胃健康的联系,他才似懂非懂地点了点头,后来我让他每天坚持按摩阴陵泉穴、三阴交穴等几个足太阴脾经的要穴。两个月后,我们又聚在了一起,再见他时,他已经嘴唇红润,神采奕奕了。

大家现在也许很纳闷,为什么我能从嘴唇看出这位朋友出现了脾胃问题呢?《黄帝内经》中指出:“口唇者,脾之官也”,又说“脾开窍于口”、“脾之合肉也,其荣唇也”。这说明脾胃出了问题,往往第一时间就会反映在口唇上。一般来说,脾胃功能正常的人,嘴唇颜色红润而有光泽,干湿适度,丰满有弹性。相反,如果一个人的脾胃有问题,嘴唇就会像上面我的朋友那样,干瘪苍白,出现爆皮、开裂的现象。

前几日,我在街上碰到了多年不见的老同学,我们就近找了一家咖

啡屋，他在我对面坐下，我们聊得很开心。但是，在和他交谈的时候，我发现他总是在不停地吞咽口水，而且，他的嘴唇颜色苍白无血色。

“你的嘴唇一直都没有血色吗？”我问道。

“是吗？我没注意啊。”说着，他掏出了身份证，看了看说：“没有啊，挺红润的。这是我前年换的身份证，照片也没过多久。”说着他把身份证递给我看。

我看了看，说：“但是，你现在的嘴唇明显比那个时候苍白很多，而且你在不停地咽唾沫。”

“我确实觉得口水总是往外流，我总不能让自己流哈喇子吧。有什么问题？”

“你脾气虚弱，你要注意养脾了。”

后来我给他讲了脾虚跟嘴唇颜色、流口水的关系，然后给他了一些健脾的食补方，还介绍了几种健脾的补药，后来他给我打电话说他的嘴唇红润了，也不怎么流口水了。

《黄帝内经》中指出“脾主涎”，涎为口津，是唾液中比较清稀的部分，涎与唾结合后就形成“口水”。那么这个“涎”和脾有什么关系呢？其实，“涎”是脾之水、脾之气的代表，换句话说，“涎”的状态直接反映了体内脾之水和脾之气的状态。脾有固摄之用，脾气充足，那么涎液就会正常传输，进行食物消化，而不会从嘴里溢出来。如果脾气虚弱，意味着固摄功能可能会失调，“涎”就不会那么听话了，趁人不注意，比如睡觉、发呆时流出来。

唇色发白是气血虚弱的象征，脾胃功能受到损伤后，无法消化身体所需的营养物质，导致气血来源不足，引起唇色发白，流口水；如果下唇特别苍白，则是胃有虚寒的表现。除此以外，不同的脾胃问题也会让嘴唇颜色和形态发生变化。比如嘴唇发乌，可能是脾胃虚寒，多患有消化

系统疾病,并可能伴便秘、腹泻、下腹胀痛、头痛、失眠、食欲不振等症状。嘴唇颜色过红,可能是脾胃有火,一般还伴有心烦易怒、口干口苦、睡眠不良、情绪偏激等症状。

除了唇色外,从耳朵、眼睛、鼻子也可以看出脾胃健康状况。

耳朵:肾开窍于耳,《黄帝内经·灵枢·脉度》记载:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”肾虽为先天之本,但离不开后天之本的脾胃的滋养。如果脾胃虚弱,就会令气血生化无源,肾失濡养则肾精亏虚,令耳窍失养;或脾虚气弱,无法运化水湿致使内生痰浊,使耳朵闭阻,则会出现耳鸣、耳聋等症状。此外,脾胃虚寒易引起体寒、体虚,在耳廓特定部位就会产生相应的颜色变化,如耳廓淡白无血色、形体瘦弱等。

鼻子:肺开窍于鼻,足阳明胃经起于鼻部,因此鼻窍与脾胃也是相连的。脾胃功能失调,容易导致水谷精微无法向上濡养鼻窍,造成鼻腔干燥;脾胃虚弱,不能摄血或肺虚火旺直冲鼻窍,易引起鼻出血,或气血瘀积、阳气虚弱而致鼻色发黑;胃内积热者,为脾运化能力不足,食物停滞于胃中,久积化热,鼻翼就会发红;鼻头发青,则是因为肝气疏泄太过,横逆犯脾胃,造成脾胃功能失调所致。

眼睛:肝开窍于目,目又仰赖肝血濡养。脾胃是气血生化之源,肝血禀受于脾胃,脾胃虚弱,则气血虚弱,肝无法藏血,致使目失濡养,出现眼球过白、眼睑下垂等情况。此外,脾胃如果邪热壅结,熏蒸于目,还会生成略微偏厚、偏红的胬肉。

3. 养好脾胃,延年益寿

明代医学家张介宾云：“善治脾者，能调五脏，即所以治脾胃也。能治脾胃，而使食进胃强，即所以安五脏也。”可以说脾胃的健运，是决定人体健康长寿的基础。

金元名医李东垣也这样认为：“元气之充足，皆脾胃之气无所伤，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。”

由此可见，只有认识到脾胃的重要性，养护好脾胃，我们才能做到“不治已病治未病”，“尽终其天年，度百岁乃去”。

肾为先天之本，先天是指人体受胎时的胎元，包括父母“两神相搏”的精气，以及由先天之精化生的先天之气，为生命本原，对人体先天禀赋强弱、生长发育速度以及脏腑功能盛衰起着根本性作用。但在中医理论中，还有“补肾不若补脾”、“诸病不愈当治脾胃”等说法呢？其实，答案就藏在脾胃的养生秘密中。

俗话说，人活一口气，气是人体生命活动中必不可少的原动力，在中医理论中，这口“气”指的是“胃气”。不要误会，“胃气”并不是仅指胃之气，在中医里“胃气”是一个泛指，它是脾胃功能的总称，除了脾胃的消化和吸收能力外，还包括后天的免疫功能、肌肉功能等。人的健康长寿与胃气盛衰有重要的联系，胃气充足是机体健康的保证，这是因为脾胃是后天之本，是气血生化的源头，脾胃健运则元气“生化不绝”，五脏六腑就能得到濡养，故可“长寿之”。因此，古人有“养脾胃意在养元气”、“养元气意在养生命”的说法。