

无病到天年：

调理脾胃治百病真法

http://book.cn.yahoo.com/data/info/index.html?book_id=13905



作者：[路志正](#)

出版：[云南人民出版社](#)

出版日期：2012-06

定价：32.90 元

ISBN：978-7-541657-53-5

分类：[保健](#)

内容简介

路老的养生理念：“肾为先天之本”，大多数人的天年都能达到 120 岁而不衰，而“脾胃为后天之本”，我们的实际寿命往往由后天的生活习惯和环境决定，因此要“补养后天以资助先天”，可见调养脾胃是养生的重中之重！

路老的每日养生课：梳头时的凝神静意，比梳头时的动作如何更加重要。时间也是可长可短，甚至每天只是梳 1 分钟也行，但是一定要每天做。然后就是按摩颈部，因为要出门，所以先要把脖子搓热。浴足非常重要，对大脑的减压，对情绪的的稳定都有好处。浴足一般是四十分钟，逐渐往里头加热水。饮食有节，比吃什么更重要。节是节律，一天三顿饭，要按时吃。节也是节制，就是吃饭必须有节制，不要看着不好吃的就不吃、少吃，也不要因为喜欢就吃得太饱，一般以八分饱为度。

路老的脾胃治疗法：从脾胃入手，调养好我们的身体，“以人为本，积极治疗，放松心态”，而不采取“杀敌一千，自损八百”的方法，“无病到天年”也是很容易实现的。

上天有时候似乎是不公平的，有的人天生身体素质好，有的人从小就体弱多病。中医有“肾为先天之本”的说法，认为这些区别是由先天精血遗传所决定的。但上天却又是公平的，因为后天的生活环境与习惯可以弥补先天不足的缺陷。同时中医认为“脾胃为后天之本”，先天不足可以通过调理后天的脾胃来弥补，所以有“以后天补先天”之说。因此我们看一个人 30 多岁以后的身体差异状况，基本上是由他自己的生活习惯造成的。

先养脾胃，而不是急于补肾

上天有时候似乎是不公平的，有的人天生身体素质好，有的人从小就体弱多病。中医有“肾为先天之本”的说法，认为这些区别是由先天精血遗传所决定的。但上天却又是公平的，因为后天的生活环境与习惯可以弥补先天不足的缺陷。同时中医认为“脾胃为后天之本”，先天不足可以通过调理后天的脾胃来弥补，所以有“以后天补先天”之说。因此我们看一个人 30 多岁

以后的身体差异状况，基本上是由他自己的生活习惯造成的。

我们的身体禀受父母的精血，出生之后，一个人身体的先天素质就已经决定了。肾为先天之本，就是指受自先天的元精。同时，您的肾中精气是否充足，也会决定孩子的先天素质。但是先天因素只是决定身体素质的条件之一，您身体的实际健康情况，看的还是后天的调养。就像一个水缸，缸的大小决定了能装多少水，这是先天因素；而水缸里实际装了多少水，看的就是后天因素了。后天的生活方式及环境可以改变先天基因的序列，所以中医也讲“补养后天来资助先天”。

去年的时候，一个患有变异性哮喘的4岁小男孩问我：“爷爷，我能跑得像刘翔那么快吗？”我告诉他：“能啊，只要你勇敢坚强，不挑食，长大以后就能跑得像刘翔那样快。”这句话并不是安慰他的，其实天地生养万物，待人最厚，人体包含着无限的可能性。从先天的角度来说，每个人跑步速度的极限都是很高的，大多数人都能跑得跟刘翔一样快。但是实际能跑多快，就得看后天的训练了。当然，先天素质越好，训练的效果就越明显。

先天因素决定了一个人寿命的极限，所以称为“天年”。人的天年一般能达到120岁而不衰，只是现实中很少有人能活到“天年”，因为一个人的实际寿命更主要是由后天因素所决定的，而后天的关键就在于脾胃，在于个人饮食有节，生活规律。

上天给了人很长的“天年”，这是上天和父母的恩赐。我们要知道珍惜，才能无灾无病活到“天年”。现在，我们很多人不知道珍惜身体，年轻时似乎也看不到有什么不适的反应，是因为我们的身体正处在蓬勃旺盛的时期，但是30多岁以后，人近中年，不良生活习惯的影响就逐渐显露出来了。

就说古代的武状元和现代的运动员，他们魁伟强健、精力充沛，可以说是先天素质比较好的人了，但是他们的平均寿命都偏短。生卒年有史可稽的武状元，平均寿命只有60多岁，比手无缚鸡之力的文状元低很多。而现代运动员的平均寿命更短，甚至已经低于普通人的平均寿命。为什么先天素质优越的人寿命反而不如常人呢？《道德经》中的一句话很好地解释了这一点：“物壮则老，谓之不道，不道早已。”说的就是精力不可过度用尽，极则必反的道理。事物过分强壮了就会走向反面，过分恃强好胜，不知爱护体力精力，不合养生之道，结果就会出现问題。

现代运动员的体能训练，包括很多人平时锻炼身体的方法，大多建立在超负荷的基础之上。他们运动量大，消耗的能量物质多，身体正常的恢复和补充能量的能力供应不上。在过度消耗之后，我们的身体出于一种补偿机制，会让身体的某些部位得到超量恢复，这跟会哭的孩子有糖吃的道理是一样的。某个部位消耗过度了，受损伤了，就开始向身体母亲喊委屈，身体就调动元气，让这个部位得到超量的补充。但是我们身体的恢复能力也是有限的，不可能无休无止地满足超量恢复，这种锻炼方式通过身体的补偿机制，让肌肉发达了，让肺活量增加了，让心肌增强了，但是在这种超量恢复的过程中，脾胃这个为身体补益元气的后天之本被损伤了，人就会元气不足了。

元气是人体生命活动的源动力，也是人体最基本、最重要的精微物质。它由先天精血所化生，依靠后天水谷精气的不断补充培育，才能发挥正常的生理作用。脾胃如果受到了损伤，那么元气就得不到水谷精气的补充，这样“以后天资助先天”的基本生理活动就出现了问题，长期下来，身体健康怎么能不出问题？所以中医说：“存得一分胃气，便留一分生机。”平日我们的

身体一旦出现什么问题，首先就会在胃口上反映出来。不管是伤风感冒、头痛小疾，还是患上重病，身体一旦不舒服，食欲就会下降。我们看一个病人是否彻底恢复健康，也可以看他的脾胃功能是否恢复，如果胃口开，吃饭香，就说明他基本痊愈了。这是因为脾胃在五行方位上居于中央，其作用就像大地一样，可以生养万物，所以中医认为脾胃是气血生化之源。反之，身体其他部位产生病变，也会影响到脾胃。在旧社会，有一个让现代人听来发笑的习俗，那个时候，准女婿第一次上门，先要考验的就是饭量。能吃饭说明他身体没毛病，能干活，女儿嫁过去就不会吃苦受累。

如果脾胃出现了问题，五脏六腑、四肢百骸也必定会受到影响。脾胃是人体从外界摄取营养物质的源泉地，我们身体其他部位需要的物质和能量，都需要通过脾胃消化腐熟水谷而产生。而且，我们服用的药物，也是需要脾胃来吸收的，如果脾胃不好，补品和药物吃了也不能很好地被吸收，那再好的补品和药物也没有意义了。

脾胃健旺，自然后天营养充足，体力好，免疫力强，即使生点小病也好得快，这就是“四季脾旺不受邪”的道理。因为脾胃健旺，元气就会充足，病邪就不容易入侵身体。所以说，脾胃是无病到“天年”的关键，也是我们养生的入手之处。

看到我们的身体，不只看到疾病

庄子在《养生主》的开篇说：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”讲的既是做学问的道理，也是养生的道理。现代社会信息发达，各种各样的知识铺天盖地而来，学习的时候，应有计划地选择，不宜盲目追逐无穷无尽的新事物、新概念，那样只会让你陷入混乱，无法真正地提高自己。

治病也是这样。现在每年都会出现几十个新病种，旧的疾病也会发生新的变化，国家食品和药品监督管理局每年审批通过的新药也有相当的品种，但是药品研制的速度依然赶不上病毒变异的速度。这就是以有限的研发力量，去追逐无限的新疾病。

前几天有一个医生感慨地说：“要是有一种能够自动研发新药的机器就好了，出现一种新病毒，马上能研制出一种新药。”这种幻想中的机器能否成为现实呢？

其实这样的机器早就出现了，那就是人体。例如抑制病毒用的干扰素，最初就是从人体的淋巴细胞和白细胞中提取的。病毒入侵人体，人体就自然产生出抗病毒的物质。天地生人的时候，就已经让人体成为一个包含检测、研发和制造等诸多功能的制药厂了。

人体研发药品的时候，我们的身体需要医生做什么呢？那就是提供原材料、畅通渠道、清理产生的垃圾，这样就够了。越俎代庖的治疗方式，事倍功半不说，还会损害人体这个天然制药厂的生产积极性。

当然，人体这个大制药厂，有时候也会失调，这个时候医生怎么办？经济学中有一个术语说得很好，那就是“宏观调控”。不是直接干涉，而是通过调节外部环境和内部环境，畅通气机，消除痹阻，让人体自然恢复驱邪除病的功能。这种方法最大的优点是什么？那就是省力。这里存在一个杠杆效应，可以四两拨千斤，你只要用很少的力，就可以收到很大的功效。同时，它也不会破坏人体自身的机能，所以副作用和后遗症都很少。

