

追本溯源，养生之道在于脾胃的保养  
返璞归真，健脾养胃重塑我们的健康

# 养好脾胃 就健康

张思云 | 著  
刘方丽


养脾胃，百病消；最通俗易懂的养生经，最根本的养生之道。

熟悉食物属性，保持脾胃的和谐平衡  
打通胃经脾经，促进气血的运行化生  
养成良好习惯，注意细节来调养脾胃  
进行适度运动，强健脾胃以远离疾病

 贵州科技出版社

# 养好脾胃 就健康

张思云 | 著  
刘方丽 |

 贵州科技出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养好脾胃就健康 / 张思云, 刘方丽著. — 贵阳:  
贵州科技出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5532-0138-2

I . ①养… II . ①张… ②刘… III . ①脾胃病 - 养生  
(中医) IV . ① R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209027 号

## 养好脾胃就健康

张思云、刘方丽 著

---

责任编辑 蒋红涛

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 ( 邮政编码: 550004 )

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次

字 数 240 千字

印 张 15

开 本 710mm×1000mm 1/16

书 号 ISBN 978-7-5532-0138-2

定 价 30.00 元

---

# 前 言

## PREFACE



俗话说“十人九胃病”，关注脾胃健康已成为大众感兴趣的话题。人体是先天之本，脾胃是后天之源，养好脾胃就能不生病、少生病或是在病后快速康复。反之，脾胃不好，人体营养来源不佳，会严重影响人体的健康。我们特此出版本书旨在突出养好脾胃的重要性，提出一些简单实用的保健方法。教你从日常饮食、经络穴位、中药调理、生活细节、运动锻炼、情志调养及脾胃不好导致常见病的调治方法等方面来养好脾胃保持健康。

现代的人们都在追求健康时尚的快乐生活，无病一身轻，只有这样，你才能做好你想做的一切！

著 者

2013年9月

# 目 录

## CONTENTS



### 第一章 要健康就要养好脾胃

- 一、来检查一下你的脾胃 / 002
- 二、中医中的脾胃指什么 / 006
- 三、树靠根人生命靠脾胃 / 007
- 四、脾胃是元气生发源泉 / 013
- 五、健康问题与脾胃相关 / 014
- 六、千万不能伤你的脾胃 / 017
- 七、脏腑气机升降有枢纽 / 024
- 八、治未病就要养好脾胃 / 026
- 九、养好脾和胃就健康了 / 028
- 十、得了病只要吃好喝好 / 029
- 十一、人的胖瘦取决于脾胃 / 030
- 十二、好气色来自养好脾胃 / 031
- 十三、要长寿就让脾胃健运 / 034
- 十四、温补脾肾的四大穴位 / 035

### 第二章 从饮食做起养好脾胃

- 一、熟悉食物属性保脾胃 / 040
- 二、入五脏的五味要均衡 / 042
- 三、饥饱无常使脾胃受损 / 044
- 四、吃好三餐可养好脾胃 / 046
- 五、细碎食物脾胃最喜欢 / 048

- 六、吃好主食能补好气血 / 049
- 七、豆类食物可补益脾胃 / 052
- 八、饭前喝汤是养胃良方 / 055
- 九、甘甜的食物宜补脾胃 / 056

### 第三章 打通你的胃经好处多

- 一、养好胃经才能不生病 / 062
- 二、人体的恩人是足三里 / 064
- 三、要泻胃火就找内庭穴 / 066
- 四、缓解胃酸腹泻用梁丘 / 067
- 五、压气舍穴缓恶心打嗝 / 069
- 六、要治好我腹泻找天枢穴 / 070
- 七、奇怪丰隆穴是减肥穴 / 072
- 八、地仓穴治小孩子流口水 / 073
- 九、膝关节病克星犊鼻穴 / 075
- 十、治疗痢疾找上巨虚穴 / 077
- 十一、眼保健要穴是承泣穴 / 078
- 十二、按四白穴治疗黑眼圈 / 080
- 十三、用下关穴来治疗面瘫 / 081
- 十四、头部保健师为头维穴 / 084

