

脾虚的女人老得快，脾是女人的“解忧杂货店”。

吴中朝 / 主编

国家级名老中医 中央保健会诊专家

脾不虚 女人不老

想要让你告别女人烦恼，向脾要美丽！

扫一扫看视频



汉竹●健康爱家系列

脾虚

不

女人不老

吴中朝 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutush>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

脾不虚女人不老 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7296-7

I. ①脾… II. ①吴… III. ①女性—健脾—基本知识
IV. ① R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238342 号



中国健康生活图书实力品牌

脾不虚女人不老

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	朱振妮 刘丽丽 李姣姣 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	720 mm×1 000 mm 1/16
印 张	14
字 数	100 000
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-7296-7
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录 contents

第一章 胖了、瘦了、冷了、热了，都是脾虚的信号 17

“怎么吃都不胖”脾太弱 18 睡觉流口水 脾虚惹的祸 30

六款粥谱养胃补脾气 18 六款治疗睡觉流口水的食谱 30

黄花鱼补脾气，增食欲 20 治疗睡觉流口水小妙招 32

巳时敲脾经加刮拭脾经 20 按摩足部反射区加耳部反射区 32

五大特效穴常按，增强食欲 21 五大特效穴，治疗口水病 33

“喝凉水都长肉”脾惹的祸 22

六款健脾减肥食谱 22

蒸浴减肥法 24

耳部反射区贴敷加按摩 24

五大减肥常用穴 25

怕冷 脾胃虚寒 26

六款补充热量的食谱 26

常喝姜葱白红糖饮 28

艾灸足三里穴加刮阳池穴 28

五大特效穴艾灸，缓解手脚冰凉 29



第二章 脸色黄、长斑、皱纹多、黑眼圈，调调脾吧 35

面有“菜色”补脾补虚 36 两个去斑保湿小妙招 42

六款食谱，快速解决“面子”问题 36 轻叩皮肤加中药贴敷肚脐 42

洗脸水加醋，DIY 面膜 38 五大特效穴，行气活血除斑点 43

多按压耳部反射区加中药贴敷肚脐 38 出现眼袋 饮食、生活习惯要注意 44

五大面部穴位常按，去皱除斑 39 六款祛眼袋的食谱 44

皮肤干燥、长斑 健胃补脾 40 在家敷眼膜 46

六款祛斑保湿食疗方 40 眼保健操加按睛明穴 46

五大特效穴艾灸, 健脾利湿除眼袋 …	47	齿颊留香薄荷茶 ……	66
面部皱纹多 补脾利湿 ……	48	按手、足部反射区加按摩脾经上的穴位 ……	66
六款补脾利湿食谱除皱 ……	48	五大特效穴, 有效除口臭 ……	67
两款除皱润肤的小偏方 ……	50	头发干枯、易断 调补脾胃是关键 …	68
按摩耳部反射区加刮面部穴 ……	50	六款改善头发干枯、易断的食谱 ……	68
不同部位皱纹, 按摩穴位不同 ……	51	侧柏叶加桑根白皮煎汁洗头 ……	70
消除面部水肿 温补脾气 ……	52	常按头背部穴位加按摩足部反射区 …	70
六款消除面部水肿的食谱 ……	52	推拿按摩有诀窍, 长期坚持方有效 …	71
两个消肿的小妙招 ……	54	口腔溃疡 从健脾入手 ……	72
敲胆经加按摩淋巴结 ……	54	六款补脾利水食谱治疗溃疡 ……	72
五大特效穴拔罐, 除湿消水肿 ……	55	二根麦冬茶, 告别口腔溃疡 ……	74
嘴唇无血色、干燥 滋阴清热是关键 …	56	按口周穴位加药物点涂患处 ……	74
六款滋阴清热的食谱 ……	56	五大特效穴, 专治口腔溃疡 ……	75
治疗唇干无血色的小偏方 ……	58		
揉肚脐加饭后运动 ……	58		
按摩口周穴位, 改善口唇无色 ……	59		
面色苍白 健脾去寒 ……	60		
六款健脾食谱养出好气色 ……	60		
红枣桂圆茶, 改善面色苍白 ……	62		
按摩耳部反射区加贴敷涌泉穴 ……	62		
五大特效穴艾灸, 改善女性面色苍白 …	63		
口臭 疏肝健脾 ……	64		
六款健脾去火食谱除口臭 ……	64		