2003年SARS流行时，我们也曾提出过类似的观点。吕炳奎先生以我、焦树德等几位老中医的名义写信给温总理，希望发挥中医的作用，抗击SARS。5月8日下午，吴仪副总理与在京

的知名中医药专家举行了座谈会。当时我坐在右边第一位，我很激动，发言说：“单靠西药治疗‘非典’是片面的，一定要中医直接参与防治‘非典’，中医要在防治‘非典’的第一线，根据病人的情况，诊断、立法、处方，方能收效。”后来广东省中医院将中医药防治“非典”的经验推广到了香港，受到了世界卫生组织的高度赞扬，证明了中医参与新病种防治的必要性。

为什么这么说呢？因为中医药针对的目标从来不是单纯的疾病，不仅仅是病毒，更重要的是人体综合抗病的免疫力。医生要做的事情，就是做好宏观调控，既看到直接引起疾病的病因、病证，又要看到机体的综合抗病能力，既看到局部又看到整体，既强调驱邪又强调扶正。

再比如2007年冬天，一个东北的小孩子持续发烧，当地的西医院用了大量的抗生素，烧也没退下来。又做了大量的检查，结果一直诊断不出是什么病，医院就怀疑是血液病。家长急了，就带着儿子到北京三芝堂求治。我们只用了三剂健脾祛湿的药，高烧就退了。众人啧啧称奇，都问是怎么治好的，孩子到底得的是什么病？

其实我看的不是这孩子的病，而是他脾虚湿阻的内环境。我国现在的家庭，大多只有一个子女，从小娇生惯养，饮食偏嗜，又贪食冷饮，脾阳受损，湿气淤积体内。冬天的时候，受到风寒外邪的入侵，就容易发高热。你说孩子体内有病毒么？有细菌么？当然有，但是如果不调节改善患者自身内环境的平衡，不能发挥机体自身的主观能动性，就不可能收到很好的治疗效果，用抗生素也不会收到预期的效果。我一看孩子舌体胖大，舌质暗紫，舌苔多且黏腻滑润，再一把脉，就判断出他的病机在于脾阳受损，湿浊内盛，用了健脾祛湿的药，自然效果很好。对于这种发烧，吃点芳香化湿之类健脾祛湿的药物，就可收到较好的效果。

其实，有经验的农民都知道在橘园行间种植一些藿香，能够防止螨虫害。藿香并不直接杀死害螨，但是却能为螨虫的天敌长期提供食料和生息场所，增加橘园害螨天敌的数量，从而抑制螨虫为害。

中医治疗“非典”的方法也是如此，按照《黄帝内经》的说法就是“无问其病，以平为期”，关注的是人体自身小环境的阴阳平衡，以及这个小环境与自然界大环境之间的协调。

盲目用药，治病变成了致病

现代不少中医在诊疗的过程中，经常可以发现一个现象：病人普遍已经吃了不少清热解毒的中药或是西药抗菌素，病情有没有改善暂且不论，但是他们的脾胃往往被药物所伤。

古话说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”在中医区分的辛、甘、酸、苦、咸五味中，药品的味道为什么都偏苦呢？其实，我们的身体在很多时候都可以本能地选择自身需要的东西。当身体的元气或者气血津液失去平衡的时候，它能通过对不同口味食物的偏好而自动调节，例如饿了就会喜欢偏甜的食物，酒醉了会喜欢偏酸的食物，这就是身体的智慧。苦味则是我们的身体最排斥的口味，因为人体在长期进化过程形成了口味偏好，对于苦味物品的判断就是：这是不适合食用的东西。但是当人体处于疾病状态时，就会对苦味的味觉有所变化或感觉不到那么苦。

药物入口，首先进入胃。中医说“是药三分毒”，这个毒指的是中药药物寒热性质的偏颇，正是因为这种寒热偏颇的药性，才能用来调节纠正我们人体阴阳偏盛偏衰的疾病。但是用之不当，用之过久，用时不考虑脾胃功能的健全与否，反而会产生一些副作用，损伤脾胃，不利于慢性

疾病的长期治疗。所以医生在开药的时候，一般都会嘱咐病人在饭后吃药，就是为了减少药品对于脾胃的伤害。中药虽然药性平和、毒副作用较小，但其中一些性寒、味苦的中药，如果长期服用，也容易伤及脾胃。而西药中的抗生素类药品是最伤脾胃的。

服药损伤了脾胃，又进一步引发其他毛病；而脾胃功能不好，又会使药品无法吸收。所以说，在治疗其他脏腑的疾病时，也要时刻注意调理脾胃。

就以急性肝炎为例，急性肝炎为常见病和多发病之一，急性肝炎，很多都是由于湿热蕴结在脾胃，阻碍了肝胆正常的升降功能而造成的。很多医生一看到“肝炎”的“炎”字由两个“火”字组成，就只看到火热为患的一面，使用大剂量的苦寒药，忽视了人体作为一个整体，各脏腑之间的阴阳平衡和升降出入。结果就是病人的病情没有起色，甚至药后病情加重的也不乏其人。

1982年的时候，我接诊过一位张姓急性肝炎病人，就是属于这种情况。他是某广播学院的教授，当时51岁。11月初，感到肝区疼痛，全身乏力，同时一直腹泻。他怀疑自己的肝部出现了问题，就到某医院去化验肝功能，被确诊为急性肝炎。那个医院的医生袭于惯例，加上病情急，就使用了大剂量的苦寒和香燥药剂，结果病情反而转重。急性肝炎既然是“湿热”所致，那么就用苦寒的药降火，用香燥的药去湿，本是正治，为什么会出现不良的副作用呢？其根本原因就是忽视了中医说的“苦寒化燥，败胃”，忽视了调节气机的升降出入和阴阳平衡。

所谓升降，正如我们看太阳的运行，有日升日降，有日出日落，形成一个循环，从而生生不息；再看水的循环，也是有水蒸气的上升和雨雪冰雹的降落。人体也是一个小宇宙，也有升降出入。在人体的脏腑之中，也是一升一降的组合，肝、脾主升发，胃、肠主通降，这四个脏器是人体气机升降的关键。

在五行中，肝属木，在季节为春。肝的生理机能就像春天的树木一样，经历一个冬天的收藏，刚刚开始生长。它的生长方向是向上的，由低而升，树木枝条的生长是向外发散的，枝条之间，越是疏朗越能吸收更多的阳光。所以中医说，肝的生理特性就是“主升发”，“喜条达”；从功能方面说就是“肝主疏泄”。苦寒药虽然可以清热、燥湿，但是大量使用，那就像是早春之后突然来一个大降温，完全遏制了肝脏的升发特性和疏泄功能。

前面也提到了，苦寒药是影响脾胃功能的。脾胃在五行中属土，肝属木，树木也要从土壤中摄取营养，所以脾胃功能的损伤，非常不利于肝功能的恢复，所以中医说，知肝之病，当先实脾。

盲目用药，治病变成了致病

这位病人11月中旬到广安门医院求诊时就是这种情况，右胁胀痛，腹胀便秘，食欲不振，倦怠乏力。小便量少色黄，情志抑郁，烦躁易怒。晚上睡不安稳，经常噩梦纷纭。看起来形体肥胖，但两目无神，舌质黯红，苔薄腻微黄。这就是肝郁脾虚、湿热中阻的症状了。

治疗的要点就是兼顾肝和脾的特性，恢复它们各自的功能。所以在开处方的时候，首先就是用藿香、苍术、白蔻仁这三味药的芳香之品化解湿浊，先让脾土恢复生机；再用茵陈、车前草、茯苓、薏仁等甘淡的中药渗湿，让水湿能够被脾土吸收代谢，向下渗泄排出；再用郁金、山栀、橘叶三味药舒肝解郁，清除肝经中郁积的邪热。整个药方，没有大量使用苦寒、香燥的药品，因而不会伤及肝脏，也不会损害脾土的功能，却能消除急性肝炎的湿热、病毒，让肝气疏通，使脾的运化功能健全，从而让肝和脾开始良性循环。

病人用药 5 剂之后复诊，肝区胀痛减轻，饮食增加，晚上睡得也安稳了，除了肝病本身之外的其他病症都消除了，那么接下来就是专注治疗肝炎。当然，在这个过程中，依然要注意脾胃的枢纽作用。随后根据病人逐渐康复的身体情况，稍微改变剂量，病人服了 21 剂之后再去化验肝功能，已经完全恢复正常，其他的症状也全部消失了。

人体是一个有机的整体，各脏腑之间有生有克，有升有降，有出有入，达成一个完美的平衡，人体才会健康活泼。中医治疗讲究的是整体概念，人体又可比喻成一个生态圈，例如出现了病虫害，首先想到的不是合成毒药来杀灭害虫，而是从整个生态圈来考虑，看能不能从害虫的天敌入手，能不能从害虫的食物链入手，恢复整个生态圈的平衡。而脾胃就处于这个生态圈的核心枢纽地位。

疑难病，先用调理脾胃的茶饮秘方

脾胃是后天之本，是消化吸收的场所。现在很多人说“缺什么，吃什么”，例如很多人都说自己缺钙，然后吃补钙的药品或食物。可是不能忽视了脾胃纳化的作用。胃主纳，脾主化，人体缺什么的关键，在于您脾胃功能的消化和吸收。若胃不能吸收，你吃再多也无益。就以钙而言，食物中的钙元素是充足的，问题在于脾胃能否很好地吸收利用。

