

也谈《金匱要略》的养生思想

李云海, 张雪荣

(湖北中医学院, 湖北 武汉 430061)

摘 要:《金匱要略》是我国现存最早的一部诊治杂病的专著, 该书不仅论述了杂病的辨证论治, 而且亦记载了不少有关养生的内容, 充分认识到养生的重要性, 并在整体恒动的自然观与生命观的指导下, 提出了全方位的康寿养生观, 如顺应自然、重视饮食、治未病、保精气、优生安胎等。为后世的养生学的发展起了很大的促进作用, 成为中医学理论体系的重要组成部分, 对中医养生学的发展具有重要的指导意义。

关键词: 金匱要略; 养生观; 养生法则

中图分类号: R222.3 **文献标识码:** A

《金匱要略》是我国现存最早的一部诊治杂病的专著, 该书在《内经》、《难经》的理论基础上, 不仅论述了杂病的辨证论治, 而且对养生也给予了相当的重视。该论著各篇章中不仅存在着丰富的养生学思想, 而且也记录了大量的养生方法, 如顺应自然、重视饮食、治未病、保精气、优生安胎等。对后世的养生康复学的发展起了很大的促进作用。

1 顺应自然 天人合一

《金匱要略》认为, 生命的产生和存在, 有赖于内外两个条件。所谓“内”, 指自身的内在基础, 谓: “五脏元贞通畅, 人即安和。”“客气邪风, 中人多死。”(《脏腑经络先后病篇》) 所谓“外”, 指外部的环境条件, 主要指自然气候的正常变化, 谓: “夫人禀五常, 因风气而生长”, 从生命的产生来看, 没有正常的气候变化, 就没有生命的产生。《金匱要略》正是在人生存的这种时空大环境中来观察和认识生命的。这一整体恒动的自然观贯穿《金匱要略》的全部内容, 指导着养生、治病和康复。《金匱要略》研究生

命、养生、疾病等正是从这两个根本方面入手, 而不是孤立单一地去研究人类自身。在这方面《金匱要略》全面继承了《内经》的思想, 认为人与自然环境是一个统一的整体。四时风气流行, 适宜于自然界气候的要求便能生长万物; 若是不正常的自然气候, 则能毒害万物, 对人来说, 就将变成一种致病因素。如: “风气虽能生万物, 亦能害万物, 如水能浮舟, 亦能覆舟”(《脏腑经络先后病篇》), 并且说明了气候与节气应该相应, 若气候太过或不及, 都会影响人体而发生疾病。如该篇第八条亦云: “问曰: 有未至而至, 有至而不至, 有至而不去, 有至而太过, 何谓也? 师曰: 冬至之后, 甲子夜半少阳起, 少阳之时阳始生, 天得温和。以未得甲子, 天因温和, 此为未至而至也; 以得甲子而天未温和, 为至而不至也; 以得甲子而天大寒不解, 此为至而不去也; 以得甲子而天温如盛夏五六月时, 此为至而太过也”。凡是气候先至、不至、不去、太过皆属异常之气候, 都会影响人体的气血而发生疾病。人体亦应在这种气候的变化过程当中顺应自然, 天冷增加衣服, 加强

Effects and Its Mechanisms of QLHJ with Chronic Gastric Ulcer Combined with Helicobacter Pylori Infection

ZHANG Jun-jie¹, ZHOU Geng-sheng¹, GU Wei-zhong², YAN Jie³

(1. Zhejiang College of TCM, Hangzhou 310053, Zhejiang, China;

2. The Affiliated Children Hospital of Zhejiang University, Hangzhou 310031, Zhejiang, China;

3. Medicine College of Zhejiang University, Hangzhou 310031, Zhejiang, China)

Abstract: *Objective:* To investigate the therapeutic effect of Chinese medicine “QinLianHeJi” (QLHJ) on chronic gastric ulcer healing in rats, mainly focus on the studies on its treatment mechanisms. *Methods:* A rat chronic gastric ulcer model was made by infecting Hp(NCTC11637 strain) after injecting acetic acid into the subserosa of the stomach. In the experiments, the techniques of immunohistochemical stain and in situ hybridization etc. were used to observe the expression of bFGFmRNA and PCNA in the ulcer. *Results:* Comparing each treating group with Hp adding acetic acid control group, the expression level of bFGFmRNA was increased, and they all have a remarkable effect on increasing PCNA. *Conclusion:* QLHJ could accelerate the ulcer healing up, and its main mechanism involve the factors by promoting the expression of bFGFmRNA and increasing the cell proliferation of gastric mucosa.

