

健康有道丛书

广东省中医院 陈延:

好脾胃 不生病

陈延 著

全国名老中医药专家继承人

好大夫在线网站点击率近

最火专家之一

500万^次

羊城晚报出版社





健康有道
丛书

倾听临床名中医的专业指导
从生活点滴打好健康保卫战

策划编辑：高玲
责任编辑：高玲
罗怡乐
王瑾
责任技编：张广生
责任校对：麦丽芬
雷小留
装帧设计：谭江

广东省中医院
微信号：GDHTCM



扫描以上二维码即可关注

建议上架：生活类
ISBN 978-7-5543-0155-5



9 787554 301555 >

定价：35.00 元

丛书主编 吕玉波

副主编 陈达灿 翟理祥 邹旭

张忠德 杨志敏 胡延滨



陈延： 好脾胃 不生病

陈延 著

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

陈延:好脾胃 不生病 / 陈延著. — 广州:羊城晚报出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5543-0155-5

I. ①陈… II. ①陈… 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 265145 号

陈延:好脾胃 不生病

Chen Yan: Hao Piwei Bu Shengbing

策划编辑 高 玲

责任编辑 高 玲 罗贻乐 王 瑾

责任技编 张广生

责任校对 麦丽芬 雷小留

装帧设计 谭 江

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

网址: www.ycwb-press.com

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 9.875 字数 160 千

版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0155-5 / R · 223

定 价 35.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

广东省中医院名中医 专为脾胃保健而写的指导书

广东省中医院始建于1933年，是我国近代史上最早的中医医院之一，被誉为“南粤杏林第一家”，是全国规模最大、实力最强的中医医院之一。广东省中医院脾胃病科成立于1983年，近半个世纪以来，脾胃病科秉承“中医领先，西医争先”的原则，已经形成了集门诊、病房和消化内镜室为一体的综合性中西医结合诊疗技术团队。

脾胃病科中医优势明显，现有全国名老中医2名，全国名老中医药专家学术继承人6名；专科现在是广东省中医药学会脾胃病专业委员会挂靠单位，广东省“十一五”重点专科。本专科在中医辨治慢性胃炎、溃疡性结肠炎、功能性胃肠病方面有突出的优势。

陈延现任广东省中医院芳村分院消化科主任，医学硕士，副主任医师，硕士研究生导师，全国名老中医药专家继承人，广东省中医药学会中医脾胃病专业委员会副主任委员，中华中医药学会脾胃病分会委员，广东省医师学会消化分会委员。广州中医药大学第二临床医学院补土学术流派研究团队负责人。

前言

人的生命起源于父母之精血，此为“先天”，但出生以后，人体的脏腑机能就需要气血来充养，此为“后天”。“先天”在人出生之时已经定型，无法改变；因此，要想对人体的脏腑机能的健康进行调整，就只能从“后天”入手。

中医认为，“脾胃为后天之本，气血生化之源”，因此，后天之调养多从脾胃入手。脾主运化，胃主受纳，人体所需要的营养物质都从脾胃而出，若脾胃健运，则五脏调和，正气旺盛；若脾胃失运，则五脏失养，疾病丛生，故李东垣有“内伤脾胃，百病由生”的论述。

很多人都知道调补脾胃的重要性，但论及调补方法，则存在者很多误区，有人认为脾胃虚弱就要多吃补药，岂不知中医有“过犹不及”之说，因此，吃什么？怎么吃？什么时候吃？都是问题，这些问题的答案在“中篇：好脾胃是吃出来的”都可以找到。有人认为，脾胃失调只要吃就能解决问题，其实不然，中医讲究调理要“因时制宜，因地制宜，因人制宜”，对这方面感兴趣的可以看看“上篇：跟着四季养脾胃”。如果脾胃失运，就会产生各种疾病，本书主要从常见的消化系统疾病入手，以中医理论为基础，详细讲述了慢性胃炎、胃食管反流病、慢性肝炎、脂肪肝、消化不良、慢性便秘、慢性腹泻等疾病的具体调理方法，相关患者可以按图索骥，找到适合自己的调理策略。

在本书编写过程中，广东省中医院补土学术流派团队의同道都作出了很多的贡献，在此一并表示感谢！因时间紧促，本书难免错漏之处，望广大读者不吝批评指正。

序

现在您翻开的这本书，是广东省中医院与羊城晚报出版社精心合作推出的“健康有道丛书”系列之一。

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快，慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。正如老百姓们常说，健康就是生命的基石，没有好身体的保障，再多金钱、财富、爱情、事业都等于“0”。

中医学是一个伟大的宝库，其独特的辨证论治、整体观念的理论体系，以及丰富的临床技术为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了巨大的贡献。“治未病”理论是中医学保健、防病治病的精髓，认为疾病的防控应重视强身防病、有病早治、已病防变、病愈防复。因此，如何教会人们掌握防病御病之法，进行自我健康管理是其中的一个非常重要的内容。