人体失去了平衡，我们需要通过药物让人体恢复正常，而药物也需要通过脾胃才能进入人体发挥作用。如果脾胃虚弱，不胜药物，那么吃什么都没用。人体对抗疾病，要靠自身的抵抗力和免疫力，如同作战一样，后方要向前方输送各种各样的军需物资，才能帮助前方打胜仗，脾胃向身体各个器官输送各种各样的营养物质，身体的其他机能才能正常运转，为我们的健康发挥效用。

调理脾胃最关键的是调理脾胃的气机升降。中医认为脾主升，胃主降。升，指经过消化吸收的各种营养物质，通过脾的功能向上，向全身输出，才能使周身各处得到营养的补给，换句话说，又可称之为脾主升清。降，指胃肠由上而下的蠕动作用。通过这种蠕动作用，帮助消化吸收，最终将消化物的残渣作为粪便排出体外，也可称之为降浊。这种向上输送精微向下排出废浊的相辅相成的相反作用，是维持人体生命活动的最基本形式。但是这种基本的上下运动形式，由于长期自身饮食不节，或精神因素，或神经系统的失调，或各种疾病的影响，最容易受到损伤而停滞不动，表现有胃中堵闷，食欲下降，胃中饱满，呃逆，恶心，腹胀，腹痛，排便困难。久而久之就会身体消瘦，疲乏无力，面色萎黄，言语无力。这样的功能性障碍，不仅会使得脾胃脏器受损，还会进一步诱发其他脏腑疾病。

因此各种虚弱的病症，并不能单纯进食补药，因为我们的目的不能仅仅针对身体虚弱，缺什么补什么，关键是如何恢复脾胃正常的升降运动功能，消除影响升降功能的各种因素，恢复脾胃生产精微，排泄废浊的作用。如同一个家庭，父母期望子女能考上一所理想的大学，不惜投资，创造各种学习条件，但是子女自身缺乏主观能动性的话，即便提供再优越的条件，也很难有良好的效果，治疗也是这个道理。

很多疑难病，由于迁延日久，影响到人体各个脏器，症状繁多，治疗的时候互相牵制无从下手；另一种，无论你怎么作检查，各项指标都正常，都表明没病，但是身体就是不舒服。这两类疾病，都可以从调理脾胃入手。这就是“诸病不愈，必寻到脾胃之中”的道理。

前几天有一位河南籍的病人，专程来看病。他面色晦暗、青黄少泽、形体消瘦、双目无神，一

看就是重病。我仔细询问病史，这位病人说：“1989年的时候，因流行性出血热引发肾功能疾病，以后一直贫血；2008年秋，患了一次感冒，咳嗽，经治疗后，感冒和咳嗽的症状缓解了，但是出现了现在的症状。”我就问他：“吃饭怎么样？晚上梦多吗？”他说：“吃饭一直不好，右胁部胀满，口苦，舌苔薄腻，脉沉弦，晚上不只失眠多梦，还尿频。”我又看了他的舌体，略胖，表明脾阳虚衰；质暗，表明胃气停滞挟有瘀热之象。所以我又问他：“是不是得过胃病。”他说：“以前做过胃镜，有慢性浅表性胃炎、十二指肠溃疡、返流性食道炎。”他的这个病，从发病原因来说，是先由肝郁气滞，横逆犯胃久则虚实兼见，寒热夹杂，平日急躁易怒，思想压力大。我先让我的两个学生讲治疗的思路，孰轻孰重，孰先孰后。在我的学生们思考后，我在处方上写下“疏肝和胃，运脾益肾”八个字作为治疗原则。病人的病情确实复杂，但是治疗的方法，讲究一个取繁就简。就像我前面讲的一样，疑难病要先调脾胃，调脾胃要先调升降。考虑到病人病程较长，吃药的话，他的脾胃很难吸收，所以在处方之外，还给他开了茶饮方：生晒参5克、黄精6克、炒薏苡仁15克、玉米须10克、谷麦芽各10克、佛手6克、枸杞6克，水煎当茶，二日一剂，温水慢饮，这样的饮用方式可使药物持久而缓和地起作用，对于不少疾病尤其是慢性病症有较理想的效果。

后来回访的时候，病人也反映茶饮味道很好，像是喝大麦茶，其实是因为这个茶饮方照顾到了他的脾胃，自然也就符合了他的口味，他的症状也就减轻了很多。

这个茶饮对一些老年人和身体虚弱，胃口长期没有恢复者，亦可试用。但应请当地医师审酌再用为宜。

癌症并不可怕，治癌症应立足于人

很多时候我们的身体不是被病魔击败的，而是被自己的恐惧击败的。像“绝症”这个词语，一听就让人毛骨悚然，没病的人也会被吓出病来。

随着生活水平的提高，人们对健康管理的意识也提高了，比如说作身体检查，某一个指标高了，他就来问我：“我这项指标高是什么意思？”定期检查是好的，但是千万不要因为某一个指标高就紧张起来。任何一种疾病，都是一组症状、一组数据，它不是单纯一项指标高或者低就能确诊的。中医看一个病的时候，也是一组症状，不能一看人打喷嚏就说是感冒，要知道不感冒也可能打喷嚏。

医学家曾在日内瓦对280个并非死于肿瘤的尸体进行解剖，发现这些平均年龄75岁的死亡老人中，48%的尸体内都有恶性肿瘤，但他们生前没有任何肿瘤临床表现。而且人的年龄越大，癌症的恶性程度越低，给人带来的痛苦也相对轻得多。

对于这些老人来说，有没有肿瘤，对他们的生活质量影响并不大。所以我们治疗癌症的原则就是“以人为本，积极治疗，放松心情，带瘤延年”。我们要把眼光放开，不要老盯着自己身体内的小疙瘩念念不忘。我经常这样宽慰病人：“体内有个肿瘤又怎么了？人活着就是要管理好吃喝拉撒睡，你只要吃好睡好，开开心心的，心情好，精神好，使机体充分发挥自身的免疫力，对治疗非常有利。”当然作为医生，选择手术切除还是保守治疗，还是要服从病人和家属的意愿。现在很多病人手术后选择中医扶正的方法，减少了很多放化疗带来的不良反应，延长了生命。

很多癌症病人来这儿治疗的时候，都已用过放化疗，吃了中西药物无数，正气受伐严重。就像

放火烧寄生在树木身上的藤蔓，寄生藤不一定烧断根，树木的正气却肯定受到了伤害。因为如此，美国肿瘤协会不提倡60岁以上恶性肿瘤患者做放化疗。因为对于他们来说，放化疗对身体造成的伤害，并不比癌细胞的伤害低。

癌症的得病原因是机体的正气亏虚，加上感受外邪或脏腑功能紊乱，气机失常，继而导致气滞、血瘀、湿聚、痰凝、癌毒等相互胶结。我们首先要关注的就是我们身体正气的虚弱，其中以脾虚最为关键，脾虚导致的恶性肿瘤也最为常见。所以，首先要调理脾胃，扶助正气，提高自身免疫功能以清除癌变细胞，不能简单地使用药理研究有抗癌作用的药物。要知道猛烈攻削会产生一定的副作用，损伤机体自身的抵抗力，使免疫功能降低，特别是败坏脾胃功能，胃气一败，诸药难施，使病情更复杂危重。

病久脾胃虚弱的病人，可以吃点扁豆红枣粳米粥。用党参6克、山药20克、扁豆20克、红枣3枚、粳米100克，加水熬粥，每天吃3次，一次100克左右。在服用前最好请当地中医审定修改。

中医治疗癌症始终重视患者自身体内环境的平衡，而不是单一地大剂量使用抗肿瘤药物。重视自我调养，扶助正气，提高机体的抗癌能力，提高生活质量，减少复发，带瘤延年。留得一分正气，就存得一分生机。

每天的养生课，让你增寿几十年

每天的养生课，咱们就说从早上说起。

早上一起床，先梳头。左边鬓角、右边鬓角，各梳五十下；头顶和后枕，也是五十下。用的就是普通的桃木梳子。我给好多人推荐过梳头养生的方法，人家就问我：“您自己梳头效果这么好，有什么特别的手法么？具体是每天多少下？什么部位？用什么材料的梳子？”

其实也没有这么多讲究，重要的是整体锻炼的过程，要求的是一个坚持。我原来有一个病人，他一直打简化太极。后来他病了，就不打了。我就问他为什么不打了。他说得了心脏病，打太极的时候有一个下蹲的动作做不了。我就告诉他，太极拳也没那么多条条框框的，不一定非得把那个动作做得特别标准，不能下蹲就站着也行，但是你要坚持天天做，做的时候形神合一。梳头也是如此，梳头时的凝神静意，比梳头时的动作如何更加重要。时间也是可长可短，甚至每天只是梳1分钟也行，但是一定要每天做。

然后就是按摩颈部，因为要出门锻炼，所以先要把脖子搓热。

我早上的散步时间相对较短，一般不超过40分钟，散步后再做一套八段锦，然后回来吃饭，吃完饭就可以工作了。

下午我要稍稍睡一个午觉，起来后一般就是读书，到五六点钟的时候出去，散散步。有时也可能需要买点什么东西，这个时间一般也就是三十到四十分钟，就回来吃晚饭。

晚饭后，就是看新闻。看完新闻，就喝一点茶，然后再去散步。这次散步时间相对会长一点，比如一个小时，同时也做做八段锦。散步回来后就开始洗漱了。

先是浴足，浴足时逐渐往里头加热水，一定要把脚泡热。现在很多人都喜欢洗淋浴，一下就都洗完了，这个与浴足是两码事。浴足非常重要，对大脑的减压，对情绪的稳定都有好处。浴足一般是四十分钟，但要注意水温、保暖。

