



关爱身体，从爱护脾胃开始；
养好脾胃，从良好的生活习惯入手

脾虚的女人 老得快

杨建峰 主编

PIXUDE
LAOD



脾虚的女人 老得快

主编

常州大学图书馆
藏书章

技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脾虚的女人老得快 / 杨建峰主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5390-4941-0

I. ①脾… II. ①杨… 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(2014)第275896号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014273

图书代码: D14196-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010—84853028 联系人: 松雪

脾虚的女人老得快

杨建峰主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京富达印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 686千字

印张 44

版次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4941-0

定价 59.00元

赣版权登字-03-2014-339

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

斑点越来越多,面色越来越黄,没有精神好像变了一个人……难道是保养得不够好吗?答案是否定的。现代女人最担心的问题就是衰老,为了保持年轻她们会在美容、保养、塑身方面花大价钱。如果你斑点越来越多、面色不佳、精神萎靡,很有可能是脾虚,而脾虚会使人变老、变丑。《黄帝内经》中有过论述:“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。”这句话说的就是脾虚女人的状况:面容开始憔悴,头发开始脱落,种种衰老的迹象都是因为阳明脉开始虚弱、衰竭了。“阳明脉”是什么呢?指的就是脾胃之经,而女人变老就是从脾气虚弱开始的。

中医学认为,脾胃是后天之本,是人体气血生化之源。如果一个人的脾胃不好,气血生成就会不足,身体各个器官就得不到正常的滋养,不能正常运转,从而出现衰竭现象,接着就会百病滋生。脾胃健康的女人才能气血充足,气血充足了,女性才不易衰老。因此,女人要想不衰老,脾胃健康才是最大的保障!

女人该如何护理我们的脾胃呢?《脾虚的女人老得快》一书经过简明扼要的道理、常见的案例分析,从生活习惯上解读,以中草药疗法、食疗疗法和经络疗法相结合,讲述护脾养脾之法。

全书共分为七篇。前两篇从认识中医之脾开始向大家介绍说明脾的重要性。中医认为人体是一个有机的整体,五脏六腑与皮肉筋脉骨、目舌口鼻耳、爪面唇毛发、神魂魄意志、青赤黄白黑等是密不可分的。气血充沛,脏腑生理功能正常,才能润养形体和神志。气血失常,脏腑的各种生理功能失常,直接影响着女性的容颜状况和精神面貌。中医学称脾胃为“水谷之海”,有益气化生营血之功。人体机能活动的物质基础,营卫、气血、津液、精髓等,都化生于脾胃,脾胃健旺,化源充足,脏腑功能才能强盛;脾胃又是气机升降运动的枢纽,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。

全书还深入分析广大女性不良的生活习惯对脾胃造成的伤害以及女人脾虚的原因,通过科学的经络调理和合理的饮食方案调理气血,调理五脏,通经络,健六腑。气与血是构成人体和维持人体生命活动最基本物质,也是人体健康长寿的物质基础。气血不足会使脏腑功能衰退,引起早衰、疾病。脾胃健康的女人才能气血充足,气血充足了,

颜面才能亮丽。因此,女人要美丽,脾胃健康才是最大的保障! 女人养生要向脾胃要健康,女人气血充足全靠它养好后天之本。

全书后两篇主要讲述的是女人不衰老的秘密,永远年轻是每个女人的终极梦想,长命百岁是每个人的现实目标。防衰老也就成为每个女人的日常工作。如何使自己变得更漂亮,让自己气色更好,也是大家最想知道的。本书从日常生活出发,从点点滴滴入手,告诉你怎样抵制衰老,让你越活越年轻。

《脾虚的女人老得快》不仅仅是一本女性健康养生手册,更是一部写给所有女性的健康公开信。全书目标明确,方法简单。想要拥抱健康和美丽,就从本书开始吧!

