食 欲 不 垢

吴 伯 平 著



百病中晋自我療晨靠言

趙

趣

**百** **病** **中** **医** **自** **我** **疗** **养** **丛** **书**

食 欲 不 振

**吴** **伯** **平** **著**

**人** **民** **卫** **生** **出** **版** **社**

百病中医自我疗养丛书

**食** **欲** **不** **振**

吴 伯 平 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版 (北京市崇文区天坛西里10号) 人民卫生出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本2—印张51千字

1984年4月第1版 1984年4月第1版第1火印刷

印数；00,001-48,600

统一书号：14048 ·4601 定价：0.22元 〔科技新书目65 - 62〕

**出** **版** **说** **明**

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药 防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织 编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原 则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及 如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、 针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养 护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确 切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应 用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适 宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者 阅读，也可供中西医务人员参考。

目 录

[**引营** 1](#bookmark2)

[**食欲的产生和影响食欲的机制** 2](#bookmark3)

[一、消化道本身因素 3](#bookmark4)

[二、神经精神因素 3](#bookmark5)

[**影响食欲的几个环节** 4](#bookmark6)

[一 、口 腔 ~.……4](#bookmark7)

[1. 牙齿 4](#bookmark8)

[2 . 舌 wic…5](#bookmark9)

[3. 唾液腺 5](#bookmark10)

[二、食道 5](#bookmark11)

[三、胃 6](#bookmark12)

[四、小肠 6](#bookmark13)

[五、大 肠 6](#bookmark14)

[六、肝、胆 7](#bookmark15)

[七、胰腺 7](#bookmark16)

[八、神经系统 7](#bookmark17)

[**造成食欲不振的常见原因** 8](#bookmark18)

[一、感受外邪 8](#bookmark19)

[二、饮食不慎 8](#bookmark20)

[三、情志失调 9](#bookmark21)

[四 、脾胃虚弱 9](#bookmark22)

[五、元阳不振 9](#bookmark23)

[六、胃阴不足 10](#bookmark24)

[**中医对食欲不振的辨证分型** 10](#bookmark25)

[一 、实 证 型 10](#bookmark26)

[1. 伤食不化 10](#bookmark27)

[2. 腐败伤胃 11](#bookmark28)

[3. 暑湿困顿 12](#bookmark29)

[4. 湿热内蕴 12](#bookmark30)

[5. 胃火上冲 13](#bookmark31)

[6. 寒邪伤脾 13](#bookmark32)

[7. 痰浊阻滞 13](#bookmark33)

[8. 气机郁结 13](#bookmark34)

[二 、虚 证 型 14](#bookmark35)

[1. 脾运无力 14](#bookmark36)

[2. 肾阳衰微 14](#bookmark37)

[3. 阴津枯涸 14](#bookmark38)

[**食欲不振的各种治疗方法** 15](#bookmark39)

[一 、辨 证 施 治 15](#bookmark40)

[1. 饮食过多，伤食不化 15](#bookmark41)

[2. 饮食生冷，脾胃寒湿 16](#bookmark42)

[3. 误食腐败，热毒阻滞 17](#bookmark43)

[4. 感受暑湿，脾胃困顿 17](#bookmark44)

[5. 湿热内蕴，热重于湿 18](#bookmark45)

[6. 胃火上冲，饮食难进 19](#bookmark46)

[7. 脾胃受寒，纳食不化 19](#bookmark47)

[8. 痰浊蕴结，阻滞脾运 20](#bookmark48)

[9. 肝气不舒，脾胃郁结 21](#bookmark49)

[10. 脾胃虚弱，饮食难消 22](#bookmark50)

[11. 肾阳不振，釜底无火 22](#bookmark51)

[12. 脾阴枯涸，阴亏内热 23](#bookmark52)

[二 、中 药 单 方 23](#bookmark53)

[1. 莱菔子 23](#bookmark55)

[2. 山楂 24](#bookmark56)

[3. 神曲 24](#bookmark57)

[4. 麦芽、谷芽 24](#bookmark58)

[5. 鸡内金 24](#bookmark59)

[三 、针 灸 疗 法 24](#bookmark60)

[1. 穴位介绍 25](#bookmark61)

[2. 辨证配穴 29](#bookmark62)

[四 、割 治 疗 法 30](#bookmark63)

[1. 操作方法 30](#bookmark64)

[2. 注意事项 31](#bookmark65)

[五 、推 拿 疗 法 32](#bookmark66)

[1. 常用手法 32](#bookmark67)

[2. 治疗方法 33](#bookmark68)

[六 、小 儿 食 欲 不 振 的 推 拿 法 34](#bookmark69)

[1. 推拿疗法 34](#bookmark70)

[2. 捏脊疗法 35](#bookmark71)

[七 、药 物 外 治 37](#bookmark72)

[1. 食盐探吐 37](#bookmark73)

[2. 大蒜敷脐 38](#bookmark74)

[3. 贴暖脐膏 38](#bookmark75)

[4. 盐药熨法 38](#bookmark76)

[5. 药兜疗法 39](#bookmark77)

[6. 敷足心法 39](#bookmark78)

[八 、气 功 疗 法 39](#bookmark79)

[1. 内养功 40](#bookmark80)

[2. 八段锦 45](#bookmark81)

[九 、饮 食 疗 法 50](#bookmark82)

[1. 瓜菜类食品 50](#bookmark83)

[2 . 鱼 、肉类食品 51](#bookmark84)

[8. 副食品类 53](#bookmark85)

[4. 谷豆类 54](#bookmark86)

[5. 调味品类 55](#bookmark87)

[6. 果品类 55](#bookmark88)

[7. 药粥类 56](#bookmark89)

[8. 饮食宜忌 61](#bookmark90)

[**如** **何** **预** **防** **食** **欲** **不** **报** 62](#bookmark91)

[一 、饮 食 有 节 62](#bookmark92)

[1. 饥饱有节制 62](#bookmark93)

[2. 进食有规律 63](#bookmark94)

[3. 饮食须卫生 63](#bookmark95)

[4. 注意性和味 64](#bookmark96)

[二 、情 绪 乐 观 68](#bookmark97)

[三 、起 居 有 规 律 69](#bookmark98)

[四 、体 力 活 动 71](#bookmark99)

**引** **言**

食物，是人类生活中必不可少的东西，中国有一句古 话：“民以食为天”,就充分说明了食物对生命的重要性。一 个从事一般体力活动的成年男子，每天需要食入蛋白质70 克，脂肪93克，碳水化合物420克。如果吃进的食物不足， 就会因营养缺乏而影响身体健康，影响劳动能力，甚至影响 人的寿命，造成各种疾病，同时还会影响到下一代。国外有 人对216名初生婴儿作了调查，母亲营养好的婴儿平均体重 5400克，母亲营养差的婴儿平均体重仅3700克。如在生长 发育期，营养情况就更为重要，中国医学科学院卫生研究所 对443名儿童作了观察，营养好的儿童比营养差的儿童在身 长和体重上都有明显的差别。因此，保持旺盛的食欲，使人 体得到足够的食物，是保证身体健康的一个重要条件。下面 简要谈谈食欲的产生、食欲不振的原因和食欲不振的中医防 治方法。

**食欲的产生和影响食欲的机制**

人在饥饿时，或虽然不十分饥饿而接触到美好的食物 时，都可能产生一种想要进食的欲望，这种欲望就叫做“食 欲”。从生理学角度看，食欲是主管消化机能活动的神经中枢 作用于大脑所产生的一种感觉。这样说可能太抽象，不易理 解。下面简单介绍一下食欲是如何产生的，以及影响食欲的 机制。

人体各种活动都受一定的神经中枢支配和调节。有人把 支配和调节消化机能的神经中枢统称为“消化中枢”,又称为 “食物中枢”。这个中枢包括很多部分，如唾液分泌中枢、吞 咽中枢、呕吐中枢、消化液分泌中枢，以及大脑皮层的味觉 中枢、大脑边缘叶的胃肠道运动中枢等，还有在丘脑下部与 食欲关系十分密切的两个重要中枢，即丘脑下部外侧的“摄 食中枢”,它的兴奋可以引起食欲及摄食活动；腹内侧核区 的“饱中枢”,它的兴奋可以产生食物的饱足感，并抑制摄食 中枢，以消除食欲和停止摄食活动。

食物中枢的活动，主要由来自消化道的感受冲动引起。 例如，进食后，胃被充胀，这种感觉经神经传递到饱中枢， 可使摄食活动停止；饥饿时，胃体空瘪，摄食中枢感知后， 就会引起食欲和饥饿感。由此可见饥饿和食欲的产生，与摄 食动作、消化道运动以及消化液分泌是一致的，都是由于食 物中枢兴奋的结果。食物中枢轻度兴奋时，就产生食欲。食 物中枢强烈兴奋时，则产生饥饿感。

了解了食欲产生的机制，反过来就可以推想出食欲不振

的病理因素。

**一、消化道本身因素**

消化系统本身有病，或者其它系统的疾病影响到消化道 的功能，都可使消化系统的机能降低，不能引起食物中枢的 食欲冲动，从而造成食欲不振。例如，胃有炎症时，病变侵 犯到胃的粘膜和粘膜下层，使胃的张力降低；又如，患某些 全身性传染病时，细菌的毒素可直接侵犯消化道，从而减弱 消化道的机能；此外，肾病引起消化道的水肿、心力衰竭引 起消化道充血时，都会导致食欲不振。

**二、神经精神因素**

中枢神经系统管理和调节人体各器官的功能，以适应客 观环境的变化，而中枢神经又经常受到各种因素，包括精神 因素的刺激。如果所受到的刺激过于强烈或持续过久，或者 本身功能衰弱，例如发生神经功能失调的神经官能症时，常 会影响消化机能的调节并使之失去平衡。在日常生活中；过 分的忧郁、焦虑、恐惧、悲衰以及其它各种情绪的剧烈变化， 都会影响食物中枢的活动；某些神经系统疾病或精神疾患， 先引起神经功能素乱，进而抑制食物中枢；有些疾病，象伤 寒、痢疾、脑炎、结核等急慢性传染病，由于发热和细菌毒 素的刺激，影响神经系统而使食欲下降；还有些疾病的后期， 并发酸中毒、尿毒症时，都可以使食物中枢受到侵害而导致 食欲不振。

上面所说的这两个致病因素经常是同时存在的。如当人 体发热时，交感神经系统活动增强，而使唾液分泌减少，病 人感到口干，唾液减少同时也有利于口腔内细菌的生长繁殖，

以致引起口腔器官的感染，发生舌炎、口腔炎、齿龈炎，妨 碍进食，这些不良刺激通过神经系统，反射性地抑制食物中 枢，引起食欲降低；发热本身，能使消化液的分泌减少，消 化酶的活力也降低，胃肠运动机能受到抑制，不思进食；再 则，由于消化机能薄弱，未能消化的食物停留在胃肠中时间 过长，加上毒性物质对消化道的刺激，使胃肠粘膜充血、水 肿，此时一方面因胃肠容积增大而刺激饱中枢，引起病理性 的饱胀感，一方面又妨碍了消化道的消化吸收，肠内容物腐 败，进一步引起消化功能紊乱，当然就不会有食欲。

以上是从病理生理角度来解释食欲不振的机理的。那么, 与食欲不振有关的具体器官，究竟有哪些呢?

**影响食欲的几个环节**

与食欲有关的器官有口腔、食道、胃、小肠、大肠、肝、 胆、胰腺等，神经系统虽然不直接参与消化活动，但它对食 欲也有相当重要的影响(尤其与中枢神经关系更为密切)。下 面简单讲一讲这些器官或系统在食欲产生中所起的作用和对 食欲的影响。

**一、口腔**

1. 牙齿：食物进入人体的第一道关口—口腔后，首先 需要牙齿来切碎和研磨。牙齿健全，咀嚼、研磨有力，可以 使食物得到充分的粉碎，有利于以下几个器官的消化和吸收。 牙齿如果脱落、缺损、松动、疼痛，或有龋齿、牙龈炎、牙 周炎等疾病，食物不能得到充分的咀嚼和研磨，或者因咬嚼

**疼痛而不敢进食，都是造成食欲不振的因素。**

2. 舌：舌头的功能是品尝食物的滋味，舌头表面有大量

的味蕾，就是味觉感受器。舌头接触食物，食物的美味通过 传导到达大脑，大脑就会发出命令使消化道蠕动增强，消化 液分泌旺盛，使人的食欲大开。同时，舌头还能配合牙齿的 咀嚼，配合咽喉的吞咽，完成研磨食物和吞咽食物的进食动 作。如果有舌炎、舌溃疡等舌体疾病，或者由于某些原因， 味蕾被破坏(如灼伤、肿瘤),都会影响食欲。

3. 唾液腺：在消化过程中有许多种消化液参加，而消化 液是由各种消化腺分泌的。唾液腺是消化腺的一部分，包括 腮腺、颌下腺、舌下腺等，这些腺体分泌相应的消化液，汇 集于口腔内，统称为唾液。当感到饥饿、准备进食和正在进 食时，唾液就大量分泌出来。食物进入口腔， 一边被牙齿咀 嚼，一边与唾液混合，拌和成糊状。这样， 一方面使食物湿 润，以利于吞咽和消化； 一方面因唾液腺中含有一定量的淀 粉酶，能使食物中的淀粉水解，为进一步消化吸收创造了条 件。同时，唾液还具有杀菌和清洁口腔的作用。唾液腺本身 有疾患(如腮腺炎、舌下腺炎),或由于其它疾病影响唾液 的分泌(如高热、癌症),都会影响食欲。

**二、食道**

食道是一条肌肉性质的管道，它的主要功能是通过食道 节律性的收缩舒张，使食物通过食道输送到胃部。食道疾患 (如食道癌、食道憩室),或周围器官病变的影响(如心脏 扩大、纵膈肿瘤),或神经性机能障碍(如食道痉挛),都可 能造成食管通过障碍，甚至堵塞，从而导致食欲不振。

**三、胃**

胃是消化系统中最大的，也是对食欲影响较大的一个消 化器官。它的功能是贮存和研磨食物，分泌胃液使食物充分 润湿混和成食糜，以利于食物的消化和吸收。同时，通过胃的 有规律性的蠕动，将食物输送到十二指肠。食物在胃的正常 排空时间，与食物的性质有关。水，从入胃到排空约需10 分钟；糖类，约需2小时以上；蛋白质类食物较慢；脂肪类 食物就更慢。所以，如果进食过多的高脂肪、高蛋白食物， 就不容易产生饥饿。日常所吃的混合食物，大约需要3~5 个小时才能从胃中排空，所以，形成一日三餐的进食习惯是 符合消化过程的客观规律的。

上面所提到的，都是正常人在通常条件下的排空情况， 如果胃有疾病(如胃炎、胃溃疡),或生活不规律、过度忧虑 等，都能反射性地抑制胃的正常运动和胃液的分泌，从而影 响胃的排空时间并影响食欲。

**四、小肠**

小肠，包括十二指肠、空肠、回肠三部分。小肠也分泌 消化液，叫作小肠液，每昼夜约产生1～3升，其中含有丰富 的淀粉酶、蛋白酶和脂肪酶等，用来消化糖类、蛋白质和脂 肪等营养物质。小肠有病(如十二指肠炎、十二指肠溃疡), 出现消化吸收功能障碍，必然要影响食欲。

**五、大肠**

大肠是消化道的最后部分，包括盲肠、结肠(又分为升 结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠)和直肠。它的功能是吸

收水分、盐类及排泄粪便。大肠有病(如结肠炎、过敏性结 肠炎、结肠癌、急慢性阑尾炎等),会因肠道充血、水肿，反 射性地引起饱中枢兴奋而抑制食欲，也可能由于水分和盐类 在体内的平衡失调，引起食欲不振。粪便不能及时排泄，也 会反射性地抑制食欲。