洗漱完了之后就是梳头，准备睡觉。睡觉之前先坐到床上按摩，按摩从头开始，其次按摩脸，

耳朵，诸如鸣天骨。这些做完了之后，就是摩腹，比如这边是多少下、那边多少下，然后就休息了。

还有一个就是吃饭。现代人吃东西，很讲究营养的搭配，尤其是小孩，有的书连每顿吃什么都给你规定好了。其实饮食有节，比吃什么更重要。节是节律，一天三顿饭，要按时吃。节也是节制，就是吃饭必须有节制，不要看着不好吃的就不吃、少吃，也不要因为喜欢就吃得太饱。一般以八分饱为度，用《内经》的原话说就是：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕。”当然，凉的、辣的、刺激性的东西，我吃得比较少，也尽量吃容易消化的东西。

其实养生最重要的是养心，就是心情要舒畅，一个人心情不舒畅，你做什么都没用。每天坚持深呼吸，做适当的运动，找到合适自己调解心情的方法，因为你只要能入静了，就可以调整身心，形神俱养。

还有另外一个方法，你可以读一些老子、庄子的书，不一定要从里面学什么，只要读进去，就能怡养心神。

现代人的“内伤”怎么来，怎么去

现代人说起生病的原因，往往归结为细菌病毒感染，很多产品的广告中，也用杀灭细菌作为卖点。这种看法有没有错呢？说起来也没错。但是我们说生病的原因，不能光从外因来说。例如流行性感冒，大家一起生病，主要原因可以说是感冒病毒入侵体内，但是很多时候，为什么有的人被感染了，而其他的人却好好的呢？这就与人体自身体质的强弱有关，也就是中医说的“正气存内，邪不可干”。

我们找病因，主要目的是为了治疗，找到了主要原因才能找到合适的治疗方法。西医看来，生病就是有致病微生物，细菌病毒等，治疗方法呢，自然是杀灭细菌，消除病毒。但是如果滥用过多的抗生素，就会破坏体内菌群的平衡关系。其实在我们的生活环境里，到处都有细菌。细菌是我们这个地球上最早生存的生物之一，已有数十亿年的历史，是所有生物中数量最多的一类。现在的很多细菌，也已经在这个地球上存活了几百万年，他们有很强的变异能力，所以杀细菌出现“野火烧不尽，春风吹又生”的情况，自然也就不奇怪了。

最好的办法是什么呢？就是调理身体。每个人体内都有大肠杆菌，40%以上的人携带肺炎克雷伯氏菌。大多数时候，我们的人体都与这些细菌和平相处，以后估计也会继续下去。这就是《黄帝内经》中说的“与万物沉浮于生长之门”，也就是人与其他生物一起生长，一起演进，并不互相为害。治病的时候，既要考虑到抗菌抗病毒，同时又要重视调节人体自身的免疫力，所谓“扶正即可去邪”。还要区分病人是内伤还是外感，才能找到最合适的治疗方法。

为什么说现代人生病的病因主要是内伤呢？这是因为现代人的饮食习惯发生了巨大改变，而现代人的工作强度和精神压力也增加了很多，人体一时还适应不了这样的变化。《黄帝内经》把人体致病的原因分为两类：一类是外在因素的影响，例如四时天气的变化，细菌、病毒等外邪的侵入；另一类是内在因素的影响，饮食不节、过度劳累或过度安逸、精神情志的变化或者过度沉溺于某种情绪中，都会导致内伤。

医生在诊治某位病人的时候，也要结合时代的变迁来具体对待。医圣张仲景生活在东汉末年，正值瘟疫流行，疾病以外感为主，所以其《伤寒论》中记载的药方，以治疗外感为主；金代医家李东垣生活在战乱频发的时代，他看到的病人，很多都是由于长期食不充饥、衣不蔽体造成

的，以内伤为主，所以著书《脾胃论》，强调滋补脾胃对人体的重要。

现代人不愁吃不饱穿不暖，为什么还是容易内伤呢？原因与李东垣时代刚好相反：古代人是吃得太差，营养不足，现代人吃得太好了，整天吃鱼肉和各类甜腻的食品；古代是过劳伤脾，现代人则是上下楼乘电梯，出门有汽车代步，久坐伤脾。所以说养生一定要讲究一个适度，吃太差了不行，吃太好了也不行；太劳累不行，太安逸了也不行。

脏腑系统与平衡关系

和西医的“西”字相对，很多人以为中医的“中”字，就是“中国”的意思，其实并不全是这样，中国儒家文化讲究的就是“中庸”，所谓“不偏不倚谓之中”。中医治疗的目的是通过调节，保持人体的中和，“不偏之谓中”，人体离开了中道就是偏，就是生病了。中医的“中”字，反映的是从《周易》得来的一种动态平衡观。

中医和西医的另一大区别在于怎样看待人体。西医将人体划分为消化、生殖、心血管等九大系统。而中医将人体归为五行系统，通常我们称为：心、肝、脾、肺、肾五大脏器系统。

要理解中医的体系，我们必须先把中医的五行系统一次性讲清楚。首先，中医讲五脏六腑，除了三焦这一腑之外，其中有五脏五腑是互为表里的：肝与胆，心与小肠，脾与胃，肺与大肠，肾与膀胱。这是说它们同为一个系统，主持着这个系统的升降、运化等功能。

譬如脾胃系统，主要的联系是四肢，多多锻炼，四体强健对脾胃的消化、吸收功能就会有很好的效果。再如肝胆系统，在我们发怒的时候，往往最伤及肝胆，因为肝胆主怒，过怒则肝的生理功能下降，解毒排毒功能低下，使毒素积蓄体内，肝胆系统受损，还可以从眼睛表现出来，因此我们观察眼球可以了解肝胆的状况。前面还说过，人体是有一个自检系统的，当你某一段时间偏好吃酸性食物的时候，可能是身体在提醒你，肝胆系统有些问题，你需要及时关注。

中医讲求保养五脏六腑要顺应天时，因此它们与季节也是相对应的，这些是老祖宗为我们体察总结的，因此我们往往在四季分明的时候，能明显感觉到脏腑活跃程度与人体健康的关系。比如春天肝当值，我们在这个时期多多注意养肝、补肝，会得到更好的收获。

五脏在不同的季节，生理反应不一样，形成一种张弛有度的轮休制度。春天肝当值，夏天心当值，秋天肺当值，冬天肾当值。各个脏器在当值的季节活动就会特别活跃。而脾脏是“主四时”，一年四季都不得休息，所以尤其需要调理呵护。

脾胃居中央，是生命活动、气机运转的中枢，在五脏整体协调关系中，起着“枢轴”的作用。在人体的正常生命活动中，肝从左升，肺从右降，心火下降，肾水上升，这四脏之气的升降出入和转输当中，脾的作用是协调整理这些升降活动，胃的作用是供给它们，使这些运动畅通无阻。

脾胃的这个“枢轴”作用就体现在：一方面，如果这个中央调控安稳，那么就气血充足，营养物质能够通过这个中枢的调节作用输送到全身，从而使我们的机体免疫力强，肌肤纹理紧实充满活力，自然不容易生病；而如果脾胃受到了损伤，中央气血养分供应不足，就很容易使得其他脏腑也出现问题。

因此我们的脏腑系统一旦出现了问题，通过中央的调控作用，来调节治理，其效果在很多时候比直接从出问题的脏腑入手更好，更快，同时还能保持机体的平衡。

一水一粥一汤护养娇气肠胃

许多人都有过这样的经历，一遇到紧张情况肠胃就会不舒服，或者感觉腹痛。一有痛感就跑厕所，大便后仍有排不净的感觉，多次到医院检查又查不出明显的器质性病变。这些人其实是患上了一种称为“肠易激综合征”的肠胃敏感症，也叫胃肠神经官能症。这种疾病在症状上可表现为腹痛、腹泻、肠鸣音亢进，往往因情绪的波动而激发，是十分常见的胃肠功能性疾病。城市里的学生、公务员、白领、知识分子等尤其从事紧张脑力劳动的群体最容易得这种病。其实咱们人体的肠胃也会“过敏”，就像对花粉过敏的人闻到某些花粉花香就会喷嚏连天，肠胃也会因为一些紧张刺激而产生腹泻的“过敏反应”。

有位王先生，54岁，是一位机关干部，像这样“过敏性”的肠胃反应已经折腾了他十余年，时轻时重。饮食稍有不慎、精神紧张或工作劳累就会发作。发作时每天拉肚子三四次，多的时候甚至一天七八次。这个病一犯，就算你正在单位开会，也会硬拉着你来回跑厕所，让你又窘又难受。同时伴有心烦、焦虑、失眠，严重影响正常的生活和工作，让人苦不堪言。

王先生跑了好几次医院，化验大便无数次，都没有发现异常，做电子结肠镜检查也没有发现任何病变。下利日久，营养不能很好地吸收，而气随下利而陷于下，体力极度消耗，他后来感到走路有点发飘，中医把这种病称为“木旺克土”，即精神因素过于紧张，不能很好地保持一张一弛的平和状态，就会引起肠道的过敏反应，使肠道蠕动增快，产生腹痛腹泻，这种腹痛往往随着下利而缓解。由于这一特点，中医有一处方，就叫“痛泻要方”，其作用一是舒缓肝气之急，二是扶土（脾胃）之虚，使得胃肠不受精神因素引起的肝气过急的干扰。这就是强者抑之，虚弱者扶之的办法，从而达到身体内环境的平衡。因此这种类型的腹泻，不能单纯地服用一些健脾止泻类药品，我以一水一粥一汤来调养此病。

