

摆脱身体沉重感

脾不虚 病不找

杨力 中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

总觉得累、没精神、虚胖、腿肿……
体内堆积脂肪的祸
脾好一身轻，让健康小子由转起来

特别赠送

儿童养脾
按摩·食疗
全彩拉页



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

摆脱身体沉重感

脾不虚 病不找

杨力

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



图书在版编目 (CIP) 数据

脾不虚病不找 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3288-6

I. ①脾… II. ①杨… III. ①女性-健脾-基本知识
IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115956 号

脾不虚病不找

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 14
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3288-6
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

第1章 脾是生命的根 养好脾才不爱老

养“脾”不等于养“脾脏”	12	既怕冷又怕热就是脾虚	17
不做“黄脸婆”，养脾养气血	14	永远睡不醒是“脾乏”	18
“喝凉水都长肉”是脾惹的祸	15	脾胃虚寒让人口水横流	19
“怎么吃都不胖”是胃强脾弱	16	食欲缺乏是脾胃不称职	20

第2章 养脾要养在点子上

掌握脾的五特性	22	春夏秋冬，养脾要因时而动	28
养脾就要守住脾的阴阳	26		

第3章 脾为后天之本 脾好了百病不生

脾是五脏六腑的“粮仓”	32	脾与心：心为母、脾为子	40
脾与胃：相互协调，亲如手足	34	脾与肺：脾的强弱决定肺的盛衰	42
脾与肾：先天、后天相互补养	36	五色食物养五脏	44
脾与肝：肝脏“郁闷”脾也受罪	38		

第4章 察言观色 脾有问题早发现

唇舌是脾胃的“情报库”	46	口腔异味是疾病信号灯	53
脸是脾的健康“门面”	48	大便出问题是脾的错	54
手掌“三看”脾问题	50		

第5章 脾伤百病生 打好健康保卫战

感冒：脾虚让人免疫力下降	56	高血脂：脾胃失调惹的祸	70
失眠：忧思伤脾使人入睡困难	58	糖尿病：脾虚失健	72
身上没劲：脾胃虚损	60	慢性胃炎：肝气郁结脾失健运	74
咳嗽、哮喘：脾为肺之母	62	十二指肠溃疡：不可小瞧的肠胃病	76
下肢水肿：脾的水湿运化不利	64	胃下垂：脾气虚而下陷	78
肝病：治肝病要先养脾	66	专 题：脾胃不适用对中成药	80
高血压：肝脾互扰	68		



第6章 养脾要顺着病理状态的“脾气”吃

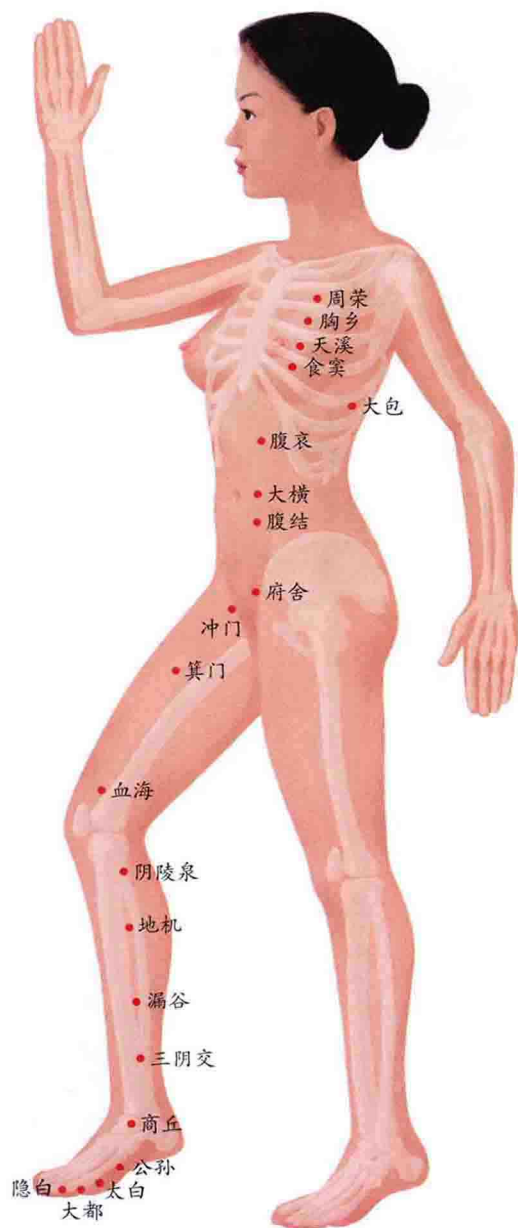
阳虚体质：养好脾胃助阳气	82	血瘀体质：养脾通畅血脉	102
阴虚体质：养脾滋阴生津	86	气郁体质：养脾理气解郁	106
气虚体质：养脾补气益气	90	特禀体质：养脾改善过敏	110
痰湿体质：养脾消脂瘦身	94	专 题：体质养生法	114
湿热体质：养脾清热利湿	98		

