

摄影 / 沈海滨



# 漫谈足太阴脾经的保健与调养

## ——十二经脉 与养生保健系列之四

撰文

马淑然

绘图

汤二嫖

2018年农历四月的一天，有位中年妇女在国医堂找到了我，她说：“我总是拉肚子，已经20年了，每年农历四月会更加严重。腹泻时，自己好像直肠子一样，吃什么拉什么，一吃凉的或油腻的食物腹泻就更加严重了。而且，经常没有力气，四肢无力，还瘦了好几斤，找了很多医生，也没有看好。看到CCTV-10《健康之路》播出的您的节目‘缠人的腹泻’，其中很多情况跟我很类似，因此，就慕名前来求治。”我说：“您这是足太阴脾经虚弱造成的！”因为，农历四月属于巳月，足太阴脾经当令，如果足太阴脾经虚弱，会在每年这个时间段加重。我教给她一些经络点穴按摩、艾灸方法，并给她开了一些汤药。果然，经过三个多月的调理，她的腹泻就彻底好了。她高兴地说：“没想到，困扰我多年的腹泻顽疾竟然被简单的草药和经络点穴法治好，太神奇了！”

### 足太阴脾经的循行部位

本经循行部位起于足大趾内侧端（隐白穴），沿内侧赤白肉际，上行过内踝的前缘，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上8寸处，交出足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧前缘，进入腹部，属脾，络胃，向上穿过膈肌，沿食道两旁，连舌本，散舌下。本经脉分支从胃别出，上行通过膈肌，注入心中，交于手少阴心经。

### 足太阴脾经常见的病证

脾经失调主要与运化功能失调有关。中医认为脾主运化，为后天之本，对于维持正常的消化功能以及将食物化为气血起着重要的作用。

若脾经出现问题,会出现腹胀、便溏、下利、胃脘痛、暖气、身重无力等症状。此外,由于脾经经络循行于下肢的内侧,“连舌本,散舌下”,舌根强痛、下肢内侧肿胀等均显示脾经失调。

## 足太阴脾经保健法

脾经属于脾,络于胃,所以它和脾的关系最为密切,同时也和胃有关。此外,脾亦为“后天之本”,五脏六腑气血生化之源,因此,脾经主治消化系统疾病,对神经系统、呼吸系统、循环系统、妇科疾病和经脉循行路线所过部位的其他病症也有治疗作用。为了疏通脾经气血,预防邪气滞留在脾经,经常拍打、点穴、推拿脾经是养生保健的上好选择。

### 拍打脾经法

取站立位,先双手拍打胸腹脘36次,疏通脾经气机;然后双拍打同侧下肢内侧前缘的脾经,各36次。感觉局部微胀、微红为度,早晚各一次。通过拍打可以起到振奋脾经阳气、疏通气血、去除邪气的作用,只要每天坚持,您的脾经脉一定会通畅无阻。脾经一通,后天之本得固,水谷精微与水液代谢正常,就会避免腹泻、腹胀、食欲不振等疾病发生。

### 脾经推拿法

取坐位,右手拇指从脾经起始穴(隐白)开始沿着脾经循行路线依次推至脾经止点穴(大包),再从大包开始反向推至隐白穴,如此往返36次。这样经络推拿可以起到的作用是:疏通气血,去除痰瘀。特别是当您在脾经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索的时候,说明脾经脉里堵塞了垃圾,这些垃圾中医称为“痰瘀”。坚持循脾经推拿,可以渐消缓散脾经里的垃圾。

