



长命百岁的
养生智慧

如果脾胃不好，
身体健康也就没有保障了。

脾胃是
人体的后天之本，
是气血生化的源泉。



养好脾胃 不生病

士荣华
（主任医师）
主 编

寻找疾病的根源
开启健康的大门



 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



不生病



养好脾胃

寻找疾病的根源
开启健康的大门



主编 士荣华

编者

王国防 王雷防 王振 王永华 王秋红

牛林敬 兰翠平 邓丽敏 陈永超 杨亚飞

易磊 杨志国 梁琳 李宪广 付肇嘉

杨同英 勾秀红



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾胃不生病 / 土荣华主编. —北京 : 中国科学技术出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5046-7645-0

I. ①养… II. ①土… III. ①脾胃学说 IV.
①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 202286 号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 黄维佳
装帧设计 北京明信弘德文化发展有限公司
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 18.5
版、印次 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7645-0/R·2092
定 价 39.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

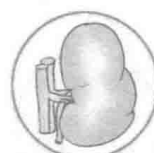
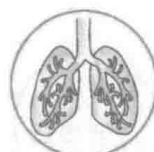
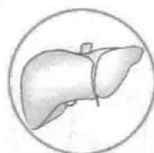
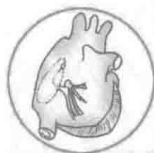
内容提要

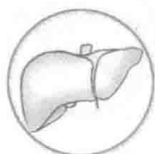
编者针对脾胃为“后天之本”“气血生化之源”的中医理念，结合现实生活，从病情检测、饮食、经络、运动、药物、日常起居和疾病防治等各个方面对脾胃保健养生知识进行了详细的讲述。本书通俗易懂、内容丰富、图文并茂，具有很强的实用性，适合广大关爱健康、力求提高身体健康水平的人们阅读。

脾胃是我们的“命根子”。为什么这么说呢？人们常说“生命之树常青”，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。

中医认为，脾胃为“后天之本”，是“气血生化之源”。有了脾胃兢兢业业的工作，人的气血才会充足。如果一个人的脾胃不好，脾胃工作懈怠，那么，就会出现气血生成不足，身体各个部分得不到滋养，自然就会出现“枯萎”，就会百病丛生。这正如金元时期著名的四大医家之一李东垣在《脾胃论》中说的：“百病皆由脾胃衰而生也。”说到这里，有人不免要问，现在人们生活条件好了，想怎么吃就怎么吃，想吃什么都有，不管是天上飞的、地上跑的，还是水里游的，甚至是国外的食物我们都可以吃到，一年四季，我们都可以吃到新鲜的美味，可以说营养够充足了，怎么还会患脾胃病呢？

毋庸置疑，现在人们的生活是富足了，然而一个普遍的现象却是有很多人仍然处于富足生活下的“饥饿状态”。这听起来让人有点费解，在此不妨为你举几个简单的例子：你吃早餐吗？现代人生活节奏比较快，竞争比较激烈，加班加点工作，总想多睡一会儿，起床后为了赶时间上班，不得不把早餐省略，或只是随便从小摊上买个饼，



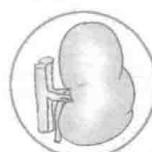
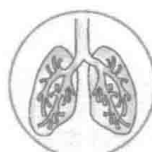
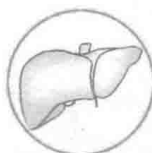


一边走一边往嘴里塞，因为吃得快了，感到肚子很不舒服。你在节食减肥吗？为了追求形体美，面对丰盛的食物你却望而却步，尽管肚子咕咕地叫着，你却全然不理。你是网迷吗？是网迷的朋友一定深有体会，往电脑前一坐，不吃不喝就沉迷于网游或在聊天中度过十来个小时。看看周围的人，想想自己，你“吃饱”了吗？你对身体、对脾胃已经能感知到了太多的亏欠吗？事实上，远远不止这些。

