

养好脾，人不老

女人学会控制好你的『脾气』

熊瑛◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

⑨种『脾不好』导致的常见病

⑫种『养好脾』的生活方式

④④种养脾食材 ②④种养脾中药材

②大养脾理方法 ④大养脾健身运动

四季养

元

养好脾，人不老

女人学会控制好你的『脾气』

熊瑛◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人学会控制好你的“脾气”：养好脾，人不老 /
熊瑛主编. — 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2016. 11
ISBN 978-7-5388-8963-5

I. ①女… II. ①熊… III. ①女性—健脾—基本知识
IV. ①R256. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第223792号

女人学会控制好你的“脾气”：养好脾，人不老

NÜREN XUEHUI KONGZHI HAO NI DE "PIQI": YANG HAO PI, REN BU LAO

主 编 熊瑛

责任编辑 刘杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 200 千字

版 次 2016年11月第1版

印 次 2016年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8963-5

定 价 36.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents

目录

Part1

驻颜有术：养脾是根本

002 养好脾是改善身体状况的第一步

002 中医“治未病”的含义

002 养脾对于“治未病”的意义

003 养脾要先知脾

003 西医对脾的认识

003 中医对脾的解释

004 别让湿气乘“脾虚”而入

004 脾与湿气的关系

004 脾气下陷与湿气的关系

005 脾气充，气血足

005 脾统摄于血

005 补脾胃就是补气血

006 养好脾，精神好

006 养好脾胃，睡好美容觉

007 告别“困顿”，做“神气”女人

008 身体状况决定你的外貌

008 不再做“黄脸婆”

009 告别“关公脸”

010 和“黑鼻头”说再见

011 健脾润肺，拥有水润肌肤

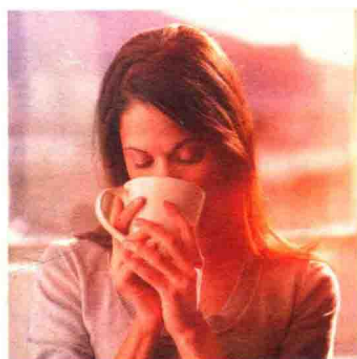
012 身材好坏脾做主

012 怎么减掉“游泳圈”

- 013 丰胸先健脾，做曲线女人
- 014 脾虚则消瘦
- 015 脾虚则虚胖
- 016 **脾好，才能摆脱以下尴尬**
- 016 放屁，脾胃失和是主因
- 017 流口水，脾弱是病源
- 018 不停打嗝，脾虚是原因
- 019 口中异味，脾湿是根源

Part2 养好脾，解决女人的难言之隐

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|--------------|
| 022 | 中年女性多烦、渴、尿频 | 034 | 痛经 |
| 022 | 疾病症状及病因 | 034 | 疾病症状及病因 |
| 023 | 日常调理 | 035 | 日常调理 |
| 024 | 淑女为何总食积 | 036 | 怕冷又怕热 |
| 024 | 疾病症状及病因 | 036 | 疾病症状及病因 |
| 025 | 日常调理 | 037 | 日常调理 |
| 026 | 黑眼圈与子宫瘀血 | 038 | 便秘 |
| 026 | 疾病症状及病因 | 038 | 疾病症状及病因 |
| 027 | 日常调理 | 039 | 日常调理 |
| 028 | 产后女人多气血亏虚 | | |
| 028 | 疾病症状及病因 | | |
| 029 | 日常调理 | | |
| 030 | 月经不调 | | |
| 030 | 疾病症状及病因 | | |
| 031 | 日常调理 | | |
| 032 | 宫颈疾病 | | |
| 032 | 疾病症状及病因 | | |
| 033 | 日常调理 | | |