**六、肝、胆**

肝、胆均为消化器官。肝的生理机能十分复杂，主要有 分泌胆汁、产生酶类、参与营养物质的代谢等；胆囊的功能 是贮存和浓缩胆汁，在需要的时候，收缩而排出胆汁。胆汁 是重要的消化液，有较强的分解脂肪的能力，且有良好的杀 菌作用。因此，肝、胆有病时(如肝炎、肝癌、胆囊炎),消 化功能就会明显减弱，食欲也必然下降。

**七、胰腺**

胰腺的功能主要是两方面，一是由胰腺的β(希腊字母， 读作“培他”)细胞分泌胰岛素，这一功能不正常，会造成糖 代谢障碍而产生糖尿病； 一是生成胰液，正常人每昼夜约分 泌1200～1500毫升，胰液中含有胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀 粉酶等，也是重要的消化液。当胰腺功能受损时(如胰腺炎、 胰腺癌),胰液分泌发生障碍，影响食物中脂肪、蛋白质、淀 粉等的消化和吸收，也是食欲不振产生的一个因素。

**八、神经系统**

消化系统各器官的活动和协调，同时受到交感神经和副 交感神经的支配而处于动态平衡之中，而交感、副交感神经 又受中枢神经的支配和调节。当人处在极度或持续的忧愁、

思虑、紧张、恐惧、愤怒的情绪下，或者在剧烈疼痛、发高 烧等情况下，消化功能由于神经系统功能的失调而受到抑制， 这也是造成食欲不振的常见因素之一。

以上列举了影响食欲的一些主要器官和系统，从中医脏 象学说的角度看，都可以归属于中医脾胃的功能范畴。胃、 肠、肝、胆、胰的消化吸收功能，就相当于中医“脾主运化”: 口腔与脾的关系是开窍的关系，即所谓“脾开窍于口”,也与 脾有关；至于神经精神因素，与脾也有密切联系，中医认为 过度思虑会伤脾；而胃与脾的关系更为密切，它们属表里关 系。因此，从中医学角度认识食欲不振的原因，可以归结为 是由于外感或内伤损伤脾胃所致的各种病变。

**造成食欲不振的常见原因**

**一、感受外邪**

外邪，是指不正常的气候变化和致病因素，如突然寒冷， 夏季酷暑，淫雨连绵，或者有疫病流行，都可侵犯到脾胃。 胃的功能是腐熟消化食物，脾的功能是运输和转送食物消化 后的营养精微物质。受寒、受暑、受湿都会阻碍脾胃的消化 和运输，就要影响食欲。

**二、饮食不慎**

中医称胃为“水谷之海”,“水谷”即指饮食。饮食首先 入胃，如果饮食不洁，或暴饮暴食，或过食油腻，或多吃生 冷之物，都能损伤脾胃。这是造成食欲不振最常见、最重要

的原因。

**三、情志失调**

情志不和，或恼怒忧思或悲哀过度，均能影响脾胃。因 为肝主气的疏泄，可以协助脾胃的运化功能，如恼怒伤肝， 肝气郁结或横逆，就要克犯脾胃，阻抑脾胃正常的运化功能， 就是所谓“木克土”。忧、愁、悲、哀各种情志如过度，就会 引起气结，气结则脾胃功能不得舒畅运行，消化功能受到阻 碍。过度的思虑本身就直接可以损伤脾胃的消化机能，即中 医常说的“思虑伤脾”。这些情形在实际生活中常常能体验 到。

**四、脾胃虚弱**

这是引起食欲不振最本质的原因。同样的外界因素的侵 袭，有的产生食欲不振，有的则不受影响，关键在于脾胃本 身功能的好坏。胃主管腐熟食物，脾主管消化运输食物营养 精微。胃虚则食物得不到腐熟，脾弱则运化无力，这种情况 多见于禀赋不足、病后衰惫、老年体弱、产后未复等。病情 缓慢而病程较长。

**五、元阳不振**

全身各脏器都依赖于阳气的温煦，脾胃消化运输的功能 也必须依靠阳气的温养和推动。人身最根本的阳气叫“元 阳”,又叫“真阳”,因其藏于肾，所以也叫“肾阳”。肾阳 不足者必然脾阳也不足，从而形成脾胃消化能力很差的各种 病证，必然也要造成食欲的下降。

**六、胃阴不足**

食物在脾胃中得到正常的消化和运输，除了需要阳气的 温煦和鼓动外，还必须有津液的濡润。如果脾胃的阴液亏乏， 枯燥干涩，食物在脾胃中得不到必要的湿润，就会影响食物 的消化和吸收，这也是食欲下降的一个原因。

总而言之，造成食欲不振的原因多种多样，而这些原因 又常常纠缠在一起。所以在治疗食欲不振时，应进行仔细的 了解和分析，从而采取综合的防治措施。

**中医对食欲不振的辨证分型**

如上所述，食欲不振的原因很多，如果不详细叙述食欲 不振的起因，症状，并且观察脉象和舌苔，那么要正确地治 疗食欲不振是很困难的。因为除了造成食欲不振的多种原因 以外，病程的久暂、体质的强弱、年龄的大小、气候的寒热 等的不同可以造成各种各样的“证”,必须根据每个食欲不振 病人的具体病因、症状、脉象、舌苔，予以分析归纳，才能 施以适当的治疗。这就是中医治病的特点——辨证论治。

食欲不振的常见证型有以下几种：

**一、实证型**

凡发病急骤、病程较短、形体和脉象都没有衰弱的表现， 属本型范畴。可分为：

1. 伤食不化：年龄有老幼；体质有强弱，每人有一定的 消化能力，如进食过多，或进食量虽不多，但食物性质难以

消化，都可以造成伤食不化。中医将此病叫做“伤食证”。多 由下列原因引起。

(1)饮食过量：胃有一定的容量，新生儿约7毫升，1 岁儿童约100毫升，3岁儿童约600毫升。成人，因性别、 年龄、体质、劳动条件、生活习惯等不同而差异较大，大约 在1000~3000毫升范围内。如一次或连续吃进过量食品，必 然使胃超负荷地扩张，阻碍胃的正常消化能力。

(2)膏梁厚味：膏梁是中医术语，膏指脂膏，梁是津梁、 精华的意思。用来概括高脂肪、高蛋白、高糖等不易消化吸 收的食物，如食品中的甲鱼、鸡、鸭、鹅、肥肉等。这些都 是“补品”,进食适当可以起到滋补作用，进食过多，由于不 易消化而成为停食，非但不能补养身体，反而会损伤脾胃。

(3)坚韧食物：坚硬难以消化的食物，如玉米、高梁、 花生、瓜子(有的又是高脂肪食品);有的食品虽不坚硬，但 很有韧性，如粗纤维的蔬菜，胃也很不容易将它们磨碎和混 合成糜糊状。

(4)饮食生冷：中医对人体脏腑的各种功能，各有形象 的比喻，把脾胃比喻为锅灶，认为食物必须经过脾胃的温热 才能腐熟消化。生冷食物的温度低，消耗脾胃的“热能”多， 因此冷食比热食难以消化。

表现：伤食证一般发病较急，且都有明显的饮食原因。 主要有胸脘胃口胀满，不愿意闻到食物的味道，恶心呕吐， 呕吐物酸奥难闻，打呃嗳气，口臭如臭鸡蛋气，并且常常兼 有头痛、恶寒、发热等类似外感表证的症状，但一般没有身 体疼痛，可以此与外感鉴别。脉多浮滑有力，舌苔黄厚垢腻。

2. 腐败伤胃：俗话说“病从口入”,这个病主要是由于 进食腐败不结的食物而造成。人，每天要进食几千克固体食

物和几千毫升液体饮料，难免不带进一些不干净的东西。但 人的消化系统有防御设施，主要是各种消化液，如唾液、胃 酸、胆汁，它们有相当强的消毒、杀菌能力。因此， 一般情 况下不易发病。如果人体消化系统有病，或者吃入腐败之物 过多，或者毒性较大，就会破坏消化系统本身的防御功能而 发 病 。

表现：起病突然而急促，多于进食腐败不洁食物后发病。 高热畏寒，头痛不适，不思饮食，肚腹绞痛，剧烈恶心呕吐， 但往往吐不出东西，腹痛阵阵欲泻，也往往泻不出东西，小 便少而浓臭。脉滑数，舌质红，舌苔黄。

3. 暑湿困顿：脾胃属土，厌恶湿浊。当气候闷热而潮

湿时，如象江南一带的“黄梅季节”,人体处于湿浊弥漫的 环境之中，脾胃最易受到影响，体质弱者尤易发病，俗称 “ 庄 夏 ” 。

表现：起病缓慢，多与季节、环境有关，食欲不振，消 瘦乏力，四肢困重，头蒙而胀，泛泛欲吐，胸闷腹胀，大便 溏薄。脉濡，舌苔湿滑薄腻。

4. 湿热内蕴：或因外感湿热之邪；或因过用醇酒辛辣， 脾胃蕴滞，湿热内生，造成湿邪与热邪胶结，影响脾胃运行。 上节“署湿困顿”与本节“湿热内蕴”都有湿邪粘腻，阻碍 脾胃的因素，但二者有轻重深浅的不同。前者湿邪轻而弥漫， 多侵犯人体之上部和外部；后者湿邪质重而沉降，常常影响 人体之内部和下部。因而在证候表现和治疗法则上也有不同。

表现：起病有急有缓，由外邪引起者多急骤，因内伤造 成者较缓慢(但外感和内伤有时同时存在，也应注意)。发热 汗出，但汗出粘滞，热度并不因出汗而退清，头疼头胀，口 苦而腻，恶心呕吐，不思饮食，小便黄而浓浊，甚至可出现

眼睛和皮肤发黄。脉濡数或滑数，舌苔黄腻。

5. 胃火上冲：或因外邪化热，或因过食辛辣，或由胃火

素盛，或由五志化火，热邪充斥胃腑，消灼脾胃津液，都能 造成食欲不振。

表现：起病一般较急。头痛而胀，发热不畏寒，面红发 烫，口苦口臭，齿龈红肿，牙疼出血，口腔溃疡，口渴喜饮 凉水，食欲不振，大便干结，小便深黄，肛门热痛，痔疮出 血。脉滑数而有力，舌苔黄厚干燥。

6. 寒邪伤脾：寒邪侵犯脾胃，脾胃阳气受到损伤，不能

温化消运食物而造成食欲下降。

表现：一般起病较急，发病前有明显的受寒史。身冷畏 寒，胃疼腹痛，大便稀水，次数增多，便中夹有泡沫，不思 饮食，口不千也不渴。脉沉紧，舌质淡，舌苔灰白而湿润。

7.痰浊阻滞：痰浊、津液都是水湿所化。生理上所需 要的水液，称为津液，由于病变而停积者，称为痰浊。痰浊 是脾胃运化功能不健而产生的病理产物，所以中医有“脾为 生痰之源”的说法，而痰浊反过来又会阻碍脾胃功能。

表现：发病较缓。咳嗽咯痰，头晕目眩，心慌气闷，恶 心欲吐，吐物多为粘液，不思饮食，口干但又不能饮水，时 常腹胀肠鸣，大便溏薄，或挟有粘液。脉弦滑，舌苔湿滑白 腻。

8. 气机郁结：恚怒伤肝，导致肝气横逆，克犯脾土；思 虑伤脾，可直接导致脾胃呆困，运化无力；惊恐、忧郁、紧 张等情志变化过度，均可影响脾胃功能。总之，七情所伤， 先导致人体气机运行不畅，继而造成脾胃郁结不舒，消化呆 滞，食欲不开。

表现：情绪不安，头昏眼花，胸闷胁胀，失眠多梦，胃

胀腹满，嗳气放屁，或有阵阵肚腹拘痛，排便后可解除，不 思饮食，食之无味。脉沉弦或细涩或动数不宁，舌苔薄白。

**二、虚证型**

凡病程较久，反复发病，形体瘦弱，脉象虚弱无力的， 属本型范畴，可分为：

1. 脾运无力：胃主食物的受纳和腐熟，脾主食物的运化

和输布。如脾胃阳气不振，腐熟运化无力，饮食停滞难消， 必然饮食少思。

表现： 一般病程较长，时轻时重，反复发病，形体消瘦 或肥胖苍白，面色淡白不华，饮食不思，虽食，量也很少， 食后饱胀不舒，精神倦怠，四肢无力，冬天手足不温，大便 溏薄，小便清而多，口中淡而无味，不渴少饮。脉象濡缓， 舌质胖嫩，舌苔白厚。

2. 肾阳衰微：脾胃运化饮食的能力，依赖于肾阳的温 煦，肾阳衰微，脾胃不温，运输消化功能受到影响，食欲也 就下降。

表现：多见于老年人，或体质相当虚弱的人，或在大病 之后。起病缓慢，面色枯萎不泽，精神萎靡不振，全身怕冷， 腰部尤其畏寒，腰腿疫软，腹痛隐隐，大便稀溏，夹有不消 化食物，且多于黎明时肠鸣作泻，称为“五更泻”,男子遗精 滑泄，女子赤白带下。脉沉细，舌质胖，舌苔灰黑湿润。

3. 阴津枯涸：脾胃的运化机能除依赖脾肾阳气的温煦 和推动以外，还需要脾胃阴津的滋润。脏腑的阴阳是相互依 存、相互滋生的，如果脾胃的阴精匮乏，阳气就无以化生， 食物得不到津液的滋润，必然难以运化，影响食欲。

表现：起病缓慢，多发生于高热久病之后，或病人出血

过多，也可以见于阴虚内热的病人。口干舌燥，咽喉干渴， 但不能大量饮水，手足心热，心烦失眠，时有干呕，胃中常 有饥饿感，但又不能多食。脉细数，舌质干红少苔，或有鸡 心样剥苔。

**食欲不振的各种治疗方法**

**一、辨证施治**

辨证治疗能针对不同病因造成的食欲不振，这是中医治 疗食欲不振的基本方法，大致可分下列几种治法方药。

1. 饮食过多，伤食不化：

治则：消食和胃，化滞降逆。

方药：常用方为保和丸，本方由山楂、神曲、半夏、茯 苓、陈皮、连翘、莱菔子等组成，中药店有丸剂成药供应， 每天服2~3次，每次服5～10克，饭后服。也可改为汤剂 煎服，剂量为山楂、神曲、半夏、茯苓各9克，陈皮、连翘、 莱菔子各6克，水煎服，每日一剂，每剂煎服两次，饭后服。

方解：方中山楂酸温，善消油腻肉积；神曲辛温消散， 能消酒食陈腐积滞；莱菔子辛甘通利，能宽畅胸腹，消面食 之积滞；陈皮、半夏、茯苓，均能理气、去湿、和胃；积久 必生热，配连翘以散结滞清郁热。本方平和，擅长消导积滞， 保健而达安和，故名“保和”。

病例：××,女，消化不良，饮食少思，嘈杂呕逆，肚 腹胀满，气逆不舒。证属脾胃积滞、运化呆滞，治宜调中健

胃，畅脾化积。

处方：山楂18克，茯苓18克，陈皮12克，半夏12克， 神曲18克，莱菔子12克，麦芽15克，银花15克，白术15 克，厚朴12克，鸡内金18克，木香6克，槟榔9克，黑丑 9克，豆蔻6克，瓜蒌6克，甘草9克，菊花9克，青皮15 克(收膏服)。

(据《慈禧光绪医方选议》)

2. 饮食生冷，脾胃寒湿：

治则：温运脾胃，燥湿祛寒。

方药：常用方为平胃散，本方由陈皮、厚朴、苍术、甘 草组成，四药各等份，研细备用，每次煎服6～9克，煎时加 大枣2枚、生姜2片， 一日服三次。也可用上述药物组成汤 剂，剂量为陈皮6克，厚朴6克，苍术9克，甘草3克，服 法同上。

