



广东省第二中医院

GUANGDONG SECOND TRADITIONAL CHINESE MEDICINE HOSPITAL

广东省中医药工程技术研究院

GUANGDONG PROVINCE ENGINEERING TECHNOLOGY RESEARCH INSTITUTE OF T.C.M

脾胃病治療與中醫護理及預防

廣東省第二中醫院

詹文英



目 錄

PART 01

脾胃病概述

PART 02

脾胃病中醫辨證

PART 03

脾胃病中醫護理

PART 04

脾胃病中醫預防





01

脾胃病概述





概述

- 中醫認為“脾胃為後天之本”，五臟六腑，四肢百骸皆賴以所養，脾胃具有對水穀受納和消化及對精微的吸收和輸布的作用，將水穀轉化為人體需要的物質基礎——津液、營衛和氣血，三者層層深化，津液化生營衛，營衛化生氣血
- 隨著現在社會節奏的加快，脾胃病的患病率也大大增加，據不完全統計，現在社會70%~80%的人都患有不同程度的脾胃病

李東垣---脾胃學說

內傷脾胃，百病由生

百病皆有脾胃衰而生也





概述

脾的生理

脾主運化，主升清

脾主統血

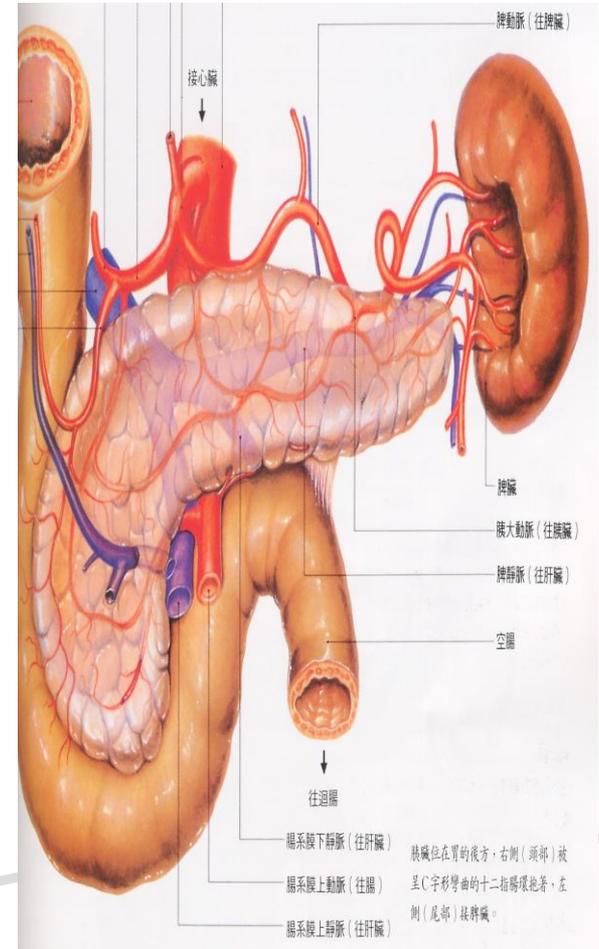
主肌肉四肢

開竅於口，其華在唇

在志為思，在液為涎

與胃相表裏

主升、喜燥惡濕





概述

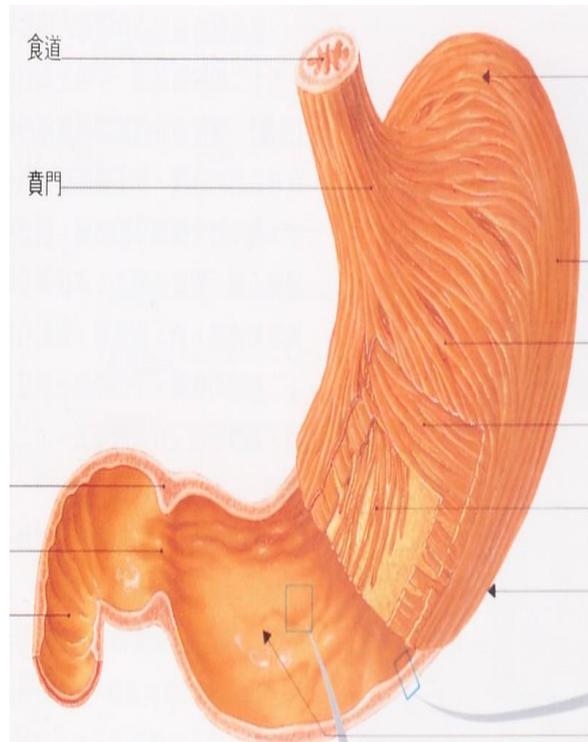