第7章 老中医推荐22种养脾的明星食材

专 题：吃好主食胜过补药	116	桂 圆：补心益脾的果中神品	140
粳 米：补脾养五脏的五谷之长	118	莲 藕：健脾益气的“滋补灵根”	142
玉 米：健脾利湿的“珍珠米”	120	南 瓜：健脾养胃又补血	144
小 米：健脾和胃的“粮药”	122	羊 肉：冬季健脾补虚不可缺	146
小 麦：养心健脾的营养宝藏	124	牛 肉：养脾益气的“肉中骄子”	148
薏 米：除湿益脾的佳品	126	鸡 肉：健脾胃益五脏的“羽族之首”	150
红 枣：补气健脾的“维生素果”	128	鲫 鱼：诸鱼属火，唯鲫鱼属土补脾	152
山 药：健脾固肾的山珍妙药	130	黄 豆：健脾补虚的豆族之王	154
莲 子：脾、肾、心三补合一	132	白扁豆：健脾祛湿的天然主食	156
苹 果：健脾和胃的“养生果”	134	豌 豆：健脾补肾的豆族圣品	158
姜：健脾胃、散风寒 冬病夏治	136	绿 豆：解毒养脾的“济世之良谷”	160
番 茄：健脾化滞的长寿果蔬	138	专 题：脾虚者需忌讳的食物	162

第8章 打通脾经 经络按摩手到病能除

隐白穴：快速止血治崩漏	164
大都穴：缓解抽筋，赶走抑郁	166
太白穴：理气运化的健脾要穴	168
公孙穴：消除胸腹部不适	170
三阴交穴：妇科病首选穴	172
漏谷穴：利水祛湿找此穴	174
地机穴：解痉镇痛，治痛经	176
阴陵泉穴：祛湿消炎，解小便不畅	178
血海穴：活血化瘀，通畅气血	180
大横穴：每天5分钟，减肥促消化	182
专 题：足太阴脾经	184



第9章 养脾要从细节做起 生活中的养脾学问

脾胃喜动，但要运动有方	186	药浴泡脚，温升脾阳	208
散步是最简单的养脾运动	188	以酒为浆，脾胃定遭罪	210
踢毽子，边玩游戏边养脾	189	多捏脊背，治疗脾胃虚弱	212
八段锦，调理脾胃臂单举	190	没事儿敲敲牙，养胃又健脾	213
抻抻腰，强肾又养脾	192	练练内丹功	214
五禽熊戏，大补脾胃	194	脾胃也要分“南北”	216
练太极，阴阳调和能利脾	197		
搓搓耳朵，活血调脾胃	200		
按压劳宫穴，刺激脾胃阳气	203		
足底按摩，多做治疗脾胃病	204		
脾胃强壮操，去脾胃寒、补肾气	206		
三个小动作，健脾助消化	207		



摆脱身体沉重感

脾不虚 病不找

杨力 中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



图书在版编目 (CIP) 数据

脾不虚病不找 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3288-6

I. ①脾… II. ①杨… III. ①女性—健脾—基本知识

IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115956 号

脾不虚病不找

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 14
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3288-6
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

养五脏先养脾，病从脾中来

脾乃五脏生化之源，气血之源，故养五脏必先养脾，病从脾中来。

中国人自古就十分重视中央土，《易经》的河图洛书即将五方正位的中央土视为万物生化之源。《黄帝内经》也认为，脾土位居五脏中央，主运化，是后天之本，五脏之源，强调“脾胃者，仓廪之本”，意思是脾是人体的粮仓，这足见脾的弥足珍贵。脾既是维持生命的根本，但如果失于调养，又会成为百病之源。所以，调养脾胃万般重要。