目录

第一篇 女人要健康,从脾开始

第一章 认识中医之脾	2
中医中的脾胃指什么	2
树靠根,人的生命靠脾胃	2
脾胃是元气生发源泉	6
认识脾的功能——“后天之本”	6
脾属土,健脾即为培土	10
第二章 脾之色味——黄色属脾,甘味入脾	14
黄色入脾,黄色食物补脾土	14
黄色食物补中益气	15
甘甜的食物适宜补脾胃	17
脾胃最“喜欢”甘味食物	18
脾病食甘可缓解	19
第三章 五脏和谐,女人更长寿	23
脾与心,“子孝母慈”方可安	23
脾与肝,相克之余也相依	24
最佳搭档——脾与胃	26
脾与肺——园丁与花园	29
脾与肾——能力与家业	30
脾胃的强弱,决定脏腑的盛衰	31
第四章 都是脾虚惹的祸	33
肥胖也是脾的病	33

帮您解决暖气的烦恼	36
经常性腹泻,找脾就对了	36
便秘,脾之过	37
脾虚则百病丛生	37
女性脾胃虚弱知多少	40
胃气不和,肠腑不畅	41
糖尿病:一种“现代富贵病”	42

第五章 有病早知道,察颜观色知脾胃

面色反映脾胃问题	49
看舌头、舌形、舌质、舌苔反映脾胃问题	50
透过五官测脾胃健康	51
看手,五个细节反映脾胃问题	53
面垢油光、粉刺痤疮,多因脾胃湿热所致	55
气色不好,养好脾胃能养颜	62
口唇、眼睑,与脾关系密切	64
调理好脾胃是拥有“好面子”的前提	64

第六章 脾胃决定气血,气血决定健康

气是生命活动的根本和动力	66
血是气之源,女人要气血平衡	67
气血,女人健康的“美容剂”	68
血瘀女:活血散瘀通不痛	69
月经量多,脾不统血血泛滥	70
排出瘀血就排出了疾病	71
益气,黄芪、党参入肴最有益	72
“五七”,阳明脉衰,养好脾胃精神佳	74

第二篇 不良的生活习惯也伤脾

第一章 切忌美丽“冻”人,健康女人暖出来

切忌美丽“冻”人,健康美人暖出来	78
手脚冰凉的经络疗法	80
严冬里,做个温润的小女人	81
阳虚女:防寒保暖是必需	82
当心!不要成为“冷女性”	83

分清食物寒热,调理脾胃效果好	84
第二章 忧思伤脾胃	86
调神畅志助养脾	86
要想脾胃康健,没事笑一笑	89
不良情绪,脾胃病患的“帮凶”	90
防治脾胃病,从“心”入手	91
驱逐负面情绪,给脾胃一些正能量	92
脾脏:情绪“致病”	94
心情好胃肠才好	95
如何才能拥有一个“好脾气”	95
七情过度,都会影响脾胃	96
打嗝也多由坏情绪引起	97
压力过大,脾胃受伤的元凶	98
脾胃是对情绪敏感的反应器	99
情绪与消化性溃疡	100
心神不定是气血平衡的克星	101
好心态可以防“气病”	102
结肠是一面心情之镜	103
第三章 饮食不规律脾胃很受伤	105
健康养脾的饮食细节	105
暴饮暴食,为脾胃埋下健康隐患	106
无辣不欢,当心脾胃“上当受骗”	107
冷热不均,让脾胃承受沉重负担	107
脾胃靠日复一日的规律饮食来养护	108
五谷的生命力是脾脏活力的来源	109
一日三餐绝对不可凑合	111
饥饱无常是脾胃受损的导火索	112
要想脾胃常健,饮食不可一日无豆	113
葛花饮养胃又解酒	114
第四章 宅出脾胃病	117
不良习惯易宅出脾胃病	117
慢运动,脾胃病健康的重要基石	118
久坐易伤肉,大横穴帮你解忧愁	120
勤动脚趾,对脾胃也是一种补养	121
劳逸结合畅脾气	122
运动有则,养脾谨遵十大“忌”律	123