方解：方中苍术苦温行气，能健脾燥温祛风寒；厚朴苦 温，除满宽胸；陈皮消痰理气；甘草、大枣调和脾胃；生姜 温散水湿。全方功能驱除寒湿，使脾胃功能归复平衡，故名 “ 平 胃 ”。

禁忌：有口苦咽干，舌苔黄燥，小便黄而少等热象者， 不宜服用。

病例：张××,男，52岁。饮食不佳，大便稀薄，每日 四、五次，已有半月，无寒热呕吐，腹不痛，脉沉缓但有力， 舌质淡，舌苔白腻。证属饮食不慎，脾湿不化。治宜健脾化 湿，用平胃散加减。

处方：炒苍术4.5克，厚朴3克，陈皮4.5克，炙甘草 1.5克，藿香梗6克，大腹皮4.5克，白豆蔻4.5克，茵陈 6克，扁豆衣6克，炒麦芽6克，神曲6克。每剂煎两次，

共取200毫升，混匀，早晚两次分服。

(据《蒲辅周医疗经验》)

3. 误食腐败，热毒阻滞：

治则：导滞解毒，清热和胃。

方药：常用方为枳实导滞丸，本方由大黄、枳实、神曲、 茯苓、黄芩、黄连、白术、泽泻组成，中药店有成药供应， 每日服三~四次，每次服6～9克。也可以把上述药物改为 汤剂，剂量为大黄3克、枳实9克、神曲9克、茯苓9克、 黄芩5克、黄连3克、白术9克、泽泻6克，服法同上。

方解：方中枳实破积导滞为主药；大黄荡垢攻毒、泻下 除胀；黄连、黄芩清热解毒；茯苓、白术、神曲、泽泻祛湿 和胃。诸药配合可以除热毒，去积滞，和肠胃，增食欲。

病例：宣×,男。发热六天，谷食不进，大便滞下不畅， 腹痛坠胀，口渴引饮，脉滑数，舌苔黄腻。证属湿热互阻大 肠，表里同病。治宜表里双解、通因通用。处方：

粉葛根6克，薄荷叶2.4克，银花24克，连翘壳12克， 炒黄芩4.5克，炒赤芍4.5克，青陈皮各3克，全瓜蒌12 克，砂仁壳2.4克，桔梗3克，神曲9克，山楂炭3克，枳 实导滞丸9克。同煎服。

(据《丁甘仁医案》)

4. 感受署湿，脾胃困顿：

治则：清暑利湿，开胃醒脾。

方药：常用方为三仁汤，本方由杏仁6克，滑石9克， 通草2克，竹叶6克，厚朴3克，生苡仁9克，半夏6克， 白蔻仁2克组成，水煎服，每日一剂，每剂煎两次。

方解：方中杏仁苦温，理气以宣肺；白蔻仁苦辛芳香， 化湿醒脾；生苡仁、通草甘淡渗湿，利尿清暑；半夏、厚朴

燥湿健胃；滑石、竹叶清热通利。方中有杏仁、苡仁、白蔻 仁三味药，故名三仁汤。

加减：如兼头痛、头重、发热、怕风、恶心等外感症状， 加苏叶6克、佩兰6克、大豆黄卷9克；如有小便热烫刺痛 等下焦热重症状，加六一散(由滑石、甘草组成)9克。

病例：××。暑湿外感，头胀头疼，胸中疼闷，不思饮 食，脉缓甚，舌苔白滑厚腻。证属湿邪侵犯三焦气机，湿浊 不化。治宜宣化湿浊，通透胃气。处方：

生苡仁9克，滑石12克，藿香梗6克，杏仁9克，白蔻 仁3克，通草2克，茯苓皮9克，半夏9克，广郁金6克， 旋复花6克，广皮6克。

(据《丁甘仁医案》,原案无剂量，由编者所加)

5. 湿热内蕴，热重于湿：

治则：化浊利湿，清热解毒。

方药：常用方为甘露消毒丹，本方由滑石、茵陈、黄芩、 菖蒲、木通、川贝、射干、连翘、薄荷、白蔻仁，藿香等组 成。中药店有成药供应，每日二～三次，每次6～9克。也可 改为汤剂，剂量为：滑石9克，茵陈9克，黄芩6克，菖蒲 3克，木通3克，川贝9克，射干6克，连翘6克，薄荷3 克，白蔻仁3克，藿香6克，服法同上。

方解：方中藿香、白蔻仁、菖蒲芳香化湿；黄芩、连翘 清热解毒；川贝、射干化痰清热；滑石、木通清利湿热；薄 荷宣解表邪；茵陈苦寒清热利湿，为治黄疸之要药。

加减：内热炽盛，大便秘结不下，可加大黄6克、芒硝 6克(冲);高热且出现神昏谵语，可配合使用至宝丹一丸， 紫雪丹一支或安宫牛黄丸一丸(均为成药)。

病例：××。居住濒海，潮湿之气从口鼻而入，又喜食

腥秽之物，湿热蕴滞，肌肤色黄，胸脘胀闷，食欲不振，曾 投化湿、消导诸剂不应，迁延不愈，脉濡数，舌苔腻。证属 湿热交混，三焦不通，湿不除则热不清。治宜苦降辛香，除 湿涤热，处方：

茵陈9克，白豆蔻3克，厚朴6克，通草2克，陈皮6 克，茯苓皮9克，滑石12克，半夏曲9克。

**(据《叶天士医案》,原案无剂量，由编者所加)**

6. 胃火上冲，饮食难进：

治则：清胃泻火，通里攻下。

方药：常用方为泻心汤，本方由大黄6克、黄连3克、 黄芩6克组成，水煎服，每日一剂，每剂煎两次。病情重者， 可每日服二~三剂。

方解：方中黄芩、黄连苦寒，清肺胃之热，大黄苦寒泻 下，泻胃中实火。中医认为心属火，泻心即泻火之意，故名 泻心汤。

加减：高热大汗可加生石膏12克；齿龈出血可加生藕 节9克、白茅根9克；小便赤热疼痛可加木通6克、车前子 9克；口干舌红可加鲜生地12克、鲜芦根12克。

病例：曾××,男，30岁。颜面潮红，口渴心烦，胃脘 胀闷欲呕，不思饮食，小便短赤，口舌生疮，大便色黑而粘， 热灼肛门。脉滑数，舌红苔黄厚。证属胃火炽盛。治宜清火 泻热。处方：

大黄15克，黄连6克，黄芩6克，竹茹6克，木通6 克，炒莱菔子9克，炒枳壳6克。每日一剂。煎两次，分三 次服。

(据《陕西新医药》,11:43,1979)

7. 脾胃受寒，纳食不化：



治则：温中散寒，健脾暖胃。

方药：常用方为理中汤，本方由党参9克、白术9克、 干姜5克、炙甘草3克组成，亦有成药理中丸供应。每日二 次，每次服6～9克。

方解：党参甘温，健脾益气；干姜辛温，散寒逐湿；白 术燥湿补脾；炙甘草温补中气，调和诸药。全方功能温运脾 胃，调理中焦，故名“理中”。

加减：寒重痛剧，手足拘急，可加炮附子6克；寒湿头 痛，泛吐涎沫，少腹抽痛，可加吴茱萸3克、小茴香6克。

病例：汤×,5岁。节日多食油腻荤腥，次日呕吐腹泻， 不能饮食，屡与消导、攻下，补中等中药治疗未效，反而出 现精神疲乏，气短不足，虚汗淋漓，四肢厥冷，手足抽搐无 力，脉缓无力，舌淡等症。证属药物攻代太过，中气大伤。 治宜温中健脾，予理中汤加减。处方：党参12克，白术12 克，干姜3克，炙草6克，生芪9克，补骨脂12克。

(据《赵守真治验回忆录》)

8. 痰浊蕴结，阻滞脾运：

治则：理气化痰，健脾开胃。

方药：常用方为二陈汤，本方由陈皮9克、半夏9克、 茯苓9克、甘草3克组成，水煎服，每日一剂，每剂煎服两 次。

方解：方中陈皮理气化痰，半夏燥湿化痰，茯苓健脾利 湿，甘草益气补中。气行则脾运，脾运则痰化。

加减：脾运不力，湿浊内生，可与平胃散合用，名为“平 陈汤”;消化无力，食积化痰，可加炒麦芽9克，神曲9克， 焦山查9克等；痰浊上逆，恶心泛呕，可加竹茹6克、枳实 9克，名为“温胆汤”;痰浊犯肺，咳逆喘息，可加杏仁9

克、贝母9克。

病例：王××,男。病起二月，不思饮食，恶心呕吐， 头晕泛酸，口淡无味，厌食油腻大便稀溏，日行三次。证属 痰湿阻滞脾胃。治宜化痰和胃。处方：

陈皮6克，半夏9克，茯苓9克，厚朴6克，苍术6克， 藿香9克，佩兰9克，竹茹9克，枳壳5克，生姜6克，甘 草3克。

(据“沈仲圭医案”,《中医杂志》3,34,1965)

9. 肝气不舒，脾胃郁结：

治则：疏理肝气，调和脾胃。

方药：常用方为柴胡疏肝散，本方由柴胡6克，枳壳9 克，香附6克，川芎3克，芍药9克，甘草3克组成，水煎 服，每日一剂，每剂煎服两次。

方解：方中柴胡为疏肝之要药；香附行气和胃；枳壳消 导积滞；芍药与甘草同用可以调和肝脾；川芎理血而升散， 助肝气之宜畅。方以柴胡为主，功能疏肝理气，故名“柴胡 疏肝散”。

加减：气郁化火，泛吐酸水，可加左金丸(黄连、吴萸 二药组成，有成药供应)6克；气阻咽喉，吞吐不利，可加 四七汤(苏叶6克，半夏9克，茯苓9克，厚朴5克，生姜 3克，大枣5枚)。

病例：李××,女，43岁。性情抑郁，时易生气，食欲 不开，胃脘闷胀，两胁掣背时作疼痛，大便干稀不调。诸症 生气时加重，嗳气放屁后自感舒适。脉弦细，舌苔白薄。证 属肝气不舒，克犯脾土。治宜舒肝和胃，处方：

软柴胡6克，制香附6克，枳壳6克，川芎2克，炒白 芍9克，代代花2克，青陈皮各6克，焦谷麦芽各9克，甘

**草3克，大枣3枚。**

(据《秦伯未医案》)

10. 脾胃虚弱，饮食难消：

治则：益气健脾，消导和胃。

方药：常用方为香砂六君子汤，本方由党参9克，白术 9克，茯苓9克，甘草3克，砂仁2克，木香6克，半夏9 克，陈皮6克组成，水煎服，每日一剂，每剂煎服两次。

方解：方中党参益气健脾，振奋中气，白术、茯苓健脾 利湿；半夏辛燥，去湿化痰；砂仁芳香开胃，木香理气消 导；甘草益气和中。本方是由四君子汤(党参、白术、茯苓、 甘草)变化而来，加陈皮、半夏为六君子汤，再加木香、砂 仁为本方。性味平正，故名“君子”。

病例：文××,男，52岁。饮食生冷，肠鸣腹泻，食欲 不振，腹满脘胀，时常汗出，四肢无力，脉沉缓，舌淡苔白 湿腻。证属脾胃虚寒，治宜湿运健脾。处方：

党参4.5克，茯苓9克，炒白术6克，半夏6克，陈皮 6克，炙甘草3克，木香4.5克，砂仁3克，厚朴4.5克， 生姜3克，大枣3枚。

(据《蒲辅局医疗经验集》)

11. 肾阳不振，釜底无火：

治则：温补肾阳，增进脾运。

方药：常用方为金匮肾气丸，本方由附子、桂枝、山药、 山萸肉、地黄、丹皮、茯苓、泽泻等组成，中药店有成药供 应，每日服二～三次，每次6～9克。也可改成汤剂，剂量为 附子5克，桂枝5克，山药9克，山萸肉6克，地黄9克， 丹皮9克，茯苓9克，泽泻6克。服法同上。

方解：方中附子、桂枝、山萸肉温敛肾气；肾为阴阳之

宅，阴生阳长，故以地黄、山药补益肾精；更以丹皮、茯苓、 泽泻祛肾之水湿，水邪去则肾气易复。

加减：先天不足，劳伤过度而致脾肾极虚，泄泻不止， 尿频遗精，腰疫肢软，四肢冰冷，可去丹皮、泽泻、茯苓， 加当归9克，杞子9克，鹿角胶9克，杜仲9克，菟丝子9 克，名为右归饮，更加适合。

病例：杨××,男，70岁。面色咣白，腰疫腿软，神疲 气弱，食欲不振，畏寒便溏，小便淋沥，脉沉细，舌淡白。 证属肾阳衰微、温运无力。治宜温肾健运。处方：

附片4克，肉桂4.5克，山药12克，熟地12克，泽泻 9克，苁蓉6克，补骨脂9克，怀牛膝9克，车前子9克。

(据《何任医案》>

12. 脾阴枯涸，阴亏内热：

治则：滋养脾阴，清热养胃。

方药：常用方为麦门冬汤，本方由麦冬9克，党参9克， 甘草3克，粳米15克，半夏9克，大枣5枚组成，水煎服， 每日一剂，每剂煎服两次。

方解：方中麦冬、粳米滋养脾胃之阴液；党参益气生津； 甘草和中，调和诸药；大枣健脾和营，半夏和胃降逆，性味 辛温而宣透，使诸阴药不滋腻呆板。

加减：津伤较重、咽干舌燥，去半夏、党参，加沙参9 克，天花粉9克，知母9克，玉竹9克；大便干结难下，加 玄参9克，生地9克，火麻仁6克，郁李仁6克，润便利肠。

**二、中药单方**

1. 莱菔子：俗称萝卜子，是白萝卜的成熟种子，功能消 食化痰行气通便，有食积气滞、腹胀便秘时可食用。莱菔子

200克，在锅中炒黄，研粉，每日服三次，每次3克。亦可 水煎服，每日二次，每次9克，可与神曲9克，焦谷麦芽各 9克，焦山楂9克， 一同煎服，消食开胃效果更好。

2. 山楂：北方又称山里红、红果。是山楂树的成熟果

实。功能消化食积，尤其能消肉食品积滞。凡肉食过多，饱 胀不舒，不思进食时，可用本品9~15克，炒焦，水煎服， 每日二次，食前服。也可与青皮6克、广木香6克一起煎服， 对消胀除满止痛，效果甚好。

3. 神曲：又称六神曲、六曲，是由面粉、豇豆、山楂 核、辣蓼草、青蒿、苍耳草等加工发酵而制成的，功能消食 和胃。中药店有成品供应，每次煎服9克。常与焦麦芽9克、 焦山楂9克一起煎服，俗称“焦三仙”。因饮食生冷所致的 腹痛消化不良，可配合公丁香3克，同煎服。

4. 麦芽、谷芽：麦芽是大麦果实发芽的干燥品，谷芽是 稻谷发芽的干燥品，功能消淀粉类食品引起的积食，对老人、 儿童尤为适宜。消食常炒焦用，每次9~15克，水煎服，每 日煎服二次，饭前服用。也可与其它健脾药，如党参9克， 白术9克，甘草3克；消导药，如陈皮6克，神曲9克，焦 山楂9克同用。

5. 鸡内金：是家禽鸡体内消化器官——盹的内皮，色 黄，故称“鸡内金”,善于消磨食积，帮助消化，增进食欲。 用本品若干，烘干，研成粉末，每次3～6克，每日服三次， 温开水冲服。

**三、针灸疗法**

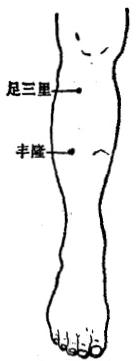
针灸疗法，方法简便，用具简单，在一定程度上安全可 靠，因此，在自我疗养方法中有独特的价值。

