

脾胃一老人就老，善养脾胃寿安康

# 大国医

脾要轻补，  
胃要娇养



国家级名老中医  
全国著名中医脾胃病专家  
BTV《养生堂》主讲嘉宾

李乾构

著



国家级名老中医李乾构  
告诉您如何补脾虚、除胃病

脾胃不足，百病由生，轻补娇养方能固护人体后天之本  
总结五十余年行医心得，一饮一啄间补养气血生化之源

吉林科学技术出版社

# 大医

## 脾要轻补，胃要娇养

国家级名老中医李乾构告诉您如何补脾虚、除胃病

国家级名老中医  
全国著名中医脾胃病专家 **李乾构**  
BTV《养生堂》主讲嘉宾

著



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

脾要轻补,胃要娇养 / 李乾构著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2017. 1

(大国医)

ISBN 978-7-5578-0930-0

I. ①脾… II. ①李… III. ①健脾—养生(中医) ②益胃—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第138631号

## 脾要轻补, 胃要娇养 PI YAO QING BU, WEI YAO JIAO YANG

著 者 李乾构  
选题策划 汉时传媒  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 隋云平 端金香  
文字统筹 安雪梅  
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 208千字  
印 张 19.5  
印 数 1—8 000  
版 次 2017年1月第1版  
印 次 2017年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585 85600611

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5578-0930-0

定价 35.00元

## 序

Preface

### 把“后天之本”调养好了，健康就有了

我问过很多人：你们对自己的脾胃了解有多少？大部分人告诉我：脾胃嘛，不就是消化器官吗？人们回答得固然没错，胃是名副其实的消化器官，脾是协助胃消化的器官。可是，脾胃到底在我们的身体中扮演怎样的角色，它们有多重要呢？

在五脏六腑之中，脾胃是能够起到主导作用的，所以我常常这样对身边的朋友或患者说：“五脏六腑胃为主，你们要把自己的胃照顾好。”从数千年历史的中医角度来讲，脾胃是“后天之本，水谷之海，气血之源”，是维持人身体正常代谢和生长发育的根本。

脾胃被称为“后天之本”，这是特别有道理的话。

人出生之后，模样、身体素质等取决于父母和“上天”，并不由自己控制，这是先天，是父母给的，改变不了。身体上的“先天不足”怎么办？就要好好

“养”，通过后天的努力来调整。

那么脾胃为什么称为“后天之本”呢？这是因为人从出生之后，脱离了母体和脐带，人体所需要的营养物质都需要脾胃来加工处理。脾胃能力强，生命质量就好，反之，生命质量就差。所以脾胃是“后天之本”。

我接触过很多的病人，他们经济条件都很好，也很注意健康和营养。但很奇怪的是，无论他们怎么吃、吃什么有营养的东西，身体机能和精神状态都不理想。

例如很多女士，骄傲地宣称自己“吃什么都不胖”，实际上很有可能她们的脾胃出了问题，导致无法正常消化和吸收，而这类人往往容易患上不同类型的疾病。因为“后天之本”出了问题，营养跟不上了，身体的免疫力就会变差。

脾胃是一对孪生兄弟，它们总是步调一致地为我们的身体工作。食物在它们的协同工作下，完成了消化、吸收和排出的“加工”过程。从中医辨证的角度来看，脾胃相连以膜，其性一湿一燥，气机一升一降，功能一运一纳，在生理上相辅相成。所以，要想身体好，脾胃必须养好。

生活中，常有人会问道：“脾胃真的这样重要吗？”这话我能理解，一来人人都会强调自己专业的重要性，所以这种质疑很好理解；二来在大多数人的认知里，和肝、肾、肠等器官相比，胃就像是一个大口袋，

既结实又笨拙，似乎没什么大用处。事实真的是这样吗？

在中医里，我们把胃称为“水谷之海”“太仓”，它是三焦中的中焦，“中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷”。

虽然它的主要作用是“主受盛饮食”，跟肝肾比有点自惭形秽，但“五脏者，皆禀气于胃；胃者，五脏之本也。元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食不节，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”。

