



薛磊◎编著

遵照书中的方法来调理脾胃，不仅有助于我们在平日保护自己脾胃，而且对脾胃相关病证也能起到积极的治序和保养作用。



养脾胃 就是养寿

脾胃为气血生化之源，脾胃健康乃人体健康长寿之根本。

YANG PI WEI JI SHI YAO SHOU

脾胃是供给全身营养的器官，而心、肺、肝、肾的生理机能都必须依赖脾胃吸收的营养来支持。

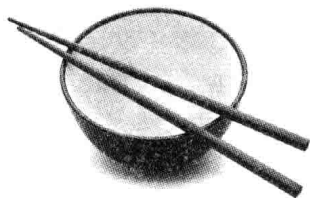
天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

养脾胃 就是养寿

脾胃为气血生化之源，脾胃健康乃人体健康长寿之根本。

脾胃是供给全身营养的器官，
而心、肺、肝、肾的生理机能都必须依赖脾胃吸收的营养来支持。



薛磊◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养脾胃就是养寿 / 薛磊编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5576-1261-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 137010 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200000

2016年8月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

前言

在生活节奏日益加快、生存压力越来越大的今天，人们的身体和精神都面临着更大的挑战与压力。于是，常不按时吃饭、经常熬夜加班、时常出席酒局等等，这些不良生活习惯逐渐腐蚀着我们的身体健康。那些平时不注意的小习惯，竟然一点点地将我们的脾胃推向病痛的深渊。

“百病皆由脾胃衰而生也”，《景岳全书》中说：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先”。《图书编·脏气脏德》说：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。由此可见，脾胃健康乃是人体健康长寿的根本。

中医上讲：“脾为心之子，肺之母，在五行中属土，五味属甘，脾主统血，主运化，在体合肌肉，开窍于口，其华在唇。与六腑中的胃相为表里，脾主升清，胃主降浊。中医学认为，肾为先天之本，脾胃为后天之本”。意思是说，肾中的精气是父母遗传所得，脾胃是人体的消化器官，能将人体所吃的食物转化为营养物质，从而被人体吸收和利用，也就是中医说的“脾胃为气血生化之源”。

说人以脾胃为本，是因为脾胃是供给全身营养的器官，而心、肺、肝、肾的生理机能都必须依赖脾胃吸收的营养精微来支持。所以，脾胃气虚的

人，五脏六腑就容易生病。如果饮食起居习惯不好、情绪波动太大、过度疲惫劳累，就会损伤脾胃，使脾胃不能将食物良好消化，也就不能把营养物质输送到五脏六腑，造成体虚脏腑失养，容易遭到外邪入侵而形成严重的疾病，最终使人的真气消亡而危及生命。

所以说，如果想拥有好的身体，首先就要有好的脾胃。毫不夸张地说，养好脾胃就是在养寿。

本书结合了中医及现代医学的基础理论，向脾胃病患者及相关人群阐述了脾胃的常识。内容包括日常饮食、经络穴位、中西药、生活细节以及脾胃不好导致的常见疾病的简易处理等等，是一本非常全面的脾胃养护宝典。