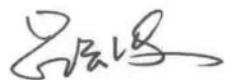
广东省中医院是一家拥有80年历史的中医院，同时也是全国规模最大、服务病人数量最多、拥有最多重点学科和专科的中医院。长期以来，医院致力于中医药文化的建设与弘扬，并不断拓宽中医药服务的领域，拥有一大批广受群众信赖的名医，很多患者和群众都很希望能够通过多种渠道来获得这些名医介绍的健康知识，科学地进行健康管理。

这套“健康有道丛书”最大的特点，在于它的专业性。它由中医临床医生自己来谈健康，作者分别是广东省中医院各个重点专科的名医，他们拥有深厚的中医理论基础和丰富的临证经验，并多年来从事本专科领域的科学研究。书中所列举的内容，都是他们针对临床中碰到的常见病、多发病、疑难病进行了系统的整理，详尽地从中医预防、保健、康复和治疗等各个方面给出切实可操作的方法和建议。

在大样本临床研究的基础上，他们用生动的事实告诉我们，要想“不生病、少生病、活得更好”，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控。在人体还处于“未病”阶段，及时发现，及时治疗，促使其向健康转化。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。

希望您在翻阅本书时如同有名医在旁指导健康，如果书中的某些内容能成为您信手拈来的健康门道，将是我们最大的快乐。

是为序。



（吕玉波：广东省中医院名誉院长、广东省中医药学会会长）

上篇 跟着四季养脾胃

一、春

- 2 春季调养要点
- 3 春季饮食宜省酸增甘
- 4 春天心情不畅可饮花茶
- 5 性情急躁宜吃“忘忧草”
- 6 别把汤圆当主食
- 7 清明时节祛湿汤
- 9 对症食疗解春困

二、夏

- 11 夏季调养要点
- 12 夏季饮食宜吃“苦”
- 13 大暑进补宜清补
- 14 夏日消暑，西瓜最佳
- 15 粉葛去火，并非人人皆宜
- 17 鸡蛋花，清暑扫烦热
- 18 荔枝是虚寒体质的首选
- 19 解暑，宜用鲜品荷叶
- 20 中考逢炎夏，考生饮食巧安排
- 21 静心养气防情绪中暑
- 22 疰夏的调理

三、秋

- 25 秋季调养要点
- 26 秋季饮食宜少辛多酸
- 27 秋季进补要因时而异
- 28 雪梨是秋季润燥佳果
- 29 泮塘五秀解秋燥
- 30 吃月饼，选适合自己的
- 32 巧用刮痧除秋日湿热

四、冬

- 34 冬季调养要点
- 35 冬季饮食贵在淡
- 36 冬吃萝卜，好处赛人参
- 37 冬季进补吃羊肉
- 39 固元膏，利弊因人而异
- 41 快乐健康过大年

中篇 好脾胃是吃出来的

一、吃对食物养脾胃

- 46 冰糖葫芦，还是山楂的好
- 48 大麦茶，功在消食导滞
- 50 莲子，“有心”还是“无心”
- 52 陈皮，行脾胃之气
- 54 生姜，醒脾开胃
- 55 白茯苓健脾补中
- 56 一日吃三枣，终生不显老
- 58 辣椒，有人爱有人畏
- 60 降脂润肠胃，常食黑芝麻
- 62 以形补形吃猪肚
- 64 培补中土用栗子
- 65 蜂蜜，滋养五脏的完美食品
- 66 保护胃黏膜，可食猴头菇
- 68 粗粮的好处是吃出来的
- 70 喝粥易消化，但勿以粥代饭
- 72 吃火锅要多点讲究

二、妙用中药，食中加补

- 74 黄芪，补益脾肺升阳气
- 76 党参，改善疲劳养精神
- 78 山药，补脾养胃可常食
- 80 桂圆干，调理心脾的补血药
- 82 沙参，善补五脏之阴
- 84 桂皮，温阳止痛有奇效
- 85 薏米，健脾清热利水湿
- 86 石斛，梅兰芳的护嗓方
- 88 芡实，补脾肾止泻良药
- 90 土豆，营养全面的地下人参
- 92 牛肉，补脾堪比黄芪

三、好习惯养出好脾胃

- 94 饮食失节是脾胃受损的首因
- 95 不必拘泥于食物的昼夜之分
- 95 吃饭可不论早晚，但要有规律

- 96 白开水不是喝得越多越有益
- 96 熬夜者可用糖水加餐
- 97 酒喝适量，少饮勿醉
- 99 汤泡饭加重胃肠负担
- 100 零食，爱要付出代价

下篇 调脾胃，治百病

一、有好胃才有好味

- 102 胃病要“三分治，七分养”
- 105 胃病患者要重视饮食
- 108 胃病易反复，需强正气
- 110 食欲太好，可能是胃火惹的祸
- 111 胃溃疡，别把小病拖大病
- 113 胃炎反复治，不如治反复
- 119 胃食管反流病患者要消除“心病”