再比如，你是冰冻饮料爱好者吗？炎热的夏季，许多人为了爽口消暑，吃冰激凌、冰西瓜，喝冰啤、冰汽水等，结果爽了口却伤了胃。你爱运动吗？是不是出门就坐车，入户就躺？你善于控制自己的情绪吗？是不是一遇事就吃不下饭……至此，如果你心里已经有那么点担心了，那么，请阅读这本《养好脾胃不生病》。本书针对现实生活的实际，从病情监测、饮食、经络、运动、药物、日常起居等各个方面进行指导，相信你忙里偷闲，照章行事认真实践，就能相约健康。

编者

2017年5月



第一章 病从脾胃生：脾胃是养生根本

气血充盈病无踪，养好脾胃不生病 / 004

生命常青，脾胃是人体生命的“根” / 004

拥有健美，调理脾胃是基本前提 / 006

身体胖瘦，脾胃功能强弱说了算 / 009

阴阳失衡，疾病就趁“虚”而入 / 011

内伤脾胃，现代人常犯的养生大忌 / 017

饮食不节，上班族伤及脾胃百病生 / 017

起居失常，埋下健康隐患 / 023

情志不畅，心情不好脾胃受牵连 / 025

情欲过度，“色”字头上一把刀 / 027

滥用药物，养脾健胃“是药三分毒” / 029

第二章 有病早知道：察颜观色知脾胃

自我手诊：手是脾胃健康的“地图” / 034

色泽，手掌晦暗暴露胃气大伤 / 034

手形，手掌板硬坚实则气血失和 / 035

温凉，手掌冰凉脾胃吸收能力差 / 036

肌肉，艮位肌肉凹陷提示脾胃虚弱 / 037

半月痕，指甲呈灰色容易贫血 / 038

生命线，出现岛纹提示脾胃多病变 / 039

智慧线，淡白无光提示气血亏虚 / 040

感情线，巽位出现字纹多气血不和 / 041

目录

自我面诊：脸是脾胃健康的“晴雨表” / 043

- 面色，暗黄无光泽是脾胃气血亏虚 / 043
- 鼻子，鼻翼有红血丝多是胃炎 / 045
- 口唇，口角流涎多有脾脏虚冷 / 047
- 眼睑，上眼皮下垂预示脱肛或者子宫脱垂 / 049

自我舌诊：舌是脾胃健康的“试纸” / 051

- 舌头，观察舌头得知血液质量 / 051
- 裙边舌，脾胃不和导致营养不良 / 052
- 舌形敛缩，心脾两虚多属危重病症 / 053
- 舌体颜色，红少白多多提示气血两虚 / 054
- 舌苔，苔色、苔形中的脾胃健康 / 054

自我诊测：脾胃好不好跟着感觉走 / 059

- 烧心（胃灼痛），放任不管有损健康 / 059
- 腹胀，多种疾病的“求救”信号 / 061
- 胃痛，谨防大意“失安康” / 063
- 食欲不振，多是脾胃“失职”了 / 066
- 恶心呕吐，事出有因话健康 / 069

第三章 饮食养脾胃：脾胃健康的首选

吃出健康，会吃是补益脾胃的良医 / 076

- 吃好三餐，为脾胃健康铺垫基石 / 076
- 饮食有节：定时定量有益健康 / 079
- 饭前喝汤：护养脾胃一处方 / 082
- 吃喝有方：饥不暴食，渴不狂饮 / 083
- 食不欲急：细嚼慢咽中的养生智慧 / 084
- 生冷之品：当心爽了口伤了胃 / 087
- 喜吃烫食：食管炎或胃炎找上你 / 089
- 麻辣诱惑：小心脾胃“上当受骗” / 090
- 咖啡虽美：空腹喝之脾胃吃不消 / 092