遵照书中的方法来调理脾胃，不仅有助于我们在平日保护自己脾胃保健，而且对脾胃相关病症也能起到积极的治疗和保养作用。



目 录

第一篇 养脾胃，从正确认识脾胃开始

第一节 脾胃主五脏，养脾胃就是养寿 / 2

脾胃是生命之本，脾胃伤人折寿 / 2

脾统血，脾好则血行规律 / 4

胃气决定了人体的正气 / 6

脾胃一伤，五脏皆无生气 / 8

女人脾虚老得快 / 10

小儿脾虚影响生长 / 14

脾胃好，女人才有好气色 / 17

第二节 脾胃虚症候及日常调养 / 19

脾热辨证及日常调养 / 19

脾气虚辨证及日常调养 / 20

脾阳虚辨证及日常调养 / 23

脾阴虚辨证及日常调养 / 25

脾胃湿热辨证及日常调养 / 26

胃热辨证及日常调养 / 29

胃寒辨证及日常调养 / 32

第三节 望闻问切，辨识脾胃的“求救”信号 / 37

口味异常 / 37

鼻头变色 / 38

脸色蜡黄，嘴唇无血色 / 39

视力模糊，耳聋耳鸣 / 41

手脚冰凉，脾胃虚寒的信号 / 42

睡觉流口水 / 44

食欲不振 / 45

恶心呕吐 / 47

烧心反酸 / 49

泄泻 / 51

便秘 / 55

第四节 脾胃疾病用药小常识 / 60

治疗消化不良的常用药物有哪些 / 60

腹胀应该如何对症用药 / 63

什么时候服用胃药最有效 / 65

治疗溃疡病用药有哪些讲究 / 67

便秘的生活治疗及药物治疗 / 69

夏季腹泻应该如何用药 / 71

自己用药治疗腹泻的常见误区 / 74

第二篇 一日三餐吃对了，脾胃也就健康了

第一节 饮食习惯决定脾胃健康 / 78

护脾胃，从每天吃好饭开始 / 78

胃病：美味就是良药 / 80

脾胃虚弱，管好你的“嘴” / 82

早餐进食的最佳时间及饮食宜忌 / 83

午餐进餐的最佳时间及饮食宜忌 / 85

晚餐进餐的最佳时间及饮食宜忌 / 87

脾虚之人应少吃或不吃的食物 / 89

小心吃肉也中毒 / 91

第二节 哪些饮食习惯在伤害你的脾胃 / 93

饥饱无常伤脾胃 / 93

贪凉饮冷伤脾胃 / 94

狼吞虎咽伤脾胃 / 96

暴饮暴食伤脾胃 / 98

冷热交替伤脾胃 / 100

辛辣油腻伤脾胃 / 102

饮食不洁伤脾胃 / 104

贪烟酗酒伤脾胃 / 107

第三节 以食为天中的脾胃滋养秘诀 / 109

粗粮，让肠胃更健康 / 109

常做常食“归脾粥”，长夏养脾的佳品 / 112
黄色入脾胃，“南瓜玉米粥”可常食 / 115
粳米，平胃气、长肌肉 / 117
荞麦，中国人清洗肠道之麦 / 120
小米，补气养血不可少 / 122
甘美蜂蜜，益气补中 / 125
五谷加小枣，胜似灵芝草 / 128
栗子，香甜可口的补脾胃、养肾小零食 / 131
山药其貌不扬，补气效果却强 / 134
脾胃虚弱，莲肉糕来开胃健脾 / 137
脾胃虚寒，肉豆蔻莲子粥来温补 / 140
猪肚汤，改善脾胃状况有奇功 / 143
湿疹根源在脾胃，食疗治理效果好 / 145

