


宝葫芦
健康生活书系

古木参天靠树根
生命常青养脾胃

北京中医药大学教授、博导
北京中医药大学国医堂门诊特需专家
国家自然科学基金委及教育部评审专家
李志刚 / 著

向脾胃要健康

以脾胃为中心看待疾病和养生，
治疗疾病时刻不忘脾胃。



 中国轻工业出版社



饮食 (912) 11

宝葫芦 健康生活书系



向脾胃要健康

李志刚

 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

向脾胃要健康 / 李志刚著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

(宝葫芦健康生活书系)

ISBN 978-7-5019-7878-6

I. ①向… II. ①李… III. ①脾胃病—防治②脾胃病—食物疗法 IV. ①R256.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 196995 号

责任编辑: 付 佳 童树春

策划编辑: 童树春

责任校对: 燕 杰

责任终审: 张乃柬

整体设计: 逗号张文化创意

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16.5

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7878-6 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100357S2X101ZBW



序

很多人心里可能都有这样的疑问：“常听人说脾胃脾胃的，那究竟什么是脾胃？”中医认为，脾为五脏之一，胃为六腑之一，二者通过经脉络属而构成表里关系，胃是负责接收食物的，而脾是负责运化食物的，因此二者有不可分割的关系，中医便将脾和胃放在一起，统称为“脾胃”。

在中医里，脾胃是一个内涵十分广泛的概念，不仅涵盖了现代医学的消化系统，并且与神经、内分泌、免疫、运动等系统也有一定的联系。这与西医所说的脾和胃是不同的。

中医是非常重视脾胃的，称脾胃为后天之本。《黄帝内经》记载：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉。”脾胃有接受和消化食物的功能，它们是主管粮食的官儿，相当于现代的后勤部长，食物中的营养，都是由脾胃“加工”并且输送到全身各处，并在身体里发挥作用的。



人们常说“兵马未动，粮草先行”，想要打好一场仗，先得保证粮草充足，否则再强壮的军队，没有粮草供应，也不会支撑太久的。我们的脾胃就像是军队的“粮库”，脾胃一旦失常，我们的身体也将面临一系列的问题。

脾胃又是气血生化之源，有了脾胃的“辛勤工作”，人的气血才会充足。如果一个人的脾胃功能不好，那么身体的气血就会出现生成不足。这就好比是鲜花得不到土壤和水的滋润一样，会慢慢地枯萎。

脾胃升降是脏腑气机升降的关键。胃是如何接受食物的？脾又是如何运化食物的？其实就是靠脾升胃降来完成的。脾气上升，帮助胃进一步完成消化和吸收，并向全身传送营养。同时，它还能统摄、升提内脏，不使下陷，以保持诸脏各安其位。胃气下降，使饮食得以下行，而且还能将初步消化的水谷精微物质移交小肠并供给脾以运化转输，上奉于心肺，布散周身，心、肺、肝、肾均赖其水谷之精气以供养。因此，胃气宜降不宜升，脾气宜升不宜降，这一过程既受纳又排泄，一升一降，升降相宜，互为因果，以取得相对的平衡与协调，使得人体气机生生不息。



人在出生之前，是由先天之肾精为胎儿生长发育供应营养物质的；人出生以后，所有的生命活动都有赖于后天的脾胃摄入营养物质来供给。先天不足的人，可以通过后天的调养来补足，同样可以延年益寿；但就算是先天非常好，如果不重视后天脾胃的调养，人就会多病减寿。《脾胃论》的作者李东垣认为，脾胃不足、元气虚弱是内伤疾病的主要原因。不仅如此，脾胃气虚，元气不足，则人体的阳气不能固护体表，人就很容易感受外邪的侵扰。这说明不论是外感还是内伤，都与脾胃元气的充盛与否有关，否则“脾胃乃伤，百病由生”。

脾胃居中土，是五脏六腑的中心，与其他脏腑关系非常密切，脾胃有病很容易影响其他脏腑，而且根据五行关系，很容易出现相生相克的疾病传变现象。因此，作为一个优秀的医者，在治疗疾病上应该考虑到疾病的传变规律，彼此都要照顾到了。

