



五脏养生书

陶弘景在《养生延寿录》中所言，「养性之道，莫大忧愁人哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也」



养

养生坊

Health Book
Tending to promote or
preserve health

健脾益胃的养生方法与食疗

中医认为脾胃是「后天之本」，人若「先天」不足，可通过「后天」食养补之。如果脾胃虚弱，功能异常，供给减少或过多，人体的生长发育等生命活动就将受到影响。

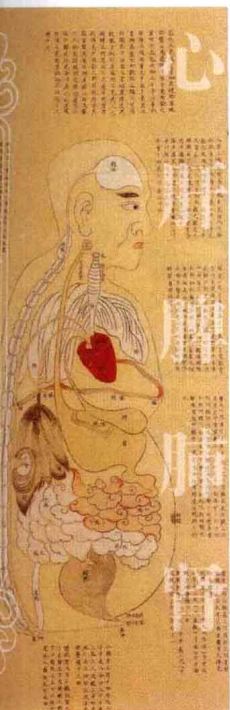


胃

书



赵冰清 编著
湖南美术出版社



五脏养生书丛书

赵冰清 编著

养脾书

养生坊

Health Book
Tending to promote or
preserve health



湖南
南
美
术
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生书丛书 / 赵冰清编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5356-2976-0

I . 五... II . 赵... III . 五脏—保健—食物疗法 IV . R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第115007号

五脏养生书丛书

养脾书

策 划: 犀文图书

编 著: 赵冰清

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2976-0

定 价: 75.00元 (共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

前言 PREFACE



各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病外，其终极目标是为了促进健康。无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。而中医偏重养生，养生旨在促进健康。

五脏是生命之源泉，人们的许多病证通常与五脏息息相关：例如生理期经少与肝肾有关；消化不良、腹泻与脾有关；失眠问题与心有关。本书系统介绍脾脏，共分四个部分：解析脾脏、脾脏健康检测、养脾食疗、脾脏养生与保健。其目的在于从中医的角度调养脾脏，保持健康。

脾主管消化、吸收，维持肌肉健康。当脾虚健运失常，就可能因消化、吸收不好，而出现胃口差、腹胀、便溏，并因水液运化失常，而导致水湿储留，发生水肿、痰饮的现象。中医智慧以五脏为本，通过起居、睡眠、运动、娱乐、按摩、饮食、药物等来达到颐养身心，增强体质，预防疾病的目的。

