

跟《黄帝内经》学养生

国医养生课
• 108 •

养好脾胃

脾胃是气血的源头
脾胃好 吃得下 睡得香 气色好

不生病

中央保健会诊专家、国家级名老中医

CCTV 《中华医药》《健康之路》 BTV 《养生堂》特邀嘉宾

吴中朝 编著

中医名家数

62道养脾胃食谱 + 85个传世经验方

12个特效穴位 + 11种脾胃病家庭疗法

让你不泛酸、不腹胀、不便秘、不肥胖……

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



国医养生课 · 108 ·

跟《黄帝内经》学养生

养好脾胃 不生病

吴中朝 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

养好脾胃不生病 / 吴中朝编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5116-2

I. ①养… II. ①吴… 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189415号

- 书 名 养好脾胃不生病
国医养生课
- 编 著 吴中朝
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 三河市兴达印务有限公司
- 开 本 710毫米×1020毫米 1/16
- 印 张 16
- 图 文 256码
- 版 次 2016年9月第1版
- 印 次 2016年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-5116-2
- 定 价 36.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

专题：《黄帝内经》教你脾胃问题早发现 /14

第一章

脾胃是后天之本，脾胃养好病难侵

此脾胃，非彼“脾、胃” /19

脾很忙，食物“加工”、水液“运输”都靠它 /20

脾是人体血库，脾好气色就好 /23

脾好的人，肌肉有力身体壮 /24

胃虽大度，也需要小心呵护 /26

脾胃好似“夫妻档”，关系和谐消化好 /29

第二章

这些事，让你的脾胃变虚弱

不吃早餐的人，容易得胃溃疡 /33

总是吃太饱，易被肥胖、“三高”盯上 /35

- 偏食的人脾胃一定虚弱 /37
- 吃饱就睡，就是在等病来 /40
- 生、冷、硬的食物胃最怕 /41
- 你熬夜，脾胃也跟着加班 /43
- 烟酒无度，伤肝伤肺也伤胃 /44
- 久坐伤脾，会让你四肢无力 /47
- 随意吃药，先伤脾胃再伤肝肾 /48
- 思虑过度，难有好食欲 /51

第三章

脾胃问题有多种，你是哪一种

- 面黄肌瘦的人多是脾气虚，要益气健脾 /55
- 腹部有坠胀感是中气下陷，要益气升阳 /58
- 身体容易出血是脾不统血，止血更要补血 /60
- 寒湿困脾的人大便不成形，可用艾灸祛寒湿 /62
- 胃隐痛喜按是胃气虚，要益气养胃 /64
- 胃隐痛一吃就胀是胃阴虚，要养胃阴去虚热 /66
- 口干口苦喜生冷是胃热证，要清胃火、泻肠热 /68
- 脾胃湿热的人体倦身重，要健脾祛湿除积热 /71

