

牛林敬 易 磊◎编著

YANGPIJIANWEI
KANZHEBENJIUGOULE

养脾健胃

看这本就够了



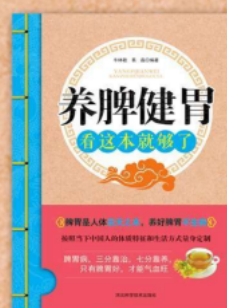
脾胃是人体后天之本，养好脾胃不生病

按照当下中国人的体质特征和生活方式量身定制

脾胃病，三分靠治，七分靠养，
只有脾胃好，才能气血旺



河北科学技术出版社



脾胃病，三分靠治，
七分靠养，
只有脾胃好，
才能气血旺



责任编辑：沈鸿宾
封面设计：杨亚菲
美术编辑：阮 成

养好脾胃身体棒 延年益寿靠脾胃

本书以饮食调理、合理运动、穴位调治、科学用药、生活细节调养、脾胃病调治为主线，对脾胃的重要性以及如何有效地调理脾胃进行了详细的说明。本书是一本让您受益终身的脾胃调养宝典。

一书在手，如医相随，养脾健胃不愁

上架建议：生活保健类

ISBN 978-7-5375-8760-0



定价：32.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

养脾健胃看这本就够了 / 牛林敬, 易磊编著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8760-0

I. ①养… II. ①牛… ②易… III. ①健脾—基本知识②益胃—基本知识 IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291276号

养脾健胃看这本就够了

牛林敬 易磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 23.125

字 数: 296千字

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 32.80元

中医所讲的脾胃包括整个消化系统，并且与神经、内分泌、免疫、运动等系统也有一定的联系，远远超出解剖学意义上的脾和胃的范畴。

中医学认为，脾为五脏之一，胃为六腑之一，二者通过经脉络属而构成表里关系，是人体消化系统中的重要脏腑，食物的消化、吸收、排出都是在脾胃的作用下协同其他脏腑完成的。同时通过影响气血盛衰、气机升降而影响人的精神、容貌。脾胃功能好，则气血旺盛，中气十足，健康美丽。所以，要想身体好，必须保养好脾胃。

脾与胃就像是一对孪生兄弟，在各种场合总是同时出现。在生理上，它们相互为用，胃主受纳，脾主运化；胃气主降，脾气主升；胃喜湿恶燥，脾喜燥恶湿。两者一阴一阳，一脏一腑，一升一降，相辅相成，互相配合，完成消化、吸收、运输水谷精微等任务。在病理上，它们互相影响，往往脾胃同病，如清气不升，必然导致浊气不降；浊气上逆，也必然阻碍清气上升，进而出现消化不良、腹胀、呃逆等症，治疗上也多是脾胃同治。

人出生后，人体所需要的营养物质需要由脾胃这个“生产车间”加工制造，这个生命阶段就是后天。后天生命质量的好坏，与脾胃这个“生产车间”的生产能力密切相关，因此脾胃被称为后天之本，实至名归。

先天不足的人，通过后天的调养来弥补，同样可以延年益寿；

先天非常好的人，如果不重视后天脾胃的调养，人也会多病而减寿。中医非常重视脾胃，脾胃被伤害了，不能正常工作，该吸收的营养吸收不了，该排泄的毒素排泄不出去，肥胖、贫血、斑块等就会接踵而至，健康、美丽等就会越走越远。

本书从百病之根——脾胃失调着手，结合食疗、运动、经络、中药、生活细节、生活方式、情志调养、中医美容等元素，告诉人们如何养好脾胃，引导人们改善自己的健康状况，成为健康长寿之人。本书还对慢性胃炎、呕吐、腹泻等常见的脾胃病，给出了有效的饮食调理及中药调理方剂，让人们更好地保养脾胃和治疗脾胃病。