胃的生理

仓廩之官

水谷之海

主受纳，
腐熟水谷；

主降、喜润恶燥



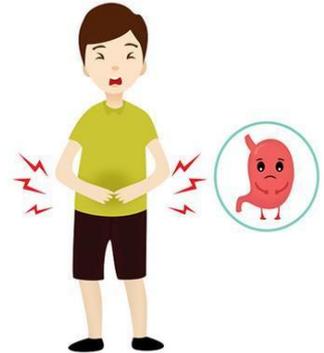
胃为情绪器官，受植物神经支配，不受意识控制



概述

什么是脾胃病？

- 是指在感受外邪，飲食內傷，情志不遂，臟腑失調等作用下，發生在食管、脾胃、腸道的一類內科病證
- 症狀：食欲減退、脘腹脹滿、疼痛、嘔逆、吞酸、嘈雜以及大便失調等症
- 對脾胃病如何辯證論治，應從臟腑、陰陽、寒熱、虛實、氣血五個方面進行分析





02

脾胃病中醫辨證



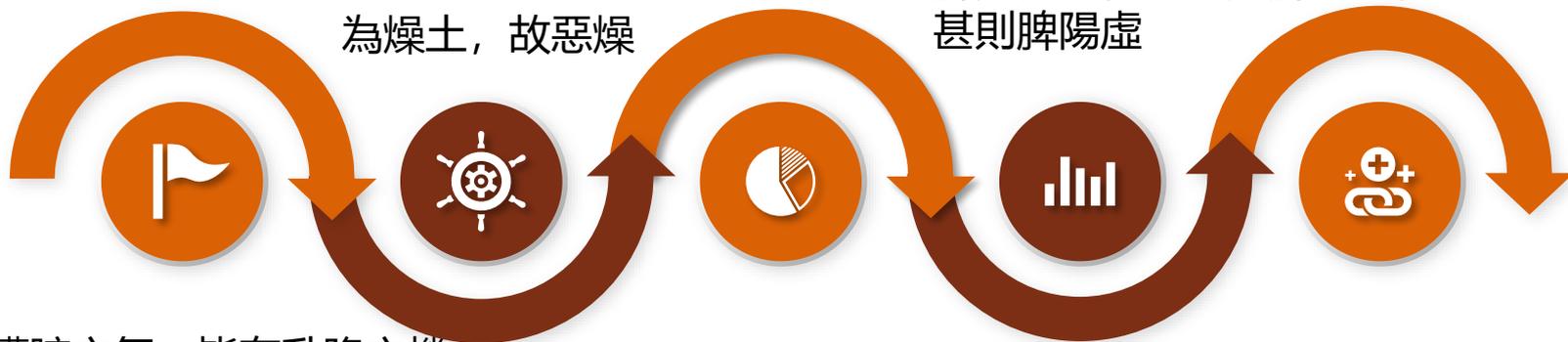


辨脾胃

首先根據病人的主要症狀，辨別其臟腑病位主要在脾，還是胃，還是脾胃兼病

從燥濕之性分，則脾為濕土，故惡濕；胃為燥土，故惡燥

脾主運化，源於脾氣（陽）脾失健運，主要是脾氣虛，甚則脾陽虛



凡臟腑之氣，皆有升降之機，它與臟腑之陰陽、上下有其一定變化規律

脾和胃，脾為臟，屬陰，脾氣上升；胃為腑，屬陽，胃氣主降

以臟腑生克制化，脾胃屬土，肝膽屬木，所以肝膽之氣乘克脾胃

脾胃病有陰陽寒熱之別。若脾胃陰虛，則當滋養腎陰以治之



辨陰陽

胃陽虛

因飲食失節，饑飲失時，內傷生冷，或勞逸失調，情志內傷，皆可傷及胃陽。陽傷則胃中虛寒，故其症狀常見為胃不思食，胃脘脹滿，甚或作痛，或胃氣不能下行而反逆而成反胃嘔吐，穀食不化，口淡無味……舌質淡苔白，脈沉細小弦