姜归糖水：当归 15 克、生姜 15 克、红糖 15 克，加适量清水煮后饮用，适用于虚寒腹痛。

茯苓栗子小米粥：茯苓 20 克、栗子 15 克、小米 50 克。先将茯苓及栗子研成细末，然后置于锅中，加水适量，和小米同煮成粥食用。

荔枝扁豆汤：荔枝 10 枚、扁豆 30 克。荔枝去壳取肉，与扁豆一起放入砂锅内加水适量，文火煮熟即可，喝汤吃荔枝肉。在食用上方时，一定要忌酒和辛辣。

我们碰到很多肠胃敏感的患者都是学生、白领和知识分子，他们大多治愈后一段时间又跑回来找我，说是旧病复发了。一问他们，不是面临升学压力，就是工作繁重。这样经常用脑，很容易紧张、着急、生气，病也就时常来烦扰了，本来这个病就和情志及饮食息息相关。

要想根治肠胃敏感，一定要调整生活节奏，减轻学习和工作压力，避免紧张、焦急、愤怒、抑郁等不良情绪的影响，永远保持乐观的态度。饮食上，不能过饥过饱，一日三餐要有规律。要积极调整生活方式，作息规律化。适当参加文体活动，保持心情愉快，积极锻炼身体，增强体质。

熬出来、累出来、气出来的“乏力症”

很多朋友都有这样的感受，常常感觉很累。而且这种累，无论怎么休息都恢复不过来，总觉得没有精力，全身不舒服。平时去医院检查也查不出什么病，只是这儿疼那儿疼的，但也是一阵儿一阵儿的。整个人提不起精神，胃口也不好。

他们大多在 30 岁到 40 岁之间，但是近两年来，越来越多的 20 多岁年轻人也患上了这种病。

上次有个 25 岁的小伙子，脸色很差，无精打采的，十分低落地问我：“大夫，我是不是提前衰老了？我怎么感觉是 20 岁的年龄，80 岁的身体呢？”

他这种全身不舒服的感觉已经持续了半年。他是某银行的业务经理，半年前因为工作压力一直闷闷不乐，后来感觉四肢经常酸疼，爱发热出汗，还爱拉稀，吃不下东西。晚上睡不好觉，白天烦躁，第二天上班特别疲惫，总感觉睡不醒。

很多朋友看到这里，可能会暗自叫道，“我也是这样的”、“不知道为什么就头疼了”、“总感觉软绵绵的”……大家其实不用恐慌，这并不是提前衰老，也不是什么大病，这只是你的身体在告诉你，它很疲劳了。

我们的身体就是我们最亲密的朋友，可是我们却一直在慢性伤害它，上班族日夜不分地熬夜，孩子每天过度用脑，中年人不停地应酬。这一切的“过度”消耗，身体都在替我们承担，但有时它实在承担不住了，就会给你发出一个个信号，像疲劳、失眠、没精神等，都是身体给你的信号。你如果不注意身体发出的这些信号，身体的小毛病就会慢慢发展成大病。

像这位小伙子，年纪轻轻的就是部门经理了，工作压力可想而知，经常加班熬夜，生活上饮食没有规律，加上郁闷烦恼统统积压在心里，中医有个词叫肝气郁结。是什么意思呢？这其实是说一个人的情志障碍，就是情绪上发生了问题。中医倡导把“身心”结合起来治疗，为什么不良的情绪会有这么大的危害？因为肝主条达、性喜开朗疏泄，是人体的正常生理本性，如果你不能以宽广的胸怀与人和谐共事，老是因为一些小事跟自己过不去，你的身体能受得了吗？

疲劳综合征的基本病机可以概括为虚与郁。我们来看这位小伙子，舌体较胖，舌质紫黯，舌边有齿痕，看得出他脾胃很虚弱，因为长期的压力和精神紧张抑郁，影响脾胃，很容易耗伤元气。气虚的人特别容易累，气虚，则清阳之气不能充实周身、濡养头目，所以头晕。同时还会乏力、语声细微，食欲下降。再加上不良情绪伤肝，容易腹泻。因为工作压力大，郁闷之气全郁结在肝，肝气不顺畅，这就是郁，所以他经常烦躁多梦，精神抑郁，记忆力下降。肝气横逆而脾胃失和，水湿不化。中医认为脾主管肌肉四肢，脾气虚了，其主管的四肢肌肉张力下降，就会感觉虚弱无力了。

我建议小伙子使用了一个茶饮方：西洋参 6 克、玫瑰花 5 克、厚朴花 5 克、扁豆花 5 克、炒杏仁 9 克、炒防风 4 克、生姜 1 片。14 剂，水煎服。西洋参是益气养阴常用的食材药物，可在汤料中使用。玫瑰花香气走散，舒肝调气。

三个食疗方，化解脾气虚

我们经常可以听到人们抱怨某些人懒，“能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着”，整个人软塌塌的，干什么提不起兴趣，能少走一步就少走一步，能少动一下就少动一下。

他们很多其实也不是懒，很多人都是犯上了脾气虚的偏差。脾气主升，给人一种奋发向上的力量。脾气一虚，就像是没了气的气球，整个瘪在地上了。所以我们有时候也说他们“没脾气”，因为脾气一虚，就算是准备干点事，往往也很难坚持下来，缺乏一股干劲儿。

我们常用“中气十足”来形容一个人说话洪亮，这个“中气”包括脾气，脾胃居身体中央，所以脾气又称中气。中气不足的人，说话往往低声细语的，性格也比较内向。

脾气虚的人应该怎么调理呢？

首先，最重要的就是饮食有节，饭吃八分饱。《说文解字》徐注说：“脾主信藏志，信生于土。”

“脾主信”说的是脾的功能是有节律的，到时间该吃饭就吃饭，然后让它去消化吸收，不能不停地吃，老让它工作，也不能有一顿没一顿的，这样就是“失信”了。

为什么饭吃八分饱呢？可以说有两个原因。第一个原因就是给肚子留一点空间，这样才能让它动起来。玩过益智游戏“华容道”的人都知道，必须留两个空格，才能让棋子走动。吃得太多，把胃堵实了，它就不容易动了。第二个原因就是当你感觉吃饱了的时候，其实已经吃多了。所以适当地留下一点空间对机体有益。

《黄帝内经》中还说，老人“七十岁，脾气虚”，也就是说老年人随着年龄的增长消化能力也开始自然减退，而我们很多老年人，有节约的习惯，看到碗里还剩一点饭，即使感觉吃饱了也会勉强自己吃下去，其实这一点也应该引起注意。

脾气虚的人，可以试试以下三个食疗方。

第一个是药粥，原料：党参（或西洋参）3克、山药12克、陈皮3克、生薏仁10克、粳米50克（或小米）。做的时候，把除了陈皮之外的药材和粳米一起熬粥。陈皮最好用广东新会县出的新会皮，新会皮较香。陈皮需要先用水洗净泡30分钟，然后剁得碎碎的。粥快熬好时，把陈皮带水一起放入粥中，也可以根据个人的口味再加入少量的盐，稍微煮一下搅拌均匀，一道健脾益气的药粥就做成了。脾气虚的人往往容易夹湿，所以加薏仁米，有些人不喜欢薏米的味道，也可以先用薏米煮汁，再用药汁和其他材料一起熬粥。

脾气虚的人，也可以吃点大枣。这个枣怎么吃呢？例如每天做饭蒸馒头、蒸菜的时候，就把大枣放锅里一起蒸，蒸一次可能看不出变化，第二天做饭的时候，继续放进去蒸，蒸两三次之后，大枣就熟透了。蒸熟的枣，糖的转化特别充分，吃起来味道也特别好。有不少中药的泡制就是这样经过几次蒸晒而制成的。

还有一个益脾饼，可以给小孩当零食吃。用茯苓30克、白术15克、干姜2克、红枣30克、鸡内金10克、炒山楂10克共为细粉，面粉250克，发酵后，放入药粉和匀，再加适量菜油、食盐烙成饼，八成熟时取出，切成棋子大的方块，再放在锅上慢慢焗干即可。

益脾饼的功效是健脾益气、开胃消食，是脾胃同调的饼干食品，做好后适用于食欲不振、食后胃痛、慢性腹泻、慢性肠胃病等患者。

四肢冰凉，脾阳虚，“附子理中”能帮你

我们在报纸上经常看到“生命之火熊熊燃烧”这样的句子，在我们的身体中，确实有一把火在燃烧，温暖我们的身体，让人体保持一个适当的温度，中医一般把这种生理之火称之为“阳气”，就像太阳的阳气一样，是温暖人体、维持体温、促进脏腑机能活动的能量。

由于每个人的阳热程度不一样，体温也稍有不同。如小孩子的体温比成年人高，成年人的体温比老年人高，男人的体温比女人高，这都是不同的人体内“火力”不同的体现。

五脏中的阳气又以脾阳与肾阳最为紧要。往往脾阳不足而导致肾阳不足，肾阳不足而影响脾阳不足，最容易出现手足冰冷，身体怕冷怕风、倦怠乏力。人体的阳气就像是蒸汽机燃烧室中的火焰，如果温度不足，那么这台蒸汽机的动力也就不足。肾阳命火就像是最开始点燃蒸汽机的那根火柴，脾阳就是后面让蒸汽机持续运动的燃烧燃料产生的火焰。

脾阳虚常伴有胃部经常发凉的症状，肚子疼的时候，用手按揉几下或者热敷一下就会好很多。有些人就喜欢双手捂着肚子站着，这个姿势他自己可能都没有意识到，但是身体自然而然就形