而同时，脾的作用也一点都不容小觑，脾主运化水谷精微，是人体摄取营养物质的主要器官，是气血生化的源头，脏腑经络的枢纽。人体精、气、血、津液的化生，都离不开我们吃进肚子里的食物。更准确地说，都取决于身体消化掉的食物。这个时候，脾的功能显得尤为重要。

脾虚的人多半消化能力不好，食物进到胃里，根本消化不掉，你说这样的人，身体能好吗？

所以我说，脾胃在其中扮演着至关重要的角色，脾胃的盛衰，直接决定了我们身体抵抗力的强弱。所以，“内伤脾胃，百病由生”。对脾胃的健康，我们怎能不引起重视？

《黄帝内经》中有这样一段话：“上工治未病，中

工治欲病，下工治已病。”作为一名老大夫，我并不仅仅满足于做一个治病的“下工”，而是想要像传说中的“上工”那样，做一个在病情发作之前就能给人治病的人，让患者在诊疗前后都没有什么感觉。所以我写了这本书，希望大家能够通过自我调理来改善自己的脾胃。

在这本书中，我将会向您介绍我多年以来总结出的“轻调脾，娇养胃”的方法。任何方法都需要我们日积月累的实践，才会见到令人惊喜的效果。特别是长期饮食不节和生活没规律造成的脾虚、胃病，更不可追求一下调好的效果。慢病需要慢养，欲速则不达。

希望这本书能成为您走向健康的好帮手。

## 目录

### CONTENTS

## 第一章

### 脾胃一老人就老

1. 百病皆由脾胃衰而生 / 002
2. 脾胃好的人更长寿 / 005
3. 一个人只要胃口好，生命力就好 / 009
4. 想长寿，尽量别让脾胃受伤 / 013
5. 脾胃不好的人吃不香，也睡不香 / 017
6. 常见脾虚有这几种，你是哪一款 / 021
7. 胃的各种痛，背后是不同的病症 / 025
8. 保养脾胃是每天都要做的事 / 029

## 第二章

### “十个人五个虚”，说的就是脾虚

1. 脾主运化，乃气血生化之源 / 034
2. 身上出现这些信号，肯定是脾虚了 / 038
3. 身体湿气大，那是因为脾不运化 / 043

4. 吃不胖和狂长肉，多半是脾出了问题 / 047
5. 脾湿人就乏，精神差、睡不醒 / 051
6. 脾伤百病生，千万别忽视脾的健康 / 055
7. 脾虚日久，中气下陷，衰老就近了 / 059

### 第三章

#### 食有节，脾运健、病不找、精神足

1. 饮食不节，脾虚十有八九 / 064
2. 一年四季，养脾要分时而动 / 068
3. 远离脾虚要记牢，少吃腻苦和寒酸 / 074
4. 脾虚内湿，薏苡仁是健脾祛湿的法宝 / 078
5. 健脾利水，白扁豆就是长寿豆 / 083
6. 助脾化湿，红豆绿豆内外兼顾 / 088
7. 肝旺脾自虚，芹菜降压清火又祛湿 / 094
8. 色黄补脾，小米玉米利湿止痢 / 099
9. 益脾止泻，莲的全身都是宝 / 105
10. 补气强脾，常吃红枣效果好 / 112
11. 健脾养肾，黄豆黑豆两相宜 / 116
12. 偶尔节食断食，给忙碌的脾“放个假” / 122

### 第四章

#### 老胃病是怎么找上你的

1. 胃主受纳，胃病多是吃出来的 / 128
2. 照顾不周，“未病”就成了胃病 / 133
3. 胃动力下降，胀气在所难免 / 138

4. 嘴上爽了，胃就惨了 / 142
5. 营养跟不上，胃也会不舒服 / 147
6. 要想胃好，远离烟草 / 152
7. 压力大、情绪差，胃也很惆怅 / 156
8. 补药也是药，多了胃也“吃不消” / 160