Part3 养脾有方：摸对“脾”气

- 042 哪些生活方式最伤脾
- 042 不吃早餐
- 043 饮食生冷
- 044 暴饮暴食
- 045 情绪不稳
- 046 过度治疗
- 046 久坐不动
- 047 疲劳过度
- 048 吸烟酗酒
- 049 脾胃同源，养胃就是养脾
- 050 脾胃的“工作时刻表”
- 051 养脾胃的“南北”差异
- 052 细嚼慢咽利脾胃
- 052 保护肠胃
- 053 有益口腔
- 053 帮助吸收
- 053 防病防癌
- 053 健脑
- 053 减肥
- 054 调养脾胃，喝水细节要注意
- 054 喝水要按时按量
- 054 喝水应慢喝细饮
- 055 拒绝不健康饮水
- 055 不喝久置和反复烧开的水
- 055 不要饭后马上饮水
- 056 动一动，脾胃更健康
- 056 动动脚趾
- 056 按摩小腿

057	按摩肚子
059	仰卧起坐
060	内养功法调和脾胃
061	饭后不宜马上运动
062	养脾良方，饭前喝汤
063	油炸、熏制食品要远离
063	油炸食品中有危害的食品成分
063	食用油炸食品会引起各种问题
064	腌熏咸类食品多吃不利
065	要想脾胃好，维生素不能少
066	了解饮酒诀窍，远离脾胃损伤
068	心情好，“脾”气才好

Part4

食物养脾：吃得好不如吃得对

养脾食材	078	胡萝卜
072 小米	079	南瓜
072 粳米	079	山药
073 玉米	080	红薯
073 薏米	080	莲藕
074 糯米	081	猴头菇
074 高粱	081	香菇
075 小麦	082	芥菜
075 荞麦	082	木瓜
076 黄豆	083	花生
076 蚕豆	083	土豆
077 豌豆	084	银耳
077 豇豆	084	大白菜
078 姜	085	甘蓝

085 大蒜
086 板栗
086 菱角
087 西红柿
087 苹果
088 蜂蜜
088 豆浆
089 羊肉
089 牛肉
090 鸡肉
090 猪肚
091 牛肚
091 鸭肉
092 鹌鹑肉
092 鲈鱼
093 鲫鱼
093 黄鱼

养脾药材

094 甘草
094 黄芪
095 白术

095 桂圆
096 茯苓
096 陈皮
097 莲子
097 芡实
098 半夏
098 豆蔻
099 苍术
099 红枣
100 砂仁
100 葛根
101 白芍
101 厚朴
102 枳实
102 木香
103 肉桂
103 人参
104 西洋参
104 太子参
105 益智仁
105 白扁豆

Part5

理疗养脾：按摩艾灸效果好

108 按摩，让你的脾胃更健康
108 按摩内关穴
109 按摩合谷穴
110 按摩建里穴

111 按摩漏谷穴
112 按摩公孙穴
113 按摩丰隆穴
114 按摩阴陵泉穴

115	按摩隐白穴	128	艾灸关元穴
116	按摩大都穴	129	艾灸天枢穴
117	按摩太白穴	130	艾灸肺俞穴
118	按摩商丘穴	131	艾灸脾俞穴
119	按摩地机穴	132	艾灸胃俞穴
120	按摩箕门穴	133	艾灸三阴交穴
121	按摩冲门穴	134	艾灸足三里穴
122	按摩府舍穴	135	艾灸大椎穴
123	按摩腹结穴	136	艾灸血海穴
124	按摩气冲穴	137	艾灸涌泉穴
125	按摩大包穴	138	艾灸神阙穴
126	艾灸，让你远离脾胃烦恼	139	艾灸大巨穴
126	艾灸中脘穴	140	艾灸承山穴
127	艾灸气海穴	141	艾灸中极穴