## 足太阴脾经腧穴及按摩保健法

除了以上脾经整体拍打和推拿方法外,对于比较顽固的疾病,还可以分别选取脾经上的穴位有选择地点穴按摩,这样,整体经络调节与局部穴位各个“击破”相结合,效果会更好。

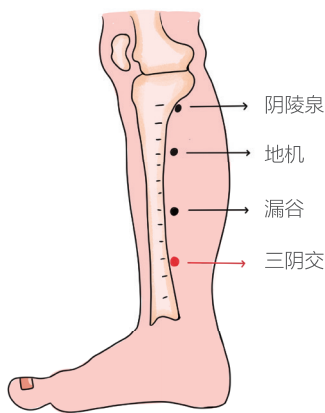


## 作者简介

马淑然,医学博士,北京中医药大学教授,主任医师,中医基础理论专业博士生导师,博士后合作导师,中医基础理论教研室主任,中医基础理论课程负责人,北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家,国家中医药管理局职称考试命题组专家,国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家,北京卫视《养生堂》特聘专家,深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家,湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问,世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间:北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上,东直门医院国际医疗部周六上午。

上：足太阴脾经之图 下：三阴交是保养脾经的重要穴位 绘图 / 汤二嬷



本经主要腧穴从隐白至大包计21穴，左右共42穴：隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天谿、胸乡、周荣、大包。

#### 1. 隐白——最善治月经出血过多

定位：在足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸（指寸）。

作用：健脾和胃，益气摄血，宁神定志。

主治：①月经过多，崩漏，便血，尿血。②腹

胀。③癫狂，梦魇，惊风。

#### 2. 大都——最善治胃气不降引起的胃痛、便秘

定位：在足内侧，当足大趾本节（第一跖趾关节）前下方赤白肉际凹陷处。

作用：健脾和胃，理气化湿，清热解表。

主治：①胃痛，便秘。②热病无汗。

#### 3. 太白——最善治胃痛和腹泻

定位：在足内侧缘，当足大趾本节（第一跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。

作用：健脾和胃，理气化湿。

主治：①胃病，腹胀，腹痛，泄泻，痢疾。②肢倦，身重。③心痛。

#### 4. 公孙——最善治急性胃脘痛和产后血晕

定位：在足内侧缘，当第一跖骨基底部的前方。

作用：健脾和胃，理气化湿。

主治：①急性胃脘痛，胃脘堵闷，不思饮食，绕脐腹痛，泄泻，便血。②心痛，胸闷，胁胀。③月经不调，胎衣不下，产后血晕。

#### 5. 商丘——最善治足踝疼痛和痔疮

定位：在足内踝前下方凹陷中，当舟骨结节与内踝尖连线的中点处。

作用：健脾和胃，理气化湿。

主治：①足踝疼痛。②痔疾。③腹胀，泄泻，便秘。

#### 6. 三阴交——最善治肝脾肾三经疾病

定位：在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

作用：健脾和胃，调补肝肾，行气活血，疏经通络。

主治：①月经不调，痛经，崩漏，赤白带下，经闭，肿块，子宫脱垂，难产，产后血晕，恶露不尽，久不成孕，梦遗，遗精，阳痿，早泄，阴茎痛，疝气，睾丸缩腹。②遗尿，尿闭，水肿，小便不利。③脾胃虚弱，肠鸣，腹胀，泄泻，足痿，脚气，肌肉疼痛。④皮肤病，湿疹，荨麻疹。⑤失眠，头痛头晕，两肋下痛等。