脾陽虛

人賴脾之陽氣，施其運化之功能。胃亦依靠脾臟陽氣之溫煦，才能腐熟水穀。脾陽虛則常累及胃陽之功。脾陽虛其症狀表現常見有脾不運化之證，如腹脹食後為甚，氣滯於中，則脘腹脹痛，陽氣虛不能上升，則下陷而為病，故泄瀉、小腹或肛門下墜，脾主四肢，陽氣不振，則四肢發冷，面色萎白、神疲乏力……等等，其脈緩弱，舌常淡白



胃陰虛

如不饑少納，或知饑少納，胃中嘈雜，疼熱，口幹思飲，心煩失眠。或因胃中津液不足，失於潤下而大便幹結

脾陰虛

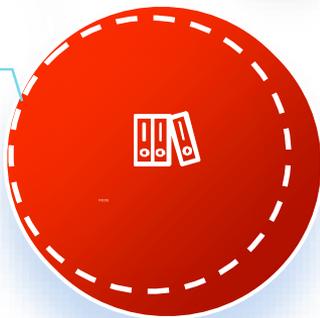
脾陰虛即脾中津液不足。《血證論》中謂“李東垣後，重脾胃者，但知宜補脾陽，而不知滋養脾陰。脾陽不足，水穀不化，脾陰不足，水穀仍不化也。噎膈大便難，脾不運化而腹中亦感脹滿，口燥唇幹或形體消瘦，手足煩熱，或皮膚乾燥，面色萎黃，舌質淡紅而嫩，苔少或剝，或舌苔薄白而幹，脈濡細或脈數



辨寒熱

脾胃病之寒熱

水濕阻滯、濕熱蘊結非脾實，本於脾虛，濕熱為標實



脾胃虛寒

多有脾胃陽氣不足，寒氣內積。其症狀常為面色萎黃或面白少澤，神疲乏力，畏冷，胃納減少，脘腹冷痛，少食則舒，多食則脹，食難消化，大便稀溏，脈細小、濡弱，舌質淡、苔白



脾胃濕熱

由內傷飲食，食而不化，內蘊成濕，或脾臟本虛，失於運化，濕邪內生，濕蘊於內，久則鬱而化熱，或感受時令濕熱之邪，而成濕熱之證。其症狀常為脘腹脹滿，胃脘作痛，納呆痞悶，或泛吞酸，口中幹苦，或大便溏而不爽，舌苔黃膩而粘



寒熱錯雜

常因脾胃本為虛寒，但病久脾胃之氣鬱而化熱，故其病既有寒證又有熱證，如常見胃脘脹滿，胃納減退，畏食生冷而喜熱食，若進食寒冷之物，則脘中脹痛更甚。但另外症狀有胃中熱灼、口中幹苦，故既有脾胃虛寒之證，又有胃中濕熱之證



辨虚实

脾本虚证，无实证，胃多实证

由于脾胃病之病因不同，或病之新久差异，故而有虚实不同



虚证

01

虚证有脾虚和胃虚，而且脾胃二者各有阴虚、阳虚之不同



实证

02

脾胃实证，有外因感受暑湿者，有因寒邪者，其症多纳呆、恶心、呕吐、或脘腹作痛，或大便泄泻，若因感受寒邪，可引起脘腹作痛，或呕吐清稀水液，或腹胀泄泻；若饮食积滞，必有伤食史，或原有脾胃之病，而偶因不慎饮食所引发，其病常虚实夹杂，以实为主。其症常为胃脘作痛且胀，恶心或呕吐、嗳腐、吞酸，或大便泄泻



本虚标实

03

平素脾胃本弱，如常有脘腹饮胀，胃脘作痛，饮食减少，或大便时溏，肢体倦怠等症，近又伤于饮食，或感受寒邪而引发。此为脾胃本虚，而邪实为标，故名“本虚标实”



辨氣血

脾胃氣虛、脾胃氣滯、心脾血虛、血瘀脘痛

脾胃氣虛

脾胃陽氣不足；納化失調，故其症狀為脘腹脹滿，胃脘作痛，納食減少，或大便溏薄，神疲四肢乏力，面色白，脈濡，舌淡苔白

脾胃氣滯

常由外感暑溫、風寒，或內傷飲食生冷油膩難化之物，或憂思鬱怒之情志所傷，皆能使脾胃受傷，運化失司，而使脾胃之氣積滯，影響其納化之功，故病者常為脘腹脹滿，食難消化，噯腐吞酸，脘腹作痛，不思飲食，便泄不暢，其舌苔厚膩





