

食 养 脾胃 不生 病

赵承勇
○ 编著

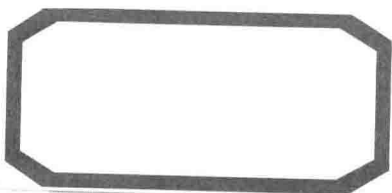


家常便饭都是药，养好脾胃活百岁

详解脾胃养生的大作用，
细说脾胃病自我诊断的小窍门，
提供数十种饮食及中药调养脾胃良方、数十个经络调养脾胃小妙招，
一本书为您解决脾胃烦恼。



化学工业出版社



食
脾 胃
养
不生 病

赵承勇〇编著



化学工业出版社

· 北京 ·

脾胃不好，身体健康就失去了保障。中医养生专家教你如何养好脾胃不生病。

全书共10章，详解脾胃养生的大作用，细说脾胃病自我诊断的小窍门和科学的养脾胃之“道”，提供数十种饮食及中药调养脾胃良方、数十个经络调养脾胃小妙招，一本书为你解决脾胃烦恼。

图书在版编目(CIP)数据

食养脾胃不生病/赵承勇编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.5

ISBN 978-7-122-20032-7

I. ①食… II. ①赵… III. ①脾胃病-养生(中医)
IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第045699号

责任编辑: 万仁英 肖志明

装帧设计: 史利平

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{1}{2}$ 字数200千字 2014年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

俗话说：“没啥也别没钱，有啥也别有病。”但人吃五谷杂粮，怎能不生病。那么，病又从何而来呢？金代著名脾胃病大医家李杲说“内伤脾胃，百病由生”，在他看来，脾胃受伤，是百病滋生的主要因素。同时他还指出饮食不节、过食肥甘、情志不定、寒温不适、劳役过度等都是内伤脾胃的根本原因。而现代人生活节奏快，工作压力很大，常常加班熬夜，或是昼夜颠倒，作息时间混乱；同时饮食不规律，饥饱无常，过食肥甘；再加上焦虑、抑郁、忧愁等不良情绪的影响，脾胃必然会受到损伤。

中医认为，胃主受纳，脾主运化，它们被历代医家称为“水谷之海”，是“后天之本”和“气血生化之源”，因为人体的生长发育，以及包括周身血液在内的维持生命的一切营养物质都要靠脾胃供给。一旦脾胃功能不能正常发挥，身体肯定就会出现出问题，而百病也会由此滋生。中医常说的“脾胃虚则百病生”，讲的就是这个道理。其病理过程主要表现为：脾胃虚弱，首先是胃的受纳与降浊功能受影响，以至于气血生化无源，使人体五脏六腑、四肢百骸、头目肤发有失濡养，而发生病变；而脾失健运，不但其他脏腑组织得不到营养的供给，同时水湿内停，久蕴成湿热，或聚为水饮、痰浊等，这些都极易引起和加重各种疾病，如眩晕、咳喘、胸痹心痛、痰多、腹胀、便秘、小便不利、水肿等，从而影响健康，加速衰老，缩短寿命。另外，脾胃虚弱，会导致人体元气不足，体质自然不好。然而“正气存内，邪不可干”，也就是说，如果体内的正气充足，病邪便无从损伤身体。而体质不好的人，元气也虚，抵抗病邪的能力自然就差，感冒等病邪也会乘虚而入，危害健康。

关于脾胃与健康的关系，明代医学家张介宾在《景岳全书》中概括说：“盖人自有生以来，惟脾胃以立命之本，胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”在这里，他将脾胃视为人的立命之本，胃气强则生命健旺；胃气弱则身体会逐渐衰退；胃气无时，就说明人的生命已经结束，真正地死亡了。他还认为，在各

种衰老与疾病的原因之中，脾胃虚损是最重要的因素。这一理论，又一次将脾胃的重要性提升到了一个十分重要的高度。可以这样说，如果脾胃不好，身体健康也就失去了保障。所以，要想平安健康地生活，长寿少生病，就必须养好脾胃，即使治病也要兼顾脾胃的补养。