第三章 百病从脾治, 健康养脾更年轻 …… 77

胸部发育不良、过小 健脾补虚 ……	78	五大特效穴常按, 挽救胸部干瘪危机 …	81
六款治疗胸部发育不良食谱 ……	78	脾肿大 健脾补气血 ……	82
常吃木瓜, 不再做“太平公主” ……	80	六款治疗脾肿大食谱 ……	82
热敷按摩加按胸(乳房)反射区 ……	80	两个小偏方治疗脾肿大 ……	84

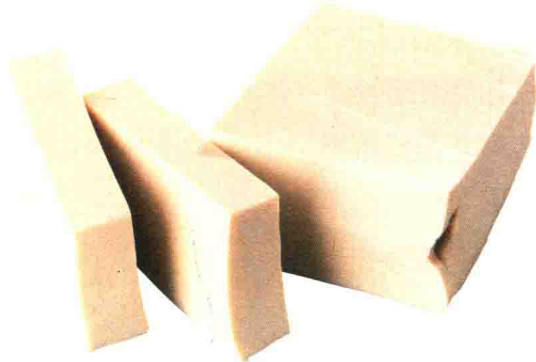
按足部反射区加贴敷脐部·····	84
五大特效穴艾灸,专治脾肿大·····	85
乳腺增生 补脾活血 ·····	86
六款治疗乳腺增生食谱·····	86
胡萝卜海带丝,降低乳腺增生发病率·····	88
刮乳腺投影区加药物外敷增生处·····	88
精选五大特效穴位,治疗乳腺增生·····	89
月经不调 健脾活血 ·····	90
六款缓解月经不调食谱·····	90
两个实用小偏方,快速缓解月经不调·····	92
按足部反射区加药物贴敷脐部·····	92
五大特效穴艾灸,专治月经不调·····	93
痛经 健脾补阳气 ·····	94
六款缓解痛经食谱·····	94
两个实用小偏方,告别痛经烦恼·····	96
按摩脐周加膀胱经走罐·····	96
选好五大特效穴,赶走痛经·····	97



腹胀 健胃补脾 ·····	98
六款健脾食谱治疗腹胀·····	98
姜糖苏叶饮,不让肠胃生闷气·····	100
按中脘加揉腹·····	100
五大特效穴,快速缓解腹胀·····	101
腹泻 温补脾胃 ·····	102
六款健脾止泻的食谱·····	102
两个小偏方,缓解腹泻不适感·····	104
按脾胃经上的穴位加白胡椒贴肚脐·····	104
五大特效穴,健脾止泻·····	105
便秘 健脾补气 ·····	106
六款缓解便秘食谱·····	106
香蕉炖冰糖改善便秘·····	108
压耳穴加用药物贴穴位·····	108
五大特效穴,治疗便秘·····	109
食欲缺乏 健脾开胃 ·····	110
六款健脾开胃食谱治疗食欲缺乏·····	110
羊肚炖山药可健脾开胃,促食欲·····	112
按摩与脾相关部位加足部反射区·····	112
五大特效穴按摩,健胃促消化·····	113
睡不醒是“脾乏”了 健脾益气 ·····	114
六款治疗嗜睡食谱·····	114
化湿醒神汤,治疗嗜睡症·····	116
按耳部反射区加刺激头维穴·····	116
五大特效穴按摩,让脾不再困乏·····	117

第四章 简单食材天天吃,不用保养品也能变美女····· 119

玉米 塑身排毒 ·····	120	小米 安眠健胃 ·····	122
红枣 养血美颜 ·····	121	姜 开胃促消化 ·····	123



山楂 健脾开胃	124
粳米 强身好气色	125
扁豆 健脾化湿	126
猪肚 醒脾开胃	127
豆腐 清洁肠胃	128
牛奶 生津润肠	129
南瓜 健脾养胃	130
胡萝卜 温补脾胃	131
白萝卜 预防皮肤衰老	132
栗子 厚补肠胃	133
樱桃 养颜益脾	134
大蒜 天然抗生素	135
蜂蜜 润肠通便	136
菱角 养血减肥	137
榛子 提神助力	138
丝瓜 清热解毒	139