主食餐桌：养脾胃吃好主食胜药补 / 094

- 小米，补养脾胃的真情佳品 / 094
 小麦，养心健脾的“天然营养宝库” / 097
 粳米，平胃气、长肌肉的滋补之物 / 099
 玉米，健脾利湿、开胃益智的“珍珠米” / 101

果蔬餐桌：会吃果蔬健脾胃 / 104

- 山楂，酸甜可口的“长寿食品” / 104
 大枣，补血安神的“天然维生素丸” / 106
 龙眼肉，补养心脾的“果中神品” / 108
 莲藕，滋养“后天之本”的灵根 / 111
 山药，健脾固肾的“神仙之食” / 115

豆类餐桌：巧吃豆补脾胃 / 118

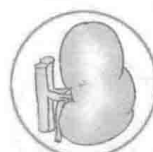
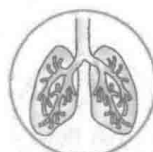
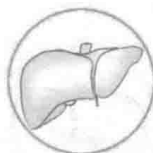
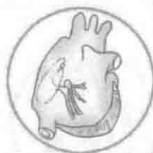
- 黄豆，健脾补虚的“豆中之王” / 118
 白扁豆，健脾祛湿的“脾之谷” / 120
 绿豆，清热解毒滋养脾胃的“济世良谷” / 122
 豌豆，补肾健脾的豆中圣品 / 125

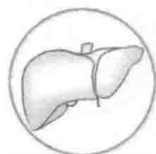
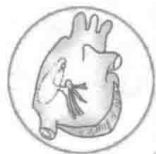
肉类餐桌：会挑会选养脾胃 / 127

- 狗肉，暖胃祛寒的“调补良药” / 127
 羊肉，益气补虚的温热补品 / 129
 牛肉，专补脾土的“肉中骄子” / 132
 鸡肉，补精养血的“羽族之首” / 134

第四章 经络养脾胃：开启生命的福田**养好脾经，让生命之树常青 / 140**

- 敲脾经，身体里的脾病“小药房” / 140
 公孙穴，消除脾胃疾患的第一大穴 / 142
 三阴交，妇科疾病首选穴 / 143
 太白穴，健脾化湿助食欲 / 144
 血海穴，滋阴养血又健脾化湿 / 145





养好胃经，无病一身轻 / 146

- 敲胃经，不花钱的健脾开胃方 / 146
- 足三里，当仁不让的第一保健穴 / 148
- 内庭穴，泻胃火疗效好 / 149
- 梁丘穴，治疗胃痛的急救穴 / 150
- 天枢穴，便秘、腹泻双向调节 / 151
- 丰隆穴，减肥消脂的大穴 / 152
- 上巨虚，治疗腹泻的常用穴 / 153

第五章 运动养脾胃：小动作有大健康

若要脾胃康，运动要有方 / 156

- 慢运动，脾胃健康的重要基石 / 156
- 运动有则，养脾谨遵十大“忌”律 / 158

运动养脾胃，只在举手投足间 / 161

- 叩齿咽津，小动作健脾大疗效 / 161
- 每天活动脚趾，脾胃康健增食欲 / 163
- 户外多慢跑，脾胃不衰老 / 165
- 摩腹走一走，活到九十九 / 168
- 常练太极，“慢调细理”养脾胃 / 170
- 没事常散步，不用进药铺 / 172
- 跳舞，舒筋活络又健脾胃 / 174