辨氣血

脾胃病而病及血分者

一為血虛之證，常見者為心脾血虛，二為血瘀之證，一般皆為胃脘疼痛之證候表現

- 心脾血虛 脾胃為氣血生化之源。脾胃虛弱之人，常見有血虛之證，血以養心，故血虛者常表現在心血不足。故多見者為心脾血虛之證，或稱之謂“心脾兩虛”。其症狀常見為脾虛脘腹脹痛，納食減少，神疲乏力，同時兼見心悸怔忡、失眠。婦女常見脾不統血而月經過多。凡血虛者，調理脾胃時，不宜用辛溫燥烈助火之劑，用之則陰血虧，胃火益旺，脾陰愈傷故使腸胃乾枯，而大便燥結

- 血瘀脘痛 胃脘痛之證候，有在氣分和血分之分。“初症在經，經主氣。久病人絡，絡人血。”

若胃痛不僅在於胃脘，而且連及脅背，痛久不愈者，此為病人於絡，每用通絡法而有效

若病在血分，以辛熱逐寒，剛燥之劑，則燥熱傷血，血絡閉塞，故痛增劇，故宜辛潤之法



脾胃病之治则

- 脾胃病多为脾胃气虚，但在发作之时，多偏于肝胃不和或气滞血瘀，或气郁化热，或饮食所伤之虚实证
- 以通为主，以补为次，治胃必实脾，健脾必和胃
- 先以调理肝、脾、胃，使气血调和，诸证缓解，后再加重益气健脾，以达巩固

脾常虚

肝易郁

胃常滞



脾宜健

肝宜疏

胃宜和

依据三个脏器偏盛、偏虚及其病理演变，随证治之



03

脾胃病中醫護理





臨證護理

胃脘疼痛

- 1.觀察疼痛的部位、性質、程度、持續時間、誘發因素及伴隨症狀。出現疼痛加劇，伴嘔吐、寒熱，或出現厥脫先兆症狀時應立即報告醫師，採取應急處理措施。
- 2.急性發作時宜臥床休息，給予精神安慰；伴有嘔吐或便血時立即報告醫師，指導患者暫禁飲食，避免活動及精神緊張。
- 3.根據證型，指導患者進行飲食調護，忌食辛辣、肥甘、煎炸之品，戒煙酒。
- 4.調攝精神，指導患者採用有效的情志轉移方法，如深呼吸、全身肌肉放鬆、聽音樂等
- 5.穴位貼敷，取穴：中脘、胃俞、足三裏、梁丘等。
- 6.穴位按摩，取穴：中脘、天樞、氣海等。
- 7.耳穴埋豆，根據病情需要，可選擇脾、胃、交感、神門、肝膽、內分泌等穴位。
- 8.艾灸，取穴：中脘、氣海、關元、足三裏等。
- 9.藥熨，脾胃虛寒者可用中藥熱奄包熱熨胃脘部。
- 10.火龙罐，取穴：中脘、氣海、關元。



臨證護理

胃脘脹滿

- 1.觀察脹滿的部位、性質、程度、時間、誘發因素及伴隨症狀。
- 2.鼓勵患者飯後適當運動，保持大便通暢。
- 3.根據食滯輕重控制飲食，避免進食過飽。
- 4.保持心情舒暢，避免鬱怒、悲傷等情志刺激。
- 5.穴位貼敷，取穴：脾俞、胃俞、腎俞、天樞、神闕、中脘、關元等。
- 6.穴位埋針，取穴：雙側足三裏、內關、合穀。
- 7.艾灸，取穴：神闕、中脘、下脘、建裏、天樞等。
- 8.腹部按摩：順時針按摩，每次15～20分鐘，每日1次。
- 9.揉腹：每次15～20分鐘，每日1-2次。
- 10.耳穴推刮、貼壓，取穴：胃、艇中、肝、脾、膽、三焦、皮质下、枕、神門。