### 第四章 打通脾经让生命远航

- 一、脾经可解脾胃的问题 / 088
- 二、要找太白穴调节脾虚 / 089
- 三、三阴交可调脾胃治病 / 091
- 四、治崩漏就艾灸隐白穴 / 094
- 五、按摩血海穴调理月经 / 095
- 六、消化能力弱按大都穴 / 097
- 七、胃痛反酸耐饥找公孙 / 098
- 八、按漏谷穴治消化不良 / 099
- 九、长夏暑湿摩阴陵泉穴 / 101
- 十、健脾防肉伤按大横穴 / 102
- 十一、地机穴健脾渗湿调经 / 104

## 第五章 经常炼你脾胃就会健

- 一、多动脚趾能养好脾胃 / 108
- 二、教你熊戏大补脾胃法 / 110
- 三、练太极拳能调养脾胃 / 112
- 四、举手投足散步养脾胃 / 114
- 五、用八段锦来调养脾胃 / 116
- 六、摩腹法除病健脾开胃 / 118
- 七、多捏脊可去脾胃虚弱 / 120
- 八、叩齿咽津健脾又强肾 / 122

## 第六章 养好脾胃重在养情志

- 一、脾胃是情绪的反应器 / 126
- 二、结肠是一面心情之镜 / 128
- 三、压力会造成消化不良 / 129
- 四、打嗝多因坏情绪引发 / 131
- 五、说情绪与消化性溃疡 / 132
- 六、忧思会损伤你的脾 / 135
- 七、想健脾开胃就学会笑 / 137

## 第七章 要健康就要注重细节

- 一、要时刻关爱你的脾胃 / 142
- 二、夏季湿邪要健脾除湿 / 146
- 三、用腹式呼吸来养脾胃 / 148
- 四、治脾胃病就用灸脐法 / 150
- 五、葛花饮通利小便解酒 / 152
- 六、多出汗容易伤心脾胃 / 156
- 七、过食咸物会损伤脾胃 / 157
- 八、饱食后不要去做爱 / 159
- 九、过度劳倦致脾胃失常 / 160
- 十、药物中毒很损害胃气 / 162
- 十一、摄养远欲省言三妙方 / 164

## 第八章 灵丹妙药教你快祛病

- 一、山楂汤可疗幼儿厌食 / 168
- 二、三白汤能健脾美白 / 170
- 三、脾胃论的补中益气汤 / 172
- 四、焦三仙帮你消积化滞 / 174
- 五、半夏枳术丸治脾胃伤 / 176
- 六、鸡内金可调营养失衡 / 177
- 七、皇后偏爱的美食茯苓 / 179
- 八、药中之国老是甘草 / 181

## 第九章 养好脾胃根除常见病

- 一、亚健康从脾胃调治起 / 184
- 二、脾胃差是易患感冒的 / 187
- 三、高血压的脾胃调治法 / 190
- 四、调治脾胃去高脂血症 / 192
- 五、调治脾虚赶走糖尿病 / 195
- 六、从脾胃调治失眠妙法 / 199
- 七、肌无力是脾虚惹的祸 / 201
- 八、补脾治咳嗽调治方法 / 203
- 九、调治脾胃挖哮喘之根 / 206
- 十、胃下垂的脾胃调治法 / 208
- 十一、从脾胃调治慢性胃炎 / 210
- 十二、从脾胃调治妊娠呕吐 / 212
- 十三、让女性产后不再水肿 / 214
- 十四、告别肥胖的调治好法 / 216
- 十五、去掉青春痘还你靓丽 / 218
- 十六、脾胃病常用推拿穴位 / 221