针灸治疗食欲不振最常用、最基本的穴位是足三里。中 国明代著名针灸家杨继洲在《针灸大成 · 四总穴歌》中指出： “肚腹三里求”,就是说凡胃肠功能障碍的病都可以采用“足 三里”穴。其它常用穴位还有神阙、气海、关元、中脘、天 枢、章门、百会、大椎、脾俞、胃俞、命门、肾俞、曲池、合 谷、内关、列缺、神门、丰隆、三阴交等，分别介绍如下：

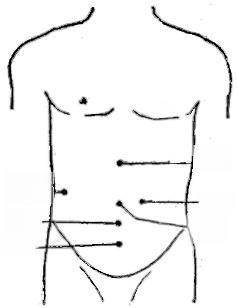
1. 穴位介绍：

足三里

取穴：正坐，屈膝，垂足，以本人之手掌心按于膝盖上， 手指抚膝下垂，当中指尖所着之处，就是穴位，相当于膝眼 下三寸，胫骨旁开一寸处(见图1)。





章 门 气海-

关元-

中脘

-天枢 神阙

图1 足三里、丰隆穴 图2 神阙等穴示意图

针法：针刺5分至1寸深，灸7至20壮。 神阙

取穴：正当脐孔正中(见图2)。

针法：禁针。可灸7至300壮，最好隔盐或隔生姜片灸。 气海

取穴：位于脐下正中线上，距脐孔1寸5分(见图2)。 针法：针8分至1寸深，灸5至15壮。

关元

取穴：位于脐下3寸，正中线上(见图2)。 针法：针8分至1寸深，灸7至100壮。

中脘

取穴：位于胸骨剑突与脐孔联线之中点(见图2)。 针法：针1至1.2寸深，灸7至15壮。

天枢

取穴：位于脐孔两侧，距脐2寸(见图2)。 针法：针5分至1寸深，灸5至15壮。

章门

取穴：侧卧，从腋窝直下，按到第11肋骨前端下陷处； 或以两臂曲肘，紧挟两季肋部，肘尖尽头处取穴(见图2)。

针法：针8分至1寸深，灸3至7壮。 百会

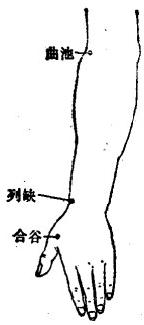
取穴：正坐，从两耳尖直上，正当头顶正中之凹陷处 (见图3)。

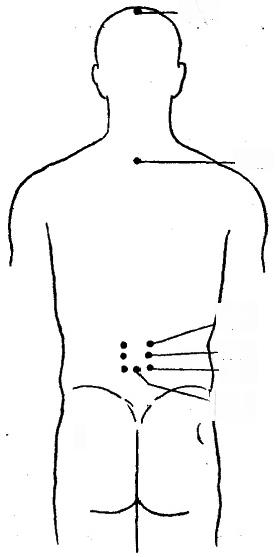
针法：沿头皮向后斜刺，针3分深，灸5至7壮。 大椎

取穴：位于第7颈椎棘突下凹陷处，适与两肩平(见图 3)。

针法：针5分深，灸3至15壮。 脾俞

取穴：俯卧或正坐。位于第11胸椎棘突旁开1寸5分





百会

大椎

脾俞 胃俞 -肾俞

命门

)

图3 百会、大椎等穴示意图 图4 曲池、合谷穴

处(见图3)。

针法：针5分深，灸3至7壮。 胃俞

取穴：体位同上。位于第12胸椎棘突旁开1寸5分处 (见图3)。

针法：针5分深，灸3至7壮。 命门

取穴：体位同上。位于第2腰椎棘突下陷处。正好与脐

孔前后对应(肥胖者腹部脂肪下垂，不可按此法取穴，见图 3)。

针法：针5分至1寸深，灸3至15壮。 肾俞

取穴：体位同上。位于命门穴旁开1寸5分处，俗称“腰 眼”(见图3)。

针法：针1寸至1寸5分深，灸3至15壮。 曲池

取穴：坐位，屈肘，前臂横置桌上，拳心向上，位于肘 窝横纹尽头凹陷处(见图4)。

针法：针8分至1寸5分深，灸3至7壮。 合谷

取穴：位于拇指与食指指骨间；或以另一手拇指第一节 横纹沿虎口边缘下按，拇指尖尽处即穴位(见图4)。

针法：针3分至8分深，灸3至7壮。孕妇忌针灸。 内关

取穴：腕后内侧正中线上，距腕横纹2寸，位于两条肌 腱之间(见图5)。

针法：针5分深，灸3至7壮。 列缺

取穴：患者双手虎口相交，食指着于腕上大指侧桡骨凹 陷处(见图4)。

针法：针2分至3分深，针尖向肘部微斜刺入，灸3至 7壮。

神门

取穴：位于腕后内侧，腕横纹小指侧尽头肌腱内侧凹陷 处(见图5)。

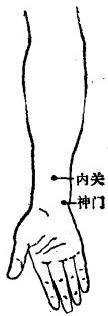




图5 内关、神门穴 图6 三阴交穴

针法：针3分深，灸3壮。 丰隆

取穴：位于外踝骨尖与外膝眼联线之中点向外旁开1寸 处(见图1)。

针法：针5分至1寸深，灸7至15壮。 三阴交

取穴：位于内踝上3寸，胫骨后凹陷处(见图6)。 针法：针5分至8分深，灸5至10壮。孕妇禁针。

(说明：上述针法中除注明针刺方向外，均指与皮肤平面 垂直进针。“灸”,指将艾绒搓成半粒枣核大小的圆椎形艾炷， 置于穴位上，每燃烧一炷，称为一壮。燃烧程度，以患者刚 感灼痛为度)。

2. 辨证配穴：

针灸治疗食欲不振，必须辨证选穴施治，具体分型证治 方案如下：

(1)饮食过多的针灸治疗：

取穴：足三里、胃俞、中脘、天枢。

方法：针刺，用捻转较强的刺激手法。

(2)湿浊困顿的针灸治疗：

取穴：足三里、大椎、曲池、合谷。

方法：针刺，用中等强度的提插捻转。

(3)寒湿伤脾的针灸治疗：

取穴：足三里、神阙、天枢。 方法：灸法。或用隔姜片灸。

(4)痰浊阻滞的针灸治疗：

取穴：中脘、胃俞、丰隆、列缺。 方法：针刺，用捻转较强的手法。

(5)肝气郁结的针灸治疗：

取穴：章门、脾俞、足三里、三阴交。 方法：针刺，用刺激较轻的手法。

(6)脾肾阳虚的针灸治疗：

取穴：气海、关元、命门、肾俞。 方法：艾条灸或艾炷隔姜片灸。

**四、割治疗法**

割治疗法又叫割积疗法，是民间流传的一种外治方法。 有割手掌、割足掌、割膻中、割脊背等，这里介绍治疗食欲 不振常用的割掌疗法。方法简便，效果可靠，很少发生不良 反 应 。

1. 操作方法：

体位：患者正坐，割治手掌掌心向上，置于桌上，放平； 精神容易紧张的患者，也可取卧位，患者仰卧床上，割治手

掌掌心向上，平放在身旁。体位要 求自然、放松、舒适。

部位：一般较多采用大鱼际部 位—— “割1”,有时也用二三掌骨 间的“割2”,或小鱼际部位 — — “割3”(见图7)。

预备：割治部位用红汞或紫药 水作好标志，用碘酒(用红汞作标 志时禁用),及酒精作皮肤消毒，再 用1%普鲁卡因作局部浸润麻醉。

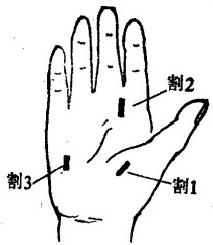


图 7 割治部位

操作：用消过毒的手术刀或锋利小刀切开皮肤，割至皮 下脂肪层，切口长度约0.5～1.0厘米，用剪刀剪除涌出皮肤 的皮下脂肪少许，注意不要伤及血管。再用消毒镊子伸入切 口，轻轻挟钳数下皮下组织及附近的神经，使患者有酸胀麻 热及向上传导的感觉，刺激强度视患者病情及耐受能力而定。 术后不必缝合切口，覆盖消毒纱布，包扎固定。

适应证：本法适应于脾胃消化功能薄弱，食欲不振，食 量很少，食后饱胀，消瘦乏力的病人。对慢性胃炎、胃肠神 经官能症、胃下垂、胃及十二指肠溃疡病人亦有效。

2. 注意事项：

(1)施术时要轻稳准确、防止出血过多。如出血过多时， 可稍加止血粉，加压包扎。

(2)术后3~5天不要沾水或弄脏，以免感染化脓。

(3)每次割一个部位，如需要，可半个月后在其他部位 再作。

(4)血液病人、心脏病人、急性传染病病人以及易出血、 身体过分衰弱者，均不能割治。

**五、推拿疗法**

推拿是运用双手(或腕、肘)在人体体表作各种手法， 如推、拿、按、摩、捏、搓、揉、拍等动作，以治疗疾病、 减轻症状的一种治疗方法。这种治疗方法起源于人类自我防 治疾病的本能动作，如用抚摩来减轻身体疼痛，用敲打来减 轻肌肉酸胀麻木等，以后逐步改善、充实、系统、完整，并 加以理论总结，使之发展成为一种独特的医疗方法。推拿不 用药物，不用针械，安全有效，很适用于家庭或自我治疗和 保健。下面简要介绍治疗食欲不振的推拿疗法。

1. 常用手法：

(1)推法：用手指或手掌向前后或左右推动，常用于舒 通气血、消积去滞。

(2)拿法：用手指提拿皮肤、肌肉或筋腱，常用于去风 散寒、疏通经络。

(3)按法：用手指或手掌按压一定部位或穴位，按时稍 微用力揉捻，常用于开通闭塞、舒活经络。

(4)摩法：用手掌或手指端贴住皮肤，以腕关节为主动， 带动掌、指作连续盘旋动作，常用于调理脾胃、顺气和中。

(5)攘法：用手背在皮肤上滚动，以小鱼际侧面接触皮 肤，以腕关节为主动，带动手掌及手指作用力均匀的滚动， 攘动手如粘附在所接触的皮肤面上一样，因着力面积广、范 围大，常用于体表平坦处，用于行气活血、疏通筋脉肌肉。

(6)振法：用手掌或指端在身体一定部位或穴位上作振 颤动作。前臂和手部要强劲有力，以上臂及肩背为主动，带 动前臂和手部振颤，要求频率较快，振动有力，常用于分利 经络、活瘀散结。

2. 治疗方法：

推拿治疗食欲不振，也要根据病情，配合相应的穴位进 行。

(1)伤食脘胀、食饮不思： 体位：患者取仰卧位。

手法：①用大拇指侧自剑突下经中脘、神阙，推至关元； ② 用大拇指按压双侧足三里， 一压一放，使穴位下微微有酸 胀感。

反应：有时可出现胃肠蠕动增加。

(2)脾肾阳虚、寒湿内浸：

体位：患者先仰卧，后俯卧。

手法：①用手掌心回旋按摩神阙，使之温温发热(天冷 时应先烘热术者手掌再操作);②再用拿法轻轻提拿神阙穴， 使肠胃运而寒邪散；③再用拇指按压关元、气海；④俯卧， 再按压命门、肾俞，以温补脾肾之阳气。

亦可用“抓火疗法”:用95%以上的酒精，在不易破碎 的器皿中点燃，然后术者用手抓起燃火的酒精，带火迅速地 在患者的天枢、气海、命门、肾俞等穴位及其周围推拿攘揉， 使温热随推拿手法作用于穴位，本法用于去风寒、除寒湿之 证甚佳，但必须操作熟练，防止烧伤皮肤及烧坏物件。

(3)脾运停滞、肚腹胀痛：

体位：患者先仰卧，后坐位。

方法：①按压天枢、气海，并作轻微振动；②用手掌以 神阙为中心，顺时针方向作回旋按摩；③按或拿足三里，使 之有轻微酸胀感。

反应：有胃肠蠕动增强、肠鸣、放屁、打呃等情况，为 见效明显。

(4)肝气郁结、食少泛酸：

体位：患者先仰卧，后俯卧。

方法：①用双手拇指轻轻揉按中脘，随后向两侧分开推 至章门，并揉按章门，轻轻加以振颤；②再用双手拇指揉按 肝俞、脾俞；③双手拇指重按刺激足三里，使之酸胀，并向 足趾方向传导。

**六、小儿食欲不振的推拿法**

儿童因饥饱、冷热不能自知调养，故发生食欲不振者较 多。推拿疗法不用药物，小儿易于接受，现介绍几种常用的 小儿推拿法。

1. 推拿疗法：

(1)推脾土：患儿由成人抱扶，或取坐位。术者用左手 抱住患儿的手，用右手拇指桡侧，从患儿大拇指指端开始， 沿拇指内侧之大鱼际推至手腕部，推200下(图8),推完，

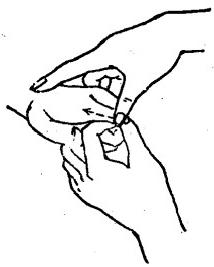
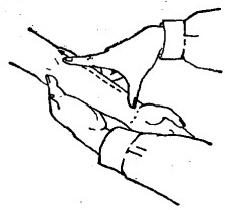


图8 推脾土 · 图9 推三关

稍事休息，换患儿另一手再推200下。要使患儿手臂皮肤轻 微发红、发热为度。注意手下用力的轻重，不可擦伤皮肤。

如病属虚寒者，可蘸生姜水推擦，以增强祛寒作用(下同)。

(2)推三关：患儿体位与术者姿势同上。术者右手拇指 从患儿手腕桡侧沿桡动脉部位向上推，推200下(图9)。推 完，稍事休息，换患儿另一手推200下。注意同上。因为所 推的部位相当于中医脉诊的寸关尺部位，故名推三关。

(3)推脊：患儿俯卧于成人膝上或床上，术者立于患儿 头方右侧，双手拇指从第七颈椎(大椎穴)起，沿脊柱两侧 自上至下推到尾骨端(长强穴),并按压尾骨端内凹陷之龟 尾穴(图10),作20下。

算

图10 按龟尾穴



图11 拿肚角

(4)拿肚角：患儿直立或仰卧，术者用食拇二指提拿天 枢穴部位(俗称肚角),一拿一放，使之振动，作200下(图 11)。

以上手法，可按小儿年龄、体质、病情等差异而在轻 重、次数、时间上有所变通。

2. 捏脊疗法：捏脊疗法，又称捏积疗法。捏脊是从其施 术部位而言，捏积是从其功效而言。这是一种流传在民间的 简易疗法，用于治疗疳积——即小儿消化不良症。它属于推 拿范围，但又有其特色。主要用于儿童，但对成人也有效。

现将具体方法、适应证和注意事项简介如下：

(1)患儿俯卧，裸露整个背部(从颈部至臀部),如背部 有汗或有油腻，应揩干，以免影响操作。

(2)术者站于患儿右侧，用手掌在患儿背部正中轻轻平 抹十余下，以松弛患儿的神经及肌肉。如天寒手冷，术者应 先将手烘热。随后双手轻轻捏握，如捏物状(图12)。

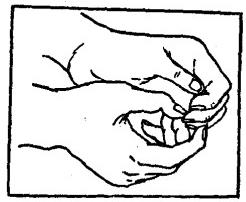


图12 捏脊手法 **图13** **捏脊**

(3)术者双手捏住患儿尾骶部皮肤，捏在正中线上，尽 量多捏一些皮下组织，以免患儿疼痛。双手手指一捏一放， 倒换着由下而上向前推进，推进时要沿脊柱正中线(在推进 过程中，双手始终要轮流捏紧皮肤，不使滑脱，如滑脱，需 从尾骶部重新开始),一直推到第7颈椎(大椎穴)处，为第 一遍。第二、第三遍操作方法同第一遍，但在推到第2腰椎 (肾俞)、第12胸椎(胃俞)、第11胸椎(脾俞)时，稍停， 双手用力向后上方提拉，提拉时常可听到“哒”的声响。提 拉时应捏紧，不使滑脱，如滑脱，也要从尾骶部重新开始。 三遍捏完后，用双手大拇指在肾俞、胃俞、脾俞穴分别轻轻 按揉。以上全部操作为一次捏脊治疗，约需5～6分钟，每日 可作2～3次(图13)。