气血化生不足,贪逸少劳弱气血	125
----------------------	-----

第三篇 女人脾虚的主要表现

第一章 气血不调,疾病不断	128
---------------------	-----

气血决定容颜,脾胃决定气血	128
气虚懒言,食不香	129
只要留得胃气在,健康不怕没柴烧	131
人活一口气,胃气决定生死	132
上气不接下气,帮你辨清气虚体质	133
气血是否失调检测方法	134
补气血有原则:胖补气,瘦补血	134
过度劳倦导致脾胃失常	135

第二章 冷热无常是脾虚所致	137
---------------------	-----

夏季湿邪要健脾除湿	137
阳虚怕冷,手脚凉	138
夏季护脾重在养阳	140

第三章 失眠的根源在脾	142
-------------------	-----

睡眠不好,胃不和则卧不安	142
女人不失眠才会有如花容颜	143
心脾两虚致失眠	145

第四章 脾虚引发面部色斑	148
--------------------	-----

暗黄肌肤是因毒素淤积	148
水女人由内而外润出来	149
调脾胃,刮经络,彻底赶走面部色斑	151
若想青春不老,常摩三阴交	155
面部出现黄褐斑多因脾胃气血不和	156

第五章 便秘与肥胖,多是由脾虚造成的	160
--------------------------	-----

小肠受盛化物,大肠传道主津	160
提升脾胃功能,解决便秘问题	161
身体胖瘦,脾胃功能强弱说了算	162
好身材留住健康才是美	163

第四篇 用经络养脾胃,小举动带来大健康

第一章 不可不知的经络常识	166
生命是否存在,取决于经络.....	166
经络是真实存在于人体之中的.....	167
奇经八脉:人体潜能的聚集地.....	168
最好的健康大药就在你自己的手中.....	170
经络不通有哪些原因.....	171
在经脉上敲敲打打,也可预防衰老.....	172
推拿按摩,享受间获得健康.....	174
谨记经络美容的基本原则.....	175
第二章 养好脾经,让生命之树常青	177
养好脾经,让生命之树常青.....	177
调理经期过长和血量过多的隐白穴.....	178
公孙穴是治疗低血压和妇科病的能手.....	179
太白能够大补脾脏,缓解脚底疼痛.....	180
三阴交是男性和女性都离不开的大穴.....	180
阴陵泉穴是膝盖疼痛和脾经上的排湿大穴.....	182
湿症、贫血和丹毒等皮肤病找血海没错.....	182
第三章 养好胃经,无病一身轻	184
养好胃经,无病一身轻.....	184
养好胃脏在辰时.....	185
四白穴具有养睛明目美白养颜的效果.....	186
止泻通便减肥多重显效的天枢穴.....	187
足三里是人体养生保健第一大穴.....	188
第四章 穴位按摩助你摆脱脾胃疾病的痛苦	190
告别急性胃炎的方法.....	190
慢性胃炎蚕食人体健康.....	191
远离胃痛缠绵不愈的方法.....	192
胃下垂,升阳举陷是根本.....	194
不通则痛,治疗胃溃疡的方法.....	195
胃痉挛,按一按可缓痛.....	196
食欲不振,不吃药也能好.....	197

经络一通,拉肚子即止	198
消化不良,按摩操帮助您	199
不吃药也能治便秘	200
穴道刺激治腹胀	201

第五篇 女人不衰老的秘密,治虚先补脾

第一章 中草药健脾助胃	204
-------------------	-----

健脾美白当数三白汤	204
生冷食物伤脾胃,可用半夏枳术丸来治	205
茯苓——慈禧都偏爱的美食	205
甘草是药中之国老	206
药剂养脾胃	207
神疲乏力用党参,补气补脾双管齐下	212
常服补中益气汤,脾胃可得好滋养	213
然谷穴助你摆脱厌食症的困扰	214
中药是恩物,养生又治病	215
药物调养助脾胃	217
治疗脾胃疾病,民间偏方疗效好	219