二、缠人小病只惧好脾胃

- 121 治口臭要调理脏腑
- 123 分清腹泻病因才能对症止泻
- 126 有种腹胀是“心病”
- 127 小儿厌食，调理脾胃运化功能
- 129 老年人厌食，先找病因再养脾
- 131 “屁”是肠胃健康的晴雨表
- 133 慢性便秘，分型施膳
- 135 肥胖患者可用茶疗健运脾胃

三、治肝病从调脾胃入手

- 136 养肝离不开养脾胃
- 138 中药补益脾胃治乙肝
- 141 脂肪肝患者控制饮食给肝脏“减肥”
- 143 肝炎患者要重日常调理
- 145 病毒性肝炎的食疗



上 篇

跟着四季养脾胃

春 三月

此为发陈

天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

夏 三月

此为蕃秀

天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

秋 三月

此谓容平

天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

冬 三月

此为闭藏

水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也。

一、春

春季调养要点

《黄帝内经》有言：

“春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”

这段话的意思是：

春天是一个推陈出新的季节，万物都脱离了冰冷的冬季，而呈现出一派欣欣向荣的生机；此时人们应该迟一点睡觉，早一点起床，将头发披散下来，在庭院里慢慢地活动，要胸怀开畅，使阳气能够尽可能地舒展；在这个季节，不要滥行杀戮，多给予，少索取，多奖励，少惩罚，这就是顺应春天的特点，是春天的调养之道。

具体来说，春天的调养可从以下几个方面进行：

1. 睡眠：要晚睡早起。

很多人会质疑，晚睡早起会使睡眠时间缩短，这样人体就得不到足够的休息，岂不是损伤身体。其实不然，首先，古人是日出而作，日落而息的，即使是夜卧也不会超过晚上 12 点，因此，还是能够保证足够的睡眠；其次，古人认为睡的时间多了并不一定都是好事，因为“久卧伤气”，长时间的睡眠会导致阳气运转减慢，反而会出现人体阳气不够用的情况；阳气主升主动，只有通过活动才能使阳气正常运转，这也是平时鼓励大家锻炼身体的原因。

2. 锻炼：要循序渐进。

虽然说锻炼会增强阳气的运转，但阳气运转的同时又会耗伤部分的阳气，就好像用煤气炉煮饭需要损耗煤气一样；而春天天气乍暖还寒，人的阳气还没有完全恢复，因此，应该缓慢地活动，使冬天封藏的阳气逐渐得到舒展。至于披发，倒不用强求，因为古人多数为束发，春天到了，放开被约束的头发是一种放松的形式，有利于人体阳气的舒发，现代人已经很少束发了，所以不必一定披头散发去运动。可以选择一些适当的活动，如散步、慢跑、体操等，以保持体内的生机，增强免疫力和抗病能力。

3. 心态：积极洒脱。

所谓生杀、予夺、赏罚，除了在现实中的意义外，更主要的表现为心态。春天是肝木升发之时，应顺应升发之势，才能使肝气顺畅，否则就会使肝气郁滞不畅，而产生精神或者情志的异常，春天也是心理疾病高发的季节，所谓“菜花黄，痴儿忙”说的就是这种情况；因此，我们在春天应该有洒脱的心态，能够做到随遇而安最好。

春季对脾胃的影响主要包括升发不及以及升发太过两个方面。春季到来，万物复苏，人的脾胃功能也在逐渐恢复，若此时久坐少动，贪睡不起，情绪紧张或低落，就会造成升发不及，而影响脾胃的运化功能，从而出现胃胀腹胀、食欲不振、消化不良等情况，这时要注意疏肝解郁，可以饮用一些花茶。若此时劳累太过，睡眠不足，精神亢奋或情绪失控，就会造成升发太过而产生吐酸、胃痛、腹痛、腹泻等情况。

春季饮食宜省酸增甘

为什么春天要省酸而增甘呢？这就要从春天的特性和五味的功能来解释了。春天是一个万物欣荣、生机蓬勃的季节，大家的心情也会随着草木的升发而变得开朗起来，随着户外活动的增多，食欲也会好转，这都是因为春天肝木当令，肝气舒畅的结果。但中医认为，过犹不及，若肝气舒畅太过，反而会对人体造成不良的影响。比如，在春天人比较容易发脾气，情绪不容易稳定，严重时会出现忙乱、亢奋甚至躁狂表现，现代研究也发现，春季比较容易出现躁狂症和精神分裂症，这都是肝气舒畅太过，肝火上亢的表现。除此之外，肝气舒畅太过还会造

春天是肝木当令，肝木过旺，易犯脾土，因此，对于脾胃的调补来说，在春天应该选择减少抑肝的酸味食物而增加扶脾的甜味食物进行调补较为合适。同时，在饮食及调理方面要注意肝气的平衡，肝气不舒者需要调畅，肝气太过者需要清解。

春日饮食宜省酸增甘的观点，最早见于药王孙思邈的《备急千金要方·卷二十六·食治方》，原文是：“春七十二日省酸增甘以养脾气”，在这篇论著的开头，孙思邈就写道：“仲景曰：人体平和，唯须好将养，勿妄服药。安身之本，必资于食。”可见其对饮食疗法的重视。