

养生有道

八

养脾秘诀

杨力教授娓娓道来
手把手教你养脾

养脾， 长寿养生经

Yangpi, Changshou Yangshengjing



中国传统智慧
中医养脾全书

脾为生化之源，养好脾脏
健康小问题轻松解决
中医外治 + 食疗内调 + 养生小窍门
助你轻松养脾长寿到老

杨力◎主编

脾胃好，人不老，吃得香，无病痛！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

养生有道

养脾， 长寿养生经

杨 力 ◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养脾, 长寿养生经 / 杨力主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.8

(养生有道)

ISBN 978-7-5388-9593-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058622 号

养脾, 长寿养生经

YANGPI, CHANGSHOU YANGSHENGJING

作 者 杨 力

项目总监 薛方闻

责任编辑 焦琰 张云艳

策 划 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: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.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 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9593-3

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



专家序 · PREFACE

杨力

中医学家，中医养生专家
《易经》养生专家
作家，历史文化学者

与古人相比，现代人的生活水平可谓提高了不少，衣食无忧，室内恒温，出门就有交通工具代步。

生活水平虽然提高了，但我们并没有获得一个健康的身体——气温一变化，就感冒咳嗽，十天半个月好不了；躺在柔软舒适的床上却睡不着，睡眠质量不好，整天无精打采；饮食越来越不节制，肠胃出现各种问题，不是吃不香，就是排不畅；整天忙于工作和学习，不注意休息，很多人的身体都出现了各种健康问题。

为什么会这样？

人不管是生长发育，还是衰老死亡，都与体内的脏腑息息相关。十个人九个脾虚。脾虚，生命的根基变得薄弱，健康就会出问题。中医理论中，脾为“后天之本”，是人出生后赖以维持生命的根本。脾的生理功能主要为主运化、主升举和主统血。其中以运化为核心，通过运化为机体生命活动提供精微物质，故称之为“后天之本”“气血生化

之源”。

如果我们的脾胃功能减弱，除了会出现各种各样的肠胃疾病外，最直接的表现就是很难吸收维生素和铁，易出现贫血、掉发、疲惫等衰老的症状。我们的脾气一虚，就会发生犯困、身上没劲儿、四肢无力、大便泄泻的症状。脾一旦生病了，胃就不能自己正常运化津液，也就跟着有病痛了。

养好脾，就是养好生命的根。想要身体健康，延缓衰老，首先就要保养脾胃。脾胃健旺不虚，自然后天营养充足，病邪不容易入侵身体，人也更有活力，呈现出更加年轻的状态。

如何让自己有一个健康的脾呢？本书从脾胃的基本理论和认识、如何发现自身脾胃问题，到具体养脾的各个方法，均有介绍。读了本书，就会发现养脾并没有什么高深的理论，也没有复杂的技巧，只要认清病症，吃对食物，用对中药膳，闲时沿着脾经按一按、多拉伸、多活动，就能调养脾胃。

目录 · CONTENTS

Part 01

1. 中西医眼里的脾胃	002
2. 脾胃的重要性	004
3. 脾虚也分阴阳	006
4. 脾胃和气血的关系	008
5. 脾虚导致睡眠差	010
6. 脾胃互为表里	012
7. 脾好精力才好	014
8. 养好脾胃不得慢性病	016
9. 养好脾胃活到百岁	018
10. 中医养脾胃八大要点	020



Part 02

脾胃问题自查自检

- | | | | |
|------------------|-----|-------------|-----|
| 1.及时发现脾虚信号 | 026 | 6.睡眠 | 031 |
| 2.眼睛 | 027 | 7.指甲 | 032 |
| 3.头发 | 028 | 8.手脚 | 033 |
| 4.面色 | 029 | 9.鼻子 | 034 |
| 5.舌苔 | 030 | 10.口唇 | 035 |

Part 03

天然食物养脾胃

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 1.食补养脾见效快 | 038 | 4.茯苓 | 044 |
| 2.山药 | 040 | 茯苓补脾食谱 | |
| 山药补脾食谱 | | 淮山茯苓白术粥 | |
| 山药南瓜粥 | | 茯苓胡萝卜鸡汤 | |
| 虫草山药排骨汤 | | 5.党参 | |