第三篇 常见脾胃病如何吃

第一节 反流性食管炎 / 150

饮食原则 / 150

膳食调养 / 153

第二节 慢性胃炎 / 156

饮食原则 / 156

膳食调养 / 157

第三节 消化性溃疡 / 161

饮食原则 / 161

走出四大饮食误区 / 163

膳食调养 / 165

第四节 胃癌 / 167

胃癌患者的饮食原则 / 167

确有疗效的胃癌药膳食疗方 / 169

健康饮食，拒绝“癌”从口入 / 172

第五节 急性肠炎、慢性肠炎 / 174

急性肠炎的饮食原则 / 174

食疗验方 / 176

慢性肠炎的饮食原则 / 178

食疗验方 / 179

第四篇 小痛不求医：脾胃疾病的日常调理与养护

第一节 经络养生：打通脾胃经，祛病养生不求医 / 182

胃痛：内外兼施调养气血，治胃病 / 182

足阳明胃经——将脾养胃，促进人体自我消化 / 184

动动脚趾也能健胃 / 189

消化道疾病的好帮手，按揉手心最有效 / 191

挤压肚脐，脾胃健康 / 193

揉腹百遍健内脏 / 196

常揉阴陵泉等穴，脾胃好身体更强壮 / 198

腹泻，按压合谷穴快速止泻 / 200

脾肾调理法，有效治疗糖尿病 / 203

按压几个小穴位，永远告别打嗝、反胃 / 206

足三里穴，增强脾胃功能好助手 / 208

第二节 顺时养生：不同时节脾胃健康呵护 / 211

春火大，易伤肝，保肝护脾是关键 / 211

夏湿重，易脾虚，健脾祛湿是关键 / 213

秋气燥，易阴亏，益气温中是关键 / 214

冬气寒，寒邪重，温胃暖脾是关键 / 216

戌时补土，补养脾胃护胃气 / 218

辰时护胃，补养是关键 / 220

第三节 脾胃疾病小验方，实用安全又省钱 / 222

慢性胃炎，不妨吃点“草” / 222

白芨、大黄，减轻消化道溃疡 / 223

炒米调汤，快速止泻 / 226

生姜泻心汤，治疗胃中不和有奇效 / 227

枳术汤，对付胃病效果好 / 230

附子理中汤，防治肠胃功能紊乱 / 232

便秘：一碗红薯粥，补充五脏之气 / 235

便秘了，每天半两核桃 / 238

呃逆不止，试试八角茴香汤 / 239

痔疮：饮食规律，起居有时 / 240

口腔溃疡通常是胃火，对症下药效果好 / 243



第一篇

养脾胃，从正确认识脾胃开始

第一节 脾胃主五脏，养脾胃就是养寿

脾胃是生命之本，脾胃伤人折寿

《景岳全书》中说：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先”。《图书编·脏气脏德》说：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。由此可见，脾胃健康乃是人体健康长寿的根本。

中医上讲：“脾为心之子，肺之母，在五行中属土，五味属甘，脾主统血，主运化，在体合肌肉，开窍于口，其华在唇。与六腑中的胃相为表里，脾主升清，胃主降浊。中医学认为，肾为先天之本，脾胃为后天之本”。意思是说，肾中的精气是父母遗传所得，脾胃是人体的消化器官，能将人体所吃的食物转化为营养物质，从而被人体吸收和利用，也就是中医说的脾胃为气血生化之源。

说人以脾胃为本，是因为脾胃是供给全身营养的器官，而心、肺、肝、肾的生理机能都必须依赖脾胃吸收的营养精微来支持。所以，脾胃气虚的人，五脏六腑就容易生病。如果饮食起居习惯不好、

情绪波动太大、过度疲惫劳累，就会损伤脾胃，使脾胃不能将食物良好消化，也就不能把营养物质输送到五脏六腑，造成体虚脏腑失养，容易遭到外邪入侵而形成严重的疾病，最终使人的真气消亡而危及生命。

金元时代四大医家之一的李东垣亦提出了“脾胃内伤，百病由生”的论点，他依据多年行医经验，明确指出“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿”的观点。所以，《脾胃论》说：“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋”。元气不充，则正气衰弱，故调理脾胃、扶正益气也是预防保健的重要法则。

现代科学实验证明，调理脾胃能有效提高机体免疫功能，对整个机体状态加以调整，防衰抗老。从治疗学上来看，调理脾胃的应用范围十分广泛，除了调治消化系统的疾病外，血液循环系统、神经系统、泌尿生殖系统、妇科、五官科等方面的多种疾患都可以收到良好的效果。由此可知，脾胃是生命之本、健康之本，历代医家和养生家都一致重视脾胃的护养。调养脾胃的具体方法是极其丰富的，如饮食调节、药物调养、精神调摄、针灸按摩、气功调养、起居劳逸调摄等等，皆可达到健运脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

脾统血，脾好则血行规律

脾位于人体的中焦、左腹部以下，形状似镰刀。脾和胃一同处于中焦的位置，为人体消化系统的主要脏器。气血养生的过程中，脾为其中的重要脏器，脾胃不好会诱发气血不足，身体健康也会跟着受影响。