怎样才能养好脾胃呢？我们常听人说“民以食为天”“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，这两句话不仅道出了食物对生命的重要意义，也道出了食物对健康的重要意义。实际上，食物养生命，也就是养脾胃。因为，食物通过我们口中进入食管后，首先停留的地方就是胃。中医讲，“胃以喜为补”，也就是说，我们只有吃进去胃喜欢的食物，它才能很好地发挥自己受纳与消化的功能，将之转化为人体所需的营养物质。一般来说，胃喜欢的主要是易于消化且对它没有刺激的食物。脾也是这个道理，人们常说“冷食伤脾”，试想一下，炎热夏天里，浑身内外燥热之时，突然吃下一口冷饮，体内原本温热且正在运行的脾胃受到寒冷的刺激，它们的工作必然会受到影响。所以，食物对脾胃的健康起着至关重要的作用。同时，脾胃本身也需要气血的濡养，而气血来源主要依靠食物营养供给。由此可见，养脾胃，“食养”是最基本的方式，也是最佳的方式。

而食养脾胃也很有讲究，不但要遵循科学之道，结合中医学原理及常识，才能算得上是正确与完美的方法，同时还有许多民间经验及偏方值得学习与借鉴。为此，笔者特别编著了这本《食养脾胃不生病》来献给所有珍爱生命与健康的朋友。全书共分为10章，内容涉及脾胃功能理论、科学的养脾胃之“道”、养脾胃的食物与药材，重点介绍了许多养脾胃、美容的方法，以及从脾胃入手的常见疾病的食疗防治方法，以期科学、正确、全面地指导人们养好脾胃、远离疾病，在健康的大道上一路顺风！

编著者

2014年2月

第一章 脾胃是人体的“粮仓”，健康全靠它们来养

脾胃相表里，论脾说胃话健康	2
人活一口气，“有胃气则生，无胃气则死”	3
脾胃是五脏六腑的“粮库”	5
脾胃是气血生化之源，脾胃好人更有精气神	7
脾升胃降功能强，人体“内环境”则平衡	9

第二章 脾胃伤不起，察颜观色警惕脾胃有隐疾

吃饭“没胃口”，脾胃有大责	13
易饿易渴，也是脾胃不佳惹的祸	15
“烧心”，谨防脾胃在“闹别扭”	16
腹胀，脾胃有可能正处在“水深火热”中	18
恶心呕吐，必与脾胃有关	19
胃痛，拉响脾胃需要关注的警报	21
肚脐“异象”，告知你脾胃的健康状况	23
倦怠无力，也与脾胃有关系	24
看面相，透过五官知道脾胃的健康状况	26

第三章 脾胃无虞重在养，饮食之“道”确保脾胃不受伤

“中国居民平衡膳食宝塔”是最养脾胃的饮食方式 ..	30
黄色入脾胃，黄色食物要多选择	32
甘入脾，甘甜的食物要适量多吃	34
吃饭多咀嚼，汤、粥最养脾与胃	35
刺激性食物要节制，爽了口舌伤脾胃	37
贪图寒凉，伤脾伤胃没商量	39
饥饱无常让脾胃受损，三餐定时定量好	40
养脾胃有良方，饭前先喝汤	42
饭后这些“事儿”，脾胃易受伤	44



第四章 养脾胃不需太麻烦，食物中有补益脾胃的“上品”

五谷为养，益气养血益脾胃	48
山药等薯类，都是养好脾胃的“灵根”	50
每天三颗枣，补益气血脾胃强	51
薏苡仁健脾除湿，功效很全面	53
栗子当零食，益气健脾很美味	55
花生养脾胃，是杂粮中的精品	57
乌鸡一身都可入药，皆是“脾胃灵”	58
绿叶蔬菜养脾胃，滋养脾胃功效奇	60
木耳益气活血，养脾胃不可不备	62
大蒜养脾胃，为脾胃保驾护航	64
山楂养脾胃，横扫一切“没胃口”的毛病	65