Part6 运动养脾：生命在于运动

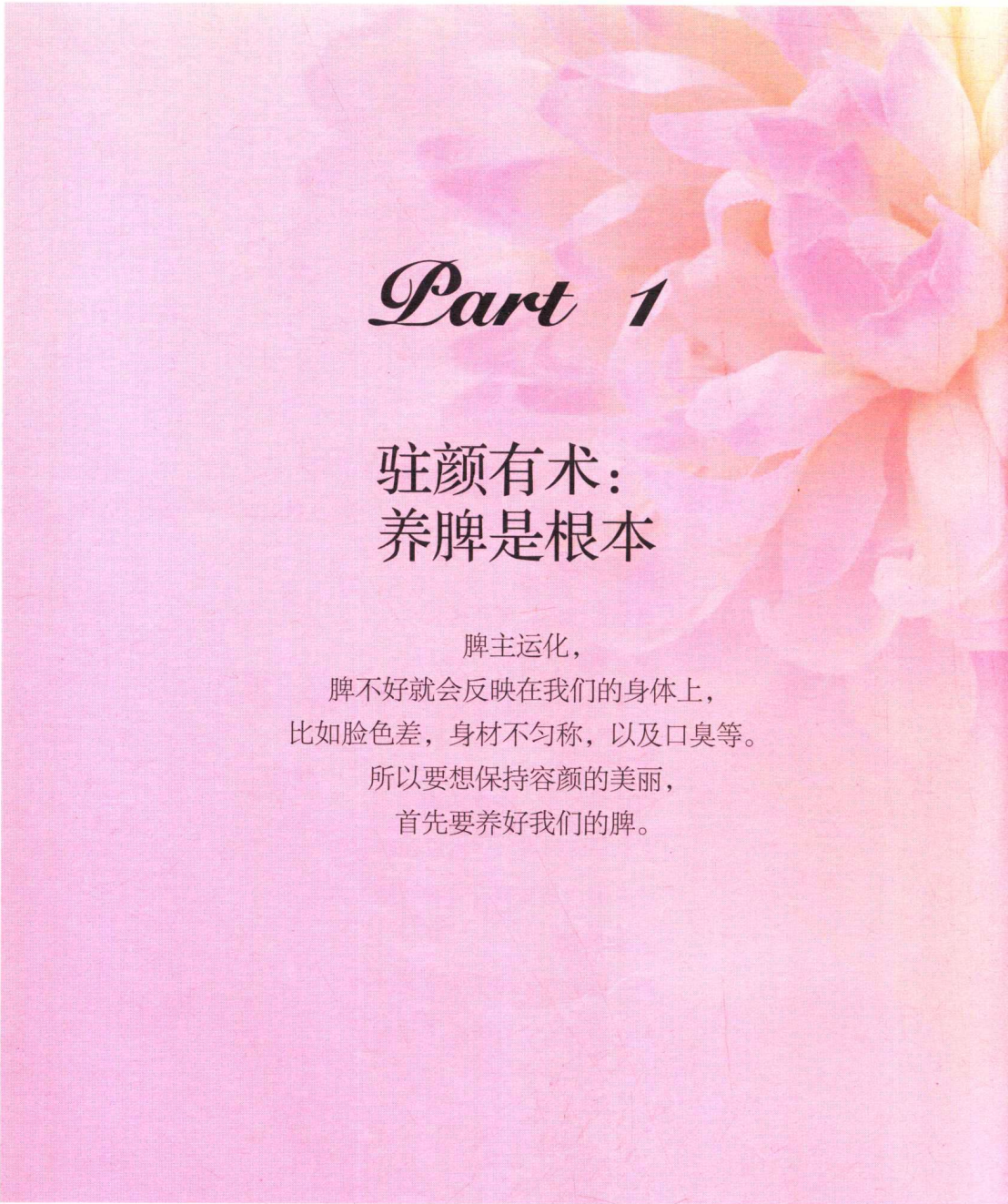
144	瑜伽	153	门闾式
144	清凉式调息法	154	扭腰式
145	英雄伸臂式	155	菱形按压式
146	船式	156	壮美式
147	蝗虫式	157	莲花坐前屈扭转式
148	仰卧脊椎扭转式	158	至善坐
149	犁式变形	159	花环式
150	眼镜蛇式	160	太极拳
151	侧角伸展式	160	太极拳为何能“养好脾”
152	猫式变形式	160	练太极拳保持年轻状态

