第一图书网, tushu007.com

# <<养好脾胃不生病>>

## 图书基本信息

书名：<<养好脾胃不生病>>

13位ISBN编号：9787553701332

10位ISBN编号：7553701335

出版时间：2013-2

出版时间：江苏科学技术出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

# <<养好脾胃不生病>>

## 前言

千百年来，人们为达长寿目的寻找各种养生方法，可谓花样百出，手段穷尽。
历史上秦始皇派徐福领三千童男童女漂洋过海寻找不死仙丹，唐太宗迷恋服饵(丹药)养生却无良果。
如今，这些在世人眼中，都是无稽之谈，与其舍近求远，追寻飘渺无用的不死之术与仙丹，不如从自身做起，最好的养生之药其实就在我们的身体里！ 在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中，就有“ 人无胃气日逆，逆者死 ”的记载，《图书编 · 脏气脏德》也指出：“ 养脾者，养气也，养气者，养生之要也。
”说明脾胃是人体非常重要的器官。
脾胃健运是健康长寿的基础。
为什么这么说呢?众所周知，脾胃是后天之本，是气血生化之源，而在中医理论中，气血是否充足，是判断一个人健康与否的标准。
就像人一样，吃饱了干起活来才有力气，气血就像是脏腑的“ 养料 ”，充足的气血才能为脏腑提供动力，使其可以正常运作，从而维持人体生命的正常进行，令身体健康，百病不生。
为了使脏腑器官、肌肉组织得到营养供给，就需要脾胃通过运化、升清、降浊等方式，生成气血，并将其输送至身体各部。
换句话说，只有拥有良好的脾胃功能，身体才能正常运作，虽然无法做到长生不老，却完全能延年益寿，而且在老年仍然可以保持充沛的精力，这正是养生的最终目的。
由此可见，想要养生，先要把脾胃养好。
脾胃的养生之道不仅体现在日常生活中，还体现在“ 祛病愈疾 ”中。
金元时期战火纷飞，民不聊生，死伤无数，除了战火、瘟疫等原因外，更多的人患病或死于饥饱失常导致的脾胃亏损。
当时的名医李东垣著有《脾胃论》，从脾胃入手，其论点为“ 饮食不节、劳役所伤及情绪失常，易致脾胃受伤、正气衰弱，从而引发多种病变 ”，在治法上重视调理脾胃、培补元气，以扶正祛邪，其最为著名的处方就是补中益气汤。
补中益气汤所使用的中药均为直接或间接调理脾胃的，比如白术可燥湿强脾，当归能和血养阴，升麻可升阳明清气，柴胡以升少阳清气，陈皮可通利脾胃气血之气，诸药合用就可以起到补中益气、强健脾胃、升阳固表的作用。
说到这儿，可能有人会说，现在的生活环境与那个时代根本不同，因为饮食原因而致脾胃受损、引发致命疾病的非常少见，再谈脾胃养生是否有杞人忧天之嫌?毋庸置疑，大多数人已经不必再为温饱而发愁，但也正因为如此，反而容易造成饮食过量，再加上现代生活节奏加快，工作、生活繁忙，或懒于运动，或情绪不利等诸多因素同样会使脾胃受损，虽然一时不至生大病，但却会令脾胃长期处于亚健康状态 · 最明显的症状就是食欲不振、消化不良、便秘、胃痛、腹胀、打嗝等。
此外，还有很多看似与之无关的症状也是由脾胃受损引起的，譬如失眠，是因脾胃不和，体内湿气旺盛，湿盛而化痰，痰热上扰心神所致。
如果我们能把脾胃先养好了，这些病症自然就可不药而愈了。
本书从饮食、运动、按摩、心理、方剂等方面入手，为大家一一讲解脾胃养生之道，这些养生之法既有古人的智慧之谈，亦有现代医学之解说。
这些方法原本晦涩难懂，但经本书重新解读，必将使读者豁然开朗。
相信读过此书，您对养生将不再感到茫然、无从下手了，您将通过颐养脾胃，最大限度地享受养生带来的人生乐趣。
张大宁 2013年1月