## 第五章

### 这样养，胃病消、消化好、身体棒

1. 从古至今，吃饭都是门技术活 / 166
2. 胃要娇养，会养胃才能治好胃病 / 171
3. 理气燥湿，青皮陈皮助消化 / 176
5. 消食化积，山楂麦芽有妙效 / 181
6. 胃热炽盛，苦瓜野菜去胃火 / 186
7. 阴虚便秘，滋阴润肠是关键 / 191
8. 胃痛胃胀，白萝卜帮您通顺胃肠 / 196
9. 三分治七分养，受伤的胃还能好 / 201

## 第六章

### 经络畅通，脾胃和谐，手到病除

1. 常擦脾胃经，无病一身轻 / 208
2. 脚上两颗星，专治脾胃 / 213
3. 想要去胃火，按按劳宫、掐掐内庭 / 217
4. 有胃痛，就找胃痛“一扎灵” / 220
5. 打嗝止不住？内关可不服 / 223

6. 上吐下泻，艾灸神阙穴有奇效 / 226
7. 要想胃不寒，记得找中脘 / 230
8. 胃不舒服就按一按公孙穴 / 234
9. 便秘克星，非支沟穴莫属 / 238
10. 用好足三里，补益脾胃胜吃老母鸡 / 241
11. 按摩三阴交，健脾养血身体棒 / 244
12. 脾胃保健的足底按摩法 / 247
13. 脾虚就练“呼”字功 / 253

## 附 录

李乾构临床经验集粹 / 257

第一章 |

CHAPTER ONE

# 脾胃一老人就老

## 1. 百病皆由脾胃衰而生

---

脾胃究竟对我们人体有多重要，其实很多人都不了解。很多病人来我这里看病，我经常对他们说：“你啊，早就该来看了！”

为什么这么说呢？很多人都是因为没有养成好的饮食习惯，所以把脾胃伤到了。我接触的患者经常是暴饮暴食或饮食无常。起初，您或许并不在意，以为胃偶尔有点难受不要紧，忍一忍就好了。可是这种忍发展到最后，结果一定是胃炎、胃溃疡等病。

我们中医讲究“治未病”，什么意思呢？就是在生病之前就把危机去除。但是，大多数人都没有这个观念。人们常常觉得医院就是治病的地方，有了病才去医院治。这样想也并非完全错误，但关键的问题在于很多病症如果一开始得不到根治，就会从轻病演变成重病、慢性病。慢性胃病治起来确实很难，可能需要几个月，甚至是一两年才能治好。

这种感觉就像种树。树小的时候长歪了，很容易就能把它扶正，

就能继续笔直地成长。如果这个时候不注意，不去管它，树会越来越粗、越长越歪，等它长成了大树，再想去纠正它，可不会像纠正一株小树那么容易了。很多“歪脖树”都用铁架子支撑着，但是也已经不能长成笔直的样子了。

我们身体也是这样的。我每天都接触肠胃不好的人，有的人真的很痛苦，在和我描述病情的时候就差说：“大夫啊，救救我吧！”这就是小病不在意，最后忍不了了才想起来看医生。特别是慢性的肠胃病患者，很多人用了几年的时间去“糟蹋”自己的脾胃，然后寄希望于医生用几天的时间把病灶去除，这种想法不切实际。

来我这里看病的年轻人很多，所以脾胃病并不是老年人的专利，这句话大家一定要记住。很多年轻人为了事业透支了身体，饥一顿饱一顿，结果把脾胃伤到了。有的人感觉胃疼、胃胀了，其实已经是身体发出的信号，这个时候不是治未病了，而是小树长歪了，需要您赶紧扶正它。但是很多朋友选择了忽视，认为喝点儿热水、多喝点儿粥就能养好，其实是大错特错的。时间长了，小毛病就变成了大问题。还有很多人觉得脾胃没那么重要，甚至不知道脾是做什么的。我的经验告诉我，脾胃是身体的“生命线”，脾胃出了问题，身体就会遭殃。

为什么我说脾胃这么重要呢？中医讲脾胃五行属土，属于中焦，共同承担着化生气血的重任，所以说脾胃同为“气血生化之源”，认为人体的气血（相当于我们常说的能量）是由脾胃将食物转化而来的，又说脾胃是“后天之本”，就是人生存的根本。脾胃出了问题，气血就会受到影响，一方面是您可能没胃口、不想吃，营养跟不上，

