



女人养脾胃， 年轻十几岁

Nuren Yangpiwei Nianqing Shijisui

赵承勇 何凤娣 / 编著  湖南科学技术出版社



养好脾胃，
年龄无所谓！

《黄帝内经》：人之所有者，血与气耳。
脾胃乃气血生化之源、后天之本，

**脾胃不调，
百病由生人易老！**



爱美女性的专属保健书，
方法直接、简单、有效，
全方位立体式调养脾胃，
让健康美丽对年龄说不！



女人养脾胃， 年轻十几岁

Nuren Yangpiwei Xianqing Shijisui

赵承勇 何凤娣 / 编著

CS

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人养脾胃, 年轻十几岁 / 赵承勇, 何凤娣编著.

— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5357-8319-6

I. ①女… II. ①赵… ②何… III. ①健脾—养生
(中医)—女性读物②益胃—养生(中医)—女性读物IV.
①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第203438号

女人养脾胃, 年轻十几岁

编 著: 赵承勇 何凤娣

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路100号

邮 编: 410600

出版日期: 2014年10月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 156000

书 号: ISBN 978-7-5357-8319-6

定 价: 28.00元

(版权所有·翻印必究)

前言

美丽之于女性的重要性不言而喻，美丽的容颜、洁白水嫩的肌肤让女性成为这个世界上最美丽的一道风景。除去先天不能改变的脸部特征之外，女性总是想尽办法让自己变得美丽起来，纷纷借助各种化妆品来为自己增色，却不知道脾胃才是决定女性美丽的根本所在。脾胃关乎人体之气血，关乎其他器官是否能够正常运转。脾胃不好的女性，气血不足，生机不旺，容易滋生百病，容易变老，又何谈美丽呢？

“金元四大家”之一的李东垣在长期的临床实践中总结出了“内伤脾胃，百病由生”的观点，也就是著名的脾胃内伤学说。“夫元气、谷气、荣气、清气、卫气生发诸阳上升之气，此数者，皆饮食入胃上行，胃气之异名，其实一也。”大概的意思是说人体的元气虽然来源于先天，但又依赖于后天水谷之气的不断补充，这样才能保证人体时刻保持充足旺盛的元气，生命才不会枯竭凋零。

另外，脾胃也是人体气机升降的枢纽，人体精气的输布等都离不开脾气的升华，湿浊排出则离不开胃气的降浊。假如脾胃功能失调，导致脾胃之气升降紊乱，就会出现很多病症。“或下泄而久不能生，是有秋冬而没春夏，乃生长之用陷于殒杀之气，而百病皆起，或久升而不降，亦病焉。”意思是脾胃元气虚弱，导致人体元气不足，阴火滋生，最终升降功能出现异常，使得人体出现

各种内伤病症，即“百病”滋生。

脾胃失调导致的“百病”之中，尤以阳虚病症为多，要知道心主血，脾统血且为人体气血生化之源，假如脾失健运，那么全身的气血则会失去源头，从而导致心血不足或者气虚失摄。肺掌管呼吸，主行水；脾则主化生运化水液，表现在人体的生理方面则为气的生成和水液代谢的协调配合上，这就是所谓“脾为生气之源，肺为主气之枢”。一旦脾损而伤及肺，就会导致脾肺气虚，水湿不化，最终形成痰湿。肾脏为人体先天之本，脾肾在生理上是相互滋生、相互促进的关系，脾阳根植于肾阳，肾脏中的精气也需要脾胃运化水谷精微不断补充，才能持续不断地保持旺盛的状态。脾出了问题，也很容易影响到肾，人易出现脾肾阳虚之症。

除此之外，人体的五脏六腑以及头颅百骸都需要脾胃生化出的水谷之精滋养，一旦脾胃出现了问题，就会波及五脏六腑、四肢百骸，导致各个器官和组织功能出现紊乱，一伤百伤。

百病滋生，即使女性之前再美丽的容颜也会变得憔悴起来；气血不足，皮肤会变得越来越暗淡，失去光泽，不再美丽动人。一个女人，要想让自己变得健康和美丽，最重要的就是要保持脾胃的健康，一旦脾胃失健，那么容颜就会逐渐衰老，与美丽彻底无缘了。

本书着眼于脾胃，详细讲述脾胃与美丽之间的紧密关系，旨在为女性打开一扇通往健康靓丽世界的大门。读了这本书，相信你会对脾胃的重要性以及如何保养脾胃、促进自身健康有一个深刻的认知，做一个健康红润的“脾胃美人”不再难。