第一图书网, tushu007.com

# <<养好脾胃不生病>>

## 作者简介

张大宁，著名中医养生和免疫治癌专家，张仁济教授长女和衣钵传人，近代四大名医之一施今墨的再传弟子，北京坤鹤酉革肿瘤医学研究院院长，北京百蕈堂中医门诊部主任。
1995年作为中国中医药代表团成员访美；1996年赴美国参加第三届世界传统医学大会，获传统医学优秀成果国际金奖；1997年香港国际中医药学术研讨会上被誉为“ 国际名医 ”；2007年在北京参加世界中联仁济杯中医药国际贡献奖颁奖大会，被《中国专家人才库》、《中国专家大辞典·第三卷》、《科学骄子》等名人书典所记载。

第一图书网, tushu007.com

# <<养好脾胃不生病>>

## 书籍目录

第一章脾胃——后天的根本、气血的来源、能量的仓库 1.万物由土而生——带你认识五脏六腑的“粮仓”2.察言观色可知脾胃健康状况 3.养好脾胃，延年益寿 4.脾升胃降需平衡——阴阳失调，疾病就会找上门 第二章吃得香更要吃得好 1.脾胃最喜欢粗细搭配的饮食 2.慎吃冷食冷饮，保护脾胃阳气 3.饥饱无常最伤脾胃 4.适当温补，预防胃火过旺 5.少食过烫食物，养脾护肠胃 6.食不欲急——细嚼慢咽，脾胃常健 7.吃主食，补气血，养脾胃 8.养胃有良方——饭前喝口汤、少吃汤泡饭 9.小米可代参汤，健脾又和胃 10.无上补品——香菇大益胃气 11.红枣补虚安神，健脾和胃 12.米中第一——薏米让脾胃调和 13.山珍妙药——山药可保脾胃“青春永驻”第三章脾胃保养重在生活细节 1.服药要注意保护“胃气”2.饭后勿吸烟，不给脾胃招祸端 3.小心嗑瓜子会伤胃津、生结石 4.劳逸结合，脾胃更“放松”5.食后勿睡，胃不和则卧不安 6.脾胃不适，巧用减食（禁食）则愈 7.别让性生活伤害脾胃 8.饮酒一定要适量 9.小口喝水，脾胃无忧 10.防寒保暖调养脾胃 11.春夏秋冬，脾胃养生有差别 12.出汗不宜过多，小心伤心伤脾胃 第四章好心情带来好脾胃 1.脾胃对情绪变化最敏感 2.过思伤脾，以怒胜思 3.以笑解悲怒，令气逆下消 4.愤怒时宜停止进食 第五章不花钱的养生宝库——刺激穴位健脾胃 1.常敲足阳明胃经，无病一身轻 2.打通足太阴脾经，调养气血、防治病痛 3.脾胃虚弱宜捏脊 4.足三里——缓解胃痛的有效穴位 5.梁丘穴——缓解胃反酸、急性腹泻的保健穴 6.天枢穴——治疗腹泻、便秘的常用穴 7.三阴交穴——调理脾胃虚弱 8.地仓穴——改善小儿、成人流口水 9.漏谷穴——促进消化 10.气舍穴——缓解恶心和打嗝 11.大横穴——健脾防腹胖 12.隐白穴——止漏防崩 13.公孙穴——治疗胃痛、胃反酸 14.阴陵泉穴——除长夏暑湿 15.支沟穴——改善老年便秘 16.神阙穴——善治脾胃延年益寿 第六章合理运动提升脾胃活力 1.最简单的保健功——按揉肚子健脾胃 2.扭着走，促消化、防便秘 3.常练太极拳可调养脾胃 4.散步健身，养护脾胃 5.练练八段锦，两手托天理三焦、调理脾胃须单举 6.五禽戏中找熊戏，熊戏补脾看熊运 7.叩齿咽津，强肾又健脾 8.常动脚趾，“按摩”脾胃二经 9.脾胃强壮操，去脾胃寒、补肾气 10.慢跑调养脾胃有奇效 第七章选对本草，补益脾胃助健康 1.葛花饮解酒又养胃 2.健脾美白当数三白汤 3.藿香正气水改善胃痉挛 4.消积化滞要找焦三仙 5.香砂养胃丸——治虚寒胃病又化痰 6.“疏通脾胃”找鸡内金 7.提升脾胃气的补中益气汤 8.半夏枳术丸治脾胃受寒 9.麦梅枣花饮治脾胃湿热所致失眠 10.六一散治暑热腹泻128 11.茯苓——补脾虚、安神气 第八章别让脾胃拖你的健康后腿 1.慢性浅表性胃炎——胃部病变的第一步 2.慢性萎缩性胃炎——雪上加霜的炎症 3.急性胃炎——让胃病来如山倒 4.消化性溃疡——隐藏在消化道里的“伤口”5.胃下垂——让脾胃负担多多 后记