- 161 饭后散步
散步对“养好脾”的意义
161 饭后散步注意事项
162 民间导引术
162 五禽戏之熊戏
163 八段锦之臂单举

Part7

顺应自然：四季养脾有讲究

- 166 春季养脾
166 春季，宜疏肝养脾
167 饮食护脾胃，吃对不生病
170 春季养脾胃，除“内湿”是关键
171 夏季养脾
171 夏季多出汗，易伤脾胃
172 长夏应脾，谨防湿邪困脾
174 夏季养脾胃，莫损脾胃之阳气
175 秋季养脾
175 秋季易伤津，清润培脾
176 立秋后阳气渐收，宜祛湿养脾胃
177 秋季脾胃易受寒，养脾胃把握六要点
179 冬季养脾
179 脾喜温恶寒，冬季宜温养健脾
180 冬季养脾宜进补，但不可盲目

A large, soft-focus pink flower, possibly a peony, serves as the background for the entire page. The petals are layered and have a delicate, almost ethereal quality. The colors range from light pink to a slightly deeper rose hue, with some areas appearing more saturated than others.

Part 1

驻颜有术： 养脾是根本

脾主运化，
脾不好就会反映在我们的身体上，
比如脸色差，身材不匀称，以及口臭等。
所以要想保持容颜的美丽，
首先要养好我们的脾。

养好脾是改善身体状况的第一步

人体内五脏六腑间的关系是互相影响、互惠互利的。其中脾主运化，如若脾不好，则运化不好，其他脏器便会备受影响，从而使得我们身体状况表现糟糕，所以养好脾是调养身心的第一步。

中医“治未病”的含义

《金匱要略》曰：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”意思是说，为了防治肝病，我们应当先使脾气充实，脾气充实，可以防肝病传给脾，也有利于肝病尽快痊愈。从中可以看出五脏之间存在相互联系、相互制约的关系，一脏有病，可以影响他脏，在治疗时我们应同时予以防治，这也就是中医“治未病”的思想。

未病先防：人应该在没有得病时积极防治疾病。能治这种没有病的病的医生才是最好的医生。生活中我们如何防病呢？《黄帝内经》中给了我们详细的介绍。一方面是“顺应天时，天人合一”，做到“春夏养阳，秋冬养阴”的原则；另一方面是“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，以达到“精神内守，病安从来”的效果。

既病防变：得了病后一定要积极治疗并预防其发生转变而加重。“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”便是这一思想的具体体现。再比如说，糖尿病是现代人常得的病，其实这个病本身没什么大不了的，但它的并发症才是真正可怕的。可是很多人就是因为没有重视“既病防变”的思想，导致糖尿病出现了并发症。

病后防复：病好后要防止它再次复发。生活中，很多人有点风吹草动就容易感冒，且反复发作，这就是没有做好“病后防复”的工作。

养脾对于“治未病”的意义

《金匱要略》在“治未病”中指出“四季脾旺不受邪”，这说明了在一年四季中，如果我们脾的功能旺盛，就不容易受到病邪的危害。可以说，养好脾是“治未病”的关键。

生活中，如果我们每个人都能认识到脾的重要性，平时做到“不治已病治未病”，及早预防，我们就可以“尽终其天年，度百岁乃去”。

脾有“升清降浊”的特殊功能。当食物经过消化之后，产生的精华，因脾的“升清”功能被送到心肺，再布送到全身，而糟粕部分又通过它的“降浊”之能排出体外。经过脾、胃和小肠等消化后生成的精微物质是在脾的“升清”作用下，通过上输于肺，并经过心肺，分布到周身各处。因此，只有脾的“升清”功能正常，才能使各脏腑组织器官得到足够的物质营养，并使功能活动强健。