第二章 餐桌上的养脾胃食材	257
---------------------	-----

饮食调养:冬瓜、燕麦,化痰祛湿	257
牛肉,滋养脾胃,补中益气	259
山药,补脾养胃,生津益肺	260
善补气血的身边美食	261
美味粥汤,补养脾味的佳品	264
小米、小麦,补养脾胃的真情佳品	266
山楂、大枣,可口的补脾食品	269
莲藕、绿豆、豌豆,滋养脾胃的灵根	271
狗肉,暖胃祛寒的调补良药	276
西红柿,补益脾胃的“爱情果”	277
夏季养脾胃,避暑防湿保阳气	279
冬季养脾胃,防寒养阴保精气	280
常见脾胃疾病的饮食营养及疗法	282

第三章 动静结合共护脾	303
-------------------	-----

摩腹护脾促消化	303
---------------	-----

提肛提气助升阳	304
常练太极拳可调养脾胃	305
脾胃虚弱的人平时可多捏脊	306
运动养生,适时给你的脾胃添动力	307
按摩造就“S”形身材	309
叩齿吞津,调养脾胃晨为好	312
锻炼肌肉,多做下蹲运动	314
跳舞,优美旋律中舞动人生	315
慢跑,没事常动步,不用进药铺	315
有氧运动是长寿的捷径	317
行走,人类最好的补药	317
普拉提,在伸展中延缓衰老	318
学会熊戏大补脾胃法	321

第六篇 养好脾胃,女人自然美

第一章 脾胃好,助你赶走小肚腩

减肥还可以这样做	324
腹部按摩和运动,让你告别“小肚肚”	324
馋什么就吃什么	325
饮食有节:定时定量有益健康	326
减肥加塑身,补脾才是关键	327
滋养好你的脾,美丽不打折扣	328
胖子,脾失运化膏脂积	329
身体胖瘦不均,根源在于脾胃失和	331

第二章 气血足,赶走面部色斑

最简单、最便宜的气血养生法	332
女人气虚重五养	333
温补脾肾扶正气,四大穴位是灵丹	334
胃气是人体生命的根本	335
脉以胃气为本	335
吃好主食能补好气血	336
脾胃同治,健康手牵手	338
女人脾胃虚弱,易致供血不足	340
脾乃后天之本,气血生化之源	342

乳汁为气血化生,妇女哺乳耗气血	343
气血不调,乳腺疾病自然来	346
第三章 拒绝厌食,好气色自然上门	349
和胃,女人的营养之源	349
吃好早午餐,晚餐可少可无	350
饥一顿、饱一顿易引发脾胃病	351
脾胃患者的饮食调节	352
养好脾和胃就健康了	357
谷菜果肉,合力养脾	358
急性胃炎,病来如山倒	363
消化性溃疡,让你花钱又受罪	366
营养美食既养胃又开胃	369

第七篇 内调外养,养脾又美容

第一章 若要颜如玉,就要脾胃通	372
四白穴疏通气血,是治黑眼圈的高手	372
足疗养脾	372
叩齿咽津,强肾、固齿又健脾	374
按揉手心、打太极,让脾脏“吃得消”	375
八段锦,调理脾胃需单举	376
亲手按摩各大祛病穴位,做自己的“宫廷御医”	377
艾灸、刮痧、拔罐——女人都可做自己身体的保健师	378
养脾的内功疗法	380
轻松拥有水嫩蜜桃肌	383
丰隆穴不丰隆,实为减肥大穴	384
经络全通,不衰老不再只是梦	385
第二章 调和脾胃,争当睡美人	400
神奇的睡眠养生法	400
睡眠充足,才能气血充盈	402
夜卧早起,舒展春季困倦	403
一个美容觉抵过美容一周	405
起居有常,养脾健胃的无名英雄	407
劳累,脾胃健康的幕后杀手	408