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

版权页： 插图： 2.慎吃冷食冷饮，保护脾胃阳气 有句俗话说得好——人活一口气，这里的“气”是指体内的阳气，有了阳气，就能推动脏腑正常运行。
脾胃运转的好与坏，决定阳气是否充足。
过食冷饮、冷食，令脾胃受损，功能失常，阳气受损，则全身脏腑皆失动力，逐渐衰弱。
故一日三餐，进食饮水，皆应以“暖”为宗旨，除食物烹熟趁温热食之，还宜食用温热性食物，期间搭配凉性食物，可减灭脾胃之火，令阳气更易生发。
《红楼梦》中，有很多与养生相关的内容，比如第八回中，贾宝玉吵着要吃冷酒，宝钗劝阻他说：“宝兄弟，亏你每日家杂学旁收的，难道就不知道酒性最热，要热吃下去，发散的就快；要冷吃下去，便凝结在内，拿五脏去暖他，岂不受害？
’’在第五十四回中，宝玉替黛玉喝酒，凤姐发现后说：“宝玉别喝冷酒，仔细手颤，拉不得弓，写不得字。
”懂得养生的古人讲究喝热酒，除了《红楼梦》提到饮酒“宜热不宜冷”外，像曹操煮酒论英雄、关羽温酒斩华雄等故事，都说明“喝热酒”在古代是非常普遍的。
什么是“冷酒，，？
为什么宝钗和风姐都劝宝玉不要吃冷酒呢？
冷酒就是未经加热过的，温度较低的酒，我们也可以把它看做是冷饮和冷食，它们对阳气皆有害无益。
李时珍在《本草纲目》中对脾胃与阳气的关系是这样介绍的：“土为元气之母，母气既和，津液相成，神乃自生，久视耐老”，“土者万物之母，母得其养，则水火相济，木金交合，百诸邪自去，百病不生矣”。
他认为，人的气机自上而下正常运动，有赖于阳气推动，而阳气的升发则因脾胃而滋生。
脾胃如果运转正常，则“心肾相交”、“肺肝调和”，使阴阳调和，人体内的阳气才能生长并充实，百病不生。
相反，一旦脾胃受损，阳气就会因失去生化来源而慢慢衰退。
冷饮、冷食是造成脾胃受损、“扑灭”阳气的祸首之一。
打过井水的人，大概都会留意到一个有趣的现象，夏天天气炎热，地下的井水反而是冷冷的，冬天寒冷凛冽，地下的井水反而很暖和。
这种现象看起来很神奇，其实它是有科学根据的。
天气变热时，热气会从地下慢慢升发到地表，地下井水没有热气的温煦就变得寒凉；天气变冷时，热气又会渐渐由地上潜入地下，直到全部潜进地下收藏起来，地下的井水受到热气影响，就变得暖和起来。
这一规律和人体非常相似。
春夏季节，特别是盛夏，人体阳气从脾……