臨證護理

噯氣、反酸

- 1.觀察噯氣、反酸的頻率、程度、伴隨症狀及與飲食的關係。
- 2.指導患者飯後不宜立即平臥，發作時宜取坐位，可飲用溫開水；若空腹時出現，應立即進食以緩解不適。
- 3.忌生冷飲食，少食甜、酸之品，戒煙酒。
- 4.指導患者慎起居，適寒溫，暢情志，避免惱怒、抑鬱。
- 5.穴位埋針，取穴：雙側足三裏、內關。
- 6.穴位按摩，取穴：足三裏、合穀、天突、中脘、內關等。
- 7.艾灸，取穴：肝俞、胃俞、足三裏、中脘、神闕等。
- 8.耳穴推刮、貼壓，取穴：胃、贛門、耳中、肝、脾、腎、三焦、皮質下、枕、神門。



臨證護理

納呆

- 1.觀察患者飲食狀況、口腔氣味、口中感覺、伴隨症狀及舌質舌苔的變化，保持口腔清潔。
- 2.定期測量體重，監測有關營養指標的變化，並做好記錄。
- 3.指導患者少食多餐，宜進高熱量、高優質蛋白、高維生素、易消化的飲食，忌肥甘厚味、煎炸之品。
- 4.穴位按摩，取穴：足三裏、內關、豐隆、合穀、中脘、陽陵泉等。
- 5.耳穴埋豆，根據病情需要，可選擇脾、胃、肝、小腸、心、交感等穴位。
- 6.氣交灸。



臨證護理

中醫適宜技術的應用

- 耳穴療法（推刮、貼壓、耳灸）
- 穴位按摩
- 穴位埋針
- 中藥熱奄包
- 灸法（氣交灸、艾箱灸）
- 火龍罐
- 刮痧
- 揉腹



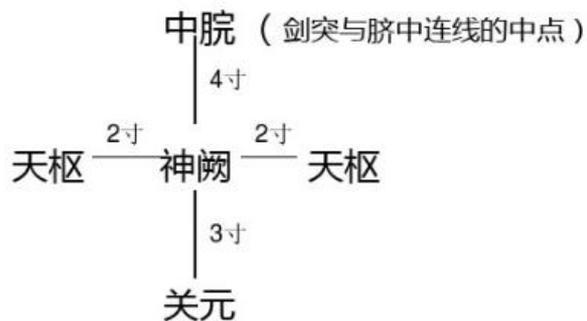


穴位按摩

取穴方法：

同身寸：拇指同身寸是以患者拇指指关节的宽度作为一寸

胃痛、胃痞



泄泻、便秘





穴位埋針

內關：疏肝和胃、止嘔

中脘：和胃健脾、通降腑氣

足三裏：和胃健脾、升降氣機





氣交灸

- **氣交灸:**是以艾絨為燃料，通過艾火的溫熱刺激和艾絨的穿透力，可以調整胃腸氣機，使陰陽氣血調和，脈絡通暢，脾氣得運，促進胃腸蠕動的恢復，使大便軟化通暢，進而有效治療
- 調節人神闕穴位於腹部中央，任沖督脈“一源三歧”皆匯於臍。神闕穴與百脈相通，內聯五臟六腑，外達四肢百骸

氣交灸，遵循人體營衛的規律，陰升陽降，促進陰陽平衡，灸一穴而通全身





火龍罐

- 火龍罐是使用特殊灸具的一種灸法。現代的艾罐底部有數十小孔，內有一小筒葉有十多個小孔，放置特製艾粒，點燃後將艾罐置於應灸的穴位上，蓋上蓋子後，可以手持或者直接用綁帶將它固定與某部位，隨意移動，隨穴而灸，可以使艾火燃燒的熱力傳達到皮膚，逐漸透入內部，可以調氣和血，溫中散寒





揉腹

- 分推肋下:將雙手四指併攏，分別放在同側的劍突旁，沿季肋分推0.5-1分鐘，可起到調中和胃，理氣止痛的功效
- 團摩上腹:左手掌心置於右手背上，右手掌心貼在上腹部，適度用力順時針環形摩動0.5-1分鐘，以上腹發熱為宜，可起到寬胸理氣健脾和胃的功效
- 直推腹中線:左手掌心疊置於右手背，右手掌心貼在劍突下，適度用力從劍下沿腹中線向下推至臍部，反復操作0.5-1分鐘，以腹部發熱為宜，可幫助堆積導滯通便降氣
- 拿捏腹肌:將雙手拇指和其餘四指用力對合，拿捏正中線兩側肌肉，自上腹拿捏到下腹部，反復拿捏1-3分鐘。可起到調中和胃補腎納氣的功效
- 團摩臍周，左手掌疊置於右手背，將右手掌心貼在肚臍下，適度用力繞臍做順時針團摩腹部1-3分鐘。以腹部發熱為宜，可以起到健運脾陽和胃理腸的功效