第五章 中药是补脾胃的天赐良药，善用中药让脾胃安康

人参是补益脾胃的“百草之王”	68
芡实补脾胃，南方家庭主妇用了上千年	69
甘草养脾胃，甘当“和事佬”	71
茯苓健脾渗湿，对症保健脾胃不虚人更靓	72
藿香帮脾胃除邪气，养生又治病	73
陈皮很常见，常用理气养脾胃	75
丁香芳香益气，也是养脾胃的宝贝	77
大黄益脾胃，重在除积	79
干姜养脾胃，温寒化湿最相宜	81
玉竹清热生津，让脾胃津液充足“动力”足	82

第六章 脾胃是气血生化之源，益气血补脾胃的良方让人更刚强

“大米粥”是调养脾胃的天下第一粥	86
“红糖鸡蛋汤”益气养血，常喝人不虚	88
“三红茶”是人人都可选用的脾胃调理秘方	90

“红糖小米粥”补益气血，是寻常百姓的重要“补品” …	92
“黑紫二米粥”补气养血，常吃底气足 ……………	94
日常“腊八粥”，健脾抗衰老悠悠 ……………	96
“枸杞山药糊”补脾养胃，延年益寿 ……………	98
“二米南瓜粥”，脾胃最需要的香甜粥 ……………	100
“茯苓养生饼”是老祖宗传下来的益脾健胃美食 ……	102
“人参大枣粥”是益气健脾的不二选择 ……………	104

第七章 脾胃湿热爱生病，健脾除湿的药膳让脾胃安身心安

“赤豆薏米汤”常食脾胃无湿热，人更靓更健康 ……	108
“薏米莲子百合粥”击退中焦湿热，无病一身轻 ……	110
“二豆汤”清凉除湿，最适合暑夏季节饮用 ……………	112
“山药黑豆薏仁汤”除湿热健脾胃，可提神 ……………	114
“红莲枸杞鹌鹑汤”治湿热，健脾补虚劳 ……………	116
“荸荠羹”清热健脾，辅治一切湿热之症 ……………	118
“双枣莲藕炖排骨”，常吃可避免湿热上身 ……………	119
“清心莲子田鸡汤”益气健脾除湿热，还你一片清凉…	121
“土茯苓鳝鱼汤”，值得家庭收藏的健脾除湿热美味 …	123
“车前草猪肚汤”健脾除湿热，适合家庭首选 ……………	125
“雪梨豌豆炒百合”，奇妙的组合却有健脾胃的大作用…	128

第八章 脾胃虚寒生疾病，温养脾胃给身体带来“阳光”

“猪肚墨鱼汤”暖身暖脾胃，常吃不怕冷 ……………	131
“豌豆糯米粥”补好脾胃，让身心一团和气 ……………	133
“补中益气汤”，源自《脾胃论》的补虚寒名方 ……	134
“枸杞萝卜狗肉汤”也是暖胃祛寒的调补良药 ……	137
“人参柴（乌）鸡汤”大补元气，健脾强身心 ……	139
“莲子紫米粥”是美味的益脾祛寒粥 ……………	141
“人参蜂蜜粥”来一碗，虚病全解除 ……………	143
“白果莲子乌鸡汤”养好脾胃，无寒凉 ……………	146



第九章 脾胃好容颜靓，美容养颜也可从脾胃“入手”

- “玫瑰山药小米粥”，“黄脸婆”变身小美女 149
- “归参茶”调节脾胃，使“斑女”变美女 151
- “山楂花草茶”养好脾胃，让女人凹凸有致 153
- “三香茶”内饮外漱，去除“口气”没烦恼 155
- “莲薏银耳汤”除湿，打造唇红齿白之美 157
- “五谷大枣粥”，女人一辈子的补益美容良方 159
- “二豆山药薏米粥”益脾祛湿，祛除皮肤上的小痘痘 161
- “木瓜山药小米粥”调理脾胃，丰胸效果勿小觑 163
- “五谷豆浆”补气血，去皱消纹美容颜 165
- “山药黑豆汤”滋养脾胃，让秀发如云 167