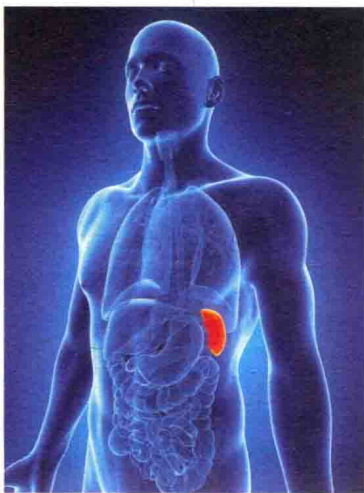
养脾要先知脾

古人有云：“知己知彼，百战不殆。”其实这句话不仅仅适用于战场上，而且生活中许多事情都可以运用到，在疾病治疗中我们也可以用，只有了解我们的身体后才能“对症下药”，找到治病方案。

西医对脾的认识

中医和西医对于“脾”的解释不同。西医的脾是解剖的脾脏，位于左肋区，是人体最大的淋巴器官。主要功能是储血、造血、滤血、清除衰老红细胞及参与机体免疫反应等。基于对中医的脾与西医的脾的认识不同，其功能相差很大。

所以，很多人认为中医的脾其实是西医的胰。在西医看来，胰是人体第二大腺体，有内、外两个分泌部。内分泌部，即胰岛，主要分泌胰岛素，参与调节糖代谢；外分泌部分泌消化酶、脂酶、淀粉酶和蛋白酶。这些消化酶通过一条小管——胰导管被输送到小肠，分别帮助消化脂肪、糖类和蛋白质。现代糖尿病，中医从脾而治，就是基于中医的脾是西医的胰的观点。



中医对脾的解释

那么，中医是怎么认识脾的呢？《黄帝内经》曰：“脾为谏议之官，知周出焉。”“谏议之官”又称谏官，就是对君主的过失进行直言规劝，并使其改正的官吏。

而从脾的功能上分析，脾应该是“大内总管”才对，它主管“君主”的吃、喝、拉、撒、睡等生活问题。“大内总管”除了谏议之外，还有一个很重要的任务是为“领导”安排、分配“宝物”。人体中脾主要的工作就是分配胃肠送过来的“宝物”。饮食经口进入胃之后，通过胃与脾的共同作用，将提炼出来的“宝物”，也就是水谷精微和津液，交给脾这位“大内总管”，脾负责把“宝物”分配到全身，以营养人体的五脏六腑、四肢百骸以及皮毛、筋肉等组织器官。

人体生成的水谷精微和津液什么时候该输送到哪里，都由脾来安排。饮食是人出生之后所需营养物质的主要来源，也是生成气、血的物质基础，而脾则是运化饮食中的精华的主管。所以，脾有“后天之本”的美名。

别让湿气乘“脾虚”而入

我们通过了解脾脏的功能作用以及性状特征，从而得知脾主运化水湿，即我们体内的水液也是由脾控制的。而脾又喜燥恶湿，故如若脾虚，则机体运化水液功能障碍，有湿气困脾的表现，从而使脾进一步虚衰。

脾与湿气的关系

喜燥恶湿是脾的生理特性之一，与胃的喜润恶燥是相对而言的。脾之所以有喜燥恶湿的特性，与其运化水液的生理功能有关。脾气健旺，运化水液功能发挥正常，水精四布，无痰饮水湿的停聚，也不被痰饮水湿所困，如《医学求是》曰：“脾燥则升。”

若脾气虚衰，运化水液的功能障碍，痰饮水湿内生，即所谓“脾生湿”；水湿产生之后，又反过来困遏脾气，致使脾气不升，脾阳不振，称为“湿困脾”。外在湿邪侵入人体，困遏脾气，致脾气不得上升，也称为“湿困脾”。临床上，对脾生湿、湿困脾的病症，一般是健脾与利湿同治，所谓“治湿不治脾，非其治也”。

脾气下陷与湿气的关系

脾气下陷的病机主要有二：一是脾气虚衰，无力升举，又称为中气下陷，当健脾益气治之；二是脾气被湿所困，不得上升反而下陷，治当除湿与健脾兼用。

寒湿困脾：指寒湿内盛，困阻脾阳，脾失温运，以纳呆、腹胀、便溏、身重为主要表现的寒湿症候。表现为脘腹胀满，口腻纳呆，欲呕，口淡不渴，腹痛便溏，头身困重，或小便短少，肢体肿胀，或身目发黄，面色晦暗，或妇女白带量多，舌体淡胖，舌苔白滑或白腻，脉濡缓或沉细。

