

medical / September 01, 2011 10:16AM

[\[轉載\] 脾胃虛弱的表現和按摩療法及飲食](#)

脾胃虛弱的表現和按摩療法及飲食

轉載自：醫行天下-喚醒天賦 / 新浪部落格 (<http://blog.sina.com.tw/path/article.php?pbgid=43131&entryid=610808>)

(僅供參考，如有訛誤，歡迎指正！)

中醫稱夏秋交界之際為長夏，這段時間裡，暑濕邪氣最為嚴重。而脾胃具有喜燥惡濕的習性，長夏時節的暑濕邪氣很容易令其受傷。再者，人體經過了一個炎暑夏日，濕熱積存於體內，此時是脾胃最虛弱的時候。夏秋轉換之季，腹瀉患者特別多，就是脾胃虛弱的表現。

脾胃是否健康，可以通過一些身體表現來判斷。脾胃的問題，最常見的有虛實兩種表現，可以分為脾氣虧虛型、痰濕困脾型，分別會有不同的身體表現。

脾氣虧虛型表現為：

面色淡白、萎黃；

身體容易出現疲勞感；

大便溏薄，腹部怕冷，一受涼就腹瀉；

胃口不佳，食慾差；

舌頭淡胖，邊上有齒痕，舌苔白；

脈象虛弱緩慢。

痰濕困脾型表現為：

體形偏胖；

容易疲勞，身體有種很沉重的感覺，頭重如裹；

舌胖大，苔白而厚膩；

胃脘部痞滿脹悶，特別是食後出現胃部脹滿的感覺；

大便不爽，有解不干淨的感覺，並且大便不成形。

另外，痰濕困脾型還有寒濕蘊脾、濕熱中阻之分。

按摩療法

一，按壓足三里穴

方法：取坐位，用大拇指指腹按壓足三里穴，用力要適宜，以產生酸脹感為度。每次可按20分鐘左右，每日按2~3次，雙側同時按壓或交替進行。

作用：能增強脾胃功能，並有和胃止痛之功效。凡脾胃虛弱，脾胃不和，消化不良，以及胃痛不適者，皆可按壓此穴。平時常按壓足三里穴有強身健體之效果。

二，摩腹功法

摩腹功法即在腹部施以一定的手法，以達到調治脾胃疾病的目的的一種按摩療法。因其療效可靠，保健作用卓著，簡便易行，

所以深受人們歡迎，是慢性胃炎患者進行自我調養的常用方法之
方法：取仰臥位，右手平掌，五指放鬆，用掌面貼於胃脘部，並以胃脘為中心，手掌由右向左按順時針方向呈圓周狀按摩，每分鐘20圈。用力要適度，按摩範圍上至劍突下，下至臍腹部，兩側以肋緣為界。通常每日練習2次，每次15分鐘。

作用：具有平補脾胃之功效，適用於脾胃虛弱之食慾不振，胃痛，胃脘脹滿不適者。

脾虛者宜吃以下食品

薏苡仁

俗稱苡仁米、六穀米。有補脾健胃的作用。明·李時珍說它“能健脾益胃”。

《本草經疏》也有“味甘能入脾補脾”的記載。脾虛者宜用苡仁米同粳米煮粥服食，相得益彰。

牛肉

性平，味甘，有補脾胃、益氣血的作用。《醫林纂要》中說得好：“牛肉味甘，專補脾土，脾胃者，後天氣血之本，補此則無不補矣。”故凡久病脾虛、中氣下陷、氣短乏力、大便泄瀉、脾虛浮腫之人，宜用牛肉燉汁服食，或用牛肉適量與大米煮粥調料進服，這對脾胃虛弱的恢復，大有裨益。

大棗

性溫，味甘，有補脾胃、益氣血的作用。早在2000多年前的《神農本草經》中就有“大棗安中養脾”的記載。明·李時珍稱“棗為脾之果，脾病宜食之。”對脾虛便溏、胃弱食少、氣血不足之人，最宜經常服用大棗。

蓮子肉

性平，味甘澀，有補脾胃之功。明·李時珍認為：“蓮之味甘，氣溫而性澀，稟清芳之氣，得稼穡之味，乃脾之果也。”《王楙藥解》中還說：“蓮子甘平，甚益脾胃，而固澀之性，最宜滑洩之家，遺精便溏，極有良效。”所以，對脾虛之人久痢虛瀉，婦女白帶清稀頻多者，最宜食之。

脾虛者根據其宜忌原則，應當忌食或少吃的食物有：

阿膠、馬奶、牛奶、海參、甲魚、螃蟹、蛤蜊、蚌肉、蜆肉、鰻魚、芝麻、蕎麥、柿子、柿餅、荸薺、柑、橘、香蕉、桑椹、無花果、獼猴桃、西瓜、甜瓜、海松子、柏子仁、生蘿蔔、水芹菜、落葵、菊花腦、茼蒿、菠菜、蓴菜、髮菜、蘘菜、地瓜、絲瓜、生菜瓜、生黃瓜、紫菜、地耳、金針菇、草菇、菊花、金銀花、地黃、決明子、西洋參、胖大海、薄荷等。

Edited 1 time(s). Last edit at 09/01/2011 10:23AM by medical.