(4)一般10天为一疗程， 一疗程作完，休息3~5天再

作第二疗程。作几个疗程不限。

(5)本疗法适用于治疗脾胃虚弱、消化不良等症所引起 的食欲不振，也可用于小儿营养不良、小儿麻痹等疾患。也 可作为强身保健之用。

(6)本疗法简单、方便、安全、无痛，且无任何副作用， 易于为病人接受，但需要注意以下几点：

① 捏推时(特别是提拉时)应尽可能多捏住一些皮肤， 连同皮下组织一齐捏起，否则易造成疼痛，并易滑脱。

② 体形肥胖者由于皮下脂肪层厚，皮下组织紧张，提捏 时易引起疼痛，捏脊几次后即可适应。

③ 急性病、高热、孕妇、传染病等患者不宜应用本疗 法。

**七、药物外治**

上面所述的针灸、推拿等治疗方法也属外治范畴，但一 般不用药物，虽然有时也用艾、姜、蒜等，但主要是针灸、 推拿起作用。本节介绍的“药物外治”,是指主要用中药，通 过贴、敷、摩、探等途径以解除病痛，恢复食欲。民间运用 药物外治的疗法很多，兹将几种简便、安全、有效的方法介 绍如下：

1. 食盐探吐：

适应证：食饮过多，积在胃脘，时间不久，欲吐吐不出， 心中难受，坐卧不安。

方法：用食盐6～9克，放在菜刀上，置火上烧红，冷 却，用温开水一碗，把盐溶化，将盐水一次服完，再用消毒 的鹅毛或手指探挖咽喉部，探挖动作要轻巧，不要损伤咽喉。

作用：引起反射性呕吐，把胃中积食及时吐出。

注意：本方法适用于食饮过多，或食入腐败不洁食物， 时间尚短，食物尚在胃中，并且身体壮实，没有溃疡病、高 血压等病史者，老年人、小儿、体虚之人、孕妇等禁用。

2. 大蒜敷脐：

适应证：消化不良或食入不洁之物，食欲不香，腹痛隐 隐。本法多用于儿童，成人亦可用。

方法：先用凡士林涂擦脐部周围皮肤(宜薄而均匀，以 防大蒜过度刺激皮肤而引起红肿溃烂),再将适量大蒜捣烂， 填敷于肚脐，再用纱布包扎固定，12小时后取下。

作用：促进肠胃蠕动，增加消化能力以增进食欲。 注意：皮肤过敏及脐孔糜烂者禁用。

3. 贴暖脐膏：

适应证：脾胃受寒，腹痛喜暖，大便稀薄，挟有不消化 食物，食欲不振，手足不温。

方法：用暖脐膏药(中药店有售)一张，火上烘热，使 膏药软化，洒上胡椒粉1克，趁热贴于脐上，隔48小时取 下。

作用：驱除寒气，促进胃肠功能。

注意：防止烫伤皮肤，皮肤过敏者慎用。

4. 盐药熨法：

适应证：脾胃虚寒，饮食生冷或经常因受寒而胃痛、腹 痛。

方法：用粗粒食盐3~4市斤，加入花椒、八角茴香(即 大茴香)、公丁香、肉桂各10克，混合， 一同放入铁锅中炒 热，趁热盛入厚布袋中，在脘腹部及背部滚动热熨，待冷再 炒热再滚熨。每次可作1小时左右。

作用：拔除寒气、止痛除胀，增进胃肠蠕动。

注意：防止灼伤皮肤。

5. 药兜疗法：

适应证：用于慢性脾胃功能衰弱患者，特别适用于老年 人。

方法：用陈艾叶半斤，搓成绒状，加入胡椒、花椒、吴 茱萸、肉桂、大茴香等中药药末适量，拌匀，铺平置于布兜 中，用带子固定在脐腹部位，如经常胃疼者，捆扎部位稍靠 上；经常腹痛者，部位稍靠下。可长期使用。

作用：保护脐腹，防止受寒，温熨脾胃，增进消化。

注意：药兜容易受潮，注意经常烘晒，保持干燥，约一 个月左右更换一次药物。

6. 敷足心法：

适应证：脾胃湿热，口角流涎，涎出腥臭，食欲不振， 多见于小儿。

方法：用吴茱萸3克，研成细末，用米醋适量调匀如糊 状，于临睡前敷于足心，包扎固定，翌晨除去。可连续敷一 周 。

作用：引脾胃之湿热下行。 注意：皮肤过敏者忌用。

**八、气功疗法**

气功，是一种不用药物、不用针灸、不用推拿，而是通 过调身(身体呈一定的姿式或动作)、调心(意念随功法的需 要而入静或意守在某一个部位)、调息(呼吸按功法要求而调 整到细长均匀)等要领而进行的一种自我锻炼方法，以达到 防治疾病，增强体质，延年益寿的目的。因为方法简便易行， 安全有效，适应症广泛，极少流弊，因此，非常适合于自我

防治疾病和保健养生。

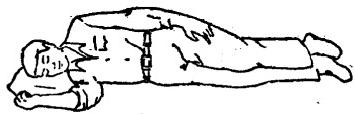
气功的种类很多，大致可分为静功和动功两大类别。静 功，是指练功时体位基本静止不动的功法；动功，是指练功 时形体有较大幅度活动的功法。兹介绍对食欲不振有良好疗 效的两种功法：内养功(静功)和八段锦(动功)。

1. 内养功：是北戴河气功疗养院刘贵珍院长根据民间

流传的一种气功功法，于1947年总结整理而成，经过几十 年来在全国各地医疗单位推广运用，通过临床实践和总结， 对治病保健，特别对消化系统疾病有较好的疗效，具体操作 方法如下。

(1)姿式：内养功的姿式有侧卧式、仰卧式、坐式及壮 式四种。

① 侧卧式：侧卧床上，头微前俯，以枕调节，使头颈保 持在左右不倚的正中或稍许抬高的位置。脊柱微向后弓，呈 含胸拔背势式。右侧卧时，右上肢自然弯曲，五指舒伸，掌 心向上，置于耳前枕上，距耳约2寸左右，左上肢自然伸直， 五指松开，掌心向下，置于同侧髋部，右下肢自然伸直，左 下肢膝关节屈曲约成120度，轻放于右腿上(如为左侧卧， 则与此相反),双目轻闭或微露一线之光，口依呼吸之需而 开合(图14)。



:

图14 侧卧式

② 仰卧式：仰卧床上，头微前俯，躯干平直，两臂自然

舒伸，十指松展，掌心向下，放于身侧，下肢自然伸展，脚 跟靠拢，足尖自然分开，口目姿势同上(图15)。

③ 坐式：端坐椅上，头微前俯，躯体端正，含胸拔背， 松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，轻放于大腿膝部，两脚前 后平行，分开与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节屈曲90 度(坐椅高低不适合时，可在臀下或脚下垫物调节),口目姿 势同前(图16)。

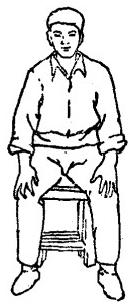
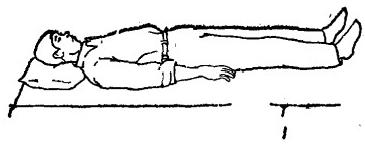


图15 仰卧式 图16 坐式

④ 壮式：与仰卧式基本相同，但需将枕头垫高8寸许， 肩背用棉垫呈坡形垫实，不可悬空，掌心向内，紧贴于大腿 两侧，两脚并拢。

初练功时，先由卧式开始。如开始就作坐式，练功时间 稍长，容易感到疲劳，腰疫背疼。但卧式练功过久，也会感 到不适，遇到这种情况，可适当改换姿式。至于卧式的选择， 应根据不同病情和个人习惯而有所差异。如胃张力低下，蠕 动力弱及排空迟缓者，宜采用右侧卧位，尤其在饭后更为必 要，因与其蠕动方向及重力趋向一致；如胃粘膜脱垂患者，

则不宜采用右侧卧位，因该式常因胃粘膜本身重力下垂而影 响其恢复。仰卧式与侧卧式可相互配合应用，也可单独应用， 临床观察效果无差别。壮式虽属于仰卧式范畴，但适宜于练 功后期，作为增强体力而用。卧式练习十日左右，体力有所 增强，可增加坐式，两式交替使用，并逐渐增加坐式时间。 在坐卧二式交替使用期间， 一般先练坐式后练卧式；饭后， 也可先卧后坐，不论采用坐式或卧式，锻炼时间宜由短至长， 逐步增加，以不感疲劳为度。

(2)呼吸：呼吸是内养功练功中的重要环节，要求呼、 吸、停顿，与舌动、默念等动作自然配合。常用的呼吸法有 三 种 。

① 第一种呼吸法：轻合口，鼻呼吸。先吸气，以意领气 下达小腹，稍停顿，再徐徐呼气。为记忆方便，可简化为 “吸一停一呼”。并默念字句配合，先由三字开始，以后可逐 渐增多字数，但以不超过九字为宜，所选字义要有“静”、 “松”、“美好”、“健康”等内容，常用词句有：“自己静”、 “通身全静”、“自己静坐好”、“大脑静”、“内脏动”、“坚 持练功能健康”等等。默念要与呼吸、舌动配合，以默念 “自己静”为例，吸气时念“自”,停顿时念“己”,呼气时念 “静”,念其它字句时也按此规律；舌动是指舌之起落而言， 吸气时舌抬起轻抵上腭，停顿时舌不动，呼气时舌随之下落。

② 第二种呼吸法：鼻呼吸或口鼻同用。先吸气，不停 顿，随之徐徐呼气，呼毕再行停顿，可简化为“吸—呼一 停”。默念词句的内容同第一种呼吸法，吸气时默念第一字， 呼气时默念第二字，停顿时默念第三字。舌动配合，吸气时 舌抵上腭，呼气时舌下落，停顿时舌不动。

③ 第三种呼吸法：该呼吸法较上二种难掌握，以默念三

字为宜。以鼻呼吸，先吸气少许，即停顿，再吸气，并舌抵 上腭，同时默念第一字；停顿，舌抵上腭不动，默念第二字， 再作较多量吸气，用意引气入小腹，并默念第三字，吸气毕， 不停顿即徐徐呼出，随之落舌。可简化为“吸一停一吸—呼”。

一般多采用第一、第二种呼吸法，第三种较少采用。第 一种呼吸法可能出现头、胸、腹部不适，因为这种呼吸法打 乱了平时自然呼吸的规律，因而不可过分强制，应慢慢诱导 适应。第二种呼吸法与平时自然呼吸相仿，故易于掌握，稳 妥省力。如何选择呼吸法，应根据不同体质、习惯和病情，

凡精神易紧张，胃肠功能低下者，宜采用第一种呼吸法，因 为吸后有停顿，可加强呼气，有助于副交感神经兴奋，从而 抑制精神亢奋和增强胃肠功能；凡练功时昏沉，胃肠功能过 于亢进者，可采用第二种呼吸法，因为呼气后停顿，可加强 吸气，有助于交感神经兴奋，以振奋神经系统而抑制胃肠蠕 动。不论采用何种呼吸法，都应遵循“任其自然，循序渐进” 的原则，并注意在要求腹式呼吸的同时，应有机配合默念、

舌动等动作，练功初期常有顾此失彼的情况，因此配合动作 应该由简到繁，逐步增加。 一般先配合默念，默念是思想上 默念其字意，同时用口轻轻读其音。默念具有收敛情绪、排 除杂念等作用，通过默念词句的暗示、诱导，可以起到与词 义相似的生理效果，因此默念所选词句亦需根据病情及实际 情况而定，精神易紧张者宜选“我松静”;脾运失健者宜选 “大脑静、内脏动”;气血虚弱者宜选“精神内守，真气从 之”;气滞胸闷者宜选“气沉丹田、气机舒畅”。默念字数， 开始应少，待呼吸调至柔和细长舒畅后，逐渐增加字数。这 里必须指出，默念是呼吸的一项配合动作，并不是控制呼吸 快慢或停顿时间长短的手段，否则，可能违背呼吸灵活自然

的原则。

(3)意守：意守是指练功者意念集中于某物或某形象， 也是练气功的一个重要环节，具有集中精神、排除杂念，加 快入静等作用。常用的意守法有下列三种。

① 意守丹田法：丹田，是道家练功术语，气功袭用之。 丹田的部位与含义，其说不一。本功法所说的丹田位于脐下 一寸五分处，恰当气海穴之部位。古人认为气海穴是“生气 之源，聚气之所，用意守之，则元气益壮，百病消除”。丹田 为孔窍，但意守时不一定专注一点或拘泥尺寸，可想象为一 个以丹田为中心的球形。

② 意守膻中法：膻中位于两乳之间，为人真气之所舍； 也可意守剑突下心窝部位。

③ 意守脚趾法：练功时两目轻闭，微露一线光，意识随 视线注意足拇趾，也可闭目意想脚趾。

意守的选择也应因人而异。 一般以意守丹田最为稳妥， 不易产生头、胸、腹部不适症状，同时随腹式呼吸的节律意 守丹田，能较好地集中思想，排除杂念，因此多采用之。但 由于意念注意下部，部分女性练功者可能出现经量过多或经 期延长等反应，有这种情况可改为意守膻中。有些练功者不 易入静，也不习惯闭目，可采取意守脚趾，适于生理情况， 便于放松入静，但应与其它意守法交替使用，不应长期单一 应用，以免产生偏差。

总之，意守时务必轻松自然，做到似守而非守。意念不 可过于集中，但也不可无意散漫，所调：“不可有心守，不可 无意求，有心着相，无意落空”,正是这个意思。

(4)注意事项：

① 内养功除一般气功静功所具有的培育正气，宁神醒脑

等作用外，又能着重调整脾胃功能，练功后多数出现食欲增 强，消化旺盛，此时，可酌情增加食量。因此，本功不宜在 空腹或饥饿时练。

② 练功前应尽量使精神松弛，不要看书、思考问题，并 在宁静环境中散步放松，可饮用少量温开水，在咽下时应意 想液体缓缓流入脐下的丹田中，这样有助于宁心敛神，气纳 丹田。练功中出现心烦气闷时，应暂停练功，放松散步并饮 少量温开水，方法同前，待舒适安静后再练。功毕，宜依次 作些辅助功：搓面(先将双手搓热，随后用双手掌从前额经 眉、目、颊抹搓至下颔，再由下颔反向上搓至前额，反复进 行，一下一上为一次，作36次);揉腹(先将两手搓热，用 左手手掌沿肠蠕动方向绕脐作圆周揉搓；即由左上腹 →左下 腹 →右下腹 →右上腹，为一次，揉100次，左手作完，换右 手再作100次);转腰(双手交叉，置于腹前。上身自左向右 转动一周，为一次，转16次，然后，绕反方向转16次)等， 不可骤然作其它事情。有关功前准备、功后整理及练功注意

**事项，可参照其它气功法的要求。**

③ 临床实践时，应按照中医的辨证选择练功姿势、呼 吸法及功法。有关内容可参阅有关气功书刊。

2. 八段锦：八段锦是一种动功功法，历史悠久，流传很 广，流派也很多，现择安徽马凤阁同志整理的一套八段锦功 法，介绍如下：

第一段 两手托天理三焦

预备姿势：直立，两臂自然下垂，舌抵上腭，眼往前看， 全身放松，呼吸自然，足趾抓地，头似顶悬，意守丹田，精 神集中。然后两臂从体侧上举，当两手在头顶上相遇时，十 指交插互握，掌心向下。