## Part 1

### 第一章

### 要健康就要养好脾胃



## 一、来检查一下你的脾胃

我国传统中医学上说，当脾虚失健时，就会导致清阳不升，湿浊不化，人体就有可能九窍不通。所以，假如九窍有问题了，首先要想到的应该是脾胃出了什么问题。

我是一家中等医院的中医科医生，除了上班之外还经常会被邀上门出诊。在我出诊的过程中，常常会遇到许多患有脾胃病的病人，他们看上去精神状态不是太好，有的人面色发黄或苍白，嘴唇没有一点光泽；有的人过于消瘦，好像一阵风就能把他吹倒；有的人虽然好像是体格强壮，长得很肥胖，但是一点都不结实，一身肥肉；还有的人说话有气无力，精神萎靡不振，年纪轻轻却有未老先衰之态，这些症状多是由于脾胃功能受损所造成的。

有的人可能就会问了，是不是能从这些人的外在状态看出他们的脾胃有一些问题呢？是的，许多时候我们可以从一个人的外在状态知其内在的状况，这是有科学根据的。那么，从哪里来看呢？有一个最简单的方法，就是从人的九窍来看。那什么是九窍呢？在中医学上具体是指两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴尿道和后阴肛门这九窍。

中医古籍《脾胃论》里有这样一句话叫“脾胃虚则九窍不通”。脾作为人体的后天之本，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，假如九窍有什么问题了，首先要想到是不是脾胃出什么问题了。

## 1. 从口唇的状况看脾胃

某天，我们几个朋友在一起聚会，我发现一个平时爱说话的朋友这次变得寡言了。我还发现他的嘴唇发白、没有血色，而且显得非常干燥，已经爆皮、裂口子了。

我走过去就直接问他：“你是不是脾胃有问题了？”

那个朋友很是惊异地说：“你真神了，最近我是感觉脾胃不好，不爱吃东西，睡眠也不好。你是如何知道的呢？”

我笑着说：“是你的嘴告诉我的！”

“你是说我的嘴？可是我一直也没怎么说话啊？”我的这个朋友有点丈二和尚摸不着头脑了。

接下来我把其中的道理跟他说了说，并向他推荐阴陵泉穴、三阴交穴等几个脾经重点穴位，让他天天坚持按摩。两个月之后，再次见到他时已经大有好转，看他是嘴唇红润，神采奕奕的。

我为什么能从嘴唇上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”。这就说明脾开窍于口，脾胃有问题时就会表现在人的嘴唇上。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，假如一个人的嘴唇像上面我的那个朋友一样，则表明他的脾胃不好了。

脾还主涎液。传统中医认为涎与唾合称为“口水”（在下文中我还将有详细讲述）。《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嘴里，不会溢出来的。

一旦脾气虚弱，脾本身的固摄功能失调，“涎”就会不听话了，例如在睡觉时会流口水，也就是人们经常说的“流哈喇子”。那么，为什么小孩子爱“流哈喇子”？是因为小孩子的身体还没有发育成熟，脾胃本身就还很弱，当然爱“流哈喇子”了。假如是经常性地“流哈喇子”，就可以从健脾入手，来进行调理。

## 2. 从鼻子的状况看脾胃

脾胃与鼻有什么关系呢？中医认为，人的肺开窍于鼻，而胃经起于鼻部，因此脾胃的经脉与鼻窍也是相通的。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。另外，一般鼻翼发红的人多是有胃热。除了鼻翼发红外，还伴有易饿、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，食物积久化热、化腐所致。假如有人鼻头发青，并伴有腹痛，也就说明他的脾胃功能不好。青色为肝木之色，肝气疏泄太过，横逆冲犯脾胃，那就会影响脾胃的消化功能。这时可以多按摩太冲、足三里等穴，以舒肝健脾。

## 3. 从眼睛的状况看脾胃

从中医上说，肝开窍于目（眼睛），而目之所以能看东西，全赖于肝血的濡养，而脾胃又是气血生化之源，脾主统血，所以说肝血是禀受于脾胃的。假如一个人的脾胃功能失调，就容易引起视力疲劳、视物模糊、眼睛红肿、眼睑下垂等问题，并伴有食欲不振，大便稀薄，舌淡，脉缓弱无力等症状。这多与脾气不足、清阳不升、目失所养有关。