第十章 治病要兼顾脾胃，辨证用膳养好脾胃根治常见病

- 易患感冒脾胃虚，“健脾益气汤”可治愈 171
- 常腹泻，“山药芡实糊”来帮忙 173
- 便秘，“白术党参汤”一喝就灵 176
- 呕吐，“姜汁热米汤”加揉中脘穴是最完美的搭配 178
- 咳嗽也要补脾，“白果山药莲子羹”是“咳特灵” 180
- 湿疹，“苍柏扁豆汤”健脾除湿、清热解毒治疗效果好 182
- 高血压不可怕，“安脾降压茶”可调治 184
- 脾失健运是糖尿病发病根本，“益脾玉米须汤”可防治 186
- 胃不和则卧不安，“酸枣仁益脾安神汤”助你好安眠 188
- 脚气，“赤小豆玉米须汤”健脾化湿效果好 191

附录

- 附录 A 健脾养胃的食物表 194
- 附录 B 健脾养胃的中药材表 201
- 附录 C 健脾养胃的食疗方表 205

【第一章】

脾胃是人体的『粮仓』， 健康全靠它 们来养

中医认为，脾胃为『后天之本』，是『气血生化之源』。如果把人体比成一支军队，那么脾胃无疑就是人体大军的后备力量——『粮仓』。它们为五脏六腑、四肢百骸、头目肤发提供基础物质和营养，维持体内器官的正常功能，维护人体的健康。所以，脾胃是人体的『粮仓』，健康全要依靠它们来养。

脾胃相表里，论脾说胃话健康

中医认为，脾胃为“后天之本”，是“气血生化之源”，脾胃互为阴阳表里，一旦阴阳失调，气血生化、运行将受到影响，人体脏腑得不到气血的濡养和充足的营养物质，就会引发各种健康问题。

说到胃，就必然要提及脾。因为在中医五行理论中，脾胃属土，居于中焦位置。但脾为阴土，胃为阳土，前者喜燥而恶湿，后者喜润而恶燥。二者经脉互相络属，配合成脏腑阴阳表里关系，共同实现水谷的受纳、腐熟、吸收与输布的功能。可以说脾与胃是息息相关、密不可分的，所以中医常有“脾胃”之说。同时，它们也与五脏六腑紧密相连，共同维持着人体生命活动的正常运行。

所谓“表里”，其实是一个相对的概念。相对于人体与脏腑而言，躯壳为表，而内脏为里；腑为表，而脏为里。在中医理论中，胃属腑，脾属脏，因此二者也属于表里关系。它们的经脉相互络属。从人体经络图中可以看出，足太阴脾经和足阳明胃经布络于人体与四肢，它们的线路也呈现出一表一里的关系：足阳明胃经主要循行于四肢的外侧，而足太阴脾经却主要循行于下肢的内侧，最后两经才于踝趾端交会。另外，太阴脾经为三阴之一，它的脉络贯通于胃，连于脾。因此，脾才能将胃中的水谷之气输送到三阴经里。这就是中医常说的“脾胃相表里”，由此也可以看出脾胃之间的紧密联系。无论是脾还是胃，若一方功能失调或是发生病变，另一方必然会被殃及。

中医理论认为，脾胃同为“气血生化之源”和“后天之本”。胃的主要功能是受纳与腐熟食物，生成脏腑及其他人体组织所需的水谷之气，可以说它是五脏六腑的营养生化之源。而脾主运化，主要功能是推动水谷之气滋养五脏六腑，保证充足的营养维持人体脏腑功能，维持人体健康。