健康是一切幸福与财富的源头，若失去健康，你就会发现健康无价。愿诸君每天养生，每年健康。



目 录



一、解析脾脏

2

1. 从中医学解析脾脏

3

2. 从现代医学解析脾脏

8

二、脾脏健康检测

9

1. 脾脏疾病报警信号

10

2. 脾脏疾病症状解析与调养

11

三、养脾食疗

19

1. 养脾食物与食方

20

● 玉米炖排骨

28

● 松子玉米粒

30

● 雪菜腰果

32

● 山楂玉米粒

34

● 姜丝炒肉

36

● 香菇烧豆腐

38

● 酿蛋黄豆腐

40

● 笋干炒鸡丝

42

● 土豆香蕉泥

44

● 香辣土豆块

46

● 蘑菇烩腐竹

48

● 面筋丝瓜

50

● 松子南瓜饼

52

● 菠萝炒肉片

54

● 蟹黄扒芦笋

56

● 糖醋黄豆芽

58

● 鲜虾香芒盏

60

● 炒土豆丝

62

2. 养脾与黄色食物

64

● 姜归母鸡羹

70

● 金汤木瓜船

72

● 木瓜煮肉丸

74

● 当归党参鳝鱼

76

● 玫瑰南瓜盅

78

● 当归生姜羊肉汤

80

四、脾脏养生与保健

82

1. 一般养脾与保健

83

2. 脾脏保健按摩

89

3. 长夏滋脾与保健

91

一 解析脾脏

在五行之中脾属土。

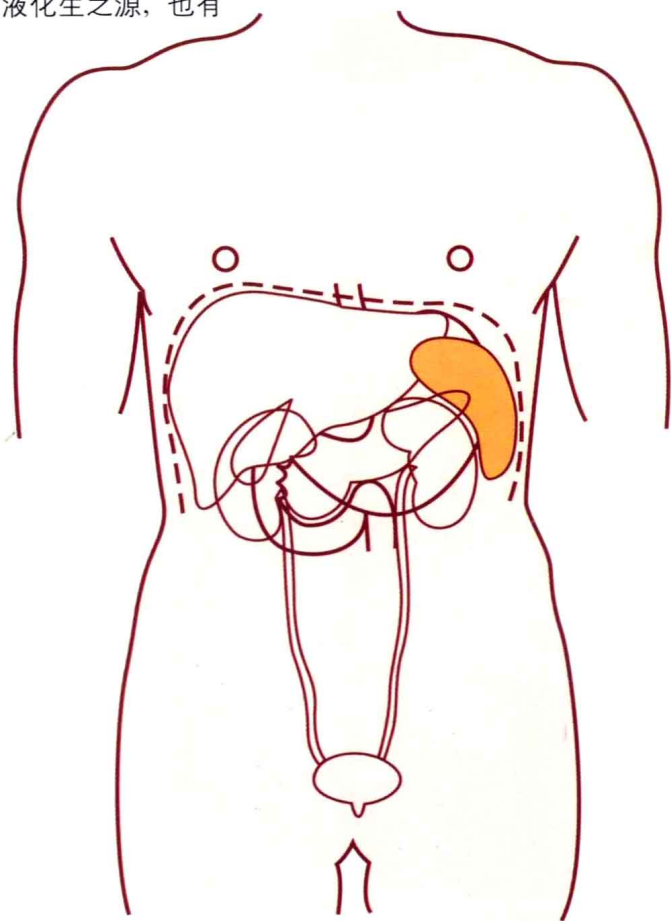
脾脏是淋巴器官，功能主要有三种：其一是破坏老旧的红细胞，清除衰老的红细胞，并将其剩余的血细胞碎片送到肝脏分解，维持红细胞的新陈代谢；其二是产生抗体，维持人体的免疫能力；其三是清除被抗体附着的细菌。



1

从中医学解析脾脏

中医称的“脾”，与西医相比有丰富得多的含义。脾居腹中，经脉连胃，所以脾与胃互为表里。《素问》言：“中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。”脾在五行属土，与胃、肉、唇、口等构成脾系统。脾胃为“后天之本”，共同完成消化食物、精微营养物质的吸收与传输。脾将精微上输心肺，变化为营血，所以脾是血液化生之源，也有统摄血液的功能。



● 脾脏位置图

脾脏的生理功能



脾主统血 ■

脾统摄血液于脉管内运行。脾是血液化生之源，也有统摄血液的功能；能“生血”，故可保持气血旺盛，调节免疫能力，使外有所“卫”，即保卫身体健康的能力；因生血又可促进血细胞形成，使内有所“濡”，即濡养身体细胞；兼能“统血”，可固摄血液于脉中运行，加强“止血”功能。



过分思虑



意志紊乱

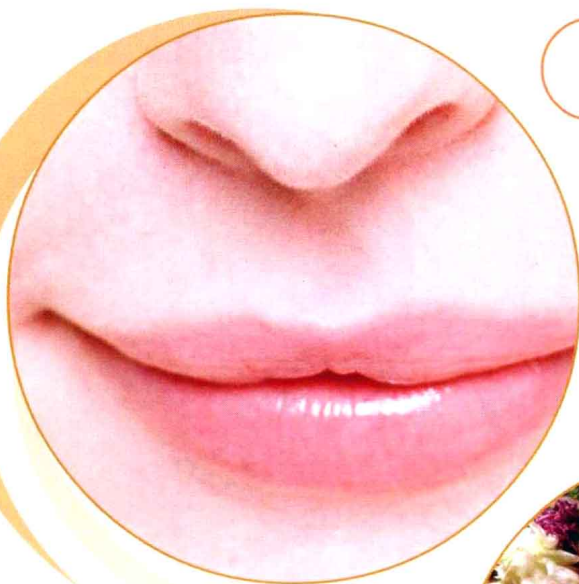


思虑伤脾 ■

思虑过度会伤及心脾。《素问·阴阳应象大论》言：“中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地属土，在体属肉，在藏属脾……思伤脾，怒胜思……”