湿热蕴脾：指湿热内蕴，脾湿健运，以腹胀、纳呆、发热、身重、便溏不爽为主要表现的湿热证。表现为脘腹胀闷，恶心欲呕，口中黏腻，口渴不多饮，便溏不爽，小便短黄，肢体困重，或身热不扬汗出热不解，面目发黄色鲜明，或皮肤发痒，舌红，苔黄腻，脉濡数或滑数。

养脾小贴士

日常要注意科学饮食，少吃生冷食物，而葱、姜、蒜虽然是三种常见的调味品，但具有非常有效的药用价值。葱、姜、蒜的使用方法有很多，老姜熬水就是常见的用法。姜汤对排出体内的湿气有帮助，还可以令我们的身体快速发汗，缓解体内湿气过重的情况。

脾气充，气血足

脾主运化，运化水谷精微以化生气血，而脾气则具有统摄、控制血液在人体内正常运行的功能。脾气好，则脾胃健运，气血生成充足。脾气好，则血液运行顺畅不受阻，从而表现为脸色好。

脾统摄于血

脾主统血，是指脾气有统摄、控制血液在脉中正常运行而不逸出脉外的功能。明代薛己的《薛氏医案》明确提出：“心主血，肝藏血，脾能统摄于血。”

脾气是一身之气分布到脾脏的一部分，一身之气充足，脾气必然充盛；而脾气健运，一身之气自然充足。气足则能摄血，故脾统血与气摄血是统一的。脾气健旺，运化正常，气生有源，气足而固摄作用健全，血液则循脉运行而不逸出脉外。若脾气虚弱，运化无力，气生无源，气衰而固摄功能减退，血液失去统摄而导致出血。

脾除了运化水谷精微以化生气血外，还主运化水湿，即脾对体内水液的吸收、转输和布散起着促进的作用。如果脾运化水湿的功能失常，则会出现水湿停滞，产生痰饮等病理产物。比如说，眼睑下垂、眼袋、颜面水肿等，多是因水湿运化不利所致。水湿停聚化热上冲，熏于颜面，又会出现青春痘、酒渣鼻等皮肤病。

补脾胃就是补气血

无论是男人还是女人，想要气色好就要补益气血，而脾胃是气血生化之源，因此补脾胃就是补气血。

尤其是女性一过了35岁，气血亏虚得厉害，月经、怀孕、生孩子、哺乳这些时期都严重地损耗着身体的气血。看看周围那些结完婚、生过孩子的女性，有几个还能像以前一样保持光鲜的。所以，女人想要变美就要补益气血，而脾胃是气血生化之源，补脾胃是让自己变美的前提。

《局方发挥》曰：“胃为水谷之海，多血多气，清和则能受。”意思是说，胃就像大海一样，什么气啊、血啊都存在这里，只有胃的功能正常，这个大海才能变得平静。而脾是主运化的，运化营养精微，同时脾还主肌肉，这样营养精微通过脾的运化，输布于全身，包括肌肉。因此，脾胃功能正常，人就会气血旺盛，面色红润，肌肤也有很好的弹性。



养好脾，精神好

脾气不好，不仅多表现在外貌、身材等方面，而且还会影响我们的精气神。这是因为脾气不足，心神得不到润养，导致入睡困难，严重者还会失眠多梦，精神困乏，从而多表现为疲惫困顿。

养好脾胃，睡好美容觉

从脾胃论治，导致失眠症产生的诸多病因、病机均与脾胃失调有关，对于有失眠症状，同时脾胃又虚弱的一部分人来说，调理脾胃很关键，也就是在辨证的基础上，调节脾胃功能，使其恢复和谐，睡眠自然也就改善了。要睡个美容觉，一方面不要思虑过度，以免伤及心脾；另一方面要注意饮食，不要增加脾胃的负担，晚上宜吃些易消化、无刺激性的食物，这样才能较好地入睡。