第三章 以脾为本补益气血,让你美若桃花.....	410
补血,中医给你“好脸色”	410
瘀血阻滞脉络就用桃花桑菊饮	411
每个女人的一生,都需要补血、养血	411
关元、气海常灸,女人气血常盈	413
月经失调——气血失调	414
女性注意避免遇到血虚	416
你的气血是否通畅	417
女性经期每天必吃的食物	418
女性经期的饮食原则	419
女人会补血才能美若桃花	421
中年女性贫血的营养对策	423
女人血虚必先补气	424

第一章 认识中医之脾

中医中的脾胃指什么

早在我国古代,中医脏腑学说就形成了,可以说是基于古代学者对解剖知识,对生理、病理现象的长期观察及临床实践的总结。由于古代条件的限制与现代医学不同的研究方法,使所形成的脏腑学说超越了人体解剖学的范围,并建立了其独特的理论体系。中医一个脏器的功能,包括了现代医学里几个脏器的功能,脾胃是大家经常听说的一个词汇,那么,中医上所说的脾胃到底指的是哪些部位呢?

中医上所说的脾胃一般泛指人体的整个消化系统,其中主要包括胃肠道等重要器官。中医认为,脾胃是“后天之本”,有受纳食物、消化和运输水谷、化出五味营养以养全身和统摄血液等功能。人出生后有赖于脾胃功能的健全,食入的营养经过消化、吸收并输运全身,才能保证机体的正常发育和能量的需要。所以,脾胃功能的强弱,会直接影响到人体生命的盛衰。脾胃功能好,则人体营养充足,气血旺盛,体格健壮;脾胃虚弱,则受纳运输水谷失职,人体所需营养不足,以至身体羸弱,疾病丛生,影响健康和长寿。

脾胃虚寒指的是什么?脾胃虚寒,指因饮食失调、过食生冷、劳倦过度,或久病忧思伤脾等所致。症见纳呆腹胀、脘腹痛而喜温喜按、口淡不渴、四肢不温、大便稀溏,或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利、妇女白带清稀而多、舌淡胖嫩、舌苔白润、脉沉迟等。常因天气变冷、感寒食冷品而引发疼痛,疼痛时伴有胃部寒凉感,得温症状减轻。胃痛隐隐,绵绵不休,冷痛不适,喜温喜按,空腹痛甚,得食则缓,劳累、食冷或受凉后疼痛发作或加重,泛吐清水,食少,神疲乏力,手足不温,大便溏薄,舌淡苔白,脉虚弱。有上述症状的属于脾胃虚寒,有些药物脾胃虚寒者是不能服用的,因此写有脾胃虚寒者慎用。

树靠根,人的生命靠脾胃

中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,脾主运化,胃主受纳、腐熟水谷,整个脾胃的功能构成中气,脾胃中气对于人的生理起到非常重要的作用。脾胃同居中焦属土,与心、肝、肺、肾四脏关系密切,脾胃病会导致四脏的功能失常,四脏功能失常也会影响脾胃的运化。许多医家对脾胃的功能尤为重视,他们从脾胃中气入手,深入探讨脾胃与其他脏腑的关系,纷纷提出各自的特色观点,并在此基础上确立治则,处方用药。李东垣、黄元御、彭子益三位医家是其中比较