如何强健我们的脾胃呢？《向脾胃要健康》一书通过简单扼要的道理、临床常见案例的分析，以经络疗法为主，辅以饮食、运动、中药、心理等方法，告诉人们如何养好脾胃，如何成为健康长寿之人。





目 录

第 1 章

关爱身体，从敬重脾胃着手	13
1. 你的脾胃还好吗——百用百灵的自我检查方法	14
2. 古木参天靠树根，生命常青靠脾胃	18
3. 脾胃是元气生发的源泉	21
4. 内伤脾胃，百病由生——有哪些健康问题与脾胃有关	22
5. 脾胃一旦受伤，五脏就没有活力了	24
6. 脾升胃降得平衡——脾胃升降是脏腑气机升降的枢纽	33
7. 养好脾胃是“治未病”的关键	36
8. 脾和胃都照顾好了才是真的好	38
9. 不管得了什么病，只要能吃就是好兆头	40

10. 脾胃的好坏直接影响着人的胖瘦 42
11. 调理好脾胃是拥有“好面子”的前提 43
12. 脾胃健运是长寿的基础 46
13. 温补脾肾扶正气，四大穴位是灵丹 48

第2章

保养脾胃，从饮食开始 51

1. 掌握食物属性才符合脾胃的养生之道 52
2. 五味入五脏，五味均衡保健康 55
3. 饥饱无常是脾胃受损的导火索 58
4. 让三餐成为脾胃健康的基石 60
5. 吃得好才是福——脾胃喜欢细碎的食物 62
6. 主食是补气血的主要原料 64
7. 几乎所有的豆类食物都可补益脾胃 67
8. 养胃有良方，饭前喝口汤 70
9. 甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃 72

第3章

打通胃经，一生皆有福报 76

1. 养好胃经，无病身轻 77
2. 助人为乐的足三里穴是你身体的“恩人” 79
3. 内庭穴擅长泻胃火 81
4. 正确使用梁丘穴可缓解胃酸和腹泻 83

5. 按压气舍穴可缓解恶心和打嗝的问题	85
6. 穴位所在, 主治所及——天枢穴是腹泻的克星	87
7. 丰隆穴不丰隆, 实为减肥大穴	89
8. 小孩爱流口水可多按地仓穴	91
9. 犊鼻穴是膝关节病的克星	94
10. 上巨虚穴是治疗腹泻的常用穴	96
11. 承泣穴是眼睛的保健要穴	98
12. 四白穴是治黑眼圈的高手	100
13. 治面瘫有绝招, 下关穴离不了	102
14. 头维穴是维护头部健康的保健师	104

第4章

打通脾经, 让生命之树常青	107
1. 脾胃的问题脾经可解	108
2. 脾虚的人可以找太白穴来助阵	110
3. 三阴交的两大超级功效——调脾胃和治妇科病	112
4. 艾灸隐白穴治崩漏	115
5. 按摩血海穴可以调理月经问题	117
6. 消化能力弱可取大都穴	120
7. 胃痛、胃反酸时可找公孙穴	121
8. 漏谷穴可以对付消化不良	123
9. 按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿	125
10. 久坐者按摩大横穴可健脾防伤肉	127

11. 地机穴可健脾渗湿、调理月经	129
-------------------------	-----

第5章

若要脾胃健，天天来锻炼	131
--------------------------	-----

1. 日常养脾胃应该多动动脚趾	132
2. 熊戏大补脾胃法	134
3. 常练太极拳可调养脾胃	138
4. 小散步，大健康——散步养脾胃只在举手投足间	141
5. 调理脾胃臂单举——八段锦养脾胃妙法	143
6. 摩腹法——手到病除的健脾开胃法	145
7. 脾胃虚弱的人平时可多捏脊	147
8. 多做叩齿咽津运动强肾又健脾	150

第6章

医身容易医心难，养脾胃也要养情志	152
-------------------------------	-----

1. 脾胃是对情绪敏感的反应器	153
2. 结肠有时也是心情的一面镜子	155
3. 压力是造成消化不良的主因	156
4. 打嗝也多由坏情绪引起	158
5. 消化性溃疡与情绪很有关系	160
6. 思伤脾，最好的解决办法是以怒胜之	163
7. 学会笑是给脾胃的最好礼物	165