另外，四肢百骸，乃至皮毛筋肉，都必须通过脾胃及其经脉的作用，才能获得水谷之气和血液的濡养。尤其是四肢，如果它们得不到水谷精气的营养，就会变得衰弱，布络于其中的脉道也会运行失畅。脉道不通畅，筋骨肌肉自然失去气血的濡养，从而无法维持正常的生理功能，引发痉挛、肌肉萎缩等各种病变。

所以脾胃对于人体来说，是健康的根源，如果脾胃出现了问题，必定影响人体健康，所以保证脾胃健康是保证身体不生病的基础条件之一。

脾胃养生帖

“脾司大腹”，因此常做腹部运动可以增强脾胃的功能。如“**仰卧起坐**”便是最能强化腹部、“按摩”脾胃的运动。“仰卧起坐”最好是在每天起床和入睡前。先平躺在床上，舒展四肢，使身心完全放松；双手掌心向上，十指交叠枕于脑后，或每只手放于身体另一侧的肩膀之上；双腿屈膝呈90°左右，足部平放在地上；用腹部的力量把身体升起离地10~20厘米后，应收紧腹部肌肉并稍作停顿，然后慢慢把身体下降回原位，重复此动作20~40次即可。

人活一口气，“有胃气则生，无胃气则死”

所谓“胃气”，泛指胃的受纳与消化功能。自古以来中医就有“有胃气则生，无胃气则死”的理论。求生必须有胃气，胃强则命强。所以，养好胃气，天天就有好食欲，能吃能喝就能活，同时还能减少疾病的发生。

中医认为，在人体后天的调养当中，调养脾胃是关键。脾胃是人体消化食物的脏腑，它们具有将吃进去的食物转化为气血、津液等人体

体需要的营养物质的作用。而脾胃功能的好与坏是靠什么来评定呢？中医认为是胃气。

“有胃气则生，无胃气则死”。这是我国著名的经典医书《黄帝内经》提出来的观点。那么，胃气到底指的什么呢？所谓“胃气”，中医上有三种说法：一是指胃的正常功能，即胃主降浊；二是指胃中的水谷之气；三则泛指人体的精气。在这里，我们主要指的是第一种，即胃的受纳与消化功能。说得更具体一点就是，胃气的强弱体现在食欲之上。如果一个人没有食欲，就说明他的消化功能不好，即胃气出了问题。如《黄帝内经》中所说：“平人之常气稟于胃。胃者，平人之常气也。人无胃气曰逆，逆者死。”意思是说，人的生命活动正常与否，是通过胃气来表现的，如果人没有了胃气就意味着生命走向结束。而金代著名医家李杲在《脾胃论·饮食劳倦所伤始为热中论》中提出“人以胃气为本”的观点，这些都足以证明胃气在人体生命活动中的重要意义。

对正常人来说，胃气充足是机体健康的体现。对患者而言，胃气还可以影响到康复的能力。如许多患者不思饮食，这是胃气虚弱的表现，如果不治疗与调理患者的胃气，让他产生进食的欲望，那么患者的康复过程就会变得十分漫长。

在电视上我们常常可以看到这样的情节：昏睡的患者醒了，要吃东西，守护在旁边的人定会破涕为笑，同时还会激动得双掌合十，感谢天地与菩萨：“谢天谢地，他要东西吃了，他活过来了！”这就是胃气对生命的作用，所以，要想让患者活命，就必须想办法让他们吃东西，而要想让患者吃东西，就必须先增强他们的胃气。这不但是患者痊愈的先决条件，同时也体现了胃气决生死的重要性。因此，明代张介宾在《景岳全书》中说：“凡欲察病者，必须先察胃气；凡欲治病者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。”说的就是这个道理。

《黄帝内经》又说：“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”也就是说，人没有水谷精微的濡养会死，没有胃气也会死。为什么人无胃气会必死无疑呢？其原因就在于胃气的强弱代表着脾胃功能的好坏。如果一个人的胃气没了，则代表着其脾胃生化功能已