“思”是意志反复思考的意思，思靠神来支持。过分思虑，精神就会受影响，意志易发生紊乱。





脾开窍于口，其华在唇四白

脾胃健运，则食欲旺盛、口味正常、唇色红润光泽；若脾胃有病，则会反应出食欲改变、口味异常以及唇色苍白、萎黄。

脾主升清 ■

脾把水谷精微向上输送到心、肺、头、目，指脾能把饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输送至其他脏腑，以化生气血。脾能益气的“气”，指的是人体机能的动力。身体能有源源不绝的动力，有赖脾发挥正常的运化能力；又因“主肌肉四肢”，所以“益脾”可消除怠倦，恢复体力活力。



脾主运化 ■

脾代表一种功能——把食物转化成气血、把气血运送全身的功能。此功能必须通过经络才能发挥作用。脾气帮助食物消化和吸收，并把吸收了的水谷精微（营养）散布全身。《素问》言：“诸湿肿满，皆属于脾”，脾脏对水有调节作用，脾有吸收和输送水液的功能，避免水液停滞。





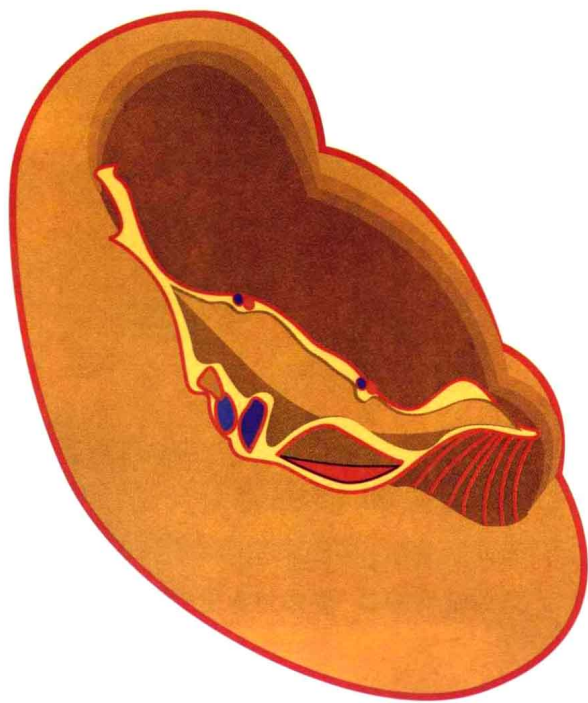
2

从现代医学解析脾脏

西医所指的脾脏与中医所说的有很大的不同，但有些功能实际上是很相似的。例如中医说脾统血，在西医中的说法是脾脏可以代谢掉老旧的红细胞，其实也是统血之功能；中医说脾统血，保护卫气，即为西医的免疫系统功能。

脾脏的主要功能

脾脏是胎儿时期主要的造血器官，成人后转变为储存血液的器官。脾脏是淋巴器官，功能主要有三种：第一是破坏老旧的红细胞，清除衰老的红细胞，并将其剩余的血细胞碎片送到肝脏分解，维持红细胞的新陈代谢；第二是产生抗体，维持人体的免疫能力；第三则是清除被抗体附着着的细菌。