- | | |
|------------|-----|
| 3.芡实 | 042 |
|------------|-----|

芡实补脾食谱

- | | |
|--------------|-----|
| 薏苡猪肚粥 | 043 |
| 桂花芡实甜汤 | 043 |

党参补脾食谱

- | | |
|----------------|-----|
| 虫草党参鸽子汤 | 047 |
| 党参胡萝卜猪骨汤 | 047 |



6. 甘草 048

甘草补脾食谱

山菊甘草茶 049

甘草红枣汤 049

7. 薏米 050

薏米补脾食谱

芝麻核桃薏米粥 051

竹荪薏米排骨汤 051

8. 白扁豆 052

白扁豆补脾食谱

白扁豆莲子鸡汤 053

白扁豆粥 053

9. 小米 054

小米补脾食谱

小米燕麦荞麦粥 055

小米豌豆杂粮饭 055

10. 莲子 056

莲子补脾食谱

莲子芡实牛肚汤 057

莲子百合干贝煲瘦肉 057

11. 红枣 058

红枣补脾食谱

红枣南瓜麦片粥 059

桂圆阿胶红枣粥 059

专题 粗粮养脾好 060

Part 04

按摩温脾驱寒

1. 胃经与脾胃 064

2. 敲脾经养脾胃 066

3. 养脾第一穴足三里穴 068

4. 脾俞穴主管气血运行 069

5. 神阙穴治疗胀气效果好 070

6. 丰隆穴治脾虚失眠 071

7. 打嗝恶心按内关穴 072

8. 胃痛胃酸找中脘穴 073

9. 多按关元穴治慢性腹泻效果好 074

10. 治便秘多按摩大肠俞穴 075

专题 泡脚祛脾寒养气血 076



Part 05

适度运动健脾平胃

1. 坚持运动养脾胃 080

活气血健脾操

椅上前伸展 082

剪刀式 083

2. 常做拉伸排脾湿 084

简单拉伸动作

拉伸颈部 085

拉伸手臂 085

拉伸手腕 085

拉伸胸部 086

拉伸腰背部 086

拉伸背部 086

拉伸腰臀部 087

拉伸大腿 087

拉伸小腿 087

3. 散步可健脾舒心 088

4. 慢跑让你远离疾病 090

5. 腹部呼吸法缓解脾胃压力 092

6. 揉捏手脚也能养脾胃 094

7. 瑜伽体式有效按摩脾胃 096

按摩内脏的瑜伽体式

侧腰扭转 097

侧腰伸展 098

眼镜蛇式后仰 099

专题 脊椎正，脾胃和 100

Part 06

好习惯祛除脾湿

1. 养成祛脾湿好习惯 104

2. 吃对早餐身体好 106

营养早餐食谱

大米香菇粥 108

豆芽荞麦面 108

甜橙果蔬沙拉 109

酸奶草莓 109

3. 脾胃喜欢软烂食物 110

营养汤粥食谱

陈皮暖胃肉骨汤 112

虫草沙参鸽子汤 112

果仁燕麦粥 113

山药香菇鸡丝粥 113

4. 学会适当适量补水 114

滋润养生茶

薄荷甘草玫瑰茶 116

鱼腥草红枣茶 116

菊花普洱茶 117

半夏陈皮茯苓饮 117

5. 饭后不要马上吃水果 118



美味营养果汁

酸甜猕猴桃柳橙汁..... 120

葡萄苹果汁..... 120

6. 只吃七分饱 121

减量养生食谱

金针菇茭白沙拉..... 123

粉丝拌菠菜..... 123

7. 食物清淡少油盐 124

清淡养脾食谱

丝瓜烧豆腐..... 126

百合葛根粳米粥..... 126

8. 远离烟酒 127

解酒排毒食谱

香蕉牛奶汁..... 129

小白菜炒黄豆芽..... 129

9. 简单烹饪做饭菜 130

简单烹饪食谱

蜜汁苦瓜..... 131

清蒸冬瓜生鱼片..... 131

专题 汤水养脾好方法 132

Part 07

良好情绪醒脾助运

1. 脾阳足助运化 136

2. 不良情绪易脾虚 138

3. 冥想平复心火 140

4. 养脾芳香药化湿保健 142

专题 心情愉快地用餐 144



Part 08

药膳补脾养胃

1. 药膳醒脾助运 148

2. 白术陈皮粥养胃 150

陈皮养胃食谱

白术陈皮粥 151

陈皮暖胃肉骨汤 151