**动作共八小节，以下每段均分八小节。**

(1)翻掌向上，臂肘挺直，头往后仰，眼看手背，同时 两腿并紧，脚跟上提，伸展全身，并吸气(图17)。

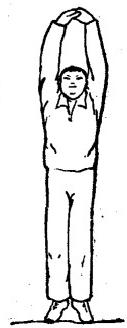


图17 双手托天 图18 左右开弓

(2)掌翻下，脚跟下落，但不着地，臂肘放松，同时呼 气。

(3、5、7)同(1)。 (4、6)同(2)。

(8)十指放松，两臂由体侧放下，脚跟落地，呈预备时 姿 势 。

第二段 左右开弓似射雕

预备姿势：左脚向左迈出一大步，屈膝下蹲成马步，上 体正直，脚尖向前，大腿与地面平行，两臂平屈于胸前，左 手食指和中指呈剑指，右手食指和中指微屈，余指紧握。

动 作 ：

(1)左手向左平推，同时右手向右猛拉，肘屈与肩平， 眼看左手食指，同时扩胸吸气，模仿拉弓射箭姿势(图18)。

(2)两手收屈于胸前， I下气，同时两腿配合上肢动作屈 伸一次，双手如预备式，手指形相反。

(3)向右开弓，动作同(1)但方向相反。

(4)同(2)。

(5、6、7、8)同(1、2、3、4)。 第三段 调理脾胃臂单举

预备姿势：立正，膝直腿并，两臂平屈于胸前，手心向 下，指尖相对。

动作：

(1)左手向上，高举过头，指尖向右，掌心向上，同时 右手向下按，掌心向下，指尖向前，吸气(图19)。

(2)两臂弯屈，左手背贴于头顶，右臂屈曲于右肋部， 呼气。

(3)右手向上，高举过头，掌心向上，指尖向左，同时 左手用力下按，指尖向前，吸气，即动作(1)左右手掉换。

(4)同动作(2)。

(5、6、7、8)同(1、2、3、4)。 第四段 五劳七伤向后瞧

预备姿势：直立，两臂伸直，下垂，手紧贴于大腿旁， 挺胸，收腹。

(1)上体不动，头尽量向左转，眼向左后方看，深吸气； 稍停，头转回原位，眼向前平视，呼气。

(2)头再尽量向右转，眼向右后方看，吸气；稍停，再 转回原位。

**(3、5、7)同动作(1)。**

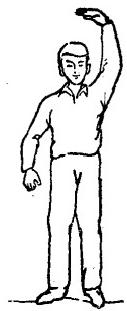
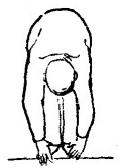
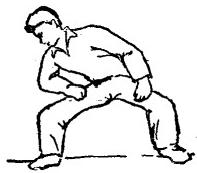


图19 臂单举 图20 摇头摆臀 图21 双手攀足

(4、6、8)同动作(2)。 第五段 摇头摆臀去心火

预备姿势：左脚向左迈出一大步，屈膝，下蹲成马步， 两手按膝，虎口向内。

动作：

(1)头与上体 一 起向左摆动，头部尽量向左下法，右臀 尽量往右上摆。

(2)动作同上，再摆 一 次。

(3)下身两腿不动，头带动上体由左向后、向右旋转一 周(图20)。

(4)恢复预备姿势。

(5、6、7、8)同(1、2、3、4),唯方向相反。 第六段 两手攀足固肾腰

预备姿势：直立，两膝挺直，两腿并紧。 动作：

(1)上体后仰，两手背贴在臀部。

(2)上体向前俯屈，两手由后方经头顶向前下方攀足(图 21)。

(3)上体再用劲前屈，两手攀到足底。

(4)恢复直立姿势。

(5)上体后仰，动作同(1)。

(6、7、8)动作同(2、3、4)。 第七段 攒拳怒目增气力

预备姿势：两脚同时左右分开跳出一大步，下蹲成马步， 屈肘，抱拳，拳心向上，脚尖向前，怒视前方。

动 作 ：

(1)左拳向前猛力冲出，拳与肩平，拳心向下，右拳不 动。

(2)左拳收回，同时右拳向前猛力冲出，拳心向下。 (3、4)同(1、2)。

(5)右拳收回，同时左拳向左侧猛力冲出，拳与肩平， 拳心向下。

(6)左拳收回，右拳向右侧猛力冲出。 (7、8)同(5、6)

第八段 背后七巅诸病消

预备姿势：两手撑在背后，手背贴于臀部，胸部挺出， 膝直腿并。

动 作 ：

(1)脚跟尽量向上提，头向上顶，同时吸气。 (2)脚跟轻轻下落，但不落到地，同时呼气。 (3、5、7)同动作(1)。

(4、6、8)同动作(2),至(8)时，足跟落到地，手恢 复立正姿势。

以上八段可以连续做，也可以选择一、二段做。在八段 动作做完后，不要马上做其他事情，应慢慢散步或做其他整 理功法，再缓缓逐步收功结束。

气功疗法是从整体着眼提高机体功能的锻炼方法，对消 化不良、食欲不振有较好疗效，但疗效产生不如其它疗法快 捷， 一般要坚持一段时间(如一个月左右),才会见效。因 此，本疗法适用于身体虚弱、消化无力的慢性食欲不振患者。

**九、饮食疗法**

用食物来治疗疾病，在中国起源很早。中药里面有不少 就是食品，如红枣、芝麻、山药、芡实、姜、葱等。食欲不 振这一病证与饮食关系更为密切。因此，饮食疗法在本病的 防治上有特别重要的意义。下面介绍各类食品防治食欲不振 的适应证和食用方法。

1. 瓜菜类食品：

(1)大蒜 一个，去皮，捣烂，开水吞服。可治痢疾、 肠炎引起的食欲不振。

(2)生葱 十余根，去根及青叶，取葱白加食盐少许捣 烂，加热敷脐上。可治胃肠受寒呕吐泄泻造成的食欲不振。

(3)菠菜 鲜品约半斤，洗净切寸许段，煮汤淡食。可 治大便不通，小便黄赤，内热引起的食欲不振。

(4)包心菜 一斤，捣烂，绞汁，略加温，饭前饮服， 一日二次，连服十天为一疗程。可治胃及十二指肠溃疡疼痛 引起的食欲不振。

(5)番茄 俗称西红柿，一至二个，洗净，去皮，加冰 糖适量，饭前食。可治胃火、口干引起的食欲不振。

(6)茭白 二两，加芹菜二两，水煎淡服。可治大便干

结，胃热引起的食欲不振。

(7)白萝卜 取生者捣烂绞汁一小杯，于饭后食用，午 饭、晚饭后各一次。可治积食不消，胃胀胃疼，大便干结不 畅的食欲不振。

(8)冬瓜 用鲜冬瓜皮半斤煎汤淡服，不拘时间及次 数，代茶饮。可治夏季受暑热，头胀胸闷，小便不利，食欲 不 振 。

(9)黄瓜 用老黄瓜一只，破开挖去子及瓤，切块放入 干净瓦罐内密封，置阴凉处或埋地下， 一年后取出，瓜尽化 为水，色微黄汁澄清。可治高热口渴之食欲不振。

(10)丝瓜 用成熟丝瓜之子，在火上焙干研粉，每次服 9克，一日二次。可治痰阻胸脘，恶心不食。

(11)藕 用鲜藕捣烂绞汁一小杯，一次服。可治夏日中 署，头昏，恶心，腹痛，不能进食。

2. 鱼、肉类食品：

(1)猪肉 用鲜瘦猪肉二两，加鸡骨草一两，红枣四只， 煮汤淡服。可治黄疸湿热阻于脾胃，不能饮食。

(2)猪骨 焙干研粉，每次服6克，每日三次。可治腹 痛腹泻，食欲不振。

(3)猪肚(胃)用猪肚一个洗净，内盛白胡椒9克，煮 熟食用。可治胃寒疼痛，不思饮食。

(4)猪胆 取胆汁，加米醋一两，熬成膏状，每服一匙， 一日两次。治胃中灼热疼痛，不能饮食。

(5)牛肉 煮浓汁，早晚空腹各服一小杯。可治身体虚 弱，脾胃运化无力的食欲不振。

(6)牛乳 半斤牛乳加二两蜂蜜，少许葱汁，煮熟，每 天早晨空腹食用。可治大便闭结不下引起的食欲不振。

(7)牛角 用水牛角，切片，每次用二两，水煎服。可 治小儿高热引起的食欲不振。

(8)羊肉 取瘦羊肉一斤，加生姜一两、当归二两，炖 熟。可治贫血患者或受寒腹痛引起的食欲不振。

(9)狗 用狗肉一斤，黑豆二两，炖烂食用。可治年老 体衰，怕冷，食欲不振。

(10)鸡 母鸡一只，去毛及内脏，加入黄芪二两，党参 一两，山药一两，红枣一两，加黄酒适量，隔水蒸熟，分数 次食用。可治病后或产后身体虚弱，食欲不振。

(11)鸡蛋 用鸡蛋壳数个，在火上烧至焦脆，研粉，开 水送服，每次3克，每日三次，饭前服。可治胃酸过多，胃 痛，食欲不振。

(12)鸭 用老鸭一只，去毛及内脏，加入冬虫夏草二 两，炖熟食用。可治高热病久，口干舌燥，饮食不思。

(13)鹅蛋 用未孵出小鹅的鹅蛋，俗称鹅喜，煮熟食 用。可治头晕耳鸣，腰疫无力，食欲不振。

(14)鸽子 用老鸽一只，去毛及内脏，加黄芪二两，炖 熟食用。可治疮口久不收口，流血流脓，消瘦，食欲不振。

(15)鹌鹑蛋 煮熟，早晚空腹各服一只。可治身体虚 弱，怕冷，食欲不振。鹌鹑蛋有“动物人参”之称。

(16)麻雀 五只，加小米一把，葱三根，加酒一小杯， 煮熟食用。可治老年人体虚乏力，饮食不思，腰疫尿频。

(17)黄鳝 大者一条，去骨及内脏，加鸡内金6克，蒸 烂熟食用。可治小儿消化不良，瘦弱，食欲不振。

(18)鳗 一条，去内脏，加酒蒸熟食用。可治瘦弱内热 盗汗，食欲不振。

(19)鲫鱼 大者一条，去鳞及内脏，加赤豆二两，冬瓜

皮二两，煮熟食用。可治水肿、腹水，食欲不振。

(20)燕窝 二钱，加冰糖适量炖烂食用。可治干咳消 瘦，午后发热，食欲不振。

(21)海参 一斤，加当归、巴戟天、怀牛膝、补骨脂、 龟板、鹿角胶、枸杞子各四两，羊肾一对，杜仲、菟丝子各 八两，核桃肉一百个，猪脊髓一条，共研末，和丸，每天早 晚空腹各服6克。可治瘦弱无力，头晕遗精，食欲不振。

(22)海蜇 二两，加荸荠二两，煎汤淡服。可治咳吐黄 痰，胸闷少食。

(23)淡菜 三两，加橘皮(干)二两，焙干，共研粉，用 蜂蜜做丸，每次服6克， 一日三次。可治头晕盗汗，失眠少 食。

3. 副食品类：

(1)绿茶 ①五钱至一两，浓煎饮用。可治痢疾腹痛， 不思饮食；②陈茶叶一两，加生姜三钱，食盐三分，水煎服。 治受寒腹痛呕吐，食欲不振。

(2)红茶 一两，加红糖二两，煮浓汁至发黑稠粘状， 饮服。可治腹泻不止，不思饮食。

(3)酒 用白酒一斤，浸入杨梅半斤，加白糖适量，泡 一周，注意密封，每次服30毫升。可治受凉腹痛腹泻，食欲 不振。

(4)红糖 用红砂糖二两，加生姜三片，水煎服。可治 外感风寒，胃痛腹痛，不思饮食。

(5)麦芽糖 又称饴糖，二两，加桂枝9克，白芍9克， 黄芪9克，甘草6克、生姜三片，煎汤(饴糖最后加入，防 止烧焦),服用。可治胃及十二指肠溃疡疼痛，食欲不振。

(6)蜂蜜

一两，温开水冲化，早晨空腹饮。可治大便 —53—



秘结不下，食欲不开。

(7)莲子 去心，二两，加芡实二两，鲜荷叶边一圈， 糯米适量共煮成粥糊，食用。可治脾胃虚弱，消化不良，大 便稀薄，心慌失眠。

(8)百合 鲜者二两，加山药二两，米仁二两，白糖适 量，煮熟食用。治口苦心烦干咳，不思饮食，尤以夏季为宜。

(9)山药 四两，加糖适量，煮烂，食用。可治消化不 良，腹泻，食欲不振。

(10)黄花菜 一两，加马齿苋一两，红糖一两，煮汤 饮。可治赤白痢疾，不思饮食。

4. 谷豆类：

(1)锅粑 即煮饭时锅底焦黄的一层饭焦。 一斤，加焦 山楂二两，山药四两，砂仁一两，共研细粉， 一日两次，每 次6克。可治消化不良，大便泄泻，食欲不振。

(2)糯米 一斤，加红枣十只，生姜一两，同煮成粥， 食用。可治胃寒痛或溃疡痛，食欲不振。

(3)小麦 小麦粉炒焦黄，用红糖水冲服，每次9克， 一日三次。可治腹泻稀水，食欲不振。

(4)刀豆 带壳老刀豆一两，生姜三片，水煎去渣饮用。 可治胃受凉，打呃，食欲不振。

(5)扁豆 生扁豆荚三十个，捣烂绞汁，饮服。可治夏 天饮食不洁引起腹痛吐泻，食欲不振。

(6)赤豆 四两，加鲜鲤鱼一条，煮汤食用。可治水肿 尿少，食欲不振。

(7)绿豆四两，加金银花一两，煮汤食用。可治夏季 受署，头晕而闷热，不思饮食。

(8)黄豆 磨成豆浆，饮用。可治消化不良，大便干结，

小便不利，食欲不振。

5. 调味品类：

**(1)食盐** **少许，温开水冲服。可治大便闭结，腹胀食**

少。

**(2)醋** **二两，顿服。可治蛔虫钻入胆道，右上腹痛，**

不能进食。

**(3)豆豉** **三钱，加葱三根、生姜三片、苏叶6克，煎**

汤热服，盖被发汗。可治感受风寒，头疼身痛怕冷，食欲不

**振。**

**(4)胡椒①白胡椒9克，放入洗净的猪肚内，猪肚两** **头用线扎紧，水煮至猪肚熟，去胡椒，吃肚喝汤。可治胃寒**

痛，腹泻，食欲不振；②胡椒十粒，研成细粉，放于脐孔， 胶布固定，隔日换一次。可治腹痛畏寒，食欲不振，大便稀 烂等证。

(5)花椒 9克，研粉，用油煎片刻，不可使焦，加入 鸡蛋一个，炒熟， 一次食完。可治虚寒腹疼，不思饮食。

(6)姜 生姜一两，捣烂绞汁，加温开水少许饮服。可 治胃受凉疼痛，不思饮食。

(7)桂皮 6克，红糖三钱，生姜三片，煎汤顿服，治 受凉腹痛，食欲不振。

(8)大茴香 9克，加黄酒二两同煎片刻，顿服。可治 胃痛胀气，食欲不振。

6. 果品类：

(1)梨 一个，挖去核心，放入公丁香五十粒，用净棉 纸包好，蒸熟吃。可治打呃、噫气，消化不良，食欲不振。

(2)柿 柿饼二个，在饭锅上蒸熟，食用。可治大便干 结，腹痛，食欲不开。

(3)橘 干橘皮适量，泡茶饮。可治胸闷腹胀，嗳气不 畅，食欲不振。

(4)柚 用柚皮数个，在火上烧成焦黄，研粉，饭后用 米汤服6克， 一日三次。可治消化不良，胀气，食欲不振。

(5)佛手 鲜品一两，加延胡索6克，水煎饮。可治胃 气窜痛，食欲不振。

(6)苹果 一个，蒸熟，食用。可治大便泄泻，食欲不 振。

(7)香蕉 二条，加盐少许，捣烂，空腹食用。可治大 便干结不下，食欲不振。

(8)菠萝 去皮捣烂绞汁，服一小杯。可治中暑头晕， 消化不良，食欲不振。

(9)红枣 十枚，饭前蒸熟食用。可治大便不畅，消化 虚弱，食欲不振。

(10)桑椹 鲜品一斤，捣烂绞汁，每次服一小盅。可治 口苦内热，大便闭结，食欲不佳。

(11)甘蔗 青皮甘蔗一斤，切段，蜂蜜一杯，煮后饮 服。可治大便干结，食欲不振。

(12)西瓜 挤汁，不拘多少饮服。可治发热、中暑，小 便少，食欲不开。

**7.** **药粥类：**

食欲不振患者一般均宜服用清淡、少油、容易消化之食 品，日常用中药煮粥，尤为适宜。现将清代曹庭栋所著《老 老恒言》书中有关治疗食欲不振的药粥，介绍如下，可根据 病情体质条件，参考选用。