Key words: QLHJ; helicobacter pylori; chronic gastric ulcer; bFGFmRNA; PCNA

收稿日期: 2005-06-04

作者简介: 李云海(1971-), 男, 江西吉安人, 讲师, 研究方向: 经方的临床应用与实验研究。

保暖,天热适度减衣以适应这种气候的变化。

2 补偏救弊 重视饮食

饮食调养是中医保健的一项重要措施,《素问》中指出“食饮有节、谨和五味”,《难经》云:“人赖饮食以生,五谷之味,熏肤、充身、泽毛”。《金匱要略》全面继承了《内经》、《难经》之旨,认为饮食不但是后天气血生化之源,而且还具有补偏救弊的作用,与健康长寿息息相关。该书专门设立了食物 3 篇,大篇幅详细的介绍饮食禁忌,注意饮食卫生。《金匱要略》的这些食疗思想,至今仍有较高的实践价值。

合理的饮食习惯可以预防疾病,强身健体,延年益寿;但饮食不节,或太过,或偏嗜,均可损害健康,引发疾病,如“脏腑经络先后病脉证”篇云:“谷饪之邪,从口入者,宿食也”。“禽兽鱼虫禁忌并治”篇又云:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害”。提出饮食要卫生,凡有毒、生冷、变质等食物,不可食用。另外果实蔬菜也要因人、因时,有所选择,并适量而止,而不可过食。如“果实菜谷禁忌并治”篇认为:“桃子多食令人热”、“梅多食,坏人齿”、“李不可多食,令人腹胀”、“橘柚多食,令人口爽,不知五味”、“梨不可多食,令人寒中”、“櫻、桃、杏多食,伤筋骨”、“胡桃不可多食,令人动痰饮”、“生枣多食,令人热渴气胀”等等。食药同源,果实菜谷与药物一样,有四气五味、升降沉浮的性能,因而饮食也应顺应四时节令,如“果实菜谷禁忌并治”篇指出:“正月勿食生葱,令人面生游风。二月勿食蓼,伤人肾。……十一月、十二月勿食蓬,令人多涕唾。四季勿食生葵,令人饮食不化,发百病。”其所谈及的食物并非绝对不可服用,但其精神实质,对于养生保健是有益的。

患病之人,更应有所禁忌,辨证用膳,如“脏腑经络先后病脉证”篇曰:“五脏病各有得者愈,五脏病各有所恶,各随其所不喜者为病”。“禽兽鱼虫禁忌并治”篇曰:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾,以此致危,例皆难疗”。又曰:“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肺病禁苦,肾病禁甘”。而饮食习惯的改变又能提示疾病的预后,如“脏腑经络先后病脉证”篇云:“病者素不应食,而反暴思之,必发热也”。饮食调理还可在治疗疾病中发挥作用,如“疟病脉证并治”篇提出对疟病有里热炽盛之象者,可“以饮食消息止之”。而《金匱要略》中更有许多方剂将食物配伍于内,如当归生姜羊肉汤以羊肉大补精血、百合鸡子黄汤以鸡子黄滋养胃阴、猪膏发煎以猪膏润燥通便、甘麦大枣汤以小麦养心安神、瓜蒌薤白白酒汤以白酒通阳行痹等。并常用大枣、蜜以缓和药性,如十枣汤、乌头煎等;用稀粥、酒以助药力,如桂枝汤、红蓝花酒等;用煮饼、麦粥等为病后调护,如百合洗方、白术散等。