3. 胃寒饮醋泡生姜茶 152

生姜驱寒食谱

醋泡生姜茶 153

当归生姜羊肉汤 153

4. 消化不良吃点山楂焦米粥 154

山楂消食食谱

山楂焦米粥 155

山楂桂圆红枣茶 155

5. 胃痛喝杯香蕉蜂蜜牛奶 156

蜂蜜调脾食谱

香蕉蜂蜜牛奶 157

卷心菜苹果蜂蜜汁 157

6. 预防脂肪肝有妙法 158

何首乌调养食谱

首乌黄精桑寄生茶 159

首乌丹参赤芍饮 159

专题 调养脾胃的四季药膳 160



Part 09

养脾因人而异

1. 女人怎么养脾 164

女性补脾养颜食谱

莲子百合黑豆饮 165

桂圆阿胶红枣粥 165

2. 孕妇怎么养脾 166

孕妇健脾止呕食谱

小米南瓜粥 167

红枣桂圆小米粥 167

3. 男人怎么养脾 168

男人健脾补肾食谱

羊肉山药粥 169

当归羊肉羹 169

4. 老年人怎么养脾 170

老年人滋补健脾食谱

核桃枸杞肉丁 171

虾米白菜豆腐汤 171

5. 小儿怎么养脾 172

儿童助消化食谱

山楂果茶 173

猕猴桃炒虾球 173

6. 上班族怎么养脾 174

上班族健脾益胃食谱

葡萄红枣汤 175

瓦罐莲藕汤 175

7. 夜班族怎么养脾 176

夜班族补脾虚食谱

鸡汤肉丸炖白菜 177

枸杞拌菠菜 177

Part 10

常见疾病调理

1. 感冒 180

2. 失眠 182

3. 慢性疲劳 184

4. 水肿 186

5. 过敏性胃肠炎 188

6. 慢性胃炎 190

7. 肠胃敏感 192

8. 腹泻 194





Part 01

养脾必知要点

饮食是健康的根基。

人从来到这个世界的那一刻起，
就必须从食物中摄入足够的营养才能存活下去。

脾胃能帮助我们吸收、消化食物，
运输水谷，生化精微，以濡养全身和生化气血，

脾是我们的后天之本，

是生命健康的根源。

只有知道脾胃的生理功能与特性，

才能更好地呵护它，

保护自己的脾胃不受伤害。

1. 中西医眼里的脾胃

『 虽然同样都是“脾”，但传统中医中所提到的“脾”，与西医中的“脾”，却是两种不同的概念。 』

❁ 西医眼中的“脾”

西医中的“脾”，从解剖学来说，指的是身体内的淋巴器官。其处于腹腔的左上方，颜色为暗红色，呈扁椭圆形，质软而脆。它是人体的“血库”，可以造血、供血、滤血、藏血、净血；又是人体中的“过滤器”，能清除血液中的异物、病菌以及衰老死亡的细胞，特别是红细胞和血小板。

当血液中出现病菌、原虫、异物等对人体有害的物质时，脾中的巨噬细胞、淋巴细胞就会将其吃掉。同时还能吞噬和清除体内衰老的红细胞、血小板和退化的白细胞，但西医认为，脾和消化系统并没有多大关系。

❁ 中医眼中的“脾”

而中医学中认为，“脾”是人体内运化营养的重要器官，是气血生化之源。部分人认为，中医中的“脾”

只是养生学上的一种概念，而不是具体的器官。

《医贯》中提到，脾“其色如马肝紫赤，其形如刀镰”。《医纲总枢》中也提到，脾“形如犬舌，状如鸡冠，生于胃下，横贴胃底，与第一腰骨相齐，头大向右至小肠，尾尖向左连脾肉边，中有一管斜入肠，名曰珑管”。从中我们可以看出，中医学所认为的“脾”，相当于解剖学上提到的脾与胰，但其生理功能又远非脾和胰所能囊括。中医学中的“脾”，不仅包括了西医中脾的造血、供血、滤血、藏血、净血功能，还包括着胰、胃、小肠及大肠的功能。

中医学中的“脾”，主运化水谷精微，并能统摄血液。我们吃下的东西进入胃部，经过胃的腐熟后，由脾来消化吸收，将其精微部分通过经络上输于肺，再由心肺输送到全身，以供各个组织器官的需要。并配合肺、肾、三焦、膀胱等脏腑，维持水液代谢的平衡。因此，

中医学中的“脾”与消化系统之间有着密不可分的关系。

脾的运化水谷精微功能正常，脾气旺盛，则机体的消化吸收功能才能健全，才能为化生精、气、血、津液提供足够原料，使脏腑、经络、四肢百骸，以及筋肉皮毛等组织得到充分的营养，进行正常的生理活动。反之，若脾胃运化水谷精微的功能减退，脾气虚弱，则运化水液的功能失常，就不能正常运化水湿，机体的消化吸收功能亦因此而失常，并产生各种病变，如腹胀、便溏、水肿等。

中西医眼中的“胃”