有特色、有代表性的中医大家。

1. 脾胃运化清升浊降贵在升降有序

李东垣名杲,字明之,晚号东垣老人,金元时期著名医家。李氏著有《脾胃论》一书,强调人以脾胃为本,脾胃运化为元气生发之源泉,脾胃损伤则百病由生。他在《脾胃论·天地阴阳生杀之理在升降浮沉之间论》中引天地自然运气变化之理,取类比象,来解释脾胃之生理。他在其中说道:岁半以前,天气主之,在乎升浮;岁半以后,地气主之,在乎沉降。春,少阳之气始于泉下,引阴升于上。立夏,少阴之火炽于太虚。至秋,为太阴之运,阴降彻地,金振燥令。至冬,少阴之气伏于泉下,万类周密。脾胃运化效象于天地,“盖胃为水谷之海,饮食入胃,而精气先输脾归肺,上行春夏之令,以滋养周身,乃清气为天者也;升已而下输膀胱,行秋冬之令,为传化糟粕,转味而出,乃浊阴为地者也。”如果饮食、劳倦伤及脾胃,脾胃虚弱,荣血大亏,则所生受病,心火盛,阴火乘其土位,又加之喜、怒、忧、恐损伤元气,更益资助心火,心(子)火旺而令肝(母)实;所胜旺行,肝旺挟火势横逆脾胃;所不胜乘之,土虚不克水,肾水反来侮土。脾胃运化清浊升降逆乱,水谷精微不能化生元气,心、肝、肺、肾功能失常,使得百症由生。

2. 脾胃中气为心肝肺肾功能的轴心

乾隆御医黄元御,名玉璐,为清代医家。其精研黄帝、岐伯、秦越人(扁鹊)、张仲景的经典著作,通彻颖悟,为昭先圣经旨而作《四圣心源》。黄氏在书中提出“脾胃中气为心肝肺肾功能轴心”的特色生理病理观。他讲:人秉天地之阴阳而生,阴阳之交,是谓中气。中气左旋,则为己土,己土为脾,脾土左旋,谷气归于心肺,升发之令畅,肾水温生而化肝木,肝藏血,肝血温升,升而不已,温化而为心火;中气右转,则为戊土,戊土为胃,胃土右转,谷精归于肾肝,收敛之政行,心火清降而化肺金,肺藏气,肺气清降,降而不已,清化而生肾水。其中中气为阴阳升降的枢轴,心、肝、肺、肾为四维,四脏的生理功能在脾胃中气的协调作用下,使得脏腑气机阴阳升降有序,从而脏气相互滋生,功能相互引发。如果中气衰,则脾胃不运而湿盛,水泛土湿,肝木横塞而不达,戊土不降,火金上逆,己土不升,则水木下陷。

3. 冲气四维轴轮互运而成圆运动

彭子益(1871—1944年),名承祖,清末民初云南著名医家,是“实验系统古中医学派”的创始人。其著有《圆运动的古中医学》(原名《实验系统古中医学》),彭氏在书中提出圆运动为自然、生命正常运化的基本模式,《易经》八卦图八卦循环为其圆运动的基本规律。彭子益例举自然界圆运动的规律:太阳射到地面的热,经秋降入地面之下的水中,通过冬气的沉藏,来年春初阳热由水中升出地面,生发万物,又经秋阳热由地面降入水中,升极而降,降极而升,升降不已,而成圆运动。而对沉浮升降圆运动起到调控作用的,彭氏称其为中气。人与天地之气相应,人之生理亦要顺应四季阴阳之变化,生化收藏要四时有序。同时,人每时每刻脏腑之运化亦为一圆运动,其中脾胃中气如轴,四维如轮,中气左旋,则木火(肝心)左升;中气右转,则金水(肺肾)右降。轴轮协同作用,轴运则轮行,轮运则轴灵,两者作用密不可分,共同维系圆运动的正常进行。若中气不运,火气宣通于上,水气封藏于下,木气疏泄于左,金气收敛于右,四方的作用各走极端,则内之轴不旋转,外之轮不升降,而不成其圆运动,故造化遂息,疾病相生。

4. 各医家观点相比较

(1) 重视脾胃与其他脏腑的关系,在脏腑生理、病理及经气理论上多有发挥。李东垣认为

脾胃与心、肝、肺、肾四脏关系密切。脾胃健旺则四脏安，脾胃虚则病及四脏，他说道：“脾全借胃土平和，则有所受而生荣，周身四脏皆旺，十二神守职，皮毛固密，筋骨柔和，九窍通利，外邪不能侮也。”“如果胃气一虚，脾无所禀受，则四脏及经络皆病。”