目 录

第 1 章

女人养颜重在养内，脾胃调和是关键

脾胃是后天之本，养生先养脾胃 / 001

时寒时热，那是脾虚胃亏惹的祸 / 003

脾胃调和功能好，气血才能更充盈 / 005

脾好胃好营养好，由内而外巧养生 / 007

脾胃排毒顺，气息调和血气畅 / 010

久坐伤肉，小心脾虚 / 013

第 2 章

察言观色看脾胃，对镜自查知根底

年过三十就成黄脸婆 / 016

舌头颜色变，脾胃要受伤 / 018

虚胖和干瘦，脾胃有罪受 / 020

嘴唇无血色，脾胃功能弱 / 023

鼻头发青鼻翼发红，脾胃功能弱 / 024

眼睛红肿眼袋生，都是脾虚惹的祸 / 026

第 3 章

远离伤害脾胃的“元凶”，延续不老的美丽神话

加班熬夜熬心神，脾胃更受煎熬 / 028

电脑依赖症，易出现水袋腮、眼袋、法令纹 / 030

思虑太重，内火旺盛耗血伤气 / 033

大补特补过了头，伤脾伤胃伤气血 / 036

抗炎药消炎更伤脾胃，慎重吃药不能忘 / 038

贪吃凉食冷饮，脾胃受伤脸苍白 / 040



第4章

脾胃是气血生化之源，气血双补女人更滋润

血虚面容苍白，护胃养血是根本 / 042

红糖鸡蛋汤补充气血人不虚 / 043

每天三个水果，气血充盈葆青春 / 046

牛肉茶，补血提神平胃气 / 048

白芷当归四神汤，调理肠胃的好帮手 / 051

茯苓薏米粥，健脾养颜补气血 / 053

藏红花泡水，女性养气血的首选 / 055



第5章

脾胃湿热易上火，祛热清火做水灵美女

百合银耳汤，祛除内火养脾胃 / 059

黄芪蒸乌鸡，清热解毒祛脾湿 / 061

冬瓜老鸭汤，益补脾胃化湿气 / 064

绿豆白芷薏米粥，清热美容很有效 / 067

金银花连翘饮，平息胃火祛除青春痘 / 070

红豆莲子糖水，促进新陈代谢祛胃火 / 072

多食苦瓜为妙方，消除胃火去口臭 / 074

常喝三宝粥，平抑胃火生津液 / 076



第6章

脾胃虚寒是美丽的克星，养脾安胃做健康暖美人

手脚冰凉是脾寒，每天泡脚 30 分钟可改善 / 080

胡椒生姜陈皮，常吃暖胃安脾祛寒邪 / 082

早起一碗热粥，和胃暖脾功效好 / 085

四红粥暖脾胃，益血养气美容颜 / 087

陈皮山楂健胃茶，一天三杯温脾胃 / 089

健康脾胃“走”出来，懂得“运动”祛胃寒 / 092



第7章

吃好每天三顿饭，做个“挑食女人”又何妨

五味入五脏，五味均衡保健康 / 095

食物有“五性”，阴阳平衡最健康 / 097

食物有“五色”“五行”，吃对食物养脾胃 / 099

饮食搭配有讲究，和谐相处营养全 / 102

饥饱无常是脾胃受损的导火索 / 104

早餐营养要均衡，多吃温热柔软的食物 / 105

午餐要营养丰富，坚持原则脾胃健康 / 107

晚餐早吃素吃，脾胃健康睡眠好 / 109



第8章

思虑伤脾胃，情绪愉悦是养颜良药

有思虑要释放出来，别让脾胃代你受过 / 111

流泪排解抑郁，远离脾胃病 / 113

万事要看开，“厚脸皮”是安和脾胃的法宝 / 116

“忘我疗法”宣泄郁结，让脾胃不内郁 / 118

微笑才是最好的礼物，脾胃舒泰人也美丽 / 120

贵在凡事不生气，易怒常使脾胃伤 / 122



第9章

一年四季养脾胃，天天都是“美人雪”