(1)莲子粥 莲子，用鲜者佳，干者宜磨粉用，僵硬者 不可用，去皮，除心，煮粥。可以补中强志，健脾固精。市

上莲子有两种。湖莲较建莲佳。

(2)藕粥 鲜藕切片，或用藕粉煮粥，甘而且香。可以 治热渴、止泻利、开胃、消食。

(3)荷鼻粥 荷鼻，即荷叶之蒂，连茎叶均可用，煮粥， 香清佳绝。可以生发胃气、帮助脾运、止渴、止痢、固精。

(4)芡实粥 芡实，俗称鸡头米，需煮烂，鲜者佳。可 以益精强志、聪耳明目、治湿痹、腰疫膝痛、小便不禁、遗 精、白浊。

(5)薏苡粥 薏苡，即苡仁米。煮粥食，可以补脾益胃、 去湿痹、消水肿、治脚气。

(6)扁豆粥 扁豆皮有黑白赤斑四色，白者温、黑者冷、 赤斑者性平，入粥去皮，干者佳，鲜者味淡。可以和中补五 脏，消暑、除湿、解毒。

(7)姜粥 生姜捣汁煮粥，可以散风寒、治呕吐反胃、 温脾胃。

(8)丝瓜叶粥 丝瓜性清寒，叶性相同。丝瓜有两种， 瓜长而细者名马鞭瓜，叶不堪用；瓜短而肥者名丁香瓜，其 叶煮粥香美，煮前拭去叶上纤毛或用姜汁洗，可以清热利肠、 凉血解毒。

(9)桑芽粥 即桑树之初生嫩芽，苞含未吐者，气香味 甘，焙于可代茶饮。煮粥，可以生津、清肝火，止渴明目， 治劳热，止汗。

(10)胡桃粥 胡桃去皮研膏，水搅滤汁，煮米熟后加 入，多煮有生油气。可以治阳虚腰痛，润肌肤，利小便，润 大肠。

(11)杏仁粥 杏仁分苦甜两种，煮粥用甜杏仁，去皮 尖，水研滤汁，煮粥微加冰糖。可以治风热咳嗽、痔疮下血、

润大便、滋皮肤。

(12)胡麻粥 胡麻，即芝麻。黑者又名巨胜，炒研加水 滤汁煮粥。可以养肺耐渴，安神明目。

(13)松仁粥 须选纯洁白者入粥，黄者有油气，不堪 用。可以温肠胃、润心肺、调大肠。

(14)佛手粥 佛手，其皮辛，其肉甘而微苦，甘可和 中，辛可顺气，煮粥用鲜者，勿久煮。可以清香开胃，治心 胃气痛。

(15)百合粥 花白叶阔者为百合，花红叶尖者为卷丹， 卷丹不堪用。煮粥可润肺调中，治热咳脚气。

(16)砂仁粥 炒，去衣，研末入粥，不可久煮。可治呕 吐、腹中虚痛及胀痞诸证。

(17)五加粥 五加之幼叶芽，色碧清香，又名文章草， 煮粥可以清咽喉、去风湿。

(18)茶叶粥 茶叶煎浓汁，入粥。功能化痰消食，治痢 疾。

(19)苏叶粥 紫苏之叶，背面色紫者佳。煮粥可以表散 风寒，消痰和血止痛。

(20)藿香粥 鲜者煮粥。可以开胃、止胃腹痛及吐逆、 中暑。

(21)薄荷粥 煎汤煮粥。可以治头痛、消食、发汗、下 气、疗痰嗽。

(22)柏叶粥 即侧柏叶，鲜者捣汁澄粉入粥。可以治呕 血、便血、尿血、下痢。

(23)花椒粥 用开口者，闭口有毒。煮粥可以温胃除 湿，止腹痛，治下利腰冷。

(24)栗粥 栗子，干鲜均可。煮粥可以开胃、活血、补

肾气、益腰脚。

(25)绿豆粥 绿豆壳寒肉平，煮粥宜连壳，先煮汁，去 豆下米煮。可以解热毒、利小便、厚肠胃，清暑下气。

(26)燕窝粥 燕窝色白治肺、质清化痰、味淡利水。煮 粥可以养肺化痰止嗽，补而不滞。

(27)山药粥 即薯蓣，炒熟，加沙糖、胡椒煮粥。可以 固肠胃、补肾精、治久泄泻。

(28)茯苓粥 为松根之寄生菌类，白者入粥，功能安神 渗湿健脾，治心虚梦遗白浊失眠等证。

(29)赤小豆粥 即杜赤豆，红豆(又名相思子)不堪 用。煮粥可以止泄利腹胀吐逆，利小便、消水肿、治消渴。

(30)蚕豆粥 去皮煮粥。可以开胃健脾。

(31)天花粉粥 即栝蒌根，水磨澄粉入粥。可以润肺止 嗽降火，治消渴、疗虚热。

(32)面粥 麦粉炒黄煮粥。可以治下利、强气力。

(33)腐浆粥 豆腐浆煮粥。可以润肺、消胀满、利小便。

(34)龙眼肉粥 即桂元肉。煮粥可以开胃悦脾、养心益 智，通神明、安五脏。

(35)大枣粥 黑枣入粥良，去皮用。可以养脾气、平胃 气、润肺止咳。

(36)蔗浆粥 甘蔗榨汁入粥，不可煮，经火沸则失其本 性。可以治咳嗽虚热、口干舌燥、助脾气、利大小肠，青者 较紫者为佳。

(37)柿饼粥 有白霜者入粥佳。可治健脾涩肠、止血止 嗽、疗痔疮。

(38)枸杞子粥 补精血、益肾气。煮粥可以解渴除风、 明目安神。

(39)木耳粥 为桑、槐、楮、榆、柳等木上的寄生菌。 煮粥食，可以益气轻身强志，并治便血、痔疮。

(40)淡竹叶粥 取嫩者，煎汤去叶，煮粥。可以除烦 热、利小便。

(41)竹叶粥 竹叶之青嫩者，煮汁去叶入粥。可以解除 烦渴，治内热目赤头痛。

(42)牛乳粥 煮粥，可以健脾除黄疸，令人肥健。

(43)淡菜粥 淡菜与米同煮粥。可以补肾精、止泄泻， 治吐血肠鸣腰痛，又治瘿，与海藻作用相同。

**(44)鸡汁粥** 用白雄鸡或乌骨鸡煮粥。可以补益气血， 治虚弱劳损。

(45)鸭汁粥 老白鸭佳，野鸭亦可煮粥。可以补虚、除 热、利水道、止热痢。

(46)车前子粥 布包入米煮粥。可以去暑湿、止泻痢、 利小便、明目、治老人淋病。

(47)郁李仁粥 去皮，生蜜浸一宿，漉虫用以煮粥。可 以治心腹满、二便不通、气喘急。

(48)大麻仁粥 去壳煎汁煮粥。可以治大便不通、风水 腹大、润肺。

(49)麦门冬粥 与米同煮粥食，可以治客热、口干、心 烦，疗咳嗽及反胃。但麦门冬性寒而泄，气弱胃寒者慎服。

(50)吴茱萸粥 选开口者，洗数次，入米煮粥，可以治 寒冷心痛腹胀。

(51)莱菔粥 皮有紫白两种，均可用。煮粥可以治消 渴、消食、去痰、止嗽、治痢疾。亦可挤汁和粥服。

(52)莱菔子粥 水研，滤汁加入粥中。可以治气喘，化 食除胀、利大小便、止气痛、治下痢。

(53)菠菜粥 菠菜洗净切碎煮粥。可以和中润燥、下气 止渴、通大便、疗痔疮。

(54)猪髓粥 煮粥可以治虚损补阴，填补骨髓。

(55)猪腰粥 加葱入米同煮粥，治腰疫、脚气。

(56)猪肚粥 煮取浓汁，加豆豉煮粥。补虚损、止消 渴、消积聚、治暴利。

(57)羊肉粥 羊肉与山药(蒸熟，研如泥)下米煮粥。 可以补中益气、开胃健脾、壮强补肾、疗寒疝。与杏仁同煮 则易烂，与胡桃同煮则不膻。

(58)犬肉粥 以黄狗为佳，不去血，煮粥。可以益阳 事、厚肠胃、填精髓、暖腰膝。

(59)麻雀粥 麻雀去羽毛、内脏，炒熟，酒略煮，加 葱，入米煮粥。可以治老人虚弱，阳气衰弱，缩小便、暖腰 膝、益精髓。

(60)鲤鱼粥 治水肿，小便不利，黄疸，又治反胃。

8. 饮食宜忌：食欲不振，如前所述，有寒热虚实多种原 因，又涉及多种脏器。因此，平素膳食菜肴，应根据不同体 质、病情，并考虑气候环境，有所选择。仅举例如下：

(1)如因进食过多，恶心呕吐，不欲饮食者，不要勉强 进食。即使易消化食物也不必进，宜用吐法吐去积食，再以 大米稀粥少许，缓缓进食，调养胃气。

(2)痰浊内阻或油腻不消者，可吃白萝卜、芹菜、香菜、 小白菜、青菜、冬瓜、西瓜等，总之，应多进绿色蔬菜，少 吃米面，更应限制食糖、油腻、高蛋白、酒类食物。

(3)脾肾阳虚，怕冷少食者，可进食羊肉、狗肉(最好 煮烂成糜),利于消化又能温补肾阳，增进食欲。还可选食韭 菜、生姜、蚕豆、蚕蛹、蘑菇、荔枝、桂元、大枣等。

(4)胃液干枯，阴虚内热者，可吃乌龟、甲鱼(团鱼)、 鸭肉、鸭蛋、淡菜、海参、黑木耳、白木耳、猪肉、竹笋、 虹豆、胡萝卜、慈姑、鲜藕、菱肉、百合、乌梅、生梨、甘 蔗、芝麻、核桃、番茄(西红柿)等。

(5)病后体弱，营养不良，食欲不振者，可食牛乳、羊 乳、鸡汤、鸡蛋、山药、各种河鱼、虾、蜂蜜、芡实、莲子 等。

**如何预防食欲不振**

如何预防食欲不振，换句话说，就是如何保持良好的食 欲，这对身体健康是十分重要的。中国古代哲学家、养生学 家庄周，在《庄子》一书中写道：“人之可畏者，衽席饮食之 间为最，而不知预为之戒也，过也。若能尝自谨畏疾病何由 而起?寿考焉得不长?”指出，要保证人体有充沛的精力，旺 盛的斗志、较高的工作效率，以至却病延年、健康长寿，注 意饮食卫生是一个很重要的因素。要保持良好的食欲，应注 意以下几方面：

**一、饮食有节**

这里“有节”二字，包含以下四个方面的意义。

1. 饥饱有节制：中国历代关于这方面有许多格言，如 《论语》中就提到“不多食”。《黄帝内经》中也提到：“饮食 自倍，肠胃乃伤”。唐朝孙思邈在《千金方》中也提到：“饭 莫教人足，恐其过饱伤脾胃也”。宋朝大诗人陆游的饮食铭 言是：“少饱则止，不可尽器”。说明饮食应该按各人情况而

**有常量，不要见到喜爱的食物就拼命吃得过饱，不爱吃的东**

西就不吃或少吃。

2. 进食有规律：《吕氏春秋》上记载：“能食以时，身必

无灾”。宋朝大文学家苏东坡，也是一个养生学家，他指出， 进食应该“已饥方食，未饱先止”。消化液的分泌、胃肠的蠕 动、排便的时间是有节律性的，因此进食时间也应有规律。 按时进食，保持消化功能良好的节律性，可以保持良好的食 欲。

美国有两位医学家，通过对七千人连续五年半的调查研 究后指出，人的寿命与七条基本习惯有密切关系：

(1)每日三餐都定时进食，不吃零食；

(2)每天必定进早餐；

(3)保持饮食适量；

(4)不饮酒或仅少量饮酒；

(5)不吸烟；

(6)睡眠要充足；

(7)经常作适度的运动。

其中第一条就强调进食时间要有规律。可见其重要性。

3. 饮食须卫生：饮食卫生，除进食时间有规律外，还应 注意下面两个问题： 一方面要食用洁净食品，不吃腐败变质 或可能受到污染的食品。《论语》中指：“鱼馁而肉败不食”、

“臭恶不食”,还进而要求：“沽酒市铺不食”,意思是“街上 打来的酒和买来的熟食不要吃”。晋朝葛洪在《抱朴子》中 也写道：“若要卫生，肠胃要清”。另一方面要注意进食的科： 学性，如有的人习惯在饭前大量饮水喝汤，这样会冲淡消化 液，膨胀胃体，不利于消化；有的人进食狼吞虎咽，不细细 咀嚼，这样会增加胃的负担，也不利于消化。饮食要注重营

养，但也同时考虑食物的粗精搭配，荤素搭配。鱼肉鸡鸭固 然营养价值较高，但食物必须经过人体的消化吸收才能达到 营养的目的，而消化吸收取决于人体本身的消化功能，过量 的高蛋白、高脂肪食品反而会阻碍消化，起不到营养作用。 还应了解，肉蛋乳食品，在体内经消化液分解后大都呈酸 性，体内酸分过多，就会失于人体的酸硷平衡，不利于胃肠 消化和毒素的排泄，持续时久，会引起各种疾病，而蔬菜类 食品消化分解后多呈硷性反应，可以中和酸性，达到体内酸 硷平衡，所以要**多吃蔬菜。**

4. 注意性和味：从中医角度看，人有各种各样的体质类

型，总的说，有虚、实、寒、热之别，而食物之性质，也有 补、泻、温、凉之分。人体有病，常常是体内寒热虚实失调， 一般轻浅的不适，可以通过食物的不同性质和味道，得到经 常性的调节，使之归于平衡。因此，在选择饮食时，应考虑 到适宜和禁忌。对不同体质、不同病情、不同季节、不同气 候、不同地区的人，应该有不同的饮食宜忌。例如平时比较 怕冷，吃冷饮、瓜果容易胃痛腹泻，脉比较沉而缓慢，舌体 胖大，颜色淡，有齿痕的人，中医称为阳虚内寒型，宜于进 食温热性的食品，如羊肉、狗肉、葱、姜、桂元等，而不宜 于吃性质寒凉的食品，如瓜果、冷饮等。平时自觉手心脚心 发热，口干舌燥，唾液很少，心烦失眠，脉比较细而快，舌 质深红而没有什么舌苔的人，中医称为阴虚内热型，宜于吃 清凉多汁的食品，如甲鱼(团鱼)、鸭蛋、梨、西瓜等，而不 宜于吃辛辣温热的食品，如韭菜、辣椒、羊肉、蒜葱等食品。 哪些食品是寒凉的?哪些食品是温热的?各种食品都有什么 样的医疗作用?在生活中如何选择食品?读者肯定会提出这 方面的问题。现将各种常用食品的性味功能，治疗作用列表