生活起居

- 病室安靜、整潔、空氣清新，溫濕度適宜
- 生活規律，勞逸結合，適當運動，保證睡眠。急性發作時宜臥床休息。
- 指導患者養成良好的飲食衛生習慣，制定推薦食譜，改變以往不合理的飲食結構。
- 指導患者注意保暖，避免腹部受涼，根據氣候變化及時增減衣服



天冷了不要忘了加衣服
当心不要感冒 照顾好自己



飲食指導

“勿以脾胃熱冷物，勿以脾胃軟硬物，勿以脾胃熟生物”

- 辨證施膳時，首先要辨明證候，再根據時節、地理、病人的體質狀況、性別、年齡的不同，把人體與自然環境結合起來全面分析，選准食物，可收到良好的效果
- 辨證選擇食物病證有寒、熱、虛、實之分，食物亦有四性五味之別，在飲食調護應按病證的性質不同，選擇相宜之食品，利用食物的食性調整人體陰陽的不平衡，使其恢復健康





飲食指導

➤ 脾胃虛寒

溫中健脾，散寒止痛

以溫中散寒、健脾胃之品為主，如牛奶、雞蛋、土豆蓮子羹、山藥粥、龍眼、鯽魚生薑湯以及豆製品等，以上食物達到溫、熱、熟、軟的程度方可食用常飲生薑紅糖茶。忌生冷、寒涼及肥膩、甜粘之品，如雪梨、鮮藕粉等





飲食指導

➤ 飲食停滯

健脾和胃，消導止痛

胃脘痛甚者可暫時禁食，待脹痛或噯腐症狀緩解後方可限量進食，食質以流食、半流食為主，食材以助消化的食物為主，如山楂粥、烏梅粥、胡蘿蔔粥、雞蛋羹等。忌高熱量食品，蘿蔔粥、雞蛋羹等。忌高熱量食品，如羊肉、蔗糖及辛辣食物，忌酒





飲食指導

➤ 陰虛胃痛

養陰生津，潤腸通便，益胃止痛

飲食應以清淡、滋潤、營養豐富且易消化飲食為主，如沙參百合湯、冰糖銀耳羹、鮮藕粉、胡蘿蔔粥、松子仁粥、甲魚湯等，也可用沙參、麥門冬代茶飲，以增補陰液

大便幹結者常飲蜂蜜水，多食蔬菜、水果類等富含膳食纖維、礦物質、維生素c的食物，兼胃氣虛弱、胃陽不足者飯前嚼食葡萄乾或山楂片6—9 g。忌葷腥、生熱之品，如鯉魚、豬肉、海鮮等





飲食指導

➤ 肝胃鬱熱

泄熱和胃，疏肝止痛

每日晨起飲溫鹽水兩杯以清胃泄熱，飲食宜選用富含維生素的蔬菜、水果，如蓮子、荔枝、苦瓜、黃瓜、絲瓜、荸薺等。亦可食用銀耳羹、小米粥等以清瀉肝火。忌食辛辣、甜膩之品，忌煙酒、濃茶





飲食指導

➤ 肝氣犯胃

疏肝解鬱，理氣止痛

應以理氣之品為主，如白蘿蔔、豌豆、甘藍、圓蔥、鯉魚生薑湯等，也可用佛手適量代茶飲。飲食前後要保持心情舒暢，做到怒後勿食，食後勿怒。忌紅薯、南瓜、土豆等





飲食指導

➤ 寒邪犯胃

溫熱和胃，理氣止痛

以清淡、溫熱、易消化為原則，易用薑等性溫熱的食物做調料，忌食生冷和油膩食品





飲食指導

➤ 瘀血停滯

行氣活血

山楂、果茶等。忌食煎炸、粗糙、硬固之品，忌煙酒





飲食指導

- 飲食有節定時定量，《尚書》曰：“食哉惟時”，意思均說明進三餐食應定時、定量，不可過饑、過飽，過饑可使氣血來源不足，過飽則易傷脾胃之氣，使脾胃運化功能失於常態，不利於身體健康
- “善治病者不如善慎疾，善治藥者不如善治食。”脾胃病患者要做到飲食有節，飲食有節是指飲食要定時定量
- “法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱。”
- 李東垣所說：“養生當實元氣”，“欲實元氣，當調脾胃”
- 用中醫理論指導飲食護理是中國傳統醫學的一部分，與疾病的康復有著密切的關係，合理的飲食將收到事半功倍的效果