生活中，我们常常会看到这种现象：一个人生病了，却还非常能吃，大夫就会说没有大碍。因为脾胃对气血之摄纳来说非常重要，能吃饭，说明气血补充充足。

脾主运化，能够将水谷化成精微物质，同时将精微物质运输至身体的各个部位。脾的运化功能又分为运化水谷、运化水液两方面。

其中，运化水谷即对食物进行消化、吸收，饮食进入胃后，小肠会对食物进行消化、吸收，而这个过程要依赖胃的运化功能，把水谷转化成精微物质。并且，还要依赖脾之运输、散精功能，进而将水谷精微输送至全身，脾之运化水谷精微的功能旺盛，机体之消化功能才得健全，才可化为精、气、血、津，为人体提供充足的营养物质，进而营养脏腑、四肢百骸、筋骨皮毛等组织，维持正常的生理活动。反之，如果脾之运化水谷精微功能衰退，即脾失健运，机体之消化吸收功能就会失常，进而导致腹胀、便溏、食欲下降，诱发倦怠、消瘦、

气血生化不足等病变。

运化水液又被称作“运化水温”，即水液之吸收运转、散布，也就是对被吸收的水液进行运转、布散，可以将水谷精微中的多余水分输送到肺、肾之中，通过肺肾之气化功能转化成汗液、尿液排出体外。所以，脾之运化水液功能旺盛，可以防止水液停滞于体内，即防止湿、痰等病症生成。反之，脾之运化功能衰退，一定会导致水液停滞体内，进而产生湿、痰等病理产物，甚至诱发水肿。

脾的统血之功即脾可以统摄血液在静脉里循行，避免其溢出脉外。脾可以包裹血液，避免血溢，脾之统血功能以脾主运化为基础，脾气健运，则气血充足、统摄力强、血行脉中，却不会溢到脉外。所以，《济阴纲目》之中提到：“血生于脾，故曰脾统血。”如果脾失健运、脾气亏虚、统摄无力，就会导致血溢出脉外，主要表现为吐血、衄血、便血、尿血、皮肤出血、经量增多，甚至崩漏。

脾统血和肝藏血之间有着一定的联系，血液的生成要依靠脾胃；既成之血，藏之于肝，依机体所需运行诸经。血液之行，要依靠心肺之气做动力，肝脾之气为约束。脾气健运，则血液化生充足，肝有所藏；肝血充盈，行之于经，则脾有所统，两者之间关系密切，相辅相承。

脾胃为后天之本、生化之源。所以，后天有了脾胃滋养之后，人体才会更加健康，整个人面色红润、朝气十足。

胃气决定了人体的正气

中医认为，疾病就是正邪双方相互斗争的结果。而正邪力量的差异也就决定了疾病的走向，如果是正胜邪，那么疾病自然就会逐渐康复；如果邪胜正，那么疾病就会逐渐加重，甚至导致死亡。

邪气是产生疾病的外因，正气则是决定疾病发生发展的内因，也就是决定性的因素。正气以人体胃气为基础，在《黄帝内经》中记载，“有胃气则生，无胃气则死”。由此可见，胃气直接决定了人体正气的强弱。

《黄帝内经·素问·玉机真藏论篇》当中指出，“五藏者，皆禀气于胃，胃者五藏之本也”，也就强调了胃气对于维持人体生命的重要性。那么，究竟什么是胃气呢？在中医学中，胃气的含义主要包括了以下几方面的内容。

（1）胃气主要是指胃的功能。胃气强，那么胃就更容易接受和容纳食物，对于食物进行初步消化的能力就强，哪怕偶尔吃多了或者是挨饿了，也不会给胃带来伤害。

（2）胃气是指胃的气机。胃的气机应该是下降的，如果胃气上逆，那么就会产生恶心、呕吐、腹胀、腕闷等症状。

（3）胃气是指脾胃的消化功能。胃气强，脾胃的运化功能就强，