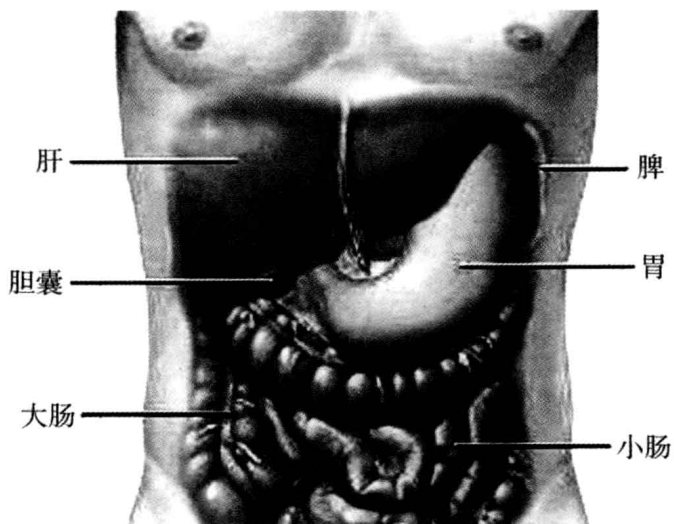
## 4. 从耳朵的状况看脾胃

人体的耳朵位于清阳交会的头面部，是清阳之气上通之处。肾开窍于耳，《灵枢·脉度》中指出：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾是人的先天之本，离不开后天之本脾胃的滋养，假如一个人的脾胃虚弱，气血生化乏源，肾精必亏，耳窍失养，就会出现耳鸣、耳聋等问题。脾虚气弱，水湿不能正常运化，致使内生痰浊、耳道闭阻，也会出现耳鸣、耳聋等症状。

### 5. 从前后阴的状况看脾胃

中医所说的前阴包括溺窍（尿道）和精窍（生殖器），是主排尿和生殖的。中医认为，肾是水脏，脾为中土，共同主管着水液的代谢化生。脾气健旺，清升浊降，以助肾化水，使排尿通畅；脾虚则升降功能失调，会出现排尿不畅，严重的还会出现不能排尿的现象。后阴就是肛门，中医称肛门为“魄门”，“魄”与“粕”相通，是传送糟粕的。一旦脾气虚弱，水谷不能正常运化，就会出现大便泄泻清稀，并不消化的食物残渣，有时还伴有肠鸣等问题；脾的清阳之气一旦下陷，就会出现经常性泄泻甚至久泻脱肛；气不统血，则会出现便血。

总之，脾胃虚会致九窍不通，反之，从九窍不通也可以判断脾胃是否有问题，正所谓“窥知其外，乃晓其内”就是这个道理。中医学是讲究望、闻、问、切的，但凡有经验的老中医大都可以通过病人的脉象、气色、九窍等反映出来的各种症状，来诊断病人的生病部位，但是这需要医生有丰富的经验与学识。作为普通的人，所要做的是及时发现疾病的蛛丝马迹，然后及时到医院就诊，以保证自己的身体健康。



## 二、中医中的脾胃指什么

早在我国古代，中医脏腑学说就形成了，可以说是基于古代学者对解剖知识，对生理、病理现象的长期观察及临床实践的总结。由于古代条件的限制与现代医学不同的研究方法，使所形成的脏腑学说超越了人体解剖学的范围，并建立了其独特的理论体系。中医一个脏器的功能，包括了现代医学里几个脏器的功能，脾胃是大家经常听说的一个词汇，那么，中医上所说的脾胃到底指的是哪些部位呢？