情志調理

- 多與患者溝通，瞭解其心理狀態，指導其保持樂觀情緒。
- 針對患者憂思惱怒、恐懼緊張等不良情志，指導患者採用移情相制療法，轉移其注意力，淡化、甚至消除不良情志；針對患者焦慮或抑鬱的情緒變化，可採用暗示療法或順情從欲法。
- 鼓勵家屬多陪伴患者，給予患者心理支持。
- 鼓勵病友間多溝通交流疾病防治經驗，提高認識，增強治療信心。
- 指導患者和家屬瞭解本病的性質，掌握控制疼痛的簡單方法，減輕身體痛苦和精神壓力。



03

脾胃病中医预防





健脾養胃，先養心情

研究發現，在胃病患者中約七成跟情緒有關，而胃功能失調者，患抑鬱症等各類情緒病的機會比一般人高3.1倍至4.4倍

中醫學很早就認識到“情志傷胃”，古代先賢對於胃病的治療多重“調節情緒”。這在一定程度上說明情緒對脾胃具有重要影響，所以要養脾胃，先養心情

常讀“呼”字音。可以培養脾氣，對緩解脾虛、腹脹、脾胃不和、食欲不振都有好處





五穀飲食，健脾胃

養脾胃不僅要多吃五穀糙米，還要注意飲食有節和多樣化，順應四時

飲食應有規律，三餐定時、定量、不暴飲暴食，不要狼吞虎嚥，更不要站著或邊走邊吃，吃飯時不要討論問題或爭吵

平時多吃易消化食物，如大米粥等；少吃有刺激性和難於消化的食物，如酸辣、油炸、幹硬和黏性大的食物；生冷的食物也要儘量少吃；容易便秘的人要減少久坐，多吃綠葉蔬菜，增加膳食纖維的攝入量





有益於脾胃的十種食物

1、香菇

味甘、性平。作用：益胃氣，托痘疹。宜於脾胃虛弱，食欲不振，倦怠乏力。屬於發物，麻疹和皮膚病、過敏性疾病忌食

2、紅薯

味甘、性平，歸脾胃經。作用：補脾胃、益氣力、寬腸胃。宜於脾胃虛弱、形瘦乏力、納少泄瀉。多食易引起反酸燒心、胃腸道脹氣

3、栗子

味甘、性溫，歸脾、胃、腎經。作用：補脾健胃，補腎強筋，活血止血。宜於脾虛食少，反胃，瀉泄。氣滯腹脹者忌食

4、山藥

味甘、性平，歸脾、肺、腎經。作用：補氣健脾，養陰益肺，補腎固精。宜於脾氣虛弱，食少便溏，慢性泄瀉。濕盛和氣滯脹滿者忌食

5、扁豆

味甘、性微溫，歸脾、胃經。作用，健脾化濕，清暑和中。宜於脾虛濕盛，食少便稀，暑濕吐瀉。氣滯腹脹者忌食



有益於脾胃的十種食物

6、紅棗

味甘、性溫，歸脾、胃經。作用：補益脾胃，養血安神。宜於脾胃虛弱，食少便稀，疲乏無力。氣滯、濕熱和便秘者忌食

7、蜂蜜

味甘、性平，歸脾、肺、大腸經。作用：補脾緩急，潤肺止咳，潤腸通便。宜於脾胃虛弱胃痛，津虧腸燥便秘，近代用於消化性潰瘍。濕證、濕熱證、胃脹腹脹、嘔吐、便稀者忌食；不宜與蔥、萵苣同食