养好后天之本脾胃，是提高生命质量的关键，拥抱健康与美丽，从本书开始！

编 者



脾胃一失常，

身体就失灵 3

第一节 论脾说胃 4

脾胃——后天之本，气血生化之源 4

关联——治脾胃即可以安五脏 5

警报——倾听脾胃从身体深处发出的声音 8

美颜——要想不催老，调好脾胃办得到 13

胖瘦——脾胃功能失调是罪魁祸首 16

丰胸——调理脾胃，让胸部第二次发育 17

第二节 虚亏信号 20

手——脾胃健康的“地图” 20

鼻——鼻翼色泽变化，反映脾胃健康状况 27

脸——面色发黄无光泽，预示脾胃气血亏虚 29

液——经常不自觉流口水是脾气虚弱 30

眼——眼袋是脾脏气血亏虚的体现 30

耳——耳鸣、耳聋警示脾胃虚弱 31

唇——嘴唇淡白、脱皮警示脾气亏虚 31

舌——舌象显示脾胃信息 33

胸——经常烧心，脾胃不和才是病因	36
脐——挤压肚脐知脾胃健康	38
便——便秘，脾难辞其咎	40
阴——从前后阴看脾胃是否康健	41

第三节 虚亏原因

暴饮暴食——为脾胃埋下健康隐患	42
熬夜守更——肝脾受伤“耗不起”	43
无辣不欢——当心脾胃“上当受骗”	44
饮酒无度——以酒为浆脾胃伤	46
常食冷食——让脾胃承受沉重负担	47
美丽“冻”人——当心落下脾胃虚寒证	48
过度减肥——减掉的还有脾胃健康	49
滥用药物——病没治好脾胃先坏了	50
放纵性欲——“色”如刀，伤脾害胃	51
饭后吸烟——自作自受脾胃招祸端	52
郁闷气结——拖累脾胃的“十字架”	52
疾病拖累——疾病影响，易累及脾胃	54
劳逸失当——劳逸过度，易耗损脾胃	55

第二章

三餐巧搭配，

吃对汤粥养脾胃	59
---------------	----

第一节 补养食材

荔枝——健脾止泻的“岭南珍果”	60
猕猴桃——开胃健脾的“维C之王”	62



苹果——生津止渴的“大夫第一药”	64
大枣——健脾和胃养气血	66
杨梅——酸甜可口的开胃果	68
无花果——健胃清肠的“安居尔”	70
椰子——健脾益气的养胃果	72
小米——健脾和胃的滋补圣品	74
粳米——脾虚气弱者的补养佳品	76
玉米——防治便秘、肠炎的“珍珠米”	78
黑豆——健脾利湿又补肾的“豆中之王”	80
燕麦——健脾益气的营养佳品	82
红薯——益气通便补脾胃的“土人参”	84
白萝卜——健脾运食的“消胀菜”	86
莲藕——消食开胃的“益脾果”	88
南瓜——健脾和胃降血糖	90
番茄——消食开胃的“长寿果”	92
猪肚——以“胃”养胃的佳品	94
牛肉——滋养脾胃的“肉中骄子”	96
鸡肉——温中补气的补虚极品	98
羊肉——开胃健身又助阳	100
鲫鱼——健脾利水的养胃佳品	102
鲤鱼——利水下气的“佼佼者”	104
生姜——健脾和胃的“呕家圣药”	106
大蒜——健胃杀菌的“天然抗生素”	108
饴糖——健脾温阳的“甜蜜素”	110
辣椒——健胃消食的“火夫”	112
食醋——家家难离的“灶台良药”	114



第二节 因人汤补..... 116

- 白果薏苡仁汤——健脾利湿，主治脾虚泄泻 116
- 冬瓜赤豆汤——清热利湿，主治纳差腹胀 116
- 萝卜排骨汤——消食开胃，主治食欲不振 117
- 白扁豆汤——健脾和中，主治脾胃不和 117
- 荸荠萝卜汤——滋阴益胃，主治心烦口燥 118
- 乌鸡参芪汤——益气和中，主治胃脘痛 118
- 沙参排骨汤——养阴生津，主治口干舌燥 118
- 大麦羊肉汤——健脾益气，主治胃脘痛 119
- 巴戟天海参汤——补中益气，调节气虚衰弱 119
- 升麻大枣猪肠汤——补脾益胃，主治脾气下陷证 120
- 花生牛肉汤——健脾和胃，缓解食少、盗汗 120
- 参杞养血汤——健脾补血，主治脾胃虚弱 121
- 姜枣汤——温脾和胃，主治脾胃失和 121
- 百合母鸡汤——滋阴补脾，缓解手足心热 122
- 姜汁羊蹄汤——温补脾阳，缓解食少纳差 122