于后，供读者选择食品时参考。

常用食品性味功能表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 别 名 | 性 味 | 功 能 |
| 稻米 | 大米、梗米 | 甘、平、无毒 | 补中，益气，和胃，长肌肉 |
| 秫米 | 小米、粟米 | 甘，微寒无毒 | 和胃，安眠 |
| 玉米 | 苞米、苞谷 | 甘、平、无毒 | 调中，开臂，利尿 |
| 小麦 |  | 甘，微寒，无毒 | 养心，除烦，放虚汗，利 小便 |
| 大麦 |  | 咸，温，无毒 | 签气，调中，回乳，消食 |
| 赤豆 | 赤小豆、饭赤豆 | 甘，酸，平，无毒 | 利湿，消肿，解毒，排脓 |
| 绿豆 |  | 甘，塞，无毒 | 清热，消暑，解毒 |
| 扁豆 | 白扁豆、蛾眉豆 | 甘，微温，无毒 | 补脾，和中，渗湿，祛暑 |
| 刀豆 | 挟剑豆 | 甘，温，无毒 | 温中，下气，止呃道 |
| 蚕豆 | 胡豆 | 甘，微辛，平， 无毒 | 健脾，利湿，止白带 |
| 黄豆 | 大豆 | 甘，温，无毒 | 宽中，下气，消水肿 |
| 黑豆 | 格豆、马料豆 | 甘，平，无毒 | 补肝，签肾，养血，明目 |
| 花生 | 落花生、长生果 | 甘，平，无毒 | 开胃，醒脾，滑腾，止血 |
| 莲子 | 莲芯 | 甘，涩，平，无毒 | 补中，安神，固精.止带 |
| 菱 |  | 甘，平，无毒 | 止消渴，解酒毒，利尿 |
| 藕 |  | 甘，凉，无毒 | 止血，解渴 |
| 栗子 |  | 成，温，无毒 | 厚腸胃，耐饥 |
| 胡椒 |  | 辛，大温，无毒 | 祛寒痰，化食积，健胃， 止痛 |
| 辣椒 | 辣茄 | 辛，热 | 调味，温胃，除湿，祛寒 |
| 花椒 | 蜀椒，川椒 | 辛，滥，有小毒 | 温中，祛寒湿 |
| 葵花子 | 向日葵子，朝阳 花子 | 甘，平，无毒 | 平肝，去风，清涅热， 利滞气 |
| 橄榄 | 青果，谏果 | 酸，甘，涩， 平，无毒 | 清热，利咽，化痰，生津 |
| 松子 |  | 甘，小温，无毒 | 养心，安神，补肝，明目 |
| 芝麻 | 胡麻，脂麻，胡麻仁 | 甘，年，无毒 | 滋养肝肾，润燥滑腸 |
| 粽瓜 | 天罗，布瓜 | 甘，微凉，无森 | 祛风化痰，凉血解毒 |
| 冬瓜 | 白瓜，枕瓜 | 甘，微寒，无毒 | 止渴，去暑，利小便， 除水肿 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 别 名 | 性 味 | 功 能 |
| 甜瓜 | 香瓜 | 甘，寒，无毒 | 清热，止渴 |
| 南瓜 | 番瓜 | 甘，微塞，无毒 | 健脾，利大肠 |
| 西瓜 | 塞瓜 | 甘，淡，寒，无毒 | 清热，解暑，止渴，利 尿，除烦 |
| 桃 | 落苏 | 甘，寒，无毒 酸，甘，微温 | 清热，利尿，解毒，止血 生津，止渴 |
| 枣 |  | 甘，温，无毒 | 健脾，补脾，养血，耐饥 |
| 萃果  梨 柿 |  | 酸，甘，平， 微温，无毒 | 下气，消痰，涩大肠 |
|  | 甘，寒，微酸， 无毒 | 润肺，清心，止咳，化痰 |
|  | 甘，寒，涩，无毒 | 放肠，止喉，摄血 |
| 橘 |  | 甘，酸，温，无毒 | 理气，化痰，止咳 |
| 石榴 | 安石榴 | 甘，酸，温， 涩，无毒 | 止渴，润燥，醒酒 |
| 楼桃 | 含桃 | 甘，温，无毒 | 调中，益气，健脾 |
| 杏 |  | 酸，温 | 生津，止渴，多食碍胃 |
| 杨梅 | 朱红 | 酸，甘，温，无毒 | 止呕，暖肠，止痢，消食 |
| 梅 |  | 酸，涩，平，无毒 | 敛肺，止咳，涩肠，止泻 |
| 山楂 |  | 酸，平，无毒 | 消食，化积，散瘀，行滞 |
| 无花果 | 奶浆果，映日果 | 甘，平，无毒 | 开胃，止痢，疗痔疾， 利咽喉 |
| 白果 |  | 甘，苦，平， 涩，有小毒 | 益气，温肺，定喘，缩 小便，止带 |
| 胡桃 | 核桃，羌桃 | 甘，平，温，无毒 | 补肾，强腰，益肺，润腸 |
| 桑椹 |  | 甘，酸，寒，无毒 | 养血，滋阴，止渴，润便 |
| 荔枝 |  | 甘，酸，温，无毒 | 补肝，养心，止暖，除烦 |
| 桂圆 | 龙眼 | 甘，温，无毒 | 养血，补脾，安神，止血 |
| 葡萄 |  | 甘，平，涩，无毒 | 止渴，补血，益智 |
| 菠萝 | 凤梨 | 甘，微酸，平， 偏温 | 消食，止泻 |
| 椰子 |  | 甘，温 | 开胃，补虚，驱虫 |
| 甘蔗 |  | 甘，平，无毒 | 健脾，止渴，泻火，利 大小便 |
| 萝卜 | 莱菔 | 甘，辛，平，微凉 | 健胃，消食，利尿，清热 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 别 名 | 性 味 | 功 能 |
| 胡萝卜 | 丁香萝卜，黄萝卜 | 甘，辛，微温 | 补中，安五脏，明目 |
| 山药 | 薯蓣 | 甘，本，无毒 | 补脾，敛虚汗，止泻， 治消渴 |
| 荸荠 | 地栗，乌芋 | 甘，微寒，滑， 无毒 | 清热，利尿，止渴 |
| 番薯 | 甘薯 | 甘，平，无毒 | 健脾，补虚，通便，多 食胀气 |
| 百合 |  | 甘，平，无毒 | 补肺，止咳，安神，定志 |
| 生姜 |  | 辛，微温 | 温胃，发汗，止呕，祛痰 |
| 葱 |  | 辛，温，无毒 | 发汗，解表，通阳气 |
| 大蒜 | 荤菜 | 辛，温 | 杀菌，健胃，止痢，解毒 |
| 芫萎 | 香菜，胡委 | 辛，温 | 透疹，发汗，解毒 |
| 韭菜 | 起阳草 | 辛，甘，温，无毒 | 温补肝肾，助阳驱寒 |
| 油荣 | 芸苔 | 辛，温，无毒 | 利腸,散血，消肿 |
| 菠茱 | 菠薤 | 甘，冷，滑，无毒 | 补血，止渴，利腸 |
| 芹茱 |  | 甘，凉，无毒 | 开胃，利尿，降血压，馔静 |
| 荠荣 | 野荣 | 甘，淡，平，微寒 | 凉血止血，利尿降压 |
| 苋茱 |  | 甘，冷，利，无毒 | 请热，止痢，利大小便 |
| 白茱 |  | 甘，温，无毒 | 利腸胃，除烦，消食 |
| 莴苣 |  | 苦，冷，微毒 | 止渴，明目，利小便 |
| 黄花菜 | 金针荣 | 甘，微苦，微寒 | 通气结，安神，补脾胃 |
| 芋艿 | 土艺 | 辛，平，滑 | 补脾，利大腸 |
| 马铃薯 | 土豆 | 甘，辛，寒 | 厚肠胃，耐饥 |
| 笋 | 竹笋 | 甘，微寒，无毒 | 止渴，利小便，清痰，健脾 |
| 菱白 | 抗 | 甘，冷，滑，无毒 | 开胃，止渴，利大小便 |
| 紫荣 |  | 甘，咸，平 | 治瘿瘤(甲状腺肿) |
| 海带 |  | 成，寒，滑，无毒 | 消痰，软坚，散结 |
| 木耳 | 柔耳，五木耳 | 甘，平，无毒 | 补肾，养血，降血压， 滋燥枯 |
| 鸡 |  | 甘，咸，平，无毒 | 补虚，温中，养胜 |
| 鸡蛋 |  | 甘，平，无毒 | 治心悸，解食毒 |
| 鸭 |  | 甘，咸，冷 | 滋阴，除虚热，消水肿 |
| 鸭蛋 鹅 | 家雁 | 甘，咸，无毒 甘，平，无毒 | 和胃养阴  清热，止渴，消痈肿 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 别 名 | 性 味 | 功 能 |
| 鹅蛋 |  | 同上 | 同上 |
| 雀 | 麻雀，家雀 | 甘，咸，温 | 盆气，生肌，补阳 |
| 猪肉 |  | 甘，咸，微 塞，无毒 | 补中，长力气 |
| 牛肉 |  | 甘，温，无毒 | 补中，强筋骨，消水肿 |
| 羊肉 |  | 甘，热，无毒 | 温脾，补肾，签血 |
| 狗肉 |  | 酸，咸，热，无 | 毒 壮阳补虚，养五脏 |
| 鬼肉 |  | 辛，平，无毒 | 补中，盆气 |
| 鲤鱼 |  | 甘，平，无毒 | 补益，下乳汁，利水肿 |
| 鲫鱼 |  | 甘，温，无毒 | 温中，补虚，利水，消肿 |
| 乌贼鱼 | 墨斗鱼，马侧鱼 | 咸，微温，无毒 | 和胃，止血 |
| 黄鳝 |  | 甘，大温，无 | 毒 补中气，疗虚损 |
| 蟹 |  | 咸，寒，有小毒 | 散瘀血，荞筋骨，除烦热 |
| 虾 |  | 甘，温，有小毒 | 托痘疮，下乳汁，壮阳 |
| 河蚌 |  | 甘，咸，冷，无毒 | 止渴，除烦热，去眼赤 |
| 田螺 | 螺榇 | 甘，大寒，无毒 | 利大小便，止渴，疗黄疸 |
| 酒 |  | 甘，辛，温热 | 通血脉，行药力，提神， 去风 |
| 醋 | 苦酒，酢 | 酸，苦，温，无毒 | 开胃，止痢，驱蛔，杀菌 |
| 酱 白糖 豆腐 |  | 寒，咸，无毒 甘，微温，无毒 甘，咸，寒，平 | 除热，止烦，治火烫 补牌，益气，生津  补中，解毒 |
| 牛奶 |  | 甘，微滥，无毒 | 补正气，治 弱 |

**二** **、情绪乐观**

七情六欲、喜怒哀乐，乃人之常情，但不可过分。 一般 都有这样的体会，如果心情忧郁，持续时间较长，常常会出 现不思饮食，食而不化的现象。如果夜以继日地紧张思考问 题，虽然按时进食，但往往食不知味。尤其在精神过度亢奋 或抑郁时，都会明显地妨碍食欲。所以唐代大医学家孙思邈

在《千金方》中指出：“人之当食，须去烦恼”,又说：“食勿 精思”,告诫入们不要在进食时生气、思考。这些都说明精神 因素对食欲有非常直接而显著的影响。这是因为大脑是人体 的最高级调节中枢，它对身体内一切脏器起支配调节作用。 如果有过度而持久的精神因素刺激大脑皮层，会导致胃肠道 一系列的功能素乱，造成食欲不振。从临床实际看，许多胃 肠道疾病，如胃及十二指肠溃疡、胃癌、胃肠神经官能症、 过敏性结肠等，都与神经系统的紊乱有密切关系。因此，要保 持良好的食欲，必须有良好的精神状态和保持乐观的情绪。

如何保持乐观的情绪呢?一些科学家经过研究，指出要 使精神状态经常保持积极、愉快、舒畅，应该奉行下面几条 原 则 ：

(1)不要以追求新奇的事物为乐趣，要培养对周围的日 常事物都兴味盎然。

(2)不要老是耽心自己会生病。

(3)要对自己的本职工作感到满意，对工作充满事业 心，以工作为乐事。

(4)要有一些志同道合的朋友，对生活充满积极主动精 神。

(5)待人要热情主动、和颜悦色。不要怨天忧人。

(6)遇事要当机立断，不要忧柔寡断，整日为一些小事 烦 恼 。

(7)要珍惜时间，要乐以助人，要高效率地思考问题和 处理工作。

**三、起居有规律**

在我们身体内的各种生命活动，普遍存在着有节奏的规

律性运动，如心跳、呼吸等都必须有严格的节律，这种节律 性保证了心脏跳动和呼吸运动的正常和持久，这是比较显而 易见的，其它各个系统的功能活动，也存在一定的节奏性， 如睡眠与觉醒，饥饿与排便等，这些功能节律性的正常与否， 与生活的规律与否有关切的关联。如消化系统的饥饿感的产 生，消化液的分泌，胃肠的蠕动，都是受植物神经支配的， 植物神经也有称为“自律神经”,即自己形成节律的神经。然 而植物神经所支配的这些消化系活动，必然也要通过规律的 生活，形成条件反射，产生一定节奏的规律性活动，才能使 消化系统各个器官的功能活动正常化，持久地、不易疲劳地 长期进行下去。每日养成按时起床、睡眠，定时进食、排便， 劳逸结合的生活习惯，在大脑皮层上形成有节律的条件反 射，每到一定的时候，消化道和消化中枢就作好各种准备， 食物进入消化道，口腔、食道、胃、肝、胰、肠的消化液就 会适量地分泌，消化道也会有节律地蠕动，使食物得到及时 而充分的消化和吸收，整个消化过程以最适当的方式进行和 完成，因而，亦就能保持长久良好的食欲。反之，如果生活 缺乏规律，条件反射不能很好建立，进食时消化液不能及时 分泌，消化道不能及时蠕动，或者不进食时反而有大量消化 液分泌，消化道不适当地蠕动，都会使胃肠受损，影响食欲， 进一步可以造成消化系统疾病。因此，应该尽可能养成按时 起床、工作、进食、运动、排便、就寝等生活习惯，这也是 保持食欲旺盛的一个重要条件。孙思邈在《千金方》中也提

到：“善摄生者，卧起四时之早晚，兴居有至和之常制”,就 是这个意思。

**四、体力活动**

翻开医学史，可以看到人类很早就知道体力活动与饮 食、健康的关系。《三国志 ·华佗传》中记载了汉代医家华佗 对他的学生的一段谈话：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动 摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。他还创编了“五禽 戏”,这是一种著名的医疗体育方法，至今犹为人们所采 用。体力活动， 一方面是指生产过程中的体力劳动， 一方面 是指有意识的体育锻炼活动。这二者都是需要的。因为生产 劳动虽然有一定的体力活动，但由于其劳动动作的单一性、 刻板性，不能使身体得到全面均衡的活动，所以体力劳动者， 需要一定的体育锻炼，而脑力劳动者经常伏案不动，脑力思 索较多，就更需要一定的体育锻炼活动，如跑步、打球、体 操、爬山、游泳、骑自行车等。年老体弱者，也可以打打太 极拳、做做八段锦、五禽戏等缓和运动。人们有这样的体会， 如果长久静坐着或卧躺着，就会不知饥饿，食而不香。当从 事体力活动后，就会食欲亢进，食之有味。因此，有人就提 出这样的口号：“生命在于运动”,让我们去身体力行吧!