尽。试想一下，气血生化之源已经枯竭，人体就失去了基础物质的濡养，哪里还有不死的道理呢？而中医的“有胃气则生，无胃气则死”之说，正是来源于此。此外，中医界自古以来还有这么一条不成文的规矩：人无胃气者，辞谢不治。

因此，我们在防治疾病时，首先要考虑胃气。如果发现进食情况不佳，首先要学会用食物来提升胃气，并且要注重常规检查以防疾病的发生。

脾胃养生帖

当感觉自己胃气不足时，可以做些动作来活动胃，增强胃气，如“端坐抛物运动”。正确的做法是：取端坐姿，左臂自然放置于左腿上面，右臂屈肘，手掌朝上，做抛物动作3~5次，之后换左臂屈肘做抛物动作。每日做5遍，避开饭后时段。可起到强健脾胃的作用。

脾胃是五脏六腑的“粮库”

粮食是人们安身立命的最重要的物质基础之一，体内的五脏六腑也需要水谷精微的濡养。如果把人体比作一支军队的话，那脾胃就是军队的后备力量——“粮库”。它不但为五脏六腑、四肢百骸、头目肤发提供营养物质，还帮助肾、肺等器官维持体内水湿代谢平衡。

都说“民以食为天”，粮食是人们安身立命的最重要的物质基础之一。平民百姓要吃饭维持生命，在战场上与敌人拼杀的将士更不能缺乏粮食的供给。因此，在我国古代，每逢行军打仗都是兵马未动，

粮草先行，足见粮草在军队里的重要地位。粮草一旦出了问题或是耗尽，那便会军心动摇，出现混乱，或是直接面临着全军覆没的危险。如果把人体比作一支军队的话，那么脾胃无疑便是人体大军的后备力量——“粮库”。如果脾胃这个“粮库”出了问题，我们的身体理所当然地就会出现很多毛病。

中医认为，“脾胃为仓廩之官”，也就是说脾胃好比“粮食仓库”一样的器官，是为五脏六腑提供给养的“粮库”。这主要是因为胃主受纳水谷，脾主运化精微，以供应人体需要的各种营养物质。

脾胃居于中焦，两者相表里，同为“人体的后天之本”和“气血的生化之源”，并共同承担着加工消化与生化气血的重任。但两者又有着十分明显的分工：胃的主要任务是受纳，也就是说，胃的主要工作就是接收和容纳从食管进入体内的食物，同时对吃进去的食物进行加工处理；脾的主要工作则是运化，运即运输，化即消化。运化包括两个方面：一是运化水谷精微，二是运化水湿。运化水谷精微指的是将从饮食中吸收来的营养物质，输送到五脏六腑的器官组织之中；而运化水湿则是指脾对水液进行吸收、转输布散和代谢。

所以，脾胃一旦受伤，五脏六腑就会因为“缺粮”或“断粮”而百病皆生，其中以肾为首。中医认为，肾主藏精，如果肾气充足，人就精力旺盛，体力充沛。而肾所藏的“后天之精”全赖脾胃生成与运化的水谷精气所化。因此脾胃健旺，水谷精微充足，不断滋养于肾，使肾中精气充足。如果脾胃虚弱，肾中精气就得不到补充，而导致肾虚。其表现症状为烦热、容易盗汗，或者畏寒怕冷、手足冰凉等。

我们所说的气血两虚，西医称为心肺功能不全。这种说法与中医的理论十分吻合。从中医的角度来看，心脏与脾脏就宛如母子一般，脾脏负责统筹人的气血，供养心脏。一旦脾胃出了问题，不能益气生血，就会导致人的心血失调，引发心脏疾病。脾胃虚弱还会影响肺，肺像个“宰相”，专门辅佐心脏这个“君主”。肺主要通过管理体内的气，协助心脏治理全身。因此，中医有肺主藏气之说。如果脾胃之气不足，肺气自然就会缺乏，人便容易患上感冒和其他呼吸系统疾病。

