

## 脾脏的保健

在人体生理解剖学中，脾脏属于淋巴系统，是人体最大的免疫器官。

中医学说认为：脾主运化、主统血、主肌肉，主四肢，脾气主升，其华在唇，开窍于口，在志为思，在声为歌，变动为呕吐、呃噫，在味为甘，色黄，脉濡。脾旺于长夏，长夏病在脾，长夏主湿，湿入脾，脾怕湿，五脏化液中涎属脾，脾虚宜甘，脾病禁酸，甘补脾，苦泻脾，思伤脾，久行伤脾。在经络的循行部位中，凡人体头部的前顶部、额部、咽部、胃脘部及全身肌肉、四肢等部位，均属于脾经经脉，凡这些部位的疾病，都可归脾(胃)系病证。从脏腑学角度，凡消化系统疾病(如食欲不振、呕吐、腹胀、腹泻等)，体液分布失调的病(如水肿、腹水等)，消渴病和部分出血性的疾病，脱肛，内脏下垂等疾病，都可归脾系病证。

中医学说的脾(胃)不仅是器官本身，更重要的是代表整个消化系统，它具有对营养物质的受纳、运输，以及气、血、精、津、液的生成、转化、敷布等功能。脾为输送人体精气的重要脏器，古人尊脾为“后天之本”。中医认为“脾旺不受邪”，说明脾有免疫功能，与现代医学的“有些免疫细胞产生于脾脏”的观点是一致的。

脾胃同属中焦，脾与胃相表里，临幊上经常脾胃一起患病和共治。

脾病辨证：

脾气虚：纳食减少、语低声短，或少气懒言，面色淡白或萎黄，肢倦乏力，肠鸣腹胀，大便溏稀而便意频，严重者肌肉消瘦，动则气短于腰腹、脱肛等，舌淡胖嫩有齿印，苔薄白、脉沉缓或濡细。治疗宜补中健脾，以四君子汤加味，或参苓白术散、建中汤，药物有党参、白术、茯苓、炮姜、白扁豆、山药、莲肉、陈皮炭、肉桂、薏苡仁、砂仁、肉蔻、炙甘草、生姜、大枣等。

脾不健运：即脾气虚。

脾气下陷：内脏下垂，如胃下垂、肾下垂、子宫下垂等，或眼睑下垂，少腹坠胀，久泻不止，少气懒言，面色淡白或萎黄，舌淡苔白胖嫩有齿印，脉虚缓弱。治疗宜补中益气汤。

脾不统血：月经过多，崩漏，便血，尿血，紫斑，面色苍白，肢体倦怠乏力，口淡纳减，腹胀便时溏，舌淡胖嫩有齿印，苔白少津，脉细弱。治疗宜归脾汤、升阳益胃汤或补中益气汤等。

脾阳虚：面色苍白，脘腹隐痛喜按，腹满时盛，得温则舒，形寒肢冷，身肢困重，畏寒，食欲不振，大便溏泄清稀，口淡无味不渴，喜热食热饮，小便不利，肢体浮肿，舌淡苔白，或白滑有齿痕，脉沉细或沉迟弱。治疗宜温脾助阳，行气利水。用实脾理中汤加味，药物有姜厚朴、白术、苍术、茯苓、乾姜、大腹皮、炮姜、草果仁、木香、熟附子、桑白皮、桂枝、党参、炙黄耆、甘草等。要增加补阳祛寒之功，可加肉桂。