第四章

顺天时而养，让你的脾胃动力十足

春季乍暖还寒，脾胃也要捂一捂 /77

冬病夏治，脾胃虚寒的人要抓住时机 /82

秋燥季节，吃点酸味让肠胃很舒服 /87

冬季进补要有度，莫给脾胃加负担 /92

第五章

给脾胃喜欢的食物，它们就会让你舒服

五色入五脏，脾胃最喜欢黄色食物 /101

甘味食物给你好“脾气” /102

小米最适合胃不好又失眠的人 /105

胃寒腹泻的人，可适当多吃糯米 /107

大麦泡茶，消化不好的人可常喝 /109

夏季常吃薏苡仁，让你不再身重困倦 /111

牛肉补脾气，效果堪比黄芪 /113

脾胃虚寒怕冷的人，可多吃羊肉 /115

身体瘦弱、消化不好的人要常吃猪肚 /117

莲藕，生吃清热解毒，熟吃健脾开胃 /119

白萝卜清积热、化积食，冬天更适合 /121

经常腹胀便秘的人，可常食山药 /123

南瓜对胃胀、胃痛、便秘有效 /126

主食吃土豆，远离肥胖、“三高” /128

红薯是便秘的“克星” /130

经常“反胃”，吃几颗栗子就好 /133

红枣是“天然维生素 C 丸” /135

第六章

用最简单的中药养好脾胃

陈皮泡水喝，打开你的胃口 /141

适量吃姜，让受寒的胃暖起来 /143

肉吃多了不消化，山楂来帮忙 /146

神曲，消除米面积食的良药 /148

鸡内金，小儿积食首选 /150

厚朴帮你理气消食，可治气滞腹胀 /151

胃气不足易疲劳，甘草能缓解 /153

砂仁能温脾止泻，适合受寒腹泻 /155

芡实，东坡居士的养生珍品 /157

藿香专治夏季腹泻、呕吐、没食欲 /159

消瘦乏力，一吃就想吐，党参煮粥吃 /161

湿困脾胃没食欲，白扁豆能化解 /163

汤里加点儿肉豆蔻，冬天不怕胃寒留 /165

第七章

经络是脾胃健康的遥控器

脾不好，脾经最先做出反应 /169

养好胃经，无病一身轻 /173

腹胀、胃口差，就找太白穴 /176

脾虚月经不调，按三阴交穴就能解决 /177

脾虚月经量少，按摩血海穴打开血库 /180

长夏暑湿，阴陵泉穴让你清爽 /181

胃痛、泛酸，有公孙穴 /183

各种脾胃问题，足三里穴都管用 /185

- 气舍穴专治打嗝恶心 /187
- 常按天枢穴，轻松摆脱便秘 /188
- 脾好不好，摸摸脾俞穴就知道 /190
- 胃寒的人，试试艾灸胃俞穴 /193
- 中脘穴专管消化问题 /194
- 胃寒胃痛，艾灸神阙穴 /196

第八章

每个人都能用的健脾养胃小妙招

- 3 个小动作，让脾胃功能倍增 /201
- 每天散步的人，不会有消化问题 /202
- 没事常慢跑，不用进药房 /205
- 动动脚趾头，坐着就能养脾胃 /207
- 肩膀也与脾胃有关系 /208
- 摩腹摩出好脾胃，孙思邈的长寿之道 /210
- 叩齿咽津——流传千年的健脾强肾法 /212
- 练习“呼”字诀，呼出脾胃浊气 /214
- 笑口常开的人脾胃好 /215

第九章

三分治七分养，彻底解决脾胃疾病

胃口不好，与其吃药不如养好心情 /219

四肢无力是脾虚，用四君子汤调理 /222

按3个穴位，轻松缓解胃痛 /224

经常胃泛酸的人，要重视早餐 /226

腹胀，食滞、脾虚、湿热要分清 /228

4种腹泻，对症调理才有效 /234

消化不良，启动人体的“健胃消食片” /238

小儿疳积，捏脊就见效 /241

便秘也分证型，你调理对了吗 /246

肥胖不都是吃得多，还有脾虚 /252

脾胃安和，就不会再失眠 /253

跟《黄帝内经》学养生

国医养生课
• 108 •

养好脾胃

脾胃是气血的源头
脾胃好 吃得下 睡得香 气色好

不生病

中央保健会诊专家、国家级名老中医

CCTV 《中华医药》《健康之路》 **BTV** 《养生堂》特邀嘉宾

吴中朝 编著

中医名家数一

62道养脾胃食谱 + 85个传世经验方

12个特效穴位 + 11种脾胃病家庭疗法

让你不泛酸、不腹胀、不便秘、不肥胖……

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



《黄帝内经》中的养脾胃智慧 一人读，全家都受益的脾胃健康书

权威

中央保健会诊专家、国家级名老中医解读经典，指导实践，数十年行医经验倾囊相授。

简单实用

只有中医知道的养脾胃老偏方、经验方、小方法，自己动手做，花小钱防大病。

安全有效

用菜市场就能买到的食物养好脾胃，随时随地按按穴位就能让脾胃动力十足，动动手脚就能让脾胃重回年轻。

上架建议：生活 / 健康

ISBN 978-7-5335-5116-2



9 787533 455116 >

定价：36.00元



扫码有惊喜



新浪微博

扫二维码，浏览更多图书。
网址：
<http://www.ljlp.com/>
微博：
<http://weibo.com/ljlp>
微信公众号：ljlp1979