第7章

养生无大道，细节就奏效..... 168

1. 四季脾旺不受邪——脾胃需要时刻关心和照顾 169
2. 长夏湿邪在作怪，健脾除湿是关键 174
3. 腹式呼吸是养脾胃的法宝 176
4. 灸脐法善治脾胃病 178
5. 葛花饮养胃又解酒 181
6. 夏季多出汗容易伤心伤脾胃 185
7. 清淡的饮食养脾胃 187
8. 饱餐后性生活更伤脾胃 188
9. 生病起于过用——过度劳倦导致脾胃失常 190
10. 谁是真正的“元凶”——药物中毒最先损害胃气 192
11. 摄养、远欲、省言——养生三大家常方 194

第8章

药本无贵贱，效者是灵丹..... 196

1. 简单的山楂汤治好了小儿厌食症 197
2. 健脾美白当数三白汤 200
3. 补中益气汤——源自《脾胃论》的名方 202
4. 消积化滞要找焦三仙 204
5. 生冷食物伤脾胃，可用半夏枳术丸来治 206
6. 鸡内金帮营养失衡的孩子找回健康 208

7. 茯苓——慈禧都偏爱的美食 210
8. 甘草是药中之国老 212

第9章

着眼脾胃，从根本上治疗常见病 214

1. 病从脾胃治——治病要兼及脾胃 215
2. 人人都应该精神百倍——亚健康从脾胃调治之法 216
3. 脾胃差容易与感冒结缘——感冒从脾胃调治之法 221
4. 高血压并不可怕——高血压从脾胃调治之法 224
5. 脾胃失调惹“脂”上身——高脂血症从脾胃调治之法 228
6. 脾虚失健是糖尿病发病的根本原因——糖尿病从脾胃调治之法 231
7. 胃不和则卧不安——失眠从脾胃调治之法 236
8. 肌无力多是脾虚惹的祸——重症肌无力从脾胃调治之法 239
9. 补脾以治咳嗽——咳嗽从脾胃调治之法 242
10. 痰为哮喘的“宿根”——哮喘从脾胃调治之法 245
11. 让中气每一天都固护好胃——胃下垂从脾胃调治之法 248
12. 献给慢性胃炎者的福音——慢性胃炎从脾胃调治之法 250
13. 让准妈妈一天比一天舒服——妊娠呕吐从脾胃调治之法 253
14. 产后可以不水肿——产后水肿从脾胃调治之法 256
15. 从根本上告别肥胖——肥胖从脾胃调治之法 258
16. 可以还原的美丽——青春痘从脾胃调治之法 260

第1章

关爱身体， 从敬重脾胃着手

肾是人的先天之本，脾胃是人的后天之本。“本”是什么？“本”的本意是树的根子，只有根子扎得牢固了，人体这棵大树才能变得枝繁叶茂。脾和胃是一对孪生兄弟，在各种场合中总是同时出现。脾和胃有接收、消化和运输的作用，化出五味营养，以供养全身需要。因此，一个人脾胃功能的强与弱，直接关系着他的生命盛衰。脾胃功能好的人，气血旺盛，中气十足，说话有力气，身体也结实；脾胃虚弱的人，说话无力，身体羸弱，疾病丛生，影响健康和寿命。

你的脾胃还好吗 ——百用百灵的自我检查方法

当脾虚失健，导致清阳不升，湿浊不化时，人体就有可能九窍不通。因此，九窍有问题了，我们先要想到是不是脾胃出了问题了。

我在出门诊的过程中，经常会遇到很多患有脾胃病的年轻患者，他们看上去精神状态非常不好，有的面色苍白，口唇没有一点光泽；有的过于消瘦，好像一阵风就能吹倒了；有的长得很肥胖，看似体格庞大，但是一点都不结实，一身肥肉；还有的说话有气无力，精神不振，年纪轻轻却有未老先衰之态……，这些多是由于他们的脾胃功能受损所造成的。

有人可能会问了，是不是能从这些人的外在状态看出他们的脾胃有问题呢？是的，很多时候，我们可以从一个人的外在状态知其内在，而且这些都是有根据的。

从哪里来看呢？我告诉大家一个最简单的方法，就是从人的九窍来看。何为九窍？具体是指两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴尿道和后阴肛门。