脾阴虚：形体消瘦，食欲不振，倦怠乏力，食后胀满，脘腹不舒而喜按，水谷不消，腹中轻度灼痛，有时轻度呕逆及口干渴，或口干不欲饮，唇红干燥，大便干结或溏薄，舌淡红少津，或舌质红而不绛，苔少或无苔，脉虚细数，或脉濡而微数。有时脉数身热，咽痛声哑，手足烦热，心烦恶热。脾阳主温运，脾阴主融化，只有脾阴、脾阳互相协调才能完成对饮食的消化、吸收全过程。脾阴与胃阴又不同，脾阴主营血，胃阴主津液，脾嗜燥而恶湿，胃嗜湿而恶燥。脾阴主升，胃阴主降。脾阴虚多因为内伤气血，胃阴虚多为热病伤津。从症状上看，脾阴虚则不纳而便难，胃阴虚则津液受劫而口渴。在治疗上也不同，脾阴虚则养阴和营，胃阴虚则清热生津。治疗脾阴虚宜甘平濡润、扶脾养阴。以滋脾饮为主，药物有沙参、白芍、山药、莲肉、陈皮、茯苓、石斛、麦冬、白扁豆、炒山楂、炒谷芽、炙甘草等，兼气虚加太子参，大便燥结者加火麻仁。

湿邪困脾：脘腹胀满，不思饮食，口粘腻不爽，头身困重，口不渴，或口渴不欲饮，或喜热饮，或四肢面目浮肿，大便溏泄，小便不利，妇女带下清稀量多，舌淡红，苔白厚腻，脉濡细。治疗参考寒湿困脾。

脾胃湿热(阳黄)：面目皮肤发黄，鲜明如橘黄色，脘腹胀满，恶心呕吐，不思饮食，厌油腻饮食，体倦身重，口苦粘腻，口渴不欲饮，小便短黄不利，大便溏泄臭秽，或妇女带下量多，色黄，舌苔黄腻，脉濡数。兼证还可有头重疼痛，倦怠多眠，或心烦少寐，身肢黄肿，身热不扬，汗出热不解，皮肤瘙痒，皮肤湿疹，男子遗精或尿时有精液外流等。治疗宜清热化湿，方以茵陈蒿汤加减，药物有茵陈、黄柏、栀子、连翘、茯苓、猪苓、苍术、泽泻、白蔻仁、藿香、厚朴、神曲、生大黄、生甘草等。

寒湿困脾(阴黄)：头重如裹，身目发黄，肤色晦暗，身体沉重，神疲畏寒，四肢不温，口淡不渴，食少脘闷，泛恶欲吐，或腹胀，腹痛喜温拒按，小便短少，大便溏软不甚臭秽，舌质淡红而胖、苔白厚腻、脉濡沉迟或沉细，妇女白带量多。治疗宜温中化湿，健脾和胃。方以茵陈附子乾姜汤加减，药物有苍术、泽泻、白术、茯苓、猪苓、陈皮、熟附子、乾姜、茵陈、甘草、大枣等。

口唇属脾，临床观察咀唇可以了解到脾胃的情况。口唇青黑者脾寒，口唇焦红者脾热，口味甜者脾也热，口臭者胃热。口甘一般伴有口唇失润，心烦少寐，食欲不振，脘闷不舒，体倦乏力等，属脾阴虚生燥热，治疗宜养阴清燥，健脾和中，药用生地、白芍、石斛、淮山、天花粉养血、育阴、生津，用白术、茯苓培补脾土，陈皮、甘草理气和中，久病体虚者还可以加党参、麦冬、五味子气阴双补，扶正生脉。口臭者还可兼口渴引饮，身热汗出，烦燥，或口舌糜烂，齿龈肿痛、舌红苔黄、脉实数等症状，一般由於胃中积热引起，治疗宜用白虎汤加减，药用生石膏、知母、黄连、竹茹、栀子、竹叶、生甘草等清泻胃热。口臭也有因脾胃湿热引起的，症见口中粘腻、胸闷呕逆，或低热久不解，腹胀便溏、小便短赤、舌红苔黄腻、脉濡数。治疗宜用甘露消毒丹加减，药用藿香、连翘、白蔻仁、半夏、薄荷、黄芩、厚朴、石菖蒲、滑石、茵陈、木通、生甘草等。宣畅气机，清化脾胃湿热。