3 未病先防 既病防变

“未病先防,既病防变”,首先是顺应自然规律,防病于“未生”,这是中医养生的最高原则,而且还贯穿于中医对疾病的诊断和治疗中。如“脏腑经络先后病脉证”中指出:“若五脏元贞通畅,人即安和,客气邪风,中人多死”。具体体现在养慎方面,如“无犯王法,禽兽灾伤,房室勿令

竭之,服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘,不遗形体有衰,病则无由入其腠理”,此谓之“治未病”含义之一。二谓当疾病处于感而“未发”,但已出现某些先兆征时,如在机体的特定部位出现异常表现时,即采取早期诊断,早期治疗。如该篇“若人能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之,四肢才觉重滞,即导引吐纳,针灸膏摩,勿令九窍闭塞”,这种“治未发”亦谓之“治未病”。在发作之前,先行一步,予以截断,防止表病传里。三谓病虽已发,依其转变规律,当传而未传之时,抓紧治疗“治未传”亦谓之“治未病”。如“脏腑经络先后病脉证篇”第一条“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,“治未病”是在中医整体恒动的指导下贯穿于养生、诊断、治疗、预后全过程的一项重要防治法则。

4 节制房室 保养精气

饮食男女,属于人的正常生理需求,贵在节而有度。《内经》认为,肾精是构成人体生命和维持人体正常生理活动的基础物质,所谓“人始生,先成精。”(《经脉别论》)“精者,身之本也”。因此,积精养神,特别是保养肾精就成为养生的根本原则。《金匱要略》中记载了许多因房劳而致的一些疾病,如“血痹虚劳病脉证并治”篇云:“夫男子平人,脉大为劳,极虚亦为劳”,该书多次谈到“男子”二字,并非指该病单纯为男性所有,而是蕴涵了房劳伤肾的意思。同样如“夫失精家,少腹弦急,阴头寒,目眩,发落,脉极虚芤迟……”。“黄疸病脉证并治”篇云:“黄家日晡所发热,而反恶寒,此为女劳得之。膀胱急,少腹满,身尽黄,额上黑,足下热,因作黑疸。其腹胀如水状,大便必黑,时溲,此女劳之病,非水也”。而痰饮、水气、消渴等病亦与房室过度有关。故仲景提出“房室勿令竭之”的养生之法,强调节制房室,保养精气,以延年益寿。

5 安胎养胎 优生优育

其思想主要体现在防病治病以保胎、杜绝劣胎、饮食禁忌等方面。《金匱要略》本《内经》“有故无陨”的思想,对妇人妊娠期间出现的恶阻、腹痛、下血、小便难、水气等病提出了详细的论治和调理方法,以使疾病去而胎得以正常发育。仲景亦从优生的角度提出了中断妊娠,杜绝劣胎的主张,如“妇人妊娠病脉证并治”篇曰:“妇人得平脉,阴脉小弱,其人渴,不能食,无寒热,名妊娠,桂枝汤主之。于法六十日当有此证,设有医治逆者,却一月,加吐下者,则绝之。”妇人妊娠期间多见呕吐、不能食等恶阻之症,若经调治一段时间后,症状未除,又添吐泻,可知脾胃已伤,气血生化乏源,胎失营养,易致胎动不安,或堕胎,或劣胎,故应果断地中断妊娠。《金匱要略》还提出妇人妊娠期间的饮食禁忌,如“禽兽鱼虫禁忌并治”篇“麋脂及梅李子,若妊妇食之,令子青盲”、“妇人妊娠,不可食兔肉、山羊肉,及鳖、鸡、鸭,令子无声音”,其说虽未必都妥当,但全面合理的饮食调配,不过食辛腥之品,对于胎儿的正常发育是有益的。

总之,《金匱要略》的养生思想是在整体恒动的自然观与生命观的指导下,以脏腑经络为基础,通过全方位的养生,实现顺应自然,形体健康,适应社会的养生模式,形成了独具特色的中医学养生观和养生模式,并成为中医学理论体系的一个重要组成部分,对后世养生学的发展及当代中医养生学的研究有很好的指导意义。