

中医药**补脾养胃**



脾



沈元良 编著



金盾出版社

中医药补脾养胃

沈元良 编著

金盾出版社

内 容 提 要

脾为后天之本,气血生化之源,脾胃是维持人体生命活动的能量来源。本书根据中医学理论,简单介绍了脾胃的生理功能、脾胃与各脏腑的关系,以及脾胃病的病因病机、证候机制、辨证治则等,详细叙述了中药补脾胃的古典名方、药膳、药粥、药茶、药膏、药酒,同时介绍了保健针刺、灸疗、按摩、足疗、脐疗及运动锻炼等强身健体的方法。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合广大读者,尤其脾胃病患者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医药补脾养胃/沈元良编著. —北京:金盾出版社,2017. 10
ISBN978-7-5186-1320-5

I. ①中… II. ①沈… III. ①健脾 ②益胃 IV. ①R256. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 114918 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

双峰印刷装订有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:285 千字

2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:33.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



养生以人为本，养生又是一个永恒而说不完的话题。脾胃是维护人体生命活动的能量来源。《素问·灵兰秘典论》说：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”将脾胃的受纳运化功能比作仓廩，仓廩者，储藏米谷之所，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。人以水谷为本。补脾，脾为后天之本，气血生化之源，可见脾胃在人体占有极为重要的位置。人出生后，所有的生命活动都有赖于后天脾胃摄入的营养物质。先天不足的，可以通过后天调养补足，同样可以延年益寿；先天非常好，如不重视后天脾胃的调养，日久也会多病减寿。故李东垣有“内伤脾胃，百病由生”之说。脾胃不分家，补好脾的同时也要养好胃。

脾胃的调养旨在安五脏。明代医学家张景岳说：“善治脾者，能调五脏，即所以治脾胃也。能治脾胃，而使食进胃强即所以安五脏也。”明末医家孙文胤也说：“脾胃一伤，则五脏皆无生气。”意思是说五脏必资于气，谷入于胃，和调五脏而血生，脾胃运化功能健旺，则气血充盈，营养五脏；脾胃受损，则气血生化之源亏乏，导致五脏失养，气机失调，则疾病变生。由此可见，“百病皆由脾胃衰而生”，而“治脾胃即可以安五脏”，所以养脾胃就是调五脏。

由于现代高压力的生存状态，紧张而无规律的工作和生活，使很多人出现精力不足，面色无华，气短乏力，头晕，工作效率低下，时有暖气，呃逆，胃胀，胃痛，食少，饭后胀满，便秘或溏泻；或虚火上炎，口干，消谷善饥，胃酸，隐痛不适，口舌生疮等；或因不良情绪导致食欲下降、腹部胀满、消化不良等。

综上所述,人们对脾胃的调养意识相对薄弱,如何补养脾胃,管好仓廩,有鉴于此,笔者编写了《中医药补脾养胃》一书。书中从中医药补脾养胃入手,简单介绍了脾胃的生理功能、脾胃与其他脏腑的关系,以及脾胃病的病因病机、证候、治法等;详细叙述了中药补脾养胃,以独具特色的古典经方名方(丸)、药膳、药粥、药茶、膏滋、药酒、保健针刺、灸疗、按摩、足疗、脐疗、运动疗法等绿色疗法来进行内外同治,表里兼施的调养。其内容丰富,通俗易懂,切实可用。许多方药、药膳、药粥等取材方便;外治方法,简单易行,安全有效;有的可在中医师指导下使用,有些可根据自身情况,信手拈来,取调补脾胃之效。

本书以中医基础理论为指导,阐述中医药补脾胃以养生,在编写中参考引用了部分公开发表的相关资料,在此谨向原作者致谢!养生的最高境界是“治未病”,也是关键。愿本书为您送上补脾养胃的养生知识,做到未雨绸缪,健后天之脾胃,补先天之肾,摄养于无疾之先。

沈元良



CONTENTS

目 录

第一章 概述

第一节 中医对脾胃的认识	2
一、足太阴脾经	2
二、足阳明胃经	2
第二节 脾的生理功能与特性	3
一、脾的解剖位置与形态	4
二、脾的现代医学说	4
三、脾的生理功能	5
四、脾的在志、在液、在体和在窍	7
五、脾的生理特性	8
六、脾的气血阴阳	12
第三节 胃的生理功能与特性	15
一、胃的生理功能	15
二、胃的生理特性	17
第四节 脾胃与其他脏腑的关系	18
一、脾胃与脏的关系	18
二、脾与腑的关系	20