第六章 中药是恩物：健脾助胃有良方

单味中药养脾胃 / 178

- 茯苓，益脾和胃的“四时神药” / 178
- 芡实，健脾祛湿的“水中人参” / 180
- 甘草，调和众药的“国老” / 182

人参，滋补强身的“百草之王” / 185

鸡内金，消食健胃的良药 / 188

滋养脾胃的中药方剂 / 190

焦三仙，消积化滞疗效好 / 190

补中益气汤，治疗脾胃病的经典方 / 191

枳术丸，健脾消食的灵丹 / 194

三白汤，女人的健脾美白汤 / 195

第七章 养好脾胃身体棒，日常起居保安康

四季食养，脾胃调养因时而动 / 200

春养脾胃，养脾健胃三大注意 / 200

夏养脾胃，养脾健胃正当时 / 204

秋养脾胃，脾胃虚弱有宜忌 / 208

冬养脾胃，天寒地冻闭藏有方 / 212

别把生活细节当“小事” / 216

饭后抽支烟，脾胃受牵连 / 216

以酒为浆，脾胃定受伤 / 217

白啤混饮，饮酒养生之大忌 / 221

起居有常，做个脾胃健康的现代人 / 224

思伤脾，思念让生命不堪重负 / 226

怒伤肝，脾胃也会被牵连 / 230

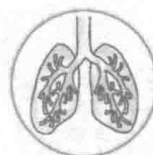
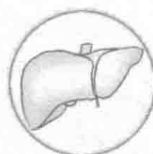
开心一笑，滋养脾胃的免费良药 / 232

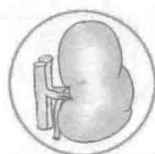
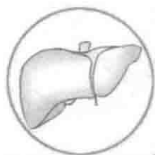
第八章 有病别硬扛：打好脾胃保卫战

糖尿病：一种“现代富贵病” / 238

追根究底：脾虚失健是发病之本 / 238

易患人群：糖尿病眷顾这些人 / 240





经穴疗法：按摩、泡脚、刮痧联合行动 / 243

科学预防：从生活点滴做起 / 246

慢性胃炎：蚕食人体健康的“蛀虫” / 250

追根究底：揭开慢性胃炎的面纱 / 250

治疗有方：把握治疗黄金法则 / 252

经穴疗法：按摩、刮痧调治慢性胃炎 / 255

膳食疗法：科学饮食赶走“炎”症 / 257

科学预防：把慢性胃炎消灭在萌芽之初 / 258

急性胃炎：饮食不节是“祸首” / 261

追根究底：挖出急性胃炎的“祸首” / 261

拯救健康：急性胃炎的“求救信号” / 263

医治有方：中医对症下药 / 264

科学预防：精致生活是关键 / 265

胃下垂：让你不能饱尝口福的疾患 / 267

追根究底：摸清胃下垂的“病根” / 267

医治有方：试试中医的小妙方 / 269

膳食疗法：饮食小妙方助你一臂之力 / 270

科学预防：远离胃下垂有主意 / 271

消化性溃疡：不可小视的肠胃病 / 275

追根究底：揭开消化性溃疡的面纱 / 275

中医处方：帮你把溃疡愈合 / 276

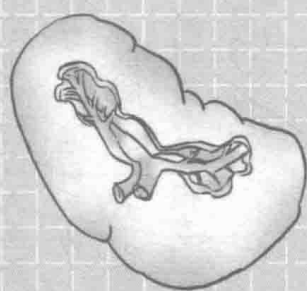
民间偏方：治疗消化性溃疡之良方 / 278

按摩疗法：随身携带的药囊 / 279

拔罐疗法：轻松拔去你的伤痛 / 280

刮痧疗法：治疗消化性溃疡的“大药” / 281

科学预防：健康生活有妙招 / 282



YANGHAO PIWEI BUSHENGBING

你的脾胃还好吗？金元时代最为著名的脾胃大家李东垣曾提出

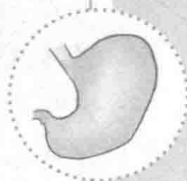
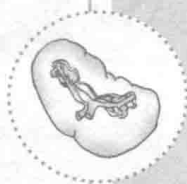
「内伤脾胃，百病由生」的中医核心思想，而寒温不适、饮食不节、情志不畅、情欲过度、劳役所伤等皆为内伤脾胃之源。而现代人似乎掉进了难以自拔的陷阱。习以为常那些侵袭健康的不良生活方式：不吃早餐、暴饮暴食、通宵熬夜……脾胃是我们的「后天之本，气血生化之源」，一旦脾胃受伤，我们的生命运转就会失灵，百病就会滋生。因此，脾胃是养生根本，善于调理脾胃，是少生病、不生病或病后很快康复的关键。