土豆 宽肠通便	140
西红柿 健胃消食	141
花生 健脑润肤	142
莲藕 健脾止泻	143
黄豆 防治贫血	144
黑豆 补脾益肾	145
红豆 清淡利水	146
木瓜 健脾消食	147
白糖 生津益脾	148
荔枝 滋补美肤	149
香蕉 清脾滑肠	150
绿豆 去脾胃火	151
黄瓜 解毒消肿	152
羊肚 健脾补虚	153
红薯 面色红润	154
香菇 改善胃胀	155
菠萝 健脾解渴	156
牛肉 预防胃下垂	157
小茴香 促进食欲	158
苦瓜 对付痤疮	159
竹笋 清热化痰	160
红糖 除寒暖胃	161

第五章 中药材补脾，让女人更年轻 163

肉豆蔻 行气化痰	164	党参 补气益血	170
太子参 补脾润肺	165	陈皮 理气健脾	171
薏米 健脾利尿	166	黄芪 增强食欲	172
丁香 生津益胃	167	茯苓 健脾安神	173
芡实 补脾固肾	168	莲子 养心安神	174
白术 健脾益气	169	山药 滋养皮肤	175

阿胶 养血补血	176	红花 活血通经	180
神曲 健脾开胃	177	紫草 治斑疹痘毒	181
麦芽 开胃化积	178	核桃 补气养血	182
谷芽 消食健脾	179	腰果 延缓衰老	183

第六章 激活经络穴位, 可使女人更美 185

足三里穴拔罐 5~10 分钟	186	按摩足部反射区	198
每天上午拍打脾经 10 分钟	187	在神阙穴上艾灸	199
活动脚趾助消化	187	刮拭脾经上的穴位	200
温和灸脾俞穴	188	按摩手上的胃肠点	201
每天按揉公孙穴	189	用芳香药物贴穴位	201
每天按揉太冲穴	189	敲打背部膀胱经	202
在膀胱经上走罐	190	刮拭背部的反射区	203
在章门穴上拔罐	191	用药物贴神阙穴	203
在期门穴上拔罐	191	按摩手部反射区	204
艾灸三阴交	192	针刺中冲穴	205
艾灸支沟穴	192	针刺厉兑穴	205
捏小腿	193		
搓搓耳朵调脾活血	194		
按摩腹部, 推揉出好脾胃	195		
按揉天枢穴	196		
按揉隐白穴	196		
按揉阴陵泉	197		
捏耳垂	197		



附录: 护脾养颜的食谱、药膳 206

茶饮	206	灵芝红枣茶	206
玫瑰花麦茶	206	红枣蜂蜜茶	207
胡椒二香茶	206	茉莉花茶	207



二花砂仁茶·····	207
甘草山楂茶·····	208
肉豆蔻茶·····	208
陈皮红枣茶·····	208
蒲公英茶·····	209
枸杞莲心茶·····	209
石斛麦冬茶·····	209
汤品·····	210
羊肉山药汤·····	210
栗子红薯排骨汤·····	210
红枣枸杞兔肉汤·····	210
木瓜鲫鱼汤·····	211
当归黄芪鲫鱼汤·····	211
当归党参排骨汤·····	211
牛肉桂圆汤·····	212
鸭肉冬瓜汤·····	212
黄芪枸杞母鸡汤·····	212
香菇竹笋汤·····	213
冬瓜扁豆排骨汤·····	213
党参枸杞红枣汤·····	213
牛肉南瓜汤·····	214
砂仁玫瑰汤·····	214