8、豇豆：

味甘、性平，歸脾、腎經。作用：健脾，補腎。宜於脾胃虛弱，腹瀉，嘔吐。氣滯證和便秘者忌食

9、糯米：

味甘、性溫，歸脾、胃、肺經。作用，補中益氣，補肺斂汗。宜於脾虛腹瀉，近代用於慢性胃炎、消化性潰瘍。粘滯難化，食積證、氣滯證、濕證、脾虛胃弱及消化不良者忌食

10、粳米：

味甘、性平，歸脾、胃經。作用：補中益氣，健脾和胃。宜於中氣不足，倦怠乏力、食少便溏，脾胃不和，嘔吐、泄瀉



選擇適當運動，益脾胃

中醫學：經絡系統分佈人體四肢，脾主四肢，適當的體育鍛煉可促進經氣運行，反作用於人體脾胃，使脾胃功能增強

專家認為，最好選擇和緩、低強度、少量、持續堅持的運動方式，運動後身體微微汗出，筋骨舒展，以不感到過度勞累為宜。飯後慢慢走，有助於增強脾胃功能、促進消化

可以常做一些類似太極、八段錦、五禽戲、扇舞以及各式各樣的養生功等具有中醫養氣功能的運動，此外，像慢跑、廣播體操、踢毽、廣場舞等專案也是不錯的選擇





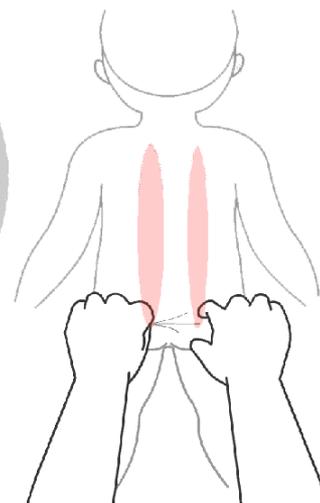
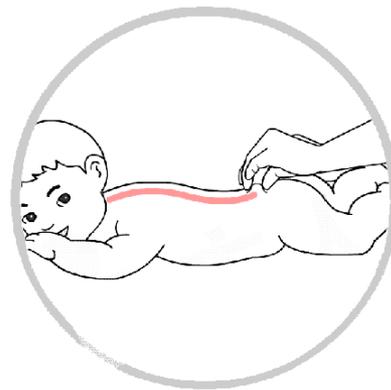
脾胃調理五大按摩法

捏脊

適用於消化不良、口臭、胃脹、胃痛、腹瀉、萎靡不振、乏力等患者。每日捏1~2遍，堅持1周即可見效。

操作方法：捏三提一法（每捏三下將皮膚提一下）先在背部輕輕按摩幾遍，使肌肉放鬆，然後用拇指、食指、中指、無名指同時提拿背部正中的皮膚，沿脊柱自下而上，雙手交替向前撚動。

捏起皮膚多少及提拿用力大小要適當，不可擰轉；且要直線前進，不可歪斜





脾胃調理五大按摩法

揉脐

一手掌心或掌根贴脐部，另一手按手背，顺时针方向旋转揉动，每次约5分钟，每日1~2次或者两手分别紧贴肚脐两侧，上下来回搓动，搓至发热为止，每日2~5次

此法能温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞

多用于消化不良、胃寒、腹胀、腹痛、腹泻、便秘的患者

揉鼻头

每次揉鼻头20分钟左右，能改善胃胀气等症状





脾胃調理五大按摩法

擦小腹

兩手分別緊貼肚臍兩側，上下來回擦動，發熱為止。胃脹、腹痛的病人可選用，每日2~5次。肚臍兩側旁開2寸為天樞穴，這個方法能刺激此穴，治療急慢性胃腸炎及消化功能紊亂引起的積食、嘔吐、腹瀉、便秘等

按揉足三裏

足三裏是人體的保健要穴，是“足陽明胃經”的主要穴位之一，位於膝眼直下3寸處。每日按揉50~100次，能健脾和胃、調中理氣、導滯通絡，適用於各種類型的脾胃病變





脾胃調理五大按摩法

灸法：補氣健脾滋腎 愛喘的人多是由於腎陽虧虛，不能納氣，所以容易出現喘息氣短，呼多吸少的症狀

定喘順氣的要穴，或為補脾益肺健腎的強壯穴，以艾灸之可振奮陽氣，改善虛勞氣喘的症狀





脾胃调理小结

莫愁腸

酒少量

動為綱

素為常

養脾胃大
於養一切





广东省第二中医院

GUANGDONG SECOND TRADITIONAL CHINESE MEDICINE HOSPITAL

广东省中医药工程技术研究院

GUANGDONG PROVINCE ENGINEERING TECHNOLOGY RESEARCH INSTITUTE OF T.C.M

顺遂无虞，皆得所愿！