《脾胃论》里有一句话叫“脾胃虚则九窍不通”。脾作为后天之本，是主运化水湿的，主升清阳。水谷所化生的精微之气被脾升举至上焦，滋养心肺，并由肺布达九窍、四肢以及皮肤，清阳之气出于头面官窍，九窍就会通利。反之，当脾虚失健，导致清阳不升，湿浊不化时，就有可能九窍不通。因此，九窍有问题了，我们先要

想到是不是脾胃出问题了。

◇◇ 从口唇看脾胃

有一次，几个朋友在一起聚会，我发现一个平时爱说话的朋友变得寡言了。我又发现他的嘴唇发白、没有血色，显得非常干燥，且已经爆皮、裂口子了。

我就直接问他：“你是不是脾胃有问题了？”

朋友很是惊异：“你真神了，最近是感觉脾胃不好，不爱吃东西，睡眠也不好。你怎么知道的？”

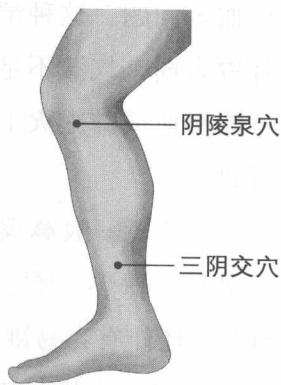
“你的嘴告诉我的！”我笑着说。

“我的嘴？我一直也没怎么说话啊？”这个朋友有点丈二和尚摸不着头脑了。

我把道理跟他一说，他才有些似懂非懂，后来我为其推荐阴陵泉穴、三阴交穴等几个脾经重点穴位，让他天天坚持按摩。两个月后，再见他时已是嘴唇红润，神采奕奕了。

为什么我能从嘴唇看出这位朋友的脾胃有问题呢？《黄帝内经》中指出：“口唇者，脾之官也”“脾开窍于口”“脾之合肉也，其荣唇也”。这说明脾开窍于口，脾胃有问题有时就会表现在口唇上。一般来说，脾胃很好的人，其嘴唇红润，干湿适度，润滑有光。反过来说，如果一个人的嘴唇像上面我朋友那样，则表明他的脾胃不好。

脾还主涎液。中医认为涎与唾合



脾开窍于口，脾胃有问题有时就会表现在口唇上。

称为口水，下文我们还将有详细论述。《黄帝内经》中指出“脾主涎”，这个“涎”是脾之水、脾之气的外在表现。一个人的脾气充足，则涎液能正常传输，帮助我们进行吞咽和消化，但它会老老实实待在口腔里，不会溢出来。

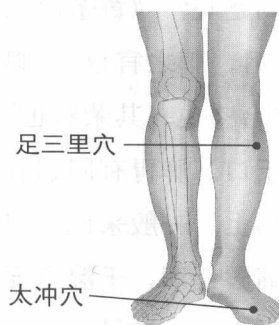
一旦脾气虚弱，脾本身的固摄功能失调，“涎”就会不听话了，比如在睡觉时会流口水，也就是我们常说的“流哈喇子”。为什么小孩子爱“流哈喇子”？因为小孩子的身体发育还没有成熟，脾胃本身还弱，所以爱“流哈喇子”。如果经常性地“流哈喇子”，我们可以从健脾入手，进行调理。

◇◇ 从鼻子看脾胃

脾胃与鼻有什么关系呢？中医认为，肺开窍于鼻，而胃经起于鼻部，因此脾胃的经脉与鼻窍也是相连的。

一个人的脾胃功能失调导致水谷精微无法上输濡养鼻窍，而引起鼻腔干燥，有时还会引起嗅觉失灵、流清鼻涕、鼻子出血等问题。这种情况多是脾胃虚弱，气津不足，脾气不能摄血或肺虚火上冲鼻窍所致。

此外，一般鼻翼发红的人多是有胃热。除了鼻翼发红外，还伴有容易饿、口臭、牙龈肿痛等症状。其根本原因在于脾的运化能力不足，使食物蕴积滞留于胃，食物



肝功能不好，影响了脾胃的消化功能，可以多按摩太冲、足三里等穴，以舒肝健脾。