忧伤脾，难入睡

有人晚上总是睡不踏实，要醒好几次，并且醒来后再次入睡也比较困难，这种情况除了有精神上的因素外，还和脾脏功能有关。中医认为，脾主思，为气血生化之源，脾脏功能虚弱，气血贫乏，就会导致心神失养，入睡困难。脾脏功能强健，气血得以循环，濡养心神，则心定神安，全身舒畅，放松心情便能很好地入眠，且睡眠质量也高。

适当思虑，有助于活动脑筋，增强记忆力和创造力。由于现代生活压力大，人们容易过思，过思则伤脾，伤脾则不利于身心健康，从而加重忧思，导致身体器官功能负担大，病情加重。所以我们要调整自身的心情，切忌过于忧思，同时注意养好脾胃，调理脾气，修养身心，这些都有助睡眠。

食伤脾，难入睡

《黄帝内经》中有一句话“胃不和则卧不安”，这句话的意思是说：因饮食不当导致人体脾胃功能失调，脾胃不好则影响睡眠，卧不安。这是因为中医认为脾胃统主水谷运化，脾胃功能失调，宿食停滞或胃肠积热，浊邪或热邪内扰心神，便会造成心神不宁而失眠，所以失眠者要注意调理脾胃。

不当的饮食习惯是现代人的通病，或因工作繁重，三餐不规律，有些人深夜还要再加一次夜宵；或以减肥为目的，拒绝正餐，没有为身体提供必需的营养。如此不善待脾胃，过饱、过饥或是饮食不规律，都会造成脾胃亏虚，久而久之，脾胃开始出现毛病，泛酸、恶心或者是胃胀难受等症状都是脾胃不适的表现，也直接影响了睡眠质量。

告别“困顿”，做“神气”女人

中医认为，发作性睡病是由中气不运所引起的，中气即是脾胃之气，中医学有“脾困人则困”之说，脾气不足，人就容易犯困。在人体内，因为“阳”主动、“阴”主静，所以阳气不足、阴气有余时会引起发作性睡病。通过改善脾胃功能，使脾气充实，则可以告别脾困，恢复精神。

中医把发作性睡病的临床辨证分为如下五种类型：

痰湿困脾型

多见于形体肥胖之人，表现为胸闷、纳呆、大便不爽、痰多泛呕、口中黏腻、身重嗜睡、舌苔白腻、脉濡缓。治疗原则为燥湿健脾豁痰开窍，方药用醒脾开窍汤加竹茹、半夏等。

脾气不足型

多见于病后或高龄之人，表现为神疲乏力、腹胀食少、食后困倦嗜睡、少气懒言、形体消瘦或肥胖水肿、舌淡苔薄白、脉虚弱。治疗原则为益气健脾，方药用醒脾开窍汤加人参、白术、黄芪等。

肝郁脾虚型

患者长期忧愁思虑、精神萎靡不振、头昏欲睡多梦，时有两胁不适、纳呆食少、大便不利或腹痛泄泻、舌苔薄白或稍腻、脉弦细或涩。治疗原则为舒肝健脾开窍，方药用醒脾开窍汤加柴胡、党参、枳壳等。

气血两虚型

患者面色萎黄无华或淡白、纳呆食少、神疲乏力、心悸多梦、气短懒言、自汗、头晕目眩、舌淡嫩苔薄白、脉沉细无力。治疗原则为益气养血，醒脾开窍，方药用醒脾开窍汤加黄芪、当归、人参等。

湿浊蒙蔽型

患者头重如裹、口干黏不思饮水、胸闷不饥、二便不利、舌苔厚腻。《黄帝内经》曰：“邪之所凑，其气必虚，正气存内，邪不可干。”头为诸阳之会，若被湿浊蒙蔽清阳不升，浊阴不降，则困倦嗜睡。治疗原则为芳香化浊醒脾开窍。方药用醒脾开窍汤加佩兰、苍术、白豆蔻等。