口疮也有因为脾阴或脾阳不足引起的。脾阴不足者，症见经常性发生口疮，口腔干燥，唾液分泌减少，咀嚼吞咽均感困难，舌面干燥，严重者口黏，常须饮水，舌质乾红，碎裂无苔，津少，脉细数无力。治疗宜养胃生津、益气健脾，药用沙参、山药、女贞子、白芍、莲肉、石斛、天花粉、生谷芽、生麦芽、佛手、白扁豆、白蔻仁、荷叶、生甘草等。在此方中弃用温燥和滋腻之品，例如补气不用人参、黄耆而用沙参、山药；养阴生津不用生地、麦冬而用石斛、天花粉；理气不用陈皮、木香而用佛手、白蔻仁；升散不用升麻、柴胡而用荷叶等。如阴虚火旺者宜用生石膏、生地、麦冬、元参、知母、栀子、牛膝等滋阴降火。口疮属於脾(肾)阳虚者，久服凉药不愈，是虚火上浮所致，症见腰酸乏力，

面色白，舌质淡胖等，宜用理中汤加附子、肉桂，药物有白术、人参、甘草、乾姜、附子、肉桂等。

脾胃属中焦，有受纳腐熟、转输运化、升清降浊、斡旋上下的职能。如果脾土虚弱，脾虚气滞，伤及脾阳，中阳不足，则中州运化转输失权，肠腑也乏中阳的温煦，以致谷物不化，水湿不运，湿郁化热，湿热交阻，大肠传导失职而泄泻不止。所谓：“泄泻之本，无不由於脾胃”，对於这种脾气虚弱、脾失健运之腹泻久病，治疗予补脾温中，兼化湿，标本兼顾。以四君子汤为主加减，以黄耆、炙甘草、炮姜益火补土，加党参协助健中升阳，加桂枝宣阳通络；白芍酸寒，炒以去寒，故用炒白芍疗腹痛，合炙甘草和中止泻；薏苡仁、陈皮行气化湿止泻。

慢性腹泻之本在於脾虚，其中以脾气虚与脾阳虚最常见，一般都虚中夹实，实即有邪气，以湿邪为主，也可兼寒或热，或兼食滞，或兼肝气郁结。健脾益气可选党参或太子参，白术、山药、莲子、苡仁、芡实等药。温运脾阳以乾姜最有效，但易上火，用量不宜大，一般3~5克即可，必要时可以配合黄连3克。如兼脾肾阳虚，温补肾阳可用肉桂。祛湿可选用茯苓、猪苓、泽泻、车前草以淡渗利湿。苔腻纳差可选用藿香、佩兰、砂仁、蔻仁以芳香化湿。兼腹胀选厚朴、陈皮以苦温燥湿理气。湿热选用白头翁、黄连、黄芩、黄柏等苦寒清热燥湿。或以茵陈清热利湿。腹泻伤阴可选用乌梅、石斛等。平时可以用食疗调理身体，例如用山药250克，鸡内金15克，共研细末，每天2~3次，每次15~30克，煮成粥，加入适量白糖食。另一食疗方是用山药、莲子、苡仁、芡实、茯苓、扁豆各等量，共研细末，每2~3次，每次30克，煮成稀糊食用。

脾阴虚也是泄泻的原因之一。虽然脾主运化，喜燥恶湿，但脾阴是脾阳的物质基础，脾阴亏则影响脾阳之功能，“脾阴不足，水谷仍不化也。”故甘凉滋润益阴有益於脾。临幊上脾阴不足腹泻，常见症状有：腹泻频作，脘腹胀满，口渴心烦尿频，倦怠乏力，手足心热，不思饮食，严重者还可见形体消瘦，面色萎黄，两颧发红，唇焦齿燥，精神萎靡，双目呆滞，舌红无苔，脉细弱而数。属於素体阴虚，或病後阴伤，或久泻伤津，致脾阴不足。治疗宜淡养胃气，甘凉滋润益脾阴。药用太子参、莲子、扁豆、山药、茯苓、王竹、炒白芍、乌梅肉、谷芽、麦芽、炙甘草、白术少量等，水煎去头煎不用，以去其燥。用二、三煎。“淡养胃气，微甘养脾阴”，“欲令实脾……宜甘宜淡”。