山药百合大枣粥，养脾健胃美容颜 / 125

雪梨玉竹瘦肉汤，养脾生津嫩肌肤 / 128

多吃芋头红薯，做春天里的“胃美人” / 130

夏天常喝粥，健胃护脾养容颜 / 133

温情饮，在炎夏助你健胃保湿 / 134

夏饮红豆薏米汤，健脾胃去湿气养肌肤 / 137

立秋时节常吃莲藕，健脾开胃滋润肌肤 / 140

菊花大枣枸杞子粥，调脾胃保肝脏养气血 / 142

秋季多吃豆类蔬菜，清热健脾润肌肤 / 144

当归生姜羊肉汤，清热养胃助祛寒 / 145

甘麦大枣汤，补脾和中安神助眠 / 148



第10章

经络是不花钱的大药，拍打按摩养出通透好气色

脸色精神差，抖抖手脚健脾胃 / 151

脾虚胃弱，按一按太白穴保健又养颜 / 153

胃火旺盛，常揉内庭穴健脾养胃效果好 / 155

常揉足三里穴，调和脾胃养出颜如玉 / 157

胃酸加腹泻，动动梁丘穴可缓解 / 159

胃痛恶心，揉一揉气舍穴可止住 / 161



第 11 章

传世名方养脾胃，面若桃花不是奢望

三白汤，健脾胃喝出国色天香 / 164

补中益气汤，补气健脾气色好 / 167

甘草杏霜汤，健脾养胃水嫩肌肤 / 170

桃红四物汤，补血养血的女人第一汤 / 172

八珍汤，女性经期后补血健脾神汤 / 175

半夏枳术丸，健脾胃利水湿止生冷 / 176

逍遥散健脾和胃，祛除内郁身心轻 / 178

六味地黄丸，专祛颜色发黑的斑点 / 181

女人养颜重在养内，脾胃调和是关键

一些女性通常注重外在的打扮和装饰，用各种化妆品来装点自己的容颜，却丝毫没有认识到养颜的根本所在其实是养脾胃。智慧的女性懂得养颜重在养脾胃的道理，在脾胃调和上下功夫，让自己百分之百美丽起来。

◇脾胃是后天之本，养生先养脾胃

中医认为，脾胃是五谷生化之关键，是后天之本，指的是我们生活中所吃的食物，所喝的水，要经过脾胃进行消化，食物中的营养成分，也要靠脾胃的吸收功能进行吸收，再输送到我们人体的各个脏腑、骨骼经脉，充盈我们的血气，到达我们的头面四肢，保证我们的生长发育，提供我们生命活动的所需。

曾经有一位患者是一名空姐，为了保持空姐“应有”的纤瘦，她参考网上多种节食方法，每一顿饭只喝由纯蔬菜组成且连油盐都不放的“巫婆汤”和吃沙拉，身体很快纤瘦起来了。但经此节食减肥一役，她最近总是吃不下食物，于是到我这里求诊。通过观察她的脸色，我发现她面黄肌瘦，而且无论是脸部、手脚还是身体，肌肉也慢慢开始松弛。

我认为造成这些病症的主要原因是脾胃不和，因为脾胃是女人后天养生的根本。她脸色不好，皮肤松弛，血气不足，首先是因为脾胃不好。食欲减少了，营养吸收减少了，自然血气不足；血气不充盈，心肺等脏腑运行会变弱，长期以来就会出现面黄肌瘦的情况。

针对她的情况，我建议她首先要摆脱节食减肥的观念，要放宽心胸地进

食，同时要有所讲究地进食，一定要针对脾胃保健进行调养，只有重视脾胃养生，才能给自己一个健康的身体。

人体内运行所需的血液都是由心脏提供的，而心脏血液充盈与否，可以通过我们的面部色泽变化做出判断，人失血之后，血液不足，不能充养心脏，就会出现面色苍白、精神不振的现象。而出现这种症状的患者，经常出现腹部胀满、食后加重、大便泄泻、手脚冰凉、不想吃饭的症状。《内经》认为：脾胃位于人体的腹部，可以消化食物，吸收营养，并且将这些营养送到身体的不同部位，心脏和血液就是其中重要一环。上述所说的症状，医者通过临床研究，对患者的肠胃进行调理，使患者食欲增强，再配以帮助消化的食材，使患者排泄更加科学，这样患者的脸色开始红润。

脾胃功能是否健全，关系到我们人体的营养吸收程度，关系到我们的肠胃消化程度，也关系到我们的生血、造血及养血的功能，所以说，养生养颜，脾胃是关键。

在此，针对女性养生养颜，我建议女士们首先要调理脾胃。像我那位患者一样，面黄肌瘦、血气不足者，可以每天喝一杯红枣山楂茶。



养生厨房

红枣山楂茶

【原料】 红枣 5 颗，干山楂 10 克。

【做法】 红枣拍开去核，将红枣和山楂放入开水中，加盖闷 15 分钟即可饮用，也可随个人喜好，适当加入红糖调味。

【用法】 气血不足的女性可以每天喝 200~250 毫升。

红枣，性温味甘，营养丰富，能滋养血脉、强健脾胃、滋润皮肤，在食用寒凉食物时加入少量红枣还能中和食物的寒性，缓解寒性食物对脾胃的损害。山楂性平，微酸，是健脾开胃的佳品。红枣和山楂泡茶饮用，能够起到温补益中的功效，有助于补充气血。