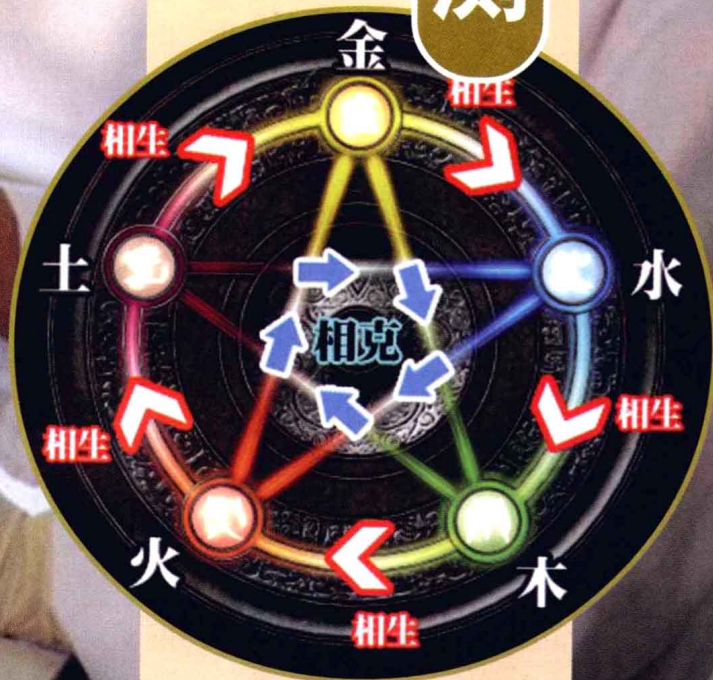
● 脾脏解剖图



二

脾脏健康检测

脾脏在五行中属土，开窍于口，其味为甘，其色为黄，与长夏相对应。所以消化系统疾病、造血功能不足、水液代谢障碍、肌肉疾病、脏器下垂等均属于中医所称的脾脏范围的疾病。





1

脾脏疾病报警信号

检查一下自己脾脏的健康状况，如果一个星期内有3~4天出现以下症状，即可打“√”；如果出现6个“√”以上，表示肝脏正在抗议哟！那么，你从现在开始就要好好调养、爱护你的脾脏了。

具体症状

- ☐ 舌淡胖、苔白滑
- ☐ 面、唇舌、指甲苍白
- ☐ 皮肤紫斑
- ☐ 舌淡、脾气虚
- ☐ 少气懒言
- ☐ 小便颜色混浊
- ☐ 月经过多
- ☐ 牙龈出血
- ☐ 大小便频繁
- ☐ 大便稀、少
- ☐ 长期大便稀、少
- ☐ 便血
- ☐ 流鼻血
- ☐ 胃与小腹下垂、胀
- ☐ 腹痛喜温喜按
- ☐ 腹胀食少
- ☐ 身体易浮肿
- ☐ 肢体倦怠
- ☐ 身体浮肿
- ☐ 四肢冰冷、畏寒
- ☐ 白带量多、稀
- ☐ 尿血
- ☐ 肛门有重压感
- ☐ 脉沉迟、无力
- ☐ 脉弱

可能问题

- 脾阳虚
- 脾不统血
- 脾不统血
- 中气下陷、脾不统血
- 脾气虚、中气下陷、脾不统血
- 中气下陷
- 脾不统血
- 脾不统血
- 中气下陷
- 脾气虚、脾阳虚
- 中气下陷
- 脾不统血
- 脾不统血
- 中气下陷
- 脾阳虚
- 脾气虚、脾阳虚
- 脾阳虚
- 脾气虚、中气下陷
- 脾不统血
- 脾阳虚
- 脾阳虚
- 脾不统血
- 中气下陷
- 脾阳虚
- 脾气虚、脾阳虚、中气下陷

2

脾脏疾病症状解析与调养

一般症状

脾阳虚衰证

主要症状：面色苍白、畏寒肢冷、腹胀有冷感、泛吐清水、胃纳不佳、纳后不易消化、喜热饮、大便溏薄、小便清长。

苔脉：舌淡苔白，脉沉细。
病机：脾阳虚衰，阴寒内生。
治法：温中健脾。
主方：理中汤。



● 脾气不足证 ●

主要症状：面色萎黄、少气懒言、纳少便溏、久泻脱肛、四肢乏力、肌肉萎瘦、脘腹坠胀、齿衄、吐血、便血、妇女月经过多、白带清稀、小便淋漓不尽或浑浊如米泔水。

苔 脉：舌淡苔白，脉沉细。

病 机：脾气不足，运化失职。

治 法：补中益气。

主 方：补中益气汤。



● 寒湿困脾证 ●

主要症状：胸闷口黏、纳谷不馨、脘腹脾胀、头昏身倦、泛恶呕吐、大便溏薄、皮肤晦暗发黄、四肢浮肿、小便短少。

苔 脉：苔薄腻，脉濡滑。

病 机：寒湿内盛，中阳受困。

治 法：燥湿蕴脾。

主 方：胃苓汤。



● 湿热蕴脾证 ●

主要症状：肌肤黄如橘色、两胁及脘腹作胀、食少厌油、恶心呕吐、口干苦、大便秘结或便溏不爽、小便黄赤短少或有发热。

苔脉：舌红，苔黄腻，脉濡数。

病机：湿热内蕴中焦，脾胃纳运失职。

治法：清利湿热。

主方：茵陈蒿汤，四苓散。



● 脾肾阳虚证 ●

主要症状：面色苍白、神倦、少气懒言、形寒肢冷喜温、大便溏泻或黎明即泻、腹痛、下肢浮肿或有腹水。

苔脉：舌苔淡白，脉沉迟而细。

病机：脾肾阳气亏虚，温化失权。

治法：温补脾肾。

主方：附子理中汤。