#### 7. 漏谷——最善治肠道鸣响和腹胀

定位：在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连

线上，距内踝尖6寸。

作用：健脾利湿。

主治：①肠鸣腹胀。②下肢痿痹。

#### 8.地机——最善治前后二阴下部疾病及月经病

定位：在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸。

作用：健脾利湿，调补肝肾，理血固精。

主治：①腹痛，泄泻。②小便不利，水肿。③月经不调，痛经，遗精，阳痿，腰痛。

#### 9.阴陵泉——最善治小便失常和膝内侧疼痛

定位：在小腿内侧，当胫骨内侧后下方凹陷处。

作用：健脾利湿，调补肝肾，通利三焦。

主治：①小便不利或失禁，水肿。②腹胀，泄泻，黄疸。③膝内侧疼痛。④阴茎痛，痛经，妇人阴痛等。

#### 10.血海——最善治与血相关的月经病

定位：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

作用：理血调经，祛风除湿。

主治：①月经不调，崩漏，经闭。②瘾疹，湿疹，丹毒。

#### 11.箕门——最善治腹股沟附近疾病

定位：在大腿内侧，当血海与冲门连线上，血海上6寸。

作用：健脾利湿，利水通淋。

主治：①腹股沟肿痛。②小便不利，遗尿。

#### 12.冲门——最善治疝气腹痛和妇科病

定位：在腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点3.5寸，当髂外动脉的外侧。

作用：疏经行气，清热利湿。

主治：①疝气，腹痛。②崩漏，带下。

#### 13.府舍——最善治肝脾不和引起的腹痛

定位：在下腹部，当脐下4寸，冲门上方0.7寸，距前正中线4寸。

作用：健脾理气，疏肝止痛。

主治：疝气，腹痛。

#### 14.腹结——最善治绕脐腹痛

定位：在下腹部，大横下1.3寸，距前正中线4寸。

### 穴位记忆歌之足太阴脾经

足太阴穴脾中州，隐白在足大趾头；

大都太白公孙盛，商丘三阴交可求；

漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门开；

府舍腹结大横排，腹哀食窦天溪连；

胸乡周荣大包尽，二十一穴太阴全。

作用：温经散寒，行气活血，理气降逆。

主治：①绕脐腹痛，腹胀，泄泻，便秘。②疝气。

#### 15.大横——最善治脾胃消化系统的痛、泻、秘

定位：在腹中部，距脐中4寸。

作用：调理肠胃，行气通腑。

主治：泄泻，便秘，腹痛。

#### 16.腹哀——最善治发出哀鸣音的肠鸣腹痛

定位：在上腹部，当脐中上3寸，距前正中线4寸。

作用：调理脾胃。

主治：腹痛，肠鸣，消化不良。

#### 17.食窦——最善治胸胁胀痛呕吐

定位：在胸外侧部，当第五肋间隙，距前正中线6寸。

作用：宽胸利膈，理气和中，健脾助运。

主治：①胸胁胀痛，翻胃，食入即吐。②腹胀水肿，黄疸。③老人大便不禁。

#### 18.天溪——最善治胸痛乳痈

定位：在胸外侧部，当第四肋间隙，距前正中线6寸。

作用：宽胸理气，通络活血。



绘图 / 汤二嬷

主治：①胸肋疼痛，咳嗽。②乳痈，乳汁少。

#### 19. 胸乡——最善治胸部疾病引起的痛症

定位：在胸外侧部，当第三肋间隙，距前正中线6寸。

作用：宽胸理气，疏经通络。

主治：胸肋胀痛。

#### 20. 周荣——最善治咳嗽胸痛

定位：在胸外侧部，当第二肋间隙，距前正中线6寸。

作用：宽胸理气，宣肺化痰。

主治：咳嗽，胸肋胀满。

#### 21. 大包——最善治胸肋痛气喘

定位：在侧胸部，腋中线上，当第六肋间隙处。

作用：宽胸理气，疏经通络，束骨强筋。

主治：①全身疼痛，四肢无力。②气喘，胸肋痛。

### 足太阴脾经保养常用的食物

脾在五行中属土，主运化，统血，升清，输布水谷精微，为人体气血生化之源。脾旺于四季，四季脾旺不受邪。若饮食不节，忧思日久，劳倦过度，长期服药，损伤脾会引起脾虚，因此，保养脾胃、固护中气特别重要。只有人体脾气健旺，才能面色光泽红润、身强体健，而不是头面

油腻晦暗、虚弱乏力。

脾经保养的最好方法就是注意日常饮食节制规律，少食寒凉以防克伤脾阳，少食油腻以免生痰助湿。以下10种食物都是健脾能手，大家不妨在初夏季节适当食用，保护好脾气。

1. 马铃薯，俗名土豆。性平，味甘无毒，能健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。脾胃虚弱、消化不良、大便不畅的人应该多吃土豆。因为土豆含有丰富的膳食纤维，在胃肠中吸收较慢，食用土豆后，停留在肠道中的时间比较长，所以更具有饱腹感，还能带走油脂和垃圾，有一定的通便排毒作用。