值得注意的是，如果女性饮用一段时间的红枣山楂茶之后，觉得稍有上火迹象，可以在泡红枣山楂茶的时候，放入3~4朵杭菊，一起冲泡，即可起到清热之效。

◇时寒时热，那是脾虚胃亏惹的祸

我们出生之后，每一天每一分钟的生命活动，都需要我们的身体提供营养，提供能量，而这些“能量”都是通过我们的脾胃进行消化吸收而产生的。如果我们脾胃强健，身体就会得到足够的营养，血液充足，身体自然健康，但是如果我们的脾胃亏虚，身体得不到充足的营养，就会逐渐虚弱起来。

可见，脾胃虽然不如我们的脸蛋、四肢那么直接告诉我们“舒服与否”，可是却和我们的身体健康有很大的关系。

有一位患者是个新手妈妈，生了孩子之后，身体一直不是很好，经常会头晕心悸，时寒时热，尤其是在夏秋换季的时候，有时候进入空调房，或者从空调房出门，会突然打寒战，觉得发冷，尤其是项背和手臂，但是走不了几步，又开始发热，觉得胸口闷热，冒虚汗，直到虚汗出完了，身体的热才消退。这种情况，有时候一天出现一次，有时候几天出现一次，在初秋的时候，有时一天出现两三次。每次出现这种情况，患者都会觉得气喘头疼，实在是太难受了。

家人得知患者这种时寒时热的情况，婆婆认为她是生孩子的时候体内宫寒未除，积压在体内导致发冷；而她的妈妈则认为她是燥热内蕴，疏泄不畅所

致，结果两位老人家各施其法给患者调养身体。可是，一个月调理下来，患者的身体更加大不如前了，哪怕是在恒温的环境下，都容易出现时寒时热，情况有增无减。

她在婆婆和妈妈的陪同下来找我求诊。我发现她脸色苍白，形体消瘦，精神不振，而且舌头发白，这不是宫寒，不是体燥，而是脾虚胃亏的症状。

脾胃是后天的根本，主管五谷生化运行。患者出现时寒时热的情况，主要是因为血行不畅所致。所谓血行不畅，就是血液到达身体各个部位的过程中，时强时弱，其原因是脾胃生化功能出现问题。脾虚胃虚，就没有足够的能力将吃进身体的食物充分消化，也没办法将食物里面的营养有效地吸收，就会影响人体的造血功能，从而出现血气不足、气血不畅的问题。表之于外就会出现时寒时热的情况。吃得太饱，吃进去的食物超过了脾胃的消化吸收能力，也会损伤脾胃功能，使脾胃虚弱。尤其是暴饮暴食，不仅损伤脾胃，还会引起肥胖，加重身体负担。同样，饮食不规律，食无定时，也是损伤脾胃的最重要原因。如出租车司机、餐饮服务员等患胃病的特别多，就是这个原因。

但是，现代女性很多知道自己身体出了问题，时寒时热，可是却不知道症结所在，这该怎么办呢？

在这里，我建议女性对自己的脾胃功能进行自查，如果早起身体发冷，或者在换季、更换环境的时候，体温有特别大的波动，这可能就是脾胃亏虚的症状。再者，如果女性在生活中容易出现打嗝、早起恶心干呕，也是胃寒胃虚的症状，需要引起重视。

对于脾胃虚寒的女性，建议首先要保持均衡饮食，不挑食、不偏食，保持正常的营养吸收，少食冷冻食物及饮料。平日里可以多吃山药炖羊肉。



养生厨房

山药炖羊肉

【原料】羊肉 500 克，山药 200 克，枸杞子、生姜、盐各适量。

【做法】山药去皮，切段；羊肉切块，焯水去膻味；生姜切片。将生姜和羊肉放入锅中大火煮半个小时，再放入少量枸杞子，然后倒入山药，加盖转小火再煮 2 小时，加盐调味即可。

【用法】刚开始每周喝 2 次，每次 250 毫升，等情况稍有好转后，1 周 1 次，每次 250 毫升即可。

山药具有暖胃和胃的功效，能有效提升脾胃精气，强化脾胃功能，改善女性时寒时热等多种脾胃亏虚的症状；羊肉富含优质蛋白质、脂肪和丰富的维生素，从中医的角度讲，有暖胃和脾、补血生气的功效，是温补气血的佳品。山药炖羊肉这味汤膳，不腻不燥，不仅能滋养脾胃、补益虚损，还特别适合慢性胃炎、食欲不振、营养不良等人士食用。