文通天下

国医养生课 · 108 ·

跟《黄帝内经》学养生

养好脾胃 不生病

吴中朝 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾胃不生病 / 吴中朝编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2016. 9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5116-2

I. ①养… II. ①吴… 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 189415 号

- 书 名 养好脾胃不生病
国医养生课
- 编 著 吴中朝
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 三河市兴达印务有限公司
- 开 本 710毫米×1020毫米 1/16
- 印 张 16
- 图 文 256码
- 版 次 2016年9月第1版
- 印 次 2016年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-5116-2
- 定 价 36.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前言

QIANYAN

“你吃了吗？”这是人们最常用的问候语之一，同时也反映了吃的重要性。每个人每天的生命活动都需要大量的能量，而这些能量就是靠“吃”而来，吃进身体里的食物，则必须通过脾胃才能转化为气血能量。

脾胃，是人体的重要脏腑，对维持和促进人体健康有着十分重要的意义。其中，脾为五脏之一，胃为六腑之一，两者亲密搭档，不可分开。中医认为，脾胃为后天之本、气血生化之源。《黄帝内经》中说：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”饮食经过胃的初步研磨、消化后，再由脾将营养物质化生为气血，并运送至全身，为生命活动提供动力。可以说，脾胃担负着人一身的能量来源，脾胃健旺，化源充足，脏腑功能才能强盛，身体才能保持健康。

脾胃还是人体气机升降运行的枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。

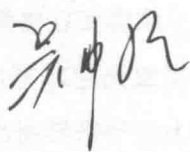
脾胃如此重要，但现代人在日常生活中总是忽视脾胃的健康，过多食用生冷寒凉的食物，或因为工作繁忙而饥一顿饱一顿，或因为应酬需要而饮酒过度，或为了减肥而过度节食，或暴饮暴食，或缺乏运动，等等，都会使脾胃遭受伤害。脾胃一旦出了问题，

不仅会影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会诱发各种肠胃疾病及全身性疾病。故李东垣在《脾胃论》中说：“百病皆由脾胃衰而生。”

对于养护脾胃，早在两千多年前成书的《黄帝内经》中，就有很多经典的论述，可惜的是，当下的人们对此少有了解。行医几十年，我接诊的很多病人都有脾胃虚弱的问题，很多疾病也正是因此而起，而他们自己却往往并不知情，没有意识到正是日常生活中的某些习惯和一些不经意的细节损伤了脾胃。

这本书，就是希望能让更多的人了解保护脾胃的重要性，学会通过饮食、中药、经络穴位、运动等方式调理脾胃，知道如何避免在日常生活中伤害脾胃，以及怎样在家调理一些常见脾胃疾病。读过本书，你一定会发现自己对脾胃的重视远远不够，而养护脾胃的方法竟是如此简单。

最后需要提醒的是，由于每个人的体质、病机、所处环境等各不相同，所以中医治病调养，讲究辨证施治、辨证调养，一人一方。本书所列药方、药膳旨在提供参考，并不能代替医生开药方，不可照搬，需在医生指导下使用。如怀疑身体有疾病，须及时就医诊治，不可据此自拟药方。



目录

M U L U

专题：《黄帝内经》教你脾胃问题早发现 /14

第一章

脾胃是后天之本，脾胃养好病难侵

此脾胃，非彼“脾、胃” /19

脾很忙，食物“加工”、水液“运输”都靠它 /20

脾是人体血库，脾好气色就好 /23

脾好的人，肌肉有力身体壮 /24

胃虽大度，也需要小心呵护 /26

脾胃好似“夫妻档”，关系和谐消化好 /29

第二章

这些事，让你的脾胃变虚弱

不吃早餐的人，容易得胃溃疡 /33

总是吃太饱，易被肥胖、“三高”盯上 /35