2. 红薯，俗名地瓜。味甘性温，能滑肠通便，健脾和胃益气。其中丰富的膳食纤维有助排便，用于胃热烦渴，或饮酒过度，热伤津液，大便燥结。地瓜有滑肠作用，可减少脂肪吸收，而且食地瓜可增加饱腹感，还有抗肿瘤、降低血压、降血脂等功效。

3. 山药，味甘，性平无毒，补脾养胃，生津益肺，补肾生精，常食之可健身强体，使肌肉强壮，延缓衰老，提高人的记忆力，对于脾虚泄泻、肺虚咳嗽、肾虚腰酸有非常好的食疗效果，是养生保健佳品。

4. 蜂蜜，味甘性平，能够填补中气、润肺、补脾养胃，可以促进生长发育，增强体质，提高免疫力。长期服用有滋养、润燥、解毒、美白养颜、润肠通便之功效。

5. 红枣，味甘微温，健脾益气。坚持每天吃红枣能够改善气色，使人面庞红润，就是因为红枣能滋补脾脏，补中益气，养血安神。女性气虚、中气不足、血虚萎黄、内脏干燥、容易发脾气、精神恍惚、心情郁闷、心悸等，食用红枣后都会有所改善。

6. 香菇，性平味甘，具有补肝肾、健脾胃、理气化痰、抗肿瘤等功效。香菇味道鲜美，香气沁人，营养丰富，有“菇中之王”的美誉，宜于脾胃虚弱、食欲不振、神疲乏力者食用。

7. 栗子，性味甘温，能健脾养胃、止血消肿、补肾强筋健骨，宜于脾虚食少、反胃、泻泄者食用。

8. 鸡肉，性温，味甘，能温补脾胃，益气养

血，益五脏，补虚损，强筋骨。适宜久病、瘦弱之人以及脾胃虚弱、食欲不振者食用。

9.兔肉，味甘性凉，在国际市场上享有盛名，被称之为“保健肉”“荤中之素”“美容肉”“百味肉”等等。能补中益气，宜于脾虚食少、呕吐反胃、肠燥便秘者食用。

10.猪肚，味甘性温。补虚损，健脾胃。适宜中气不足、气虚下陷、男子遗精、女子带下者、小便频多者食用。若同火腿一并食用，其补脾功效大增。

### 运动疗法健脾气

中医认为，脾主四肢，思虑过度伤脾气，思则气结，因此，当代快节奏、高压力的生活让很多青年才俊出现了“思则气结”，老年人也会由于各种家庭问题而思虑过重，从而出现茶饭不思的现象。怎样解放自己壅滞的脾胃之气呢？运动是最好的办法，通过活动四肢，可以帮助脾气的运化，从而食欲大开，心情愉快！

#### 健脾法

每日晨起和入睡时，可躺在床上做仰卧起坐运动。因为脾经循行在胸腹部位，在正中线上旁开六寸（胸部）、四寸（腹部）和下肢内侧前缘，所以，每日仰卧起坐20~40次，可以有效地促进胸腹和下肢脾经气血的运动。老人宜双手摩腹，取仰卧睡姿，以肚脐为中心，手掌旋转按摩30次，同时进行庭院散步，这样能养脾健胃，可使食欲增加、气血畅通。

#### 温脾法

夏天来临，大量瓜果上市，人都贪食冷食，容易脾胃积冷，损伤脾阳，从而引起消化不良，可采用热敷法或艾灸法温脾。热敷法取大粒粗盐100克，上火炒热，装入较厚布袋，放在腹部，即可温脾散寒，消止痛。或用艾条艾灸大横和三阴交，可以起到暖脾之效。

2019年的初夏就要来临，您的脾气还好吗？希望您保护好脾经、固护好脾胃，安全开启夏季之旅！

（责编 桑新华）



适合脾经保养的食物有马铃薯、红薯、山药、蜂蜜、红枣、香菇、栗子、鸡肉、兔肉、猪肚等