另外，如果脾胃失职，血液无法生成，可使肝血不足；而脾运不

健，则水湿内停，日久蕴积生热，湿热郁阻，可使肝胆疏泄不利，形成黄疸。

故此，著名医学家李杲说：“内伤脾胃，百病由生。”意思是说，如果脾胃受到了伤害，身体就会出现许多毛病。他所著的《脾胃论》还有“百病皆由脾胃衰而生”和“治脾胃即可以安五脏”之说。

由此看来，脾胃是健康的根本，脾胃功能变差，就会引发很多疾病。因此，想要远离疾病、永葆健康，必须先保证好脾胃这个“粮库”的功能正常。而这也正是“脾胃强身体则强，脾胃弱身体则虚”的原因所在。

脾胃养生帖

在平时，我们如何保护好体内的“粮库”呢？除了正确地饮食以外，还可做些运动，如“颤动腹部”。具体做法是：取舒适的姿势，坐、卧、站均可，双手掌心向内叠加，覆盖在肚脐之上，然后激激颤动腹部1~3分钟，频率为每分钟120~180下。每天早晚各1次，有强健脾胃的作用。

脾胃是气血生化之源，脾胃好人更有精气神

中医认为，气血是维持人体生命的物质基础，维持着人体的精、气、神。因此，想要更有精气神，养好脾胃至关重要。

古人常说：天有三宝，日、月、星；地有三宝，水、火、风；人有三宝，精、气、神。中医理论认为，精为生命之本原，气为生命之动力，神则为生命之主导及体现。三者相互为用、相互转化、相互依

存、相互制约，共同维系着生命的进程。脾胃是“后天之本”“气血生化之源”，所以脾胃和精、气、神有着很重要的关系。

精是人体中最精华的物质，是生命的基础。《黄帝内经·灵枢·经脉》上说的“人始生，先成精”指的是先天之精，由父母遗传禀受。精主要储藏于肾脏中。除此之外，精还可以由后天脾胃水谷精微生化而成。如果脾胃功能不佳，势必影响人体之“精”的储存和生成，所以《黄帝内经·素问·金匱真言论》说“夫精者，生之本也”，人体的生长发育及身体素质都要注意通过养好脾胃来养护。

气是构成人体的最基本物质。古人认为，万物皆由气构成，人也不例外。《庄子·知北游》曰：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”也就是说，人之所以能得以生存，全是以气为基本物质，气聚则生命有，气散则生命无。气还具有很强的活动能力，人的生命之所以能表现出勃勃的生机，有赖于它在人体内推动与激发脏腑功能。换言之，人的生命活动，都是在气的作用下得以进行的。那么，人体之气从何而来呢？中医理论认为，气主要是秉承父母的先天精气和后天摄取的水谷精气与自然界里的清气，通过肾、脾胃和肺等脏腑生理功能的综合作用而生成。所以脾胃是气血生化之源，也是保证人体气之充盈和流通顺畅的重要脏腑，要好好养护脾胃。

神，在这里是指机体生命活动过程中，反映于外部的各种征象。我们也可以把神当成是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅，它主要包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动。古人对神十分重视，如《黄帝内经》就说：“得神者昌，失神者亡。”也就是说，如果神旺就表示身体强健，如果神变得衰弱，就意味着身体虚弱；神的存在就表示生命的存在，一旦神离人而去，其生命就会死亡。另外，神的得与失，不仅仅反映在精神意识方面，也反映于眼神、面色、形体和动作等方面。如眼睛明亮，身体壮实，动作灵活、敏捷，面色红润、有光泽等都是神旺的具体表现。那么，神从何而来呢？中医理论认为，神的物质基础是精。《黄帝内经·灵枢·本神》说：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”意思是说，由父母生殖之精结合所产生的生命现象和生命活动，即代表着神的产生。待到脱离母体之后，人体