附子羊肉汤·····	214
粥品·····	215
鸡内金红枣粥·····	215
黑芝麻花生粥·····	215
薏米红豆粥·····	215
草果羊肉粥·····	216
香蕉粥·····	216
羊肚粥·····	216
茯苓莲子粥·····	217
芦根薏米粥·····	217
红豆粥·····	217
南瓜粥·····	218
桂圆红枣粥·····	218
莲子桂圆银耳汤·····	218
红薯百合粥·····	219
香菇粳米粥·····	219
葱姜调味粥·····	219
冬瓜红豆粥·····	220
胡萝卜鸭腿粥·····	220
红枣山药排骨粥·····	220
药膳·····	221
木耳灵芝乌鸡煲·····	221
参芪薏米粥·····	221
栗子炖羊肉·····	221
红豆鲫鱼汤·····	222
莲子红枣粥·····	222
山楂炖乌鸡·····	222
肉豆蔻炖羊肉·····	223
法半夏山药粥·····	223
肉苁蓉羊肉粥·····	223

汉竹●健康爱家系列

脾虚

不

女人不老

吴中朝 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutush>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

preface

你的皮肤干燥吗？

有没有面部发黄、暗沉的现象？

脸上长痘痘了吗？

有黄褐斑吗？有眼袋、黑眼圈吗？

.....

女人很担心自己会变老，所以总是会去买昂贵的化妆品，去做美容、塑身，但往往所做的努力都只是昙花一现，稍纵即逝。过了 40 岁的女人，大多情况下，皮肤都会不同程度地失去弹性、失去原有光泽，于是就直接导致女人变成了“黄脸婆”。从而引发一系列的“面子问题”。

名老中医吴中朝说，女性面对脸色发黄、皮肤无弹性、皮肤干燥粗糙、黑眼圈、黄褐斑、皱纹增多等问题，保养皮肤只能治标，补脾才是治疗的根本。

所以，本书精选专治脾虚的补脾食材和中药，并针对症状选穴，对于每种脾虚所致的“面子问题”及女人高发病，都详细标明了功效，你可根据自己脾虚的实际情况选择最适合自己的健脾方法，这样才能使脾好得快，才能保证女性的气色好、气质佳。