中医上所说的脾胃一般泛指人体的整个消化系统，其中主要包括胃肠道等重要器官。中医认为，脾胃是“后天之本”，有受纳食物、消化和运输水谷、化出五味营养以养全身和统摄血液等功能。人出生后有赖于脾胃功能的健全，食入的营养经过消化、吸收并输运全身，才能保证机体的正常发育和能量的需要。所以，脾胃功能的强弱，会直接影响到人体生命的盛衰。脾胃功能好，则人体营养充足，气血旺盛，体格健壮；脾胃虚弱，则受纳运输水谷失职，人体所需营养不足，以至身体羸弱，疾病丛生，影响健康和长寿。

脾胃虚寒指的是什么？脾胃虚寒，指因饮食失调、过食生冷、劳倦过度、或久病忧思伤脾等所致。症见纳呆腹胀、脘腹痛而喜温喜按、口淡不渴、四肢不温、大便稀溏、或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利、妇女白带清稀而多、舌淡胖嫩、舌苔白润、脉沉迟等。常因天气变冷、感寒食冷品而引发疼痛，疼痛时伴有胃部寒凉感，得温症状减轻。胃痛隐隐，绵绵不休，冷痛不适，喜温膏按，空腹痛甚，得食则缓，劳累、食冷或受凉后疼痛发作或加重，泛吐清水，食少，神疲乏力，手足不温，大便溏薄，舌淡苔白，脉虚弱。有上述症状的属于脾胃虚寒，有些药物脾胃虚寒者是不能服用的，因此写有脾胃虚寒者慎用。

### 三、树靠根人生命靠脾胃

中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾主运化，胃主受纳、腐熟水谷，整个脾胃的功能构成中气，脾胃中气对于人的生理起到非常重要的作用。脾胃同居中焦属土，与心、肝、肺、肾四脏关系密切，脾胃病会导致四脏的功能失常，四脏功能失常也会影响脾胃的运化。许多医家对脾胃的功能尤为重视，他们从脾胃中气入手，深入探讨脾胃与其他脏腑的关系，纷纷提出各自的特色观点，并在此基础上确立治则，处方用药。李东垣、黄元御、彭子益三位医家是其中比较有特色、有代表性的中医大家。

#### 1. 脾胃运化清升浊降贵在升降有序

李东垣名杲，字明之，晚号东垣老人，金元时期著名医家。李氏著有《脾胃论》一书，强调人以脾胃为本，脾胃运化为元气生发之源泉，脾胃损伤则百病由生。他在《脾胃论·天地阴阳生杀之理在升降浮沉之间论》中引天地自然运气变化之理，取类比象，来解释脾胃之生理。他在其中说道：岁半以前，天气主之，在乎升浮；岁半以后，地气主之，在乎降沉。春，少阳之气始于泉下，引阴升于上。立夏，少阴之火炽于太虚。至秋，为太阴之运，阴降彻地，金振燥令。至冬，少阴之气伏于泉下，万类周密。脾胃运化效象于天地，“盖胃为水谷之海，饮食入胃，而精气先输脾归肺，上行春夏之令，以滋养周身，乃清气为天者也；升已而下输膀胱，行秋冬之令，为传化糟粕，转味而出，乃浊阴为地者也。”如果饮食、劳倦伤及脾胃，脾胃虚弱，荣血大亏，则所生受病，心火盛，阴火乘其土位，又加之喜、怒、忧、恐损伤元气，更益

资助心火，心（子）火旺而令肝（母）实；所胜旺行，肝旺挟火势横逆脾胃；所不胜乘之，土虚不克水，肾水反来侮土。脾胃运化清浊升降逆乱，水谷精微不能化生元气，心、肝、肺、肾功能失常，使得百症由生。