第三节 因人粥补..... 123

- 黄瓜薏苡仁粥——清热利湿，缓解腹胀、噎气 123
- 白果冬瓜粥——健脾利湿，缓解腹胀、纳差 123
- 陈皮鸡内金粥——消积止滞，缓解不思饮食 124
- 半夏小米粥——健脾和胃，缓解食滞不化 124
- 生地党参粥——补脾益气，主治脾气虚亏 125
- 茅根甘蔗粥——滋阴养胃，缓解心烦口渴 125
- 甜浆粥——滋阴养胃，缓解饥不欲食 125
- 黄芪牛肉粥——升阳补气，缓解胃下垂等 126
- 党参谷米粥——升阳举陷，防治脱肛等 126



荔枝粥——温阳益气，缓解脾胃阳虚	127
薏苡莲子粥——健脾益气，缓解气虚泄泻、腹痛	127
排骨花生粥——滋补脾阴，缓解脾胃不和	127
大枣莲藕粥——补益脾胃，缓解脾胃虚弱	128
陈皮高良姜粥——温补脾胃，缓解脾胃阳虚	128
当归粥——健脾暖胃，缓解气短乏力	129

第三章

运动：天天来锻炼， 养胃把脾健..... 131

第一节 运动指导..... 132

慢运动，脾胃病健康的重要基石	132
运动细节知多少，健脾养胃离不了	133
运动有则，养脾健胃谨遵十大“忌律”	135

第二节 项目选择..... 139

摩腹——边摩边走，活到九十九	139
慢跑——没事常动步，不用进药铺	140
太极拳——“慢调细理”养脾胃	142
跳舞——养脾健胃“舞动人生”	143
叩齿咽津——运动强肾又健脾	145
散步——养脾胃只在举手投足间	146
臂单举——八段锦一招就可养脾胃	147
捏脊——脾胃虚捏捏就能补回来	149

经络：打通脾胃经，

无病一身轻..... 153

第一节 养好脾经，让生命之树常青..... 154

- 脾经——身体里的脾病“小药房”..... 154
- 太白穴——健脾，从此不再“虚”..... 156
- 三阴交穴——理脾胃，调治妇科病..... 157
- 隐白穴——治各种出血症..... 159
- 血海穴——调节血液循环，专治瘙痒..... 160
- 大都穴——消化能力弱助你一臂之力..... 161
- 公孙穴——防治胃痛、胃反酸..... 162
- 漏谷穴——对付消化不良的专用穴..... 163
- 阴陵泉穴——除去长夏暑湿无病患..... 164
- 大横穴——温中健脾，防治腹胀、便秘等..... 165

第二节 打通胃经，一生皆有福报..... 167

- 敲胃经——不花钱的健脾开胃方..... 167
- 内庭穴——专泻胃火的“消防员”..... 169
- 足三里穴——健脾养胃的身体“贵人”..... 170
- 梁丘穴——缓解胃酸，防治腹泻..... 172
- 天枢穴——便秘、腹泻双向调节..... 173
- 丰隆穴——除湿祛痰，瘦身减肥..... 174
- 地仓穴——小儿爱流口水止得住..... 175
- 上巨虚穴——大肠疾患的专用穴..... 177
- 气舍穴——恶心、打嗝一穴两调..... 178
- 承泣穴——调治脾胃失调所致的眼病等..... 178



四白穴——治黑眼圈，养颜祛斑	179
头维穴——快速缓解功能性头痛	181

第五章

中药：药本无贵贱， 用对个个赛灵丹

183

第一节 单味补药

184

陈皮——健脾行气的芳香药	184
山楂——健脾开胃的良药	185
山药——健脾补肾的药食两用之品	186
砂仁——开胃化湿的“温脾仁”	188
茯苓——健脾化湿的“四时神药”	189
石斛——滋阴养胃的上品药草	191
芡实——补脾止泻的养胃药	192
麦芽——健脾胃、消胀气的佳品	193
丁香——散寒止呕的温胃药	195
党参——健脾运、滋胃阴的“神草”	196
人参——补气健脾的“药中宝”	197
玉竹——养胃生津的“似竹草”	199
甘草——补脾益气的“甜味草”	200
高良姜——消食止呕的良药	202
白扁豆——健脾化湿药食佳蔬	203
吴茱萸——温暖脾胃的散寒药	205
薏苡仁——和中健脾的“健康之谷”	206
八角茴香——理气暖胃的香料	207