本书对脾胃的调养做了全方位的阐释，旨在达到“脾为后天之本，脾调好了百病不生；脾为五脏之源，脾养好了气血充足，自然能健康长寿”的目的。

愿此书再给广大人民带来健康福音，再祝广大读者朋友健康长寿。

杨力

2014年7月1日于北京



养五脏先养脾，病从脾中来

序

脾乃五脏生化之源，脾主运化，居人体五脏中央，乃五脏之本，气血之源，故养五脏必先养脾，病从脾中来。中国人自古就十分重视中央土，《易经》的河图洛书即将五方正位的中央土，视为万物生化之源。《黄帝内经》同样认为脾土位居五脏中央，主运化，是后天之本，五脏之源，强调“脾胃者，仓廪之本”，即言脾是人体的粮仓，是见脾以养是所贵。故而，脾既是维持生命的根本，但失于调养又易成为百病之源。所以调养脾胃万般重要。本书对脾胃的调养做了全方位的阐述，旨在达到脾为后天之本，脾调好了百病不生，脾为五脏之源，脾养好了气血充足，自然能健康长寿的目的。愿此书再给广大人民带来健康福音，再祝广大读者朋友健康长寿。

杨力
2014.7.1
于北京

最容易脾虚的 10 类人

“用脑”过度的人

“用脑”不仅指脑力劳动，还包括情绪活动，比如：玩心眼儿，动感情等。现代人的精神压力越来越大，有的人变得多愁善感，这些“忧思”都会伤脾，久而久之就导致脾虚。

久坐不动的人

现代人有一个很不好的工作模式，即上班时整天坐着。长期保持同一个姿势容易导致全身的气血经络受阻、代谢物质排泄缓慢。自古就有“久坐伤肉”的说法，所谓“伤肉”就是伤脾。

皮肤暗淡、脸色不好的人

气血滋养皮肤，气使皮肤莹润光滑、血使皮肤颜色红润，而脾有统气血的作用。如果一个人的“脸色”不好看，就说明可能脾虚了。

经常抽烟的人

中医五行讲究相生相克，肺属金，脾属土，土生金，脾虚会引起肺病。反之，如果经常吸烟，导致肺的气阴两虚，日久就会引起脾虚。

酗酒的人

酒是湿热之品，长期饮酒会造成脾胃湿滞、受损，进而导致脾虚。

暴饮暴食的人

暴饮暴食后，食物会在短时间内需求大量消化液，明显加重消化器官的负担，导致消化不良，久之导致脾虚。

情欲过度的人

一个人情欲过度就会造成肾精不足，继而肾阳衰弱，脾就会因为失去肾阳的温养而虚弱，造成脾虚。

中老年人

人到中年，身体各器官开始走向衰老，生理功能下降，胃肠道平滑肌开始萎缩，弹性减弱，蠕动变慢，食物的消化随之减慢，易于滞留。同时，消化液分泌也减少了，对食物的分解能力降低，就造成了中老年人的脾胃逐渐虚弱。

久病之人

如果身体有病，长时间未愈，就会使人失于调养，自然就容易损伤脏腑，导致脾虚。

过度劳累的人

脾是气血生化之源，而气血是生命之本。如果过度劳累致使气血不足，就会累及脾胃，造成脾虚。长期过度劳累致使气血严重亏损到无以为继的时候，生命之火就熄灭了。

1 分钟判断你有没有脾虚

想知道自己是否脾虚吗？不妨做做以下的测试题吧。早发现早调养，防止脾虚越来越影响你的健康。A类~C类中，回答“是”最多的就是你属于的那一类。

【A类】

1. 清晨起床，感觉胸闷气短、头晕脑涨。
2. 虽然不熬夜，睡眠质量也挺好，但是却常有黑眼圈，眼袋也越来越大。
3. 四肢无力、倦怠、不爱说话、神疲乏力。
4. 早上排出的宿便形状软烂、黏腻。
5. 容易感冒。
6. 脸色发黄、无光泽。
7. 失眠。
8. 发胖（虚胖）。

【B类】

1. 饮食稍有不慎就容易呕吐。
2. 舌头边缘常有牙齿压出来的齿痕。
3. 月经量过多。
4. 便血。
5. 冬天怕冷夏天怕热。
6. 咳嗽、哮喘。
7. 小腿水肿（包括产后）。