### 2.脾胃中气为心肝肺肾功能的轴心

乾隆御医黄元御，名玉璐，为清代医家。其精研黄帝、岐伯、秦越人（扁鹊）、张仲景的经典著作，通彻颖悟，为昭先圣经旨而作《四圣心源》。黄氏在书中提出“脾胃中气为心肝肺肾功能轴心”的特色生理病理观。他讲：人秉天地之阴阳而生，阴阳之交，是谓中气。中气左旋，则为己土，己土为脾，脾土左旋，谷气归于心肺，升发之令畅，肾水温生而化肝木，肝藏血，肝血温升，升而不已，温化而为心火；中气右转，则为戊土，戊土为胃，胃土右转，谷精归于肾肝，收敛之政行，心火清降而化肺金，肺藏气，肺气清降，降而不已，清化而生肾水。其中中气为阴阳升降的枢轴，心、肝、肺、肾为四维，四脏的生理功能在脾胃中气的协调作用下，使得脏腑气机阴阳升降有序，从而脏气相互滋生，功能相互引发。如果中气衰，则脾胃不运而湿盛，水泛土湿，肝木横塞而不达，戊土不降，火金上逆，己土不升，则水木下陷。

### 3.中气四维轴轮互运而成圆运动

彭子益(1871~1944)，名承祖，清末民初云南著名医家，是“实验系统古中医学派”的创始人。其著有《圆运动的古中医学》(原名《实验系统古中医学》)，彭氏在书中提出圆运动为自然、生命正常运化的基本模式，《易经》八卦图八卦循环为其圆运动的基本规律。彭子益例举自然界圆运动的规律：太阳射到地面的热，经秋降入地面之下的水中，通过冬气的沉藏，来年春初阳热由水中升出地面，生发万物，又经秋阳热由地面降入水中，升极而降，降极而升，升降不已，而成圆运动。而对沉浮升降圆运动起到调控作用的，彭氏称其为中气。人与天地之气相应，人之生理亦要顺应四季阴阳之变化，生化收藏要四时有序。同时，人每



时每刻脏腑之运化亦为一圆运动，其中脾胃中气如轴，四维如轮，中气左旋，则木火（肝心）左升；中气右转，则金水（肺肾）右降。轴轮协同作用，轴运则轮行，轮运则轴灵，两者作用密不可分，共同维系圆运动的正常进行。若中气不运，火气宣通于上，水气封藏于下，木气疏泄于左，金气收敛于右，四方的作用各走极端，则内之轴不旋转，外之轮不升降，而不成其圆运动，故造化遂息，疾病相生。

#### 4. 各医家观点相比较

（1）重视脾胃与其他脏腑的关系，在脏腑生理、病理及经气理论上多有发挥。

李东垣认为脾胃与心、肝、肺、肾四脏关系密切。脾胃健旺则四脏安，脾胃虚则病及四脏，他说道：“脾全借胃土平和，则有所受而生荣，周身四脏皆旺，十二神守职，皮毛固密，筋骨柔和，九窍通利，外邪不能侮也。”“如果胃气一虚，脾无所禀受，则四脏及经络皆病。”

黄元御认为脾胃中气乃五脏生理功能之源。土气升降周旋，而化生五味、五情、气血、阳神、阴精。土气中郁传于四脏，而作酸苦辛咸诸味。土气回周而变化，应于四脏，升为得位，降为失位，得位则喜，未得则怒，失位则恐，将失则悲。水谷入胃，经脾阳磨化，精华上奉，而生气血。肝藏血，肝血温升，则化阳神；肺统气，肺气清降，则产阴精。

彭子益把其中气四维轴轮互运成圆运动的理论进一步发展，提出中气如轴，脏腑之经气如轮，中气与经气轴轮互运以成圆运动。他讲：“人身十二脏腑之经气，行于身之上下左右，左升右降，如轮一般。中气在人身胸之下脐之上，居中枢之地，如轮之轴一般。中轴左旋右转，轮即左升右降。”十二经中脾、肝、三焦、小肠、肾、大肠六经由左上升，胃、胆、心包、心、膀胱、肺六经由右下降。升由左而右，降由右而左。

（2）重视君火、相火在生理、病理上各自的特性，尤其关注君火、相火的功能与脾胃中气关系。