第二节 中药方剂..... 209

- 大建中汤——降逆止痛，主治脘腹剧痛 209
- 小建中汤——温中补虚，主治中焦虚寒 210
- 半夏泻心汤——调理肠胃，主治反酸、口苦等 211
- 香砂六君子汤——调中和胃，主治食少便溏 211
- 吴茱萸汤——降逆止呕，主治肝胃虚寒 212
- 升阳益胃汤——益胃生津，主治脾胃虚弱 213
- 温脾汤——温补脾胃的专用“良方” 214
- 四逆散——除邪解郁，疏肝理脾人安宁 215
- 理中汤——温中健脾，专治吃不下饭 215
- 四君子汤——让气短乏力者振奋精气神 216
- 逍遥散——调和肝脾，健脾更能除抑郁 217
- 补中益气汤——提升中气，脾胃更强更壮 218
- 平胃散——燥湿运脾，避免外邪伤内 218
- 藿香正气散——暑夏季节的消暑健脾良药 219
- 枳术丸——强胃消食，专治肚子胀 220
- 保和丸——清热利湿、消食和胃的良药 221
- 健脾丸——健脾消食，让你吃嘛嘛香 222

第六章

细节：健脾养胃无大道， 把好细节就奏效 225

第一节 科学饮食..... 226

- 辨属性——健脾胃要多考虑食物的四性 226
- 宜清淡——粗细搭配，清淡养脾胃 229



喝碗汤——给肠胃适当润滑	229
别太烫——饮食温度“高不成低不就”	231
酒少量——会饮酒也是一门学问	232
多咀嚼——细嚼慢咽，养脾健胃赛神仙	234
食有节——定时、定量同样重要	237
甘入脾——甘甜的食物最补脾胃	239

第二节 应时调养

时辰调养——按“时”作息养脾胃	241
春养脾胃——省酸增甘是“重头戏”	242
夏养脾胃——祛湿除热是关键	244
秋养脾胃——滋阴养肺是“大原则”	247
冬养脾胃——就温避寒防病患	248

第三节 情志有度

肝气犯胃——生气的时候别吃饭	250
学会减负——压力大会消化不良	251
听音乐——进餐听音乐保养脾胃	252
开心一笑——心情舒畅，脾胃气逆下消	253

第七章

“面子”问题一扫光， 养好脾胃人更靓

第一节 丰乳

山药黄芪焖猪蹄——补益健脾，丰满胸部	256
山药葛根薏苡仁粥——健脾养肝，丰满乳房	256
六君子丰胸汤——健脾补气来丰胸	257

木瓜豆浆——养脾胃，拥有酥胸	257
勤做按摩——拥有完美胸部	258

第二节 肥胖

赤豆健脾汤——健运脾阳，打造苗条身段	259
山药冬瓜汤——健脾和胃，益气利湿	260
山楂茯苓茶——健脾渗湿，减肥瘦身	261
魔芋豆腐粥——瘦身减肥，降糖降脂	261
摩腹法加按摩丰隆等穴——调节全身脂肪代谢	261

第三节 美白除斑

山药扁豆粥——改善脾虚导致的脸色发黄	263
三白汤——调经美白补脾胃	264
三豆消斑饮——祛除内热引起的色素斑	264
胡萝卜苹果饮——刺激皮肤的新陈代谢，美白肌肤	265
木瓜红枣莲子蜜——美肤养颜，祛除妊娠斑	266

第四节 祛痘

大黄粉敷脐——扫光脸上“成人痘”	267
丝瓜汤——健脾除湿，退黄“战痘”	267
牛蒡冬瓜排骨汤——清热降火，祛痘抗衰老	268
红枣小米粥——用于脾虚湿热所致嘴巴周围长痘	269
绿豆海带汤——清热解暑，祛痘防辐射	270

第五节 气色不好

猪皮汤——滋阴润肤，补益精血，美容祛皱	271
保元汤——补益气血，让皮肤娇嫩光洁	271
菠菜猪血汤——改善肤色暗沉、便秘	272
艾灸气海等穴——气血十足，美丽动人	273



第一节 慢性胃炎 276

什么是慢性胃炎 276

对症靓汤疗法 276

对症靓粥疗法 277

对症菜肴疗法 278

对症中药疗法 279

对症按摩疗法 280

对症刮痧疗法 281

对症拔罐疗法 282

第二节 呕吐 284

什么是呕吐 284

对症靓汤疗法 284

对症靓粥疗法 286

对症菜肴疗法 286

对症中药疗法 288

对症按摩疗法 289

对症刮痧疗法 292

对症艾灸疗法 294

第三节 腹泻 295

什么是腹泻 295

对症靓汤疗法 295

对症靓粥疗法 297