黄元御认为脾胃中气乃五脏生理功能之源。土气升降周旋，而化生五味、五情、气血、阳神、阴精。土气中郁传于四脏，而作酸苦辛咸诸味。土气回周而变化，应于四脏，升为得位，降为失位，得位则喜，未得则怒，失位则恐，将失则悲。水谷入胃，经脾阳磨化，精华上奉，而生气血。肝藏血，肝血温升，则化阳神；肺统气，肺气清降，则产阴精。

彭子益把其中气四维轴轮互运成圆运动的理论进一步发展，提出中气如轴，脏腑之经气如轮，中气与经气轴轮互运以成圆运动。他讲：“人身十二脏腑之经气，行于身之上下左右，左升右降，如轮一般。中气在人身胸之下脐之上，居中枢之地，如轮之轴一般。中轴左旋右转，轮即左升右降。”十二经中脾、肝、三焦、小肠、肾、大肠六经由左上升，胃、胆、心包、心、膀胱、肺六经由右下降。升由左而右，降由右而左。

(2)重视君火、相火在生理、病理上各自的特性，尤其关注君火、相火的功能与脾胃中气的关系。《脾胃论》中，李东垣并未直论君火，而是从脾胃损伤角度讨论病理性的心火、相火与元气的关系。李氏说：“脾胃气衰，元气不足，心火独盛而为阴火，心不主令，相火代心行令，相火、下焦胞络之火旺行，乃为元气之贼，更耗伤元气。”因此，相火与元气不两立，元气盛则相火不亢，相火旺动则元气衰。

黄元御认为，君火、相火同源于脾胃中气，在生理功能上相火对君火有佐助的作用。他讲：“乙木(肝)上行，而生君火，甲木(胆)下行，而化相火。升则为君而降则为相，虽异体而殊名，实一本而同原也。相火之降，赖乎胃土，胃气右转，阳随土蛰，相火下根，是以胆壮而神谧。相火即君火之佐，相火下秘，则君火根深而不飞动，是以心定而神安。”君相之火，经肺气之降敛而下根肾水。如果胃土不降，浊气填塞，则肺无下降之路。“肺气上逆，收令不行，君相升泄，而刑辛金(肺)，则生上热。”

彭子益认为：相火、君火与肝胆关系密切。“胆经作用在右降，肝经作用在左升。”“胆木降生相火，肝木升生君火。”金(肺)气收敛，相火下降为水(肾)气封藏而不泄。水火俱足，便生元气。相火能足于下，君火乃足于上。如果“胆木不降，相火逆行，肺金被刑，不能收敛也”。相火有燔灼作用，君火有宣通作用。君火只有不足，不见有余，上热之病乃相火燔灼为殃，而非君火之过。相火与中气交相为用，中气不能运化，相火即无力下降；脾胃土气亦根于相火，相火少故中土寒。

(3)荣(营)卫之气虽同源于脾胃水谷，然荣(营)卫的运行与功能有别。李东垣认为荣气、卫气都归属于胃气，他在《脾胃论·饮食劳倦所伤始为热中论》中讲：“人受水谷之气以生，所谓清气、荣气、营气、运气、卫气、春升之气，皆胃气之别称也。”“分而言之则异，其实一也，不当作异名异论而观之。”

黄元御对营气、卫气生理功能的认识源于《黄帝内经》《难经》，他讲：“水谷入胃，化生气血。气之剽悍者，行于脉外，命之曰卫；血之精专者，行于脉中，命之曰营。”营卫相附而行，营卫运行，一日一夜周身五十度。

彭子益认为：中气为荣卫之根本，荣卫为中气之外围。“中气伤则荣卫分，中气复则荣卫合。”荣与卫是脏腑以外整个躯体圆运动之气，荣与卫内含一开一合的作用，开为疏泄，合为收敛。疏泄为荣的作用，其源于木火之气，木火之气由内向外，有发荣之意；收敛为卫的作用，其源于金水之气，金水之气由外向内，有护卫之意。中气使荣卫相交，“卫气之收敛，能交荣气之疏