成了这样一个保护性的姿势。

夏天吃冷饮以及吹空调可以说是造成脾阳虚的罪魁祸首。夏天暑热，浑身冒汗，直接往肚子里倒一大杯冷饮或者啤酒，那真是透心凉，让人不由得说一声“好爽”！但是冷饮入胃，是直接戕害阳气的。就像汽车发动机过热了，可以通过外部降热，但是不能直接往汽缸里倒冷水一样。如果脾阳的热量不足，这些水分就不能很好得代谢而变成痰湿，淤积在体内。

还有就是病后体弱也是造成脾肾两虚的原因之一。此外还有因为长期服用苦寒药造成的，如黄连解毒丸等，也会损伤阳气。现在滥用抗生素问题大家都很关注，抗生素大多类似于中医苦寒类药品，这些药品吃了之后，首先对胃产生一定的损伤，同时也会导致脾阳不足。

脾阳虚的人应该如何调理呢？可以吃点理中丸，其成分有人参、白术、干姜、甘草。专治腹冷、胃痛、下利、手脚发凉。脾肾阳虚的人可以服用附子理中丸，既理中丸中再加上附子。

还有一个脾阳虚的食疗方：黄芪蒸鸡。嫩母鸡一只，炙黄芪30克，食盐1.5克，绍酒15克，葱、姜各10克，清汤500克，胡椒粉2克。这个食疗方的主要功效是益气升阳，养血补虚。对于脾虚食少，乏力，气虚自汗，易感冒，眩晕，麻木以及久泻、脱肛、子宫下垂等症，都有很好的疗效。初期服用者为避免上火，黄芪开始可以只加10克，吃了如果觉得舒服，就可以慢慢增加。

中医讲“动则生阳”，即在肌肉运动中可以产生大量的热量。所以脾阳虚的人，也需要适当锻炼，运动量不需要太大，但是活动的时间可以稍微长一点。

手脚发凉适宜用温补疗法，补虚去寒以增强我们机体的生命活力。但是并不是所有手脚冰凉的症状都可以用温热法治疗的，如果是平时容易紧张、急躁、血压偏高、舌质偏红的人，最好去看一下医生咨询一下为好。

脾阴虚的秘方：四仁竹笋粥

我们讲了脾气虚、脾阳虚，接下来就要说说脾阴虚。

脾阴就是指营养濡润消化道的物质及各种消化液，如胃液，胰液、肠液，及营血等。我们看一辆车，汽油、润滑油、冷却液这些都是属于阴，如果阴液不足，同样会有食欲不振、消化不良、倦怠乏力这些症状，可其病机有异，其治有别。

阴虚的人，阴阳失去平衡，往往表现为阴虚生热的症状，所以脾阴虚的人，由于濡润的阴液不足，往往会有燥干、燥热的现象，同时也会表现出皮肤干燥。这类人，往往脸色发黄，但是到了午后，两颧又会泛红。阴液的一个作用就是抑制我们人体阳热，使身体不至过于亢盛。而脾胃阴虚的人，津液亏虚。在上部的表现是口干舌燥，嘴唇经常干裂，唾液分泌减少，消化能力减弱；在下部的表现就是大肠的肠道不够滋润，所以经常便秘。

脾阴虚是怎么造成的呢？

一个原因是饮食偏差。根据中医长期临证体验，询问脾阴虚患者的生活习惯，发现大多有嗜食辛辣和饮酒的历史。辣椒辛烈，酒性属火，尤其是高度的白酒，多易灼伤胃阴，并影响到脾。近些年来，由于饮食习惯的改变，盛行辛辣，一盆菜中2/3是辣椒或辣油，辣味的过食久用，就会过度刺激灼伤咽喉食道、胃、肠黏膜，并化热化燥，伤及这些部位的阴液。再有现在盛行的煎炸食品，也是劫伤津液，灼伤脾胃阴液的凶手。吃得太饱、太油腻，也会如此。

第二个原因就是熬夜。天地四时运行，万物化生，都有阴阳消长、动静得宜的道理。根据大自

然的规律，白天主阳，主动，万物充满勃勃生机，阳气升腾向上；晚上主阴，主静，万物静谧安详，阴气内沉向下。所以日出而作，日落而息，人体的阴阳也与之相应。夜晚是阳入于阴的时候，是我们身体得到修复的最好时段，小孩子也是在夜晚睡觉的时候，身体长得最快。但是现在很多人喜欢熬夜，年轻人熬夜游玩，中年人熬夜工作。熬夜不但让阳气得不到安养，更让阴液得不到滋生，也会造成脾胃阴虚。

这里也介绍两个食补方：

一个是燕麦百合粥，可以做来当早饭吃。用百合 15 克，粳米、燕麦适量，煮粥即可。

一个是扁豆山药粥，用白扁豆 15 克，粳米、鲜山药各 30 克，百合 15 克，白糖适量。先将鲜山药、百合洗净，山药去皮切片，备用。再煮粳米、白扁豆至半熟。加入山药片、百合煮粥，加糖。如在南方地区，可加入鲜葛 50 克，以加强生津润脾的作用。此粥可以滋脾化阴，淡养脾气，老弱咸宜，不妨一试。

如果脾阴虚表现在下，以肠燥为主。特别是老年便秘难解者，可常服四仁竹笋粥。

用松子仁 10 克，甘杏仁 6 克，核桃仁 12 克，花生仁 8 克，新鲜竹笋 15 克，粳米 100 克，以清水 1500 毫升、将粳米和其他材料分别放置在两个容器中，浸泡 2 小时。先以文火煮粳米 20 分钟，再放入其他材料文火煮 30 分钟，至粥如糜状，即可分 2 次食用。此粥妙在开达肺气、润肠通便。与扁豆山药粥交替服用，则有异曲同工之妙。

吃饭没胃口，山楂神曲粥

脾为中土，处中央而灌溉四旁。而中土是什么意思呢？就相当于咱们国家的黄河以南、中原一带。中原一带沟通南北，合天下之全势，是四方联系的枢纽，由中原到四边或者由四边到中原都很便捷。所以中原有事，必影响四方；四方有事，必波及中原。脾胃在五脏中就处于这样一个“中原”的位置。它沟通上下，灌溉其他四脏。一旦脾胃出现了问题，就会上边胃脘痞满，下边大小便不通畅，上下升降运动停滞。其他四脏也会相继出现问题。

脾胃互为表里，一起司掌人体的消化吸收功能，同为气血生化之源。胃主受纳，把食物搅拌腐熟；脾主运化，把营养精微物质输送到周身其他腑脏。同时，脾和胃在性质和功能上又正好相反，两者一起形成一个矛盾统一体。在阴阳五行中，脾属阴，胃属阳；在喜好上，脾喜刚燥，胃喜柔润；在功能上，脾主升清，胃主降浊。就是这样两个互相对立的器官，一起相互合作完成人体的消化吸收功能，成为后天之本。

它们体性相反，作用合一。如果二者不能齐心合力、相互协调地共同发挥相辅相成作用，就是脾胃不和了。

例如脾升胃降，营养物质上升入于心肺，通过心主血脉的血液循环以及肺的宣发作用以润养全身；经过初步消化的食物下移于肠，再排泄出去。如果脾气不升，那么营养物质不能很好地吸收利用，使清气滞留于下，就会拉肚子；胃气不降，则胃的由上而下的蠕动作用减弱，胃排空时间延长，则浊气不能下趋，就会出现胃脘痞满、腹胀、噎气、反酸，进一步则会出现恶心，反胃的症状。

脾胃功能不能协调，有时肚子虽空，也会没有食欲。造成脾胃不和的原因很多，主要跟我们的起居、饮食习惯有关。没有护养好脾胃，难以维系其正常的升降和谐的生理功能。

脾胃不和是一组综合性症状，对于脾胃不和的调理，推荐一个药膳：山楂神曲粥。

取山楂 5 克，炒神曲 20 克，粳米 50 克，用纱布将山楂和神曲包好放入锅中，加水适量，煎煮半小时后去掉药渣，再加入粳米煮成稀粥。吃的时候加适量白糖调味，即可食用，每天 2 次。这道粥具有健脾和胃、消食导滞之功效。味道酸甜，小孩子也挺爱吃。对于小儿脾胃不和导致的食欲不振、浊气上逆的呃逆等症状，都有很好的疗效。

还有一道桂花葛粉羹，对于调理脾胃也有很好的效果。

先用适量凉开水调 50 克葛根粉，再用沸水将其冲化，使之成晶莹透明状，再加入桂花糖 5 克，调拌均匀即成。此羹甘甜润口，气味芬芳，有醒脾和胃的功效，对食欲不振、便软不调等症状有较好的辅助作用。

用橘茹饮治疗肝胃不和的失眠

中医讲“木疏土”，这里的木指肝，土指脾胃，是说肝的精神情志、疏泄功能正常，则有利于促进消化系统的消化吸收、胃肠道蠕动。这句话强调了人体精神因素对消化系统的影响。因为在病理条件下，往往“木不疏土”，造成胃肠道的功能停滞，胃气上逆，进一步影响膈肌下降，造成胃失和降而卧不安的失眠状况，即《内经》中所说的“胃不和则卧不安”的道理。

我在广安门医院曾经治疗过一个斯里兰卡妇女的顽固性失眠症。这位病人巴某某，当时 55 岁，已经失眠 6 年多，一直吃安眠药。她到中国后，被中国博大精深的传统文化吸引，开始练习气功，失眠症状也得到缓解。而近几日失眠症状又开始加重，于是前来求诊。