第二章 脾胃病

第一节 脾胃病症	24
一、脾胃病病因病理	24
二、脾胃病症状与特征	25
三、脾胃病症候机制	27



四、脾胃病的辨证	28
五、脾胃病的治则	28
六、脾胃病的调护	29
第二节 常见的脾胃病	29
一、胃脘痛	29
二、痞满	31
三、腹痛	32
四、湿阻	33
五、痢疾	33
六、呕吐	34
七、呃逆	35
八、噎膈	36
九、泄泻	36
十、便秘	37

第三章 补脾养胃的中药

第一节 芳香化湿药	41
一、砂仁	41
二、白豆蔻	42
三、茯苓	43
四、薏苡仁	44
第二节 清热凉血药	44
一、天花粉	44
二、芦根	45
三、生地黄	46
四、玄参	47
五、牡丹皮	48
六、金银花	49



七、蒲公英	49
八、青蒿	50
第三节 温里药	51
一、肉桂	51
二、干姜	52
三、丁香	53
四、小茴香	54
五、高良姜	54
六、吴茱萸	55
第四节 理气药	56
一、陈皮	57
二、青皮	58
三、沉香	59
四、檀香	59
五、佛手	60
六、绿萼梅	60
第五节 消食药	61
一、山楂	61
二、麦芽	62
三、谷芽	63
四、鸡内金	63
第六节 止血药	64
一、白茅根	65
二、仙鹤草	66
三、白及	66
四、藕节	67
五、槐花	68
六、地榆	69



中医药补脾养胃

第七节 补气药	69
一、人参	70
二、党参	72
三、西洋参	73
四、太子参	73
五、黄芪	74
六、白术	76
七、山药	77
八、扁豆	78
九、红枣	78
第八节 补血药	79
一、熟地黄	80
二、当归	83
三、白芍	84
四、阿胶	84
五、龙眼肉	85
第九节 补阴药	86
一、北沙参	87
二、制玉竹	87
三、黄精	88
四、石斛	89
五、枸杞子	91
六、桑葚	94
七、麦冬	95
八、百合	96
第十节 补阳药	97
一、鹿茸	97
二、巴戟天	99



三、肉苁蓉	100
四、淫羊藿	100
五、胡芦巴	101
六、杜仲	101
七、补骨脂	102
八、益智仁	103
九、冬虫夏草	103
十、胡桃肉	104
十一、菟丝子	105
十二、锁阳	106
第十一节 涩肠药	106
一、山茱萸	107
二、肉豆蔻	108
三、桑螵蛸	108
四、海螵蛸	109
五、芡实	110
六、莲子	110

第四章 补脾养胃古今名方(丸)

第一节 补脾养胃的经典名方	113
一、四君子汤	114
二、六君子汤	115
三、参苓白术散	117
四、补中益气汤	119
五、归脾汤	122
六、小建中汤	124
七、黄芪建中汤	125
八、十全大补汤	126



九、人参养荣汤	128
十、一煎贯	129
第二节 脾胃病相对应的经典名方	130
一、小柴胡汤	131
二、蒿芩清胆汤	133
三、四逆散	134
四、逍遥散	136
五、半夏泻心汤	138
六、柴胡达原饮	139
七、痛泻要方	141
八、葛根芩连汤	142
九、增液承气汤	143
十、张氏济川煎	145
第三节 脾胃病的常用成药丸方	146
一、越鞠丸	146
二、保和丸	148
三、午时茶	149
四、香砂六君丸	150
五、附子理中丸	151
六、纯阳正气丸	152
七、清宁丸	153
八、麻子仁丸	154

第五章 脾胃病药食调摄

第一节 脾胃病药膳	155
一、百合炒	156
二、山药芝麻圆	156
三、山药芝麻酥	156



四、生地黄芪猪胰汤	157
五、山药腐竹鸡片	157
六、山药杞煲鸽	158
七、鹌鹑肉片	159
八、莲子猪肚	159
九、芡实煮老鸭	160
十、香菇核桃仁	160
十一、香酥鹌鹑	160
十二、枸杞烩海参	161
十三、黄鳝煲猪肉	161
十四、栗子蒸母鸡	162
十五、黄芪蒸鹌鹑	162
十六、党参黄精猪肚	163
十七、黄精猪肘煲	163
十八、黄精炒香菇	164
十九、清炖鲫鱼	164
二十、丁香鸭	164
二十一、砂仁肚条	165
二十二、五味烤牛肉	166
二十三、冬瓜牛膝煨排骨	166
二十四、怀菊山药大枣汤	166
二十五、淮山肉桂煨猪肚	167
二十六、鲩鱼煮豆腐	167
二十七、芥菜莲子肉片汤	168
二十八、山药糯米炖猪肚	168
二十九、黄精参蒸鸡	169
三十、韭菜炒胡桃	169
三十一、韭菜炒三丝	169