◇脾胃调和功能好，气血才能更充盈

时下，随着养生保健观念的不断深入，女性们开始将目光聚焦到自己的身体健康上，所谓“十女九贫”，很多女性都存在不同程度的气血亏虚情况，加上女性每月一次的“好朋友”到访更加重了气血亏虚。想要气血充盈，脸色红润便顺理成章地成了女性梦寐以求的“梦想”。

于是一些补气养血的养生方法大行其道，可是，女士们收到的效果却是好

坏参半，良莠不齐，不是所有女性都能达到好的效果。

我曾经接诊过两个患者，她们是中年妇女，随着年纪渐长，身体体质变差，据说是同样食用了花胶炖鸡，想滋补气血，可是一个吃了后红光满面、肌肤润泽，一个却毫无改善，并且常常感觉腹胀，不想吃东西。

我给那位总是感觉食欲不振的女士看诊，发现她的主要症状是肢体倦怠、气血亏虚、中气不足，这主要是脾气不足、肢体失养造成的，而且她还吃了不少补品，脾脏胃部运化不及，就导致了消化不良、腹胀腹痛。

当然，她们吃补品是为了补气血，可是却忽略了养气血首先要养脾胃。所以，我给她们认真地解释了脾胃对于调养气血的重要性。中医认为：气和血是构成人体和维持脏腑功能活动的物质基础，是由中焦脾胃生化水谷的精髓形成的；气血是人体生命活动的根本，是脏腑功能活动的能量之源，如果脾胃气虚，脏腑得到的营养成分会减少，脏腑功能就会下降，必然会影响气血的形成，长此以往，气血不足也同样反作用于脾胃器官上，使脾胃的亏虚越来越严重，进而产生一种恶性循环——消化不好、吸收不良、生化不畅，从而导致身体内生血、造血和养血养气的功能都会下降，表之于外就会出现女性面黄肌瘦、手脚发凉等气血不足的表现。

气血，即“气”和“血”，由于二者关系极为密切，血充则气盈，血亏则气衰，因此，气血往往是连在一起的。当然，对于补足气血，很多女性都耳熟能详，可是大家只知道“补”，却不知道应该首先补哪里，这是一个大问题。

中医上所谓的“补”，和我们日常理解的“滋补”是不同的，中医养生讲求的“补”是固摄的意思，也就是要将脏腑内自身的精气和血气能量固摄住，保持动力，使其功能不下降，不衰弱。就拿女性最在乎的“气血亏虚”而言，我们首先要分析气血的来源是哪里，然后再加以调养，对气血精元进行固摄。在这个环节里，“脾胃”就起到了关键性的作用。

我们都知道，脾胃是主消化和吸收的，因此，对于脾胃的调养我们要注

意：脾胃调养不在于吃得好，而在于吃得对！

因此，我建议脾胃不好又想补气益血的女士们可以多食党参炖瘦肉。



养生厨房

党参炖瘦肉

【原料】党参 50 克，瘦肉 200 克，生姜适量。

【做法】党参洗净待用，瘦肉切块，生姜切片。将瘦肉和党参放入炖盅内，加入生姜和适量清水，隔水炖 1 小时即可调味食用。

【用法】每周食用 3 次，每次 200 毫升。

党参性平，味甘，归脾、胃经，具有补中益气、健脾开胃、滋养肺部的功效，多用于气短心悸、食欲不振、腹泻，尤其是脾胃虚弱等。瘦肉能温补和中，营养丰富，补而不燥。二者炖成清汤饮用，有助于缓解脾胃亏虚的症状，脾胃好了，五谷生化才能加强，血气才能充盈。

同时，我建议大家按时吃饭，少量多餐，让肠胃功能逐渐恢复。如果是生冷食物吃得太多，尤其是啤酒、汽水等喝得比较多的人，需要暖脾胃，为脾胃祛寒，这时候多吃山药、生姜、枸杞子等暖胃食物是非常有效的。另外，辣椒、花椒等刺激性食物吃得多，导致胃酸过多、脾胃燥热的人，则需要清热去燥的食材，以祛除脾胃的内热，使之平衡和畅。

◇脾好胃好营养好，由内而外巧养生

脾胃主管我们人体的气血生化，《脾胃论·脾胃胜衰论》曾经记载：“脾