病从脾胃生： 脾胃是养生根本



本章看点

- 气血充盈病无踪，养好脾胃不生病
- 内伤脾胃，现代人常犯的养生大忌





气血充盈病无踪，养好脾胃不生病



养好脾胃不生病



人们经常把生命比喻成一棵树，祈望生命之树常青。大家知道，树要生长靠的是空气、阳光和水。对人体健康而言，除了所有生命物质都离不开的阳光之外，气血则是滋养我们生命的“空气和水”。而脾胃是“气血生化之源”，不言而喻，脾胃就是我们的“命根子”。不论是古人还是今人，不论你是有钱人还是普通百姓，不论你是男人、女人、孩子还是老人，脾胃对你都一视同仁，脾胃健则身体安康，脾胃功能失调，则百病丛生。

生命常青，脾胃是人体生命的“根”

去过北京北海公园的人都知道，在团城承光殿东侧，南北各矗立着一棵高大的白皮松，它们是金代所植，距今已 800 多年。这两棵白皮松就像两位威武的将军守卫在承光殿前后，所以乾隆御封它们为“白袍将军”。尤其是殿前的一棵，它的绿冠高达 30 多米，主干周长达 5.1 米。人们在北海前门的大街上，远远就可以看到它银白色的雄姿。两位“白袍将军”之所以历经 800 多年还长得如此繁茂，高入云天，主要在于它的根系比较发达，从土壤里吸收的营养比较充足。同参天古木的树根一样，脾胃就是我们人体生命的“根”。只有脾胃的功能健旺，才能保证我们的生命之树常青。

那么，脾胃是如何为人体工作，又如何为人体提供营养的呢？脾胃作为水谷之海、气血生化之源，是人体赖以生存的能量运化中

枢，故有“后天之本”的誉称，它就像是“树根”一样。



脾胃作为水谷之海、气血生化之源，是人体赖以生存的能量运化中枢，故有“后天之本”的誉称，它就像是“树根”一样。

人体每次吃到嘴里的食物，不用说，首先必须要经过牙齿的咀嚼，舌头的搅拌，然后下咽至胃，由胃受纳。胃不仅主受纳水谷，还负责腐熟水谷，经过胃的腐熟，分解形成食糜，成为易于转运吸收的状态，然后再通过“胃气主降”的作用，将食糜运送至十二指肠、空肠，使饮食往下走，这样我们的胃才会腾出地方来，为下次进食做继续的受纳工作。在这一复杂的消化过程中，在胃肠激素的作用下，胃蛋白酶、胰酶等消化酶大量分泌，将食物消化为“水谷精微”中的氨基酸、葡萄糖、甘油酯脂肪酸等营养物质，依赖“脾气主升”的作用，将这些营养物质经气、血、津液的运行而输布到全身。这个过程，则可以理解为“脾主运化”的生理作用。

这里要特别说明的一点是，中医的脾不是单指一个脏器，而是多种功能的集合，它包括消化功能的一大部分，内分泌功能的一部分，泌尿系统功能的一部分，所以说脾主运化、脾主散精、脾主通调水道等。脾不是一个西医学意义上的脏器，而是一组功能的集合。脾的运化有两个方面：一方面运化水谷精微，对食物进行消化和吸收，另一方面还能运化水湿，就是运化人体内的水液。如果脾失健运，脾气该升却不升反而下降，人体就会出现食欲不振、腹胀、便溏、体乏无力等消化不良症状，而且还会引起水液代谢失常，进而产生多种水湿停滞的病变，如浮肿、痰饮等症。如果胃的这一功能