她说最近入睡非常困难，入睡后也睡得不深，听到一丁点儿声响就会惊醒，醒来后就再也睡不着。我看她形体瘦削，目眶发黑，双目乏神，肌肤干燥没有光泽，在诉说自己的症状时连连打嗝，说起自己的病还不断叹息，就问她：“是否有胸肋疼痛？胃口怎么样？”她说右侧胸肋经常疼痛，胃口一直不好。我确诊为肝胃不和，胆失宁谧造成的失眠，所以用温胆汤加减治疗。

16 天后，这位病人复诊，面色红润，肌肤润泽，她说现在吃饭也香，睡眠也香，只剩下陈年老病腰脊酸痛，希望我帮她调理调理。我就给她开了益气养心，健脾补肾的药方剂，以整体调理、巩固。同时也是进一步巩固失眠的治疗。

这种类型症状的失眠，可以用温胆宁心的方法治标，用调理脾胃的方法治本。作为家庭疗法，这里推荐橘茹饮。材料：陈皮 30 克，竹茹 30 克，柿饼 35 克，姜 3 克，白砂糖 8 克。将橘皮洗润后切成约 1 厘米宽的长条；竹茹挽成 10 个小团；干柿饼切成约 0.2~0.3 厘米厚的片；生姜洗净，切成 0.1 厘米厚的薄片。将橘皮、竹茹、柿饼、生姜同时放入锅内，掺入清水约 1000 毫升，先用武火煮开、再用文火煎约 20 分钟，滤出药汁，再煎一次，合并煎液，用洁净的细纱布过滤出澄清的液体。药液加入白糖，搅匀即成，代茶饮之。

本方药味儿少，性平和。多是药食两用之品。寒温并用，使清中有温，清而不寒，有理气和胃、降逆调神的功效，适于一般年轻人及病情较轻者。

现在失眠的人，很多是由于情绪上郁结或者精神压力过大引起的。肝主疏泄，其中含义一是促进消化系统的消化功能，二是调节情志、把郁闷的情绪疏解开。不良情绪和肝功能的失调往往互为因果，例如暴怒会伤肝，而肝的疏泄功能失常，又会让人更容易急躁、发怒。所以失眠的病人，平时宜开宽心胸，遇事不要斤斤计较。

用百麦安神茶治疗心肾不交的失眠

《周易》六十四卦，最后两卦是“既济”和“未济”。“既济”的卦象是水在火上，表示成功，展现的是水火交融的景象；“未济”的卦象是火在水上，表示未成功，展现的是水火分离的景象。我们日常所见的物理现象是水火不容，水火交融怎么能表示成功呢？这就是中华传统思维独具魅力的地方，也正反映了人体生命运动的独特之处。五脏中，心属火，肾属水，水火交融、心肾相交，才能完成人体的生命活动。神经系统的相互协调，才有白天的精神焕发，晚上的安然入睡。如果心肾不交，水火分离，失去了相互交融、相互克制，那么醒着时头晕健忘，耳鸣心慌；睡觉时失眠易醒，盗汗梦遗。水火背道而驰，心火上炎而不下，则交感神经独亢，导致咽干口燥、潮热舌红；肾水下行而不上，则导致腰酸腿软，早泄无力。

造成心肾不交的原因是什么呢？一个是房事不节，纵欲过度。对于现代人来说，更多的则是因为劳心过度。现在脑力劳动者越来越多，竞争也越来越激烈，交感神经紧张、兴奋度增高，所以失眠的人也很多。而且现代人的欲望也多，各种各样的广告，也以诱惑人的欲望为能事，欲望得不到满足的话，也会化作郁火消灼肾阴，以致阴不敛阳，导致心火偏旺，不能沉静神藏，心肾失于交泰，而发生疾病。

人到中年，机体伴随着激素水平的下降，平衡失调，这是自然老化的开始，中医理论认为，人过四十，阴气自半，肝肾阴虚，心火偏旺，这种类型的失眠也是很多的。今年1月份的时候我们还治疗过一个IT行业的失眠病人，他说工作紧张，任务很重，自己定的目标很高，所以自己给自己的压力也很大。结果就是三年来一直失眠，近来开始健忘，脱发，精神也无法集中。像这种病人，属于思虑过度，耗伤肾阴，心血、心神失养。

对于心神失养造成的失眠，可以用百麦安神饮来治疗。

用百合30克，淮小麦30克，莲子心10克，莲子肉15克，夜交藤15克，大枣10克，甘草6克，用冷水浸泡半小时，加水至500毫升，煮沸20分钟，滤汁，存入保温瓶内，不分次数，作茶饮。如果平时老感觉喉咙里有痰，还可以往里面加竹茹9克，生姜6克。

睡觉前浴足也非常有效。现在城市人脑力劳动多，每天都在办公室里面，精神高度紧张，这就是“上盛下虚”。当他工作时，他的血液、精力，高度集中，神经长期高度紧张状态，但步入中年，肾中精气减退，下边就相对不足了。所以人容易出现头胀、颈部紧张，比如说颈肩综合征，现在就特别多，都影响睡眠。对于上盛下虚的失眠状况，中医的方法就是“上病下治”，当你浴足的时候，受温度的影响，下边的末梢血液循环肯定会加快，缓解了大脑的紧张压力，大脑就容易入静。

浴足的时候要注意“形神合一”，要专心，心里想的都是浴足这件事，不要一边浴足一边看电视或者想事情。你的大脑已经紧张一天了，临睡前这段时间要心静神怡，不要深思多虑，以致神气浮扬。浴足以微微汗出为度，所以水要保温，可以不断往洗脚盆里添热水。也可以用浴足器泡足，让浴足器保持恒温，一般泡半小时左右。

用麦梅枣花饮治疗湿热中阻型失眠

我们看过一位失眠病人，男性，47岁，失眠好多年了，每天睡眠不到3小时，平时就靠服用安眠药维持。体检时发现血压高、血脂高、血糖高、尿酸高，医院给他开了一大堆西药，他怕药物副作用，希望用中药调理。他说经常口干口苦，有时候胸脘胀痛，足趾关节肿痛。我看他面色晦暗，舌体胖，舌苔黄腻，便问他大小便情况怎么样。他说经常便秘，大便黏滞不爽，小

便发黄。我问他是不是经常喝酒。他说：“没办法啊，平时应酬多，不得不喝。”

他这个就是属于湿热中阻导致的失眠，我们给他开了点芳化湿浊、和胃降逆的药，两个月后随访，他很开心，说睡眠明显改善，口干口苦、腹胀便秘的症状也基本消失了。但是春节后他又来了，顶着大大的黑眼圈，说春节的时候要应酬，熬了几个通宵，失眠又发作了。

湿热中阻的一个主要病因就是饮食不节，饮酒过量，或过食辛辣。酒精热量高，能促进气血运行，属热，所以酒本身就是一个湿热的混合体，最容易导致湿热内蕴。比如夏天空气潮湿的时候，人体的感觉就是闷热，让人很不舒服。体内如果也是这样湿与热相互交阻，滞隔在中焦，扰乱心神，就会导致脾胃的升降功能失常，心神也受扰，于是就失眠了。

这类失眠，可以用下面这个茶饮方治疗。小麦 30 克，绿萼梅 12 克，炒枣仁 20 克，夜交藤 18 克，茵陈 15，葛花 12，用冷水浸泡半小时，加水 800 毫升，煮沸 20 分钟，滤汁，存入暖瓶或保温杯内，不分次数，想喝水时当茶喝。

改善睡眠状况的关键还在于生活习惯，核心就在于脾胃。所以《黄帝内经》中对于失眠的论述是“胃不和则卧不安”。脾胃不和，清阳无法上升，湿浊无法下降，气机不畅，营卫不和，阴阳无法相交，就会导致失眠。所以平时饮食要注意少吃油腻肥甘的食品，饭吃八分饱，喝酒不要过量。

人应顺从自然，顾养心神。所以中医自古就有“人不得子午觉不能长寿”之说。夜晚阳气入于阴，得到养护，当早上的第一缕阳光照射到人体时，阳气精神百倍地从阴气的怀抱中跳出，我们自然地睁开眼睛，神采焕发，精力充沛，迎接新的一天，这就是一个阴阳的轮回。

养护脾胃三杯茶

苏轼《游诸佛舍》诗中有两句非常著名：“何须魏帝一丸药，且进卢仝七碗茶”。这句话什么意思呢？意思是您想要身体健康，学魏文帝那样炼灵丹，吃妙药，还不如学卢仝多喝几碗茶。喝茶是一种非常实用的养生手段，至于怎么喝，也是大有学问。我们主张每人应结合自己的体质、生活情况选用不同品种茶叶饮用，我的喝茶方法就是每天必喝三杯，而且早中晚喝不同的茶，其中蕴含的就是调理脾胃的养生理念。

上午喝绿茶，益气升阳，心神俱旺

“一天之计在于晨”，阳气经过一个晚上的濡养，到了上午重新焕发活力，充实四肢百骸，让身体和大脑做好了开始新一天学习和工作的准备。绿茶是一种不发酵茶，色润香清，令人心旷神怡，属于茶中之阳。绿茶的特性，较多地保留了鲜叶内的天然物质，维生素损失也较少，因此能帮助脾胃运化水谷精微输布于周身，使主神明的心与元神之府的脑，得到滋养，进而从五脏的功能活动中具体体现出来，人才能保持上午的精力旺盛。

