

略谈仲景啜粥疗法

山东省中医药学校 宋传荣

主题词 张机 中药疗法

粥是我国人民喜爱的传统饮食之一。它是由谷类食物煮至糜烂而成,故又称“糜粥”。如:《素问·玉机真脏论》就有“浆粥入胃,泄注止,则虚者活”的载述。张仲景在其《伤寒杂病论》中,创造性的把啜粥与药物治疗结合起来,用于治疗多种疾病,开创了辨证用粥的先河。谨就仲景粥疗的临证意义略论如下。

一、益阴酿汗 助药祛邪

《素问·评热病论》:“人之所以汗出者,皆生于谷……汗者,精气也。”说明汗为阴液,源于水谷化生,谷气盛则精气充,精充而津液足。仲景在应用桂枝汤类发汗剂时,每喜用粥以助药力。如服桂枝汤“服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力。”栝蒌桂枝汤治柔痉,方后注“汗不出,啜热粥发之”等。品味仲景在此用粥之法,实有深意。桂枝汤证其病在表,但已有营卫不和“汗自出”等津耗之证,恐药后津气更伤,故服药量小,再啜热粥以助药势,取其滋补汗源,鼓舞阳气,使邪从汗解而正气不损。柯韵伯认为:“盖谷气内充,不但易为酿汗,更使已入之邪不能少留,将来之邪不复入也”。栝蒌桂枝汤则为邪在表而未去,且又化燥伤津,使筋脉失养而成柔痉之变。故服药汗不出,不可冒然再服,而啜热粥发之,亦取其滋汗源而助药发汗,以驱邪外出,舒缓筋脉。现代医学认为,糜粥是患发热等疾病的理想食物之一,以其糜烂稀软,既有利于减轻消化器官负担,更有利于吸收,以增强却病效力。可见仲景以粥助汗之法,确实值得临证重视和仿效。

二、温阳散寒 补中益气

《内经》曰:“谷气通于脾”。中虚寒凝之证,当温以

祛寒为法治之。仲景在运用温药内服的同时,每佐以热粥饮服,取谷气以滋脾,温热之性以助药祛寒而大建中气。如理中汤“服汤后,如食顷,饮热粥一升余。”徐灵胎谓“桂枝汤之饮热粥,欲助其药力以补散,此则饮热粥,欲助其药力以内温。”脾胃阳虚,阴寒内盛所致心胸中大寒痛之证,治以大建中汤温阳散寒止痛,服药后“如一炊顷,可饮粥二升,”以热粥助药而温中阳。再如主治虚寒肠滑气利的诃梨勒散,其药仅诃梨勒一味,但在服法上,用“粥饮和”,亦取其益肠胃建中气之用。

三、益胃扶正 养阴生津

疾病初愈或邪去正损,因脾胃虚弱,化源未充,每见津液不足之候,仲景常辅以粥疗,取其食软易化,益胃生津之用。如脾虚寒湿胎动不安之证,方用白术散健脾温中,散寒除湿以安胎。药后“若呕,以醋浆水服之;复不解者,小麦汁服之。已后渴者,大麦粥服之。病虽愈,服之勿置。”程云来云:“呕止而胃无津液作渴者,食大麦粥以生津液,病愈服之勿置者,以大麦粥能调中补脾,故可常服”。十枣汤为峻下悬饮之剂,方中虽有大枣十枚以缓和药性而护胃,但峻下必伤胃气津液,故方后注“得快下利,糜粥自养”。亦取粥养而达益胃生津之效。此用粥之法,可谓《内经》“食养尽之”思想的具体运用。

四、护胃监药 抑毒扬效

毒剧药物具有祛邪力宏,取效迅速的优点,但又每易损伤胃气,而胃气之存亡,又直接影响着疾病的转归。在此类药物应用方面,仲景亦常配合糜粥护胃监制药性,以达抑毒扬效之目的。如硝石矾石散除湿祛瘀,主治女劳疸兼瘀血之证。但二药均有伤胃败血之弊,故在服法上“以大麦粥汁和服”以监制其毒烈之性;三物白散治寒实结胸,为攻逐寒水之剂,方以巴豆为主药,因其性极辛极热,泻下峻猛,且巴豆之性,得热则剧,遇冷则缓。仲景除强调以白饮和服外,方后更注明“利过不止,进冷粥一杯。”借粥以缓和巴豆峻下之力而使利止。此仲景用粥之妙,可见一斑。

综上所述,粥疗是仲景论治体系中的一个重要组成部分,它体现了《内经》“药已祛之,食已随之”的精神。孙思邈说:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”今之临证,若能效仲景法而粥药并用,定当取效益佳。

(作者简介: 宋传荣,男,35岁。1975年毕业于山东省中医药学校中医专业。现为该校讲师。)

凡给本刊来稿,请在文稿单位前,注明邮政编码,否则拒收。