便秘的病因很多，其中也有因脾不运化而便秘。脾宜升则健，胃主降则和，脾喜刚燥，胃喜柔润，存阴治胃，升阳治脾。便乾结者，是阴不足以濡之，但脾不运化，不能为胃行津液，亦可见便乾。如只是滋润终属治标，须运化脾阳才可以治本。临幊上有多年长期便秘者，用尽中西通便药而无法根治，常开塞露、甘油栓，常年亦蜜不离口，中药滋阴如麦冬、沙参、玉竹、知母、石斛；润下如大麻仁、郁李仁、柏子仁、桃仁及大黄；补药如党参、黄耆、太子参、淮山、肉苁蓉、狗脊、巴戟等也难见效。辨证乃脾胃功能失调，治疗应滋胃运脾，药用生白术三两、生地二两、升麻一钱，每日一剂，连服数剂可以痊愈。

高龄便秘患者，也有属命门火衰，脾失运转，阴结脾约。症见舌质偏淡，舌苔灰黑而腻，脉细弦。可用生白术二两、肉桂一钱、厚朴二钱，亦有佳效。

脾主涎，口流涎应当治脾。临幊须分辩寒热，口涎混浊、粘苦者为热，口涎澄清、清冷者属寒。属热者用泻黄散加味，药用防风5克、栀子10克、藿香6克、生石膏12克(先煎)。如晨早4~5时涎多者，为少阳气旺，可加茵陈5克、柴胡6克。属寒者见涎清、面色苍白，舌质淡。属脾虚寒，用四君子汤加味，药用党参8克、炒白术10克、茯苓10克、炙甘草6克，加石菖蒲6克、桂枝5克。

胃病也有的病因与脾相关，例如脾气虚热，中气下陷，临症见腹胀作坠，食後不化，形瘦纳少，或伴有内脏下垂。治疗宜升脾阳，降胃浊，用补中益气汤加味，以黄耆、党参、白术、甘草益气升阳；配升麻、柴胡助以升提；当归补血；陈皮、枳壳、佛手、大腹皮等助其通降，使补中有通，升中有降，脾阳升发，胃气下行，清升浊降，虚实更替，使通降正常。

又例如脾胃阳虚，临症见胃脘冷痛或绵绵隐痛，喜温喜按，饥时痛甚，得食痛缓，舌淡，脉沉细等。治疗宜辛甘或甘温，建中通阳缓其急。药方皮黄耆建中汤加良姜、延胡、金铃子、陈皮等。

脾胃虚寒也可以患虚寒性胃痛，主要症状有：胃脘作痛，空腹则甚，得食则稍缓，饱食则脘胀不舒，平素畏食生冷，食欲不振，口不乾，胃中无灼热之感，常觉手足发凉，脉沉细而弦，舌苔薄白，舌质淡嫩。治疗方法应分层次，病较浅者用香砂六君子汤，如无效可以用黄耆建中汤，如还是不效，可以用柴胡桂枝汤，因为中医学的观点是，木乘土虚，虚寒性胃痛，除了须养脾胃，还必须兼治肝，使木不乘土。所以用柴胡桂枝汤敛肝气，使肝气不影响脾胃之气，脾胃之气得以温养，则胃痛得愈。

还有一种是胃阴不足，症见胃脘灼痛或隐痛口乾纳少，大便乾结，舌红少苔等。药用沙参、麦冬、石斛甘凉濡润、养阴生津，白芍、乌梅、甘草酸甘化阴，金铃子、香附、丹参行气和血、舒肝止痛。一般胃病常兼虚实，如过早用补，易窒塞脾胃升降气机，治疗宜先祛邪後补虚。例如脾虚兼气滞，宜先用香附、苏梗、陈皮、大腹皮、佛手、枳壳等行气通降，虚证明显才用党参、炙甘草顾本。如脾虚中焦湿浊不化，先用藿香、佩兰、厚朴、半夏、茯苓、滑石、通草等芳化淡渗，脾虚明显才加山药、扁豆、薏苡仁等运脾助中。如脾虚夹食积，则先用鸡内金、枳壳、陈皮、莱菔子、制大黄、谷芽、麦芽、胡黄连、吴茱萸等消化导积，至脾虚明显才加太子参、白术等消中兼补。