下午喝乌龙茶，健脾消食，保持运化

午后阳气渐弱，阴气渐升，脾胃功能较上午有所减弱。中国的饮食文化是“早吃好，午吃饱，晚吃少”，因此中午的饮食中会有很多油腻的食物，容易滋腻碍胃，进而形成脾胃功能减弱。饮茶去肥消滞的功效自古就受人推崇，古人认为茶叶能够消解脂肪，长期喝茶能让人变瘦。下午时喝乌龙茶，能够帮助脾胃消化，保持腐熟和运化功能的高效运转。而脾胃健运是防病治病、养生长寿的必要条件。

晚上喝普洱茶，护胃养胃，安定心神

晚上阳气收敛，入于阴中。在一天的劳作之后，人体的气机下降，需要颐养脾胃，安养心神，为第二天的劳作养精蓄锐。中医认为“胃不和则卧不安”，脾胃调和，心神才能安定。普洱茶（熟普）是经过人工速成发酵后再加工而成的，黏稠、甘滑、醇厚，进入肠胃后，能在胃的表层形成一层保护膜，对胃产生有益的保护作用。长期饮用普洱茶可以起到护胃、养胃的作用。在适宜的浓度下，饮用平和的普洱茶对肠胃不会产生刺激作用。熟普中的咖啡因经多年陈放发酵，作用减弱，所以喝后不会兴奋，使人能够安然入睡。而普洱茶又有补气固精的作用，热饮肠胃舒适，还可治疗尿频。

天有五行，人有五脏，茶也分五色。了解了茶性，就能根据天时、地域、人的体质来选择适合自己的茶。例如脾阳虚的人着凉了，就可以喝点姜茶；女性脾气比较急躁的，也可以喝点玫瑰花茶或者佛手花茶；有热的话，也可以喝点菊花茶。

茶味苦而回味甘，性淡而香醇，正是一种人生境界的反映。而茶叶对人体健康的益处，也并非只是补充人体所需的营养物质。喝茶时，要保持心胸开阔，缓缓享受品茗的乐趣，既品尝出其醇厚之味，又能使人心旷神怡，开胃进食，茶的色、香、味、形都是对人的身体和心灵产生双重滋养。

脾胃调养要顺应四季冷热

春天是阳气开始复苏、万物生机勃勃之际，所谓养生就要顺其性而颐养人体生发之阳气，既要养“生”气；夏天是长，万物繁茂，所以要养“长”气；而秋天是气降而收，所以要养“收”气；冬天万物内潜深藏，所以要养“藏”气。

春季万物生发，疏肝解郁，兼养脾胃

春天是一个生发的季节，阳气逐渐增加，这个时候人体脏腑的活动也开始活跃，人的衣食住行以及精神情志在这个季节也要以“生发”为准则。我们应穿得宽松一点，适当增加运动量，活动肢体，以顺应阳气的生长。

春天阳气从冬寒的怀抱中偷偷露出触角，尚为柔弱，气温冷热交替，很不稳定，三寒四温，变化剧烈，随着气温的回升，细菌、病毒也开始繁殖，加之风卷尘埃，所以极易感冒，是温热病邪的高发时节，婴幼儿及正在长身体的儿童还很脆弱，尤其需要小心呵护。

饮食方面，可以吃点春笋、豆芽、香椿、春韭、苏叶、葱、生姜、胡萝卜、菠菜、芹菜等有助于阳气生发的食品。

如果是长期肝郁、情绪低落、容易心情烦躁、习惯叹气的人，春季也是最合适养肝解郁的时节。我们可以用决明子 10 克，菊花、桑叶各 5 克，适量冰糖调味，做为茶饮。还有一方五花开郁茶，用玫瑰花、芍药花、素馨花、百合花、佛手花各 3 克泡茶，对肝郁不解，忧郁成疾的患者颇有奇效。

夏日食姜，护胃养气，天地气交，上下循环

夏日天暑下迫，地热上腾，水分迅速蒸发成气体而上升，然后受冷又化为雨水降落下来。天地之间的空气、水湿上下对流，交通融合就增加了，所以叫“天地气交”。人体也是如此，脏腑之间存在着上下对流、交通互表的升降出入关系。夏天阳光充足，气温很高，是人体新陈代谢最旺盛的季节。

夏天是吃生姜最好的季节，也是中医“春夏养阳”的具体运用。我一直提倡吃姜，吃了 40 多

年了。姜能健脾胃，能促进消化液分泌，增进食欲。又可使肠的张力、节律和蠕动增加。怎么吃姜也大有学问。这里介绍一种姜的吃法。把生姜洗净后切片，然后用醋和少量的盐泡上，大概三天以后就可以吃了。一次吃2~3片就可以了，不要吃太多，因为姜性温，吃太多就会导致胃热。

吃姜还要注意天时。姜的特性是发散、生发，所以早上吃姜最好，让沉睡了一个晚上的阳气重新开始活跃，能让您在接下来的工作和学习中精神焕发，充满活力。一年四季中，则夏天吃姜最好，能够很好地助长阳气。而秋天则不适合吃姜，因为秋天是阳气开始收敛的季节，所以谚语说“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜”。不过也并非绝对如此，例如感冒初起的时候，就可以多吃点姜而不用管季节与时辰。另外要注意，心烦气躁、身体消瘦、高血压，或者经常口干口苦、便秘如球的人应当少吃姜。

秋天润肺清燥，调养阴虚正好

秋季是一个收敛的季节，自然界的植物和农作物都成熟了，人们开始收割、储藏，为过冬作准备。

秋天起居应该是早卧早起，增加睡眠的时间，减少加班过劳的时间。因为秋天属于“阴气长，阳气衰”的季节，早睡就是为了帮助收敛阳气，另外，脑血栓等缺血性疾病在春秋两季发病率较高，而且多在长时间睡眠的后期发病，所以，秋季适当早起，可缩短或减少血栓形成的机会。秋天是肺当值的季节。天高气爽、风气增多，一天之中昼夜温差较大，也是容易感冒伤肺的季节，因此要保护好肺脏。俗话说“春捂秋冻”，“春捂”就是春天的时节骤寒骤热，气温变化剧烈，所以不要突然脱去冬装，适当地捂一点儿好。秋季，气候逐渐转凉，但是夏天残暑余热犹存，骤然穿上保暖的厚衣，容易使体内变生内热，上火。“秋冻”就是适当地穿薄点儿的衣服，随着气温的变化而逐渐加衣。这些都是我们日常生活中的经验总结。

秋季的食品以甘润为宜。这里推荐一个适合秋天的药膳：鸭梨百合粥。

取鸭梨100克，鲜百合20克，粳米50克，冰糖适量。将粳米淘洗干净，鸭梨洗净、去皮、切丁，鲜百合摘瓣、洗净。接下来将粳米用文火熬熟，加入鸭梨丁，煮烂，再放入冰糖、百合，煮沸即可。其粥色泽鲜亮，味道甘美，配合滋阴润肺的百合，尤其适合秋季滋阴润燥。市场上出售的秋梨膏也适合秋天润燥食用，但是有糖尿病的人就不适宜了。

冬季养肾补脾，来年身体健康

冬藏就是藏物质，冬天气温下降，整个大自然都开始进入一个收敛和物质贮藏阶段。户外运动减少了，出汗也少了，阳气就内敛了。阳气内敛的时候，就容易有内热了。所以这个时候你可以吃些清润的食品，比如说各种水果，或者像山药、百合、藕这些都属于清润滋阴的食品。中医的进补，应该是符合自然规律的。冬季是一个敛阳藏精的季节，冬季进补就以补阴为主。冬季的时候可以多吃点养阴的食物，如核桃、黑芝麻、桑葚子等，以补肾阴。男子以肾为先天，可以用一些滋阴的药养阴分，比如像刚才说的黑芝麻。女子以血为先天，一生中都和经带胎产紧密相连，所以容易血虚，可以多食用核桃、黑芝麻、阿胶等。

现代人的湿病是百病之首

人体经过几千年的遗传和进化，形成了一定的规律，用来适应环境。四季冷热变化、昼夜日月交替都是外部环境重要的变化规律，从而产生了风、寒、暑、湿、火、热等外部环境状态，人

体为了适应这些环境追求内部的平衡，就会适当调整内部脏腑系统的工作状态。

中医所说的“六淫”包含风、寒、暑、湿、燥、热六种，又各分内外，用以研究人体病源中。其中风、寒、暑、燥、火比较受到大家的重视，也是我们自身比较容易感受到的。而现代人的病源，以湿邪最容易受到人们的忽视，也尤其需要引起重视。为什么这么说呢？

人体经过几千年的遗传和进化，形成了一定的规律，用来适应外部环境的变化。四季冷热变化、昼夜日月交替都是外部环境重要的变化规律，从而产生了风、寒、湿、燥、暑等外部环境状态，人体为了适应这些环境保持内部的平衡，就会适当调整内部脏腑系统的工作状态。

根据这样的规律，我们的人体本来是适应四季冷热变化和昼夜交替变化的，但是对于现代人来说，我们又拥有了各种外部手段去调节这些自然规律的变化了，比如夏天开空调，晚上喝咖啡熬夜，人体的脏腑系统本来的循环规律就这么被打破了。几千年来都是这样运作和遗传的，你说打破就打破，能不出问题吗？

而问题最为集中的就是在湿邪这一处。脾胃主湿，管理着身体对湿的运化代谢，三餐不定伤了脾胃；疲劳熬夜又阻碍运化；猛吹空调又使得湿气逼在体内，致使代谢紊乱。现代人对外部环境的逆向操作使得湿邪极为容易伤害我们的身体。