第一图书网, tushu007.com


## 后记

看到这里，本书将要到达尾声，但是我想要说的是，大家对健康需求是永远不会结束的，所以在最后补充一句，这就是“不要放弃”。
不管你是独自生活，还是与家人一起，都不要忽略脾胃的健康。
在本书撰写将要结束时，发生了这样一件事，我有一位老朋友在体检时查出患了胃癌I期，原本身体强壮、红光满面的他，出现在我面前时形如槁木，俨然一个将死之人。
我没有多说，只是将部分已完成手稿交予他阅读，几天后他将手稿还回，对我说：“要是我早一点看到这些，说不定就不会患上胃癌。
”我对他说：“你现在知道了也不算迟，你现在是胃癌I期，属于癌症早期，如果能及时治疗及调理，治愈率是非常高的。
” 接下来的日子，朋友经常来拜访我，除了和我讨论书中的内容外，对书上没有提及的也非常感兴趣。
不仅如此，他还彻底改变了五十多年来的生活和饮食习惯，用他的话说，“一切都是为了让脾胃健康地活下去”。
我为朋友的“迷途知返”由衷地感到高兴，也为他强烈的求生意识而深深感动。
和他相比，我在周围其他人身上却很少看到这股热情。
愈来愈多的人令原本健康的脾胃变成“病秧子”，甚至“千疮百孔”、“伤痕累累”。
我认为，脾胃病大肆横行的原因，出于个人健康意识的薄弱，以及对脾胃养生的忽视。
就像我的这位朋友也提过的，他在未患病之前对脾胃保养就不怎么重视，甚至出现胃痛、胃反酸等一些症状，也没有在意，直到体检时才发现自己已经患了胃癌。
他回想这一切，感到非常后悔，后悔自己没有在健康时对脾胃加以关注，以致现在饱受疾病困扰。
我不希望越来越多的人也经历这样的后悔，更不希望大家在患病之后方认识到脾胃健康的重要性，这也让我更加坚定了尽快出版本书的想法。
本书从着笔到出版。
除了汇聚我多年的从医经验外，也得到了很多人的关心、支持和帮助。
在此，我要感谢王学明、于富荣、刘红梅、鹿萌、刘子嫣、韩珊珊、商芬霞、安雷、于富强、王春霞、于凤莲、王勇强、曹烈英、于国锋、刘玫、刘蕊，在他们的帮助和参与下，才使本书得以尽快完成。
另外，本书在写作过程中还参考了大量的书籍和论文，吸收了不少他人的成果和观点，限于篇幅，不能一一注明出处，在此诚对各位作者的劳动表示感谢与敬意。

第一图书网, tushu007.com

# <<养好脾胃不生病>>

## 编辑推荐

《养好脾胃不生病》讲述了现在的生活环境与那个时代根本不同，因为饮食原因而致脾胃受损、引发致命疾病的非常少见，再谈脾胃养生是否有杞人忧天之嫌？
毋庸置疑，大多数人已经不必再为温饱而发愁，但也正因为如此，反而容易造成饮食过量，再加上现代生活节奏加快，工作、生活繁忙，或懒于运动，或情绪不利等诸多因素同样会使脾胃受损，虽然一时不至生大病，但却会令脾胃长期处于亚健康状态·最明显的症状就是食欲不振、消化不良、便秘、胃痛、腹胀、打嗝等。
此外，还有很多看似与之无关的症状也是由脾胃受损引起的，譬如失眠，是因脾胃不和，体内湿气旺盛，湿盛而化痰，痰热上扰心神所致。
如果我们能把脾胃先养好了，这些病症自然就可不药而愈了。
那么该怎么做呢？
不如来阅读张大宁的《养好脾胃不生病》吧！

第一图书网, tushu007.com

# <<养好脾胃不生病>>

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com