身体素质肯定下降；另一方面是您吃了也消化不良，食物无法转化成气血，所以脾胃不好的人一定会精力差，没有气血哪儿有精气神啊，这个道理很好懂吧。

我们有句老话说得好：“嘴壮的孩子身体壮。”说的就是那些能吃能喝的孩子身体长得好，不易生病。嘴壮的孩子，其实说的就是脾胃好的那一类孩子，这种小孩消化能力好，所以到点儿就饿，就要吃，也能吃，还不爱积食。这样的孩子才身体强壮、长得快、不爱得病。

再比如说月经不调的女士，仔细一查，其中很多患者都有脾胃方面的问题。脾胃失调，气血不足，经络不通，肾气也会受影响，妇科就不会好啊，所以女人要想妇科好，脾胃一定要先调好。

脾主运化，胃主受纳通降，脾胃相互协作，让我们身体能消化吸收食物中的精华，为身体供给足够的气血。以至于古代名医李东垣在《脾胃论》中说“百病皆由脾胃衰而生也”，可见，脾胃的健康对我们身体的健康，影响是多么巨大。

了解这些之后，您还会忽视脾胃的健康吗？

## 2. 脾胃好的人更长寿

---

改革开放以后，我们国家老百姓的经济条件好了，生活质量上来了，对于长寿的期望值也就越来越高了。健康长寿成为每个人都希望的事，而那些山清水秀的长寿之乡，也成了人们旅游、养老的首选，越来越受到关注。本来嘛，有好日子过，人才会更希望长寿，可以多活几年、多享享福，对吧？

说到长寿，可能很多人第一时间想到的是先天遗传，也就是中医说的“肾好”。其实不然，以中医理论和我多年的行医经验来看，健康长寿最重要的因素来自后天，也就是“脾胃好”。

以色列本古里安大学的一项研究发现，老人的胃口与死亡率存在关联，对于胃口不好的老人，死亡往往来得更早。研究人员对1258名70~82岁的老年病人进行了长达9年的跟踪调查。从事该项研究的丹尼特·沙哈博士表示，在排除了老年人身体活动量、人口学特征、营养等影响因素后，得出结论：胃口好的老人死亡风险低。

如果我们经常关注健康长寿方面的新闻，就会发现：在几乎所有长寿老人的长寿经验里，你都会看到“胃口好”这三个字。有人曾经问过我：“中医总说要忌口、要清淡、要素食，但是为什么我在有些关于长寿老人的报道里，却看到了他们爱吃肉、爱吃年糕呢？”

我告诉他：“那是因为他们后天脾胃养得好。虽然到了这把年纪，但还很像年轻人的状态。即使吃了油腻又不太利于健康的肉食，或者是不好消化的年糕之类的黏腻食物等中医忌口的食物，但对他们身体的损害却不太明显。就像有些年轻人仗着自己脾胃好、身体棒，即使胡吃海塞、不注意忌讳，不良影响也不会马上显现出来一样，这只是从侧面证明了他们的脾胃功能的确还不错而已。”

很多年前，我的一个学生陪着父母来找我。他父亲有老胃病，脾胃总是不舒服，还伴有各种慢性病，一看面相就是未老先衰的样子。他母亲说：“李大夫啊，您快给他治治吧！您看他这脸色，盖张纸，都哭得过了！”

他父亲跟我说：“我的胃病时间可长了，从来都没认真对待过，但是前不久和我一样有老胃病的老朋友去世了，对我触动真的很大，这才下定决心来您这儿好好治疗。”事实证明，他也真的说到做到，坚持治疗了很长时间。

我诊察了他的情况，发现他不只是脾胃的问题。因为脾虚日久，早就波及了肾，出现肾阳气虚衰，所以还伴有面色晄白、形寒肢冷、肢体沉重、夜尿频多、五更泄泻等情况。我给他开的配方以真武汤加减，方中以附子、干姜温补脾肾阳气，人参、白术、茯苓健脾益气利湿。