目录 contents

第一章 胖了、瘦了、冷了、热了，都是脾虚的信号 17

“怎么吃都不胖”脾太弱 18

六款粥谱养胃补脾气 18

黄花鱼补脾气，增食欲 20

巳时敲脾经加刮拭脾经 20

五大特效穴常按，增强食欲 21

“喝凉水都长肉”脾惹的祸 22

六款健脾减肥食谱 22

蒸浴减肥法 24

耳部反射区贴敷加按摩 24

五大减肥常用穴 25

怕冷 脾胃虚寒 26

六款补充热量的食谱 26

常喝姜葱白红糖饮 28

艾灸足三里穴加刮阳池穴 28

五大特效穴艾灸，缓解手脚冰凉 29

睡觉流口水 脾虚惹的祸 30

六款治疗睡觉流口水的食谱 30

治疗睡觉流口水小妙招 32

按摩足部反射区加耳部反射区 32

五大特效穴，治疗口水病 33



第二章 脸色黄、长斑、皱纹多、黑眼圈，调调脾吧 35

面有“菜色”补脾补虚 36

六款食谱，快速解决“面子”问题 36

洗脸水加醋，DIY 面膜 38

多按压耳部反射区加中药贴敷肚脐 38

五大面部穴位常按，去皱除斑 39

皮肤干燥、长斑 健胃补脾 40

六款祛斑保湿食疗方 40

两个去斑保湿小妙招 42

轻叩皮肤加中药贴敷肚脐 42

五大特效穴，行气活血除斑点 43

出现眼袋 饮食、生活习惯要注意 44

六款祛眼袋的食谱 44

在家敷眼膜 46

眼保健操加按睛明穴 46

五大特效穴艾灸, 健脾利湿除眼袋 ...	47	齿颊留香薄荷茶	66
面部皱纹多 补脾利湿	48	按手、足部反射区加按摩脾经上的穴位	66
六款补脾利湿食谱除皱	48	五大特效穴, 有效除口臭	67
两款除皱润肤的小偏方	50	头发干枯、易断 调补脾胃是关键 ...	68
按摩耳部反射区加刮面部穴	50	六款改善头发干枯、易断的食谱	68
不同部位皱纹, 按摩穴位不同	51	侧柏叶加桑根白皮煎汁洗头	70
消除面部水肿 温补脾气	52	常按头背部穴位加按摩足部反射区 ...	70
六款消除面部水肿的食谱	52	推拿按摩有诀窍, 长期坚持方有效 ...	71
两个消肿的小妙招	54	口腔溃疡 从健脾入手	72
敲胆经加按摩淋巴结	54	六款补脾利水食谱治疗溃疡	72
五大特效穴拔罐, 除湿消水肿	55	二根麦冬茶, 告别口腔溃疡	74
嘴唇无血色、干燥 滋阴清热是关键 ...	56	按口周穴位加药物点涂患处	74
六款滋阴清热的食谱	56	五大特效穴, 专治口腔溃疡	75
治疗唇干无血色的小偏方	58		
揉肚脐加饭后运动	58		
按摩口周穴位, 改善口唇无色	59		
面色苍白 健脾去寒	60		
六款健脾食谱养出好气色	60		
红枣桂圆茶, 改善面色苍白	62		
按摩耳部反射区加贴敷涌泉穴	62		
五大特效穴艾灸, 改善女性面色苍白 ...	63		
口臭 疏肝健脾	64		
六款健脾去火食谱除口臭	64		



第三章 百病从脾治, 健康养脾更年轻 77

胸部发育不良、过小 健脾补虚	78	五大特效穴常按, 挽救胸部干瘪危机 ...	81
六款治疗胸部发育不良食谱	78	脾肿大 健脾补气血	82
常吃木瓜, 不再做“太平公主”	80	六款治疗脾肿大食谱	82
热敷按摩加按胸(乳房)反射区	80	两个小偏方治疗脾肿大	84

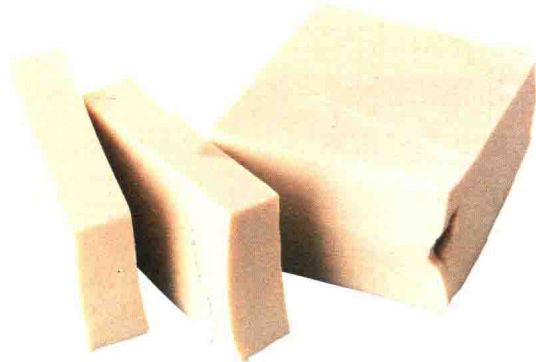
按足部反射区加贴敷脐部·····	84
五大特效穴艾灸, 专治脾肿大·····	85
乳腺增生 补脾活血 ·····	86
六款治疗乳腺增生食谱·····	86
胡萝卜海带丝, 降低乳腺增生发病率·····	88
刮乳腺投影区加药物外敷增生处·····	88
精选五大特效穴位, 治疗乳腺增生·····	89
月经不调 健脾活血 ·····	90
六款缓解月经不调食谱·····	90
两个实用小偏方, 快速缓解月经不调·····	92
按足部反射区加药物贴敷脐部·····	92
五大特效穴艾灸, 专治月经不调·····	93
痛经 健脾补阳气 ·····	94
六款缓解痛经食谱·····	94
两个实用小偏方, 告别痛经烦恼·····	96
按摩脐周加膀胱经走罐·····	96
选好五大特效穴, 赶走痛经·····	97



腹胀 健胃补脾 ·····	98
六款健脾食谱治疗腹胀·····	98
姜糖苏叶饮, 不让肠胃生闷气·····	100
按中脘加揉腹·····	100
五大特效穴, 快速缓解腹胀·····	101
腹泻 温补脾胃 ·····	102
六款健脾止泻的食谱·····	102
两个小偏方, 缓解腹泻不适感·····	104
按脾胃经上的穴位加白胡椒贴肚脐·····	104
五大特效穴, 健脾止泻·····	105
便秘 健脾补气 ·····	106
六款缓解便秘食谱·····	106
香蕉炖冰糖改善便秘·····	108
压耳穴加用药物贴穴位·····	108
五大特效穴, 治疗便秘·····	109
食欲缺乏 健脾开胃 ·····	110
六款健脾开胃食谱治疗食欲缺乏·····	110
羊肚炖山药可健脾开胃, 促食欲·····	112
按摩与脾相关部位加足部反射区·····	112
五大特效穴按摩, 健胃促消化·····	113
睡不醒是“脾乏”了 健脾益气 ·····	114
六款治疗嗜睡食谱·····	114
化湿醒神汤, 治疗嗜睡症·····	116
按耳部反射区加刺激头维穴·····	116
五大特效穴按摩, 让脾不再困乏·····	117