西医中的“胃”，从解剖学来说，是整个消化道中最膨大的部分，也是一个非常重要的消化器官，具有接收、贮存、消化、运送和排空功能。当食物进入胃内后，胃壁会随之扩展，以适应容纳食物的需要，而胃壁细胞会分泌出胃酸和胃蛋白酶，在两者的共同作用下，食物中的蛋白质被初步分解消化，并杀灭食物中的细菌等微生物。通过胃的蠕动，食物与胃液充分混合，形成半液体的食糜，进而进入胃窦，由胃窦将食糜排入

十二指肠。此外，胃还具有吸收少量水、酒精及一些脂溶性物质的作用。

在中医学中，胃为六腑之一，具有受纳腐熟的作用。所谓受纳，就是接受与容纳；腐熟就是消化食物。食物进入胃之后，经过胃的初步消化，与脾互相配合，将营养供应至全身。胃的受纳腐熟功能强健，则机体气血的化源充足，人体肌肉丰满，四肢强劲。反之，则化源匮乏，人不思饮食、形体消瘦、四肢无力。

脾为生化之源，胃是水谷之海，两者通过经脉相互络属而构成表里关系，胃和则脾健，脾健则胃和。它们相互协调，共同完成纳食、消化、吸收与传输等一系列生理功能，如同埋藏于泥土中的树根一样，为人体源源不断地输送营养。只有根深蒂固，我们的生命之树才能常青。

从现代医学的角度来看，脾和胃只是两个器官，即脾脏和胃脏。但是从中医角度来看，两者实则代表着一个完善的功能系统。因此，在谈及中医学养胃健脾时，不能将西医中的脾胃与中医学中的脾胃混为一谈，只有弄清楚其中的区别，分辨其中的不同，才能更好地养生。

2. 脾胃的重要性

人没有出生之前，是由先天之肾精为胎儿生长发育供应营养物质的；出生后，所有的生命活动都有赖于后天的脾胃摄入营养物质供给能量。

先天不足的，可以通过后天调养补足，同样可以延年益寿；但就算是先天非常好，如果不重视后天脾胃的调养，也会多病减寿。所以，脾为后天之本，是强壮身体、治疗疾病的重要环节，是当之无愧的生命之源。

加油站，人体所需要的能量都来源于胃的摄取。胃将人体吸纳的精华在脾的运化作用下，精微物质被吸收，化生气血，营养全身。

✿ 脾胃的作用

《素问·五脏别论》说：“胃者，水谷之海。”在这个过程中，人们大多关注脾，却不知道胃在这之前做了很多的“筹备”工作。比如，胃接受水谷后，依靠胃的腐熟作用进行初步消化，将水谷变成糜，成为更易于转运吸收的状态。也只有胃受纳腐熟之后，小肠的受盛化物与脾主运化的功能才能顺利进行。

✿ 伤脾胃百病生

中医理论中有这样一句话，叫作“内伤脾胃，百病由生”。脾胃不单与消化功能相关，疼痛、哮喘、失眠、抑郁、肥胖等常见疾病都与脾胃有关。可以这么说，人体的后天营养充足与否，主要取决于脾和胃的共同作用。

古代养生家非常重视胃的作用，认为“有胃气则生，无胃气则死”。胃承担着维持人们生命活动的重任，它的功能并不像看上去那么简单。胃上承食管，下接十二指肠，是一个中空的由肌肉组成的容器。胃是人体的

✿ 养护脾胃

胃，相当于人体的火炉，是人体的万火之源，不可燥热。正因为胃喜柔润，所以对胃的调养需要养



阴润燥。《临证指南医案·脾胃》说：“太阴湿土，得阳始运；阳明阳（燥）土，得阴自安。以脾喜刚燥，胃喜柔润也。”指出“胃喜润恶燥”的特性，同时还指出以下观点：“所谓胃宜降则和者，非用辛开苦降，亦非苦寒下夺，以损胃气，不过甘平或甘凉濡润以养阴，则津液来复，使之通降而已矣。”

因此，我们在生活中养护脾胃，应该从以下角度出发：第一，适度吃点儿健脾和胃的食物，以促进脾气的健运，如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等；第二，平时喜欢辛辣、油腻食物的人，一定要注意清胃中之火，可以选择苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等搭配在日常饮食之中，清退胃火，再适当进补；第三，对于消化能力较弱的老年人以及儿童，由于胃中常有积滞宿食，会感觉食欲不振、腹胀等，因此在日常生活中要注重消食和胃，山楂、白萝卜都是消食健脾的食物。

想要拥有健康的身体，就要注重脾胃的保养。平时保护好胃气，不要等到脾胃出现问题时才花大价钱去治疗。