三十二、肉桂羊肉汤	170
三十三、枸杞炖羊肉	170
三十四、淫羊藿蒸羊腰	171
三十五、淫羊藿炖猪腰	172
三十六、仙茅煮猪腰	172
三十七、巴戟天狗肉汤	173
第二节 脾胃病药粥	174
一、百合粥	174
二、生地黄粥	175
三、黄精粥	176
四、玉竹粥	176
五、山药粥	177
六、山药百合红枣粥	177
七、莲子芡实粥	178
八、芡实粥	179
九、何首乌粥	179
十、栗子粥	180
十一、薏苡仁粥	181
十二、薏苡莲子百合粥	182
十三、薏苡海参粥	182
十四、莲子粥	183
十五、莲子扁豆粥	184
十六、黑米党参粥	185
十七、黑米莲子粥	186
十八、桑葚粥	186
十九、黑芝麻粥	187
二十、玉米粥	187
二十一、黄豆粥	188



二十二、山楂山药粥	189
二十三、扁豆花桂花粥	189
二十四、枸杞子粥	190
二十五、八宝粥	190
二十六、健脾胃八宝粥	191
二十七、橘皮粥	191
二十八、橘皮茯苓粥	192
二十九、砂仁粥	192
三十、人参粥	193
三十一、人参茯苓粥	194
三十二、人参黄芪粥	195
三十三、黄芪粥	196
三十四、黄芪粥(《太平圣惠方》)	196
三十五、黄芪野鸭肉粥	197
三十六、海参粥	197
三十七、海参鸭肉粥	198
三十八、山萸肉粥	199
三十九、复元粥	199
四十、胡桃粥	200
四十一、生姜粥	201
四十二、生姜羊肉粥	202
四十三、大蒜粥	202
四十四、葱白粥	203
四十五、韭菜粥	203
四十六、干姜粥	204
四十七、花椒粥	205
四十八、菟丝子粥	206
四十九、黑豆龙眼枣粥	206



五十、肉苁蓉粥	207
五十一、羊肉粥	208
五十二、羊骨粥	209
五十三、狗肉粥	210
第三节 脾胃病茶饮	211
一、茉莉花茶	211
二、麦芽茶	212
三、白菊花茶	213
四、杞菊养肝乌龙茶	213
五、橘皮竹茹茶	214
六、豆蔻藿香茶	214
七、益脾健胃茶	215
八、四陈茶	215
九、苁蓉菊花茶	216
十、术归养生茶	216
十一、菊楂决明茶	217
十二、金银花茶	217
十三、佛手花茶	218
十四、代代花茶	218
十五、桂花茶	219
十六、白芍乌梅茶	219
十七、芍姜茶	220
十八、糖蜜红茶饮	220
十九、草姜茶	221
二十、慢性胃炎茶	221
二十一、健胃茶	222
二十二、温脾胃茶	222
二十三、理气消滞茶	223



二十四、芍药甘草茶	223
二十五、五味沙斛茶	224
二十六、五味枸杞茶	224
二十七、白茅根石斛茶	225
二十八、石斛茶	225
二十九、黄芪芝麻奶茶	226
三十、火麻仁苏子茶	226
三十一、麦冬茶	227
三十二、橄榄生姜茶	227
三十三、防风葱白茶	228
三十四、生姜花椒茶	228
三十五、茵陈陈皮茶	229
三十六、山楂茶	229
三十七、姜茶饮	229
三十八、绿茶蜜饮	230
三十九、荠菜花茶	230
四十、马齿苋白糖茶	230
四十一、姜茶乌梅饮	231
第四节 补脾养胃膏滋方	231
一、黄精膏	232
二、九转黄精膏	232
三、桑葚蜜膏	233
四、两仪膏	233
五、参芪膏	234
六、玉灵膏	234
七、固元膏	235
八、龟鹿二仙膏	236
第五节 补脾养胃药酒	237



中医药补脾养胃

一、人参茯苓酒	238
二、党参茯苓酒	238
三、党参白术酒	239
四、人参荔枝酒	239
五、陈皮山楂酒	239
六、山楂龙眼大枣酒	240
七、养生酒	240
八、九香虫酒	241
九、玫瑰露酒	241
十、佛手开郁酒	241
十一、状元红酒	242
十二、松子酒	243
十三、苓术酒	243
十四、薏苡仁酒	243
十五、术苓忍冬酒	244
十六、参术酒	244
十七、白术酒	245
十八、茯苓白术酒	245
十九、加味四君酒	246
二十、薏米酒	246
二十一、荔枝酒	247
二十二、甘露金不换酒	247
二十三、加味八珍酒	248
二十四、党参酒	248
二十五、三圣酒	249
二十六、参芪补中酒	249
二十七、黄芪酒	250
二十八、薯蓣酒	250