第四章 简单食材天天吃, 不用保养品也能变美女····· 119

玉米 塑身排毒 ·····	120	小米 安眠健胃 ·····	122
红枣 养血美颜 ·····	121	姜 开胃促消化 ·····	123



山楂 健脾开胃	124
粳米 强身好气色	125
扁豆 健脾化湿	126
猪肚 醒脾开胃	127
豆腐 清洁肠胃	128
牛奶 生津润肠	129
南瓜 健脾养胃	130
胡萝卜 温补脾胃	131
白萝卜 预防皮肤衰老	132
栗子 厚补肠胃	133
樱桃 养颜益脾	134
大蒜 天然抗生素	135
蜂蜜 润肠通便	136
菱角 养血减肥	137
榛子 提神助力	138
丝瓜 清热解毒	139

土豆 宽肠通便	140
西红柿 健胃消食	141
花生 健脑润肤	142
莲藕 健脾止泻	143
黄豆 防治贫血	144
黑豆 补脾益肾	145
红豆 清淡利水	146
木瓜 健脾消食	147
白糖 生津益脾	148
荔枝 滋补美肤	149
香蕉 清脾滑肠	150
绿豆 去脾胃火	151
黄瓜 解毒消肿	152
羊肚 健脾补虚	153
红薯 面色红润	154
香菇 改善胃胀	155
菠萝 健脾解渴	156
牛肉 预防胃下垂	157
小茴香 促进食欲	158
苦瓜 对付痤疮	159
竹笋 清热化痰	160
红糖 除寒暖胃	161

第五章 中药材补脾，让女人更年轻 163

肉豆蔻 行气化痰	164	党参 补气益血	170
太子参 补脾润肺	165	陈皮 理气健脾	171
薏米 健脾利尿	166	黄芪 增强食欲	172
丁香 生津益胃	167	茯苓 健脾安神	173
芡实 补脾固肾	168	莲子 养心安神	174
白术 健脾益气	169	山药 滋养皮肤	175

阿胶 养血补血	176	红花 活血通经	180
神曲 健脾开胃	177	紫草 治斑疹痘毒	181
麦芽 开胃化积	178	核桃 补气养血	182
谷芽 消食健脾	179	腰果 延缓衰老	183

第六章 激活经络穴位，可使女人更美 185

足三里穴拔罐5~10分钟	186	按摩足部反射区	198
每天上午拍打脾经10分钟	187	在神阙穴上艾灸	199
活动脚趾助消化	187	刮拭脾经上的穴位	200
温和灸脾俞穴	188	按摩手上的胃肠点	201
每天按揉公孙穴	189	用芳香药物贴穴位	201
每天按揉太冲穴	189	敲打背部膀胱经	202
在膀胱经上走罐	190	刮拭背部的反射区	203
在章门穴上拔罐	191	用药物贴神阙穴	203
在期门穴上拔罐	191	按摩手部反射区	204
艾灸三阴交	192	针刺中冲穴	205
艾灸支沟穴	192	针刺厉兑穴	205
捏小腿	193		
搓搓耳朵调脾活血	194		
按摩腹部，推揉出好脾胃	195		
按揉天枢穴	196		
按揉隐白穴	196		
按揉阴陵泉	197		
捏耳垂	197		



附录：护脾养颜的食谱、药膳 206

茶饮	206	灵芝红枣茶	206
玫瑰花麦茶	206	红枣蜂蜜茶	207
胡椒二香茶	206	茉莉花茶	207