【C类】

1. 久泻。
2. 脱肛。
3. 患有胃下垂。
4. 肾虚。
5. 患有高血压、高血脂、糖尿病中的一种或多种。
6. 患有慢性胃炎。

诊断分析

A类：轻度脾虚

轻度脾虚的人往往只涉及到A类现象中的一个或多个，多因或饮食不节制，或过度疲劳，或用脑过度伤脾所致。

B类：中度脾虚

中度脾虚的人会有A、B交叉现象，多因脾气虚衰进一步发展而成。也可因饮食失调，过食生冷，或因寒凉药物太过，损伤了脾的阳气所致。

C类：重度脾虚

脾胃功能不强、元气虚弱是内伤疾病的主要原因，所以脾虚到一定程度会百病丛生。此时如果由脾虚入手治疗，许多慢性病都会得到意想不到的疗效。

目录

第1章 脾是生命的根 养好脾才不爱老

养“脾”不等于养“脾脏”	12	既怕冷又怕热就是脾虚	17
不做“黄脸婆”，养脾养气血	14	永远睡不醒是“脾乏”	18
“喝凉水都长肉”是脾惹的祸	15	脾胃虚寒让人口水横流	19
“怎么吃都不胖”是胃强脾弱	16	食欲缺乏是脾胃不称职	20

第2章 养脾要养在点子上

掌握脾的五特性	22	春夏秋冬，养脾要因时而动	28
养脾就要守住脾的阴阳	26		

第3章 脾为后天之本 脾好了百病不生

脾是五脏六腑的“粮仓”	32	脾与心：心为母、脾为子	40
脾与胃：相互协调，亲如手足	34	脾与肺：脾的强弱决定肺的盛衰	42
脾与肾：先天、后天相互补养	36	五色食物养五脏	44
脾与肝：肝脏“郁闷”脾也受罪	38		

第4章 察言观色 脾有问题早发现

唇舌是脾胃的“情报库”	46	口腔异味是疾病信号灯	53
脸是脾的健康“门面”	48	大便出问题是脾的错	54
手掌“三看”脾问题	50		

第5章 脾伤百病生 打好健康保卫战

感冒：脾虚让人免疫力下降	56	高血脂：脾胃失调惹的祸	70
失眠：忧思伤脾使人入睡困难	58	糖尿病：脾虚失健	72
身上没劲：脾胃虚损	60	慢性胃炎：肝气郁结脾失健运	74
咳嗽、哮喘：脾为肺之母	62	十二指肠溃疡：不可小瞧的肠胃病	76
下肢水肿：脾的水湿运化不利	64	胃下垂：脾气虚而下陷	78
肝病：治肝病要先养脾	66	专 题：脾胃不适用对中成药	80
高血压：肝脾互扰	68		



第6章 养脾要顺着病理状态的“脾气”吃

阳虚体质：养好脾胃助阳气	82	血瘀体质：养脾通畅血脉	102
阴虚体质：养脾滋阴生津	86	气郁体质：养脾理气解郁	106
气虚体质：养脾补气益气	90	特禀体质：养脾改善过敏	110
痰湿体质：养脾消脂瘦身	94	专 题：体质养生法	114
湿热体质：养脾清热利湿	98		

第7章 老中医推荐22种养脾的明星食材

专 题：吃好主食胜过补药	116	桂 圆：补心益脾的果中神品	140
粳 米：补脾养五脏的五谷之长	118	莲 藕：健脾益气的“滋补灵根”	142
玉 米：健脾利湿的“珍珠米”	120	南 瓜：健脾养胃又补血	144
小 米：健脾和胃的“粮药”	122	羊 肉：冬季健脾补虚不可缺	146
小 麦：养心健脾的营养宝藏	124	牛 肉：养脾益气的“肉中骄子”	148
薏 米：除湿益脾的佳品	126	鸡 肉：健脾胃益五脏的“羽族之首”	150
红 枣：补气健脾的“维生素果”	128	鲫 鱼：诸鱼属火，唯鲫鱼属土补脾	152
山 药：健脾固肾的山珍妙药	130	黄 豆：健脾补虚的豆族之王	154
莲 子：脾、肾、心三补合一	132	白扁豆：健脾祛湿的天然主食	156
苹 果：健脾和胃的“养生果”	134	豌 豆：健脾补肾的豆族圣品	158
姜：健脾胃、散风寒 冬病夏治	136	绿 豆：解毒养脾的“济世之良谷”	160
番 茄：健脾化滞的长寿果蔬	138	专 题：脾虚者需忌讳的食物	162

第8章 打通脾经 经络按摩手到病能除

隐白穴：快速止血治崩漏	164
大都穴：缓解抽筋，赶走抑郁	166
太白穴：理气运化的健脾要穴	168
公孙穴：消除胸腹部不适	170
三阴交穴：妇科病首选穴	172
漏谷穴：利水祛湿找此穴	174
地机穴：解痉镇痛，治痛经	176
阴陵泉穴：祛湿消炎，解小便不畅	178
血海穴：活血化瘀，通畅气血	180
大横穴：每天5分钟，减肥促消化	182
专 题：足太阴脾经	184

