

之间的五行生克造成的。两者又有相同之处,运气之郁一旦出现,先考虑预防,7篇中提出了总的预防治疗原则,遗篇则详列针对五郁的不同刺法,皆以“太过取之,不及资之”为治疗法则。两者对于郁极乃发,待时而作的气候、物候及病候变化的描述亦有相似之处,值得相互借鉴。

参考文献

- [1] 黄帝内经素问.北京:人民卫生出版社,1963
Plain Questions.Beijing:People's Medical Publishing House,1963
- [2] 明·张介宾.类经.北京:人民卫生出版社,1965
Ming Dynasty.Zhang Jie-bing.Canon of Classification.Beijing
People's Medical Publishing House,1965

(收稿日期:2010年7月2日)

· 论著 ·

辨体论治当“食药并举,食养为先”

赵润栓¹,王佳佳²,胡坤¹,岳利峰³

(¹北京小汤山医院健康管理中心健康管理部,北京 102211;²北京中医药大学基础医学院,北京 100029;

³北京中医药大学研究生部,北京 100029)

摘要:有学者将人体质分为9种类型,提出“辨体论治”的学术思想,强调体质在疾病发生发展转变过程中的重要作用。目前大多数医生仍偏重以药物的寒热温凉属性来纠正体质偏颇。笔者认为,辨体论治当“食药并举,食养为先”,应重视膳食调养在疾病防治当中的先锋作用与重要性;展望未来能够将所有食物按性味、归经、功效、主治、相宜相克加以发掘整理,并融入营养学、药理学内容,同时对疾病采用分证食疗,必将取得更好疗效。

关键词:中医体质学;体质;食疗;辨体论治

'Diet and drug should develop simultaneously, the priority was diet therapy' in treatment based on constitution differentiation

ZHAO Run-shuan¹, WANG Jia-jia², HU Kun¹, YUE Li-feng³

(¹Health Management Office of Beijing Xiaotangshan Hospital, Beijing 102211, China; ²College of Basic Medical of Beijing

University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; ³Postgraduate Department of Beijing University of Chinese Medicine,

Beijing 100029, China)

Abstract: Some scholars divided Chinese constitution into 9 types, and put forward the academic thinking of 'treatment based on constitution differentiation' which emphasized the importance of constitution in the occurrence, development and transformation of disease. With regard to treatment, most doctors still lay particular stress on cold or heat properties of drugs to regulate biased constitution, so as to improve physical constitution, regulate and treat disease. The author believed that the diet and drug should develop simultaneously, the priority was diet therapy in the treatment based on constitution differentiation. We should pay attention to the pioneering and important role of diet therapy in disease prevention and control. Looking forward to the future, combine all the taste, meridian, efficacy, main treatment, inter-generation and restraint, along with the content of nutrition, and pharmacological research, using diet therapy based on syndrome differentiation will achieve good effect.

Key words: TCM physique science; Constitution; Diet therapy; Treating by difference of individual

通讯作者:赵润栓,北京昌平区北京小汤山医院健康管理中心健康管理部,邮编:102211,电话:010-61789760,传真:010-61785457

E-mail: runshuan@yahoo.com.cn

有学者^[1]将国人体质分为气虚质、阳虚质、阴虚质等9种类型,创立了“中医体质学”。疾病治疗方面,在传统中医“辨证论治”的基础上,提出了“辨体-辨病-辨证论治”模式。然而,在调体治病方面,目前多数医生仍偏重方剂的作用,以药物的寒、热、温、凉属性来纠正体质偏颇。笔者结合实际工作,提出“食药并举,食养为先”的观点,认为应重视膳食调养在许多疾病,尤其是体质相关性疾病的防治当中具有的重要作用。在此与同行共同切磋。

饮食-体质-疾病的相关性

中医学认为体质因素往往决定个体对外邪的易感性、病邪的从化、临床表现和预后转归^[2]。按照王琦《中医体质学》^[2]：“体质是个体生命过程中,在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质”这一概念,体质的形成,基于先天禀赋与后天调养两大因素。先天因素秉承于父母,是体质形成的基础,是人体体质强弱的先决条件;后天因素包括膳食营养、生活起居、劳欲、精神状态等方面。中医认为“脾胃为后天之本”,脏腑功能的正常发挥全赖胃的受纳腐熟、脾的运化输布,使水谷精微布散全身来维系。那么体质的形成,便不能不与机体所接受的食物性味、归经、功效发生关联。一定意义上,可以说个体的饮食习惯决定了他的体质类型。考虑到个体“心理性格”的影响,一个人的饮食偏嗜更决定了其独特的体质类型,如长期偏嗜寒凉之品,易致阳虚体质;长期偏嗜辛辣炙煨,则易化火伤津,形成阴虚火旺体质等。由此提示我们,当疾病发生时,既要考虑体质与疾病的关联性,更应该追根溯源,探讨体质的形成与其饮食习惯之间的关联,食养为先,辅以方药,方为“治病求本”。

食物在调理体质、调治疾病方面的作用

药物具有四性五味,食物也具有寒、热、温、凉、平五气和酸、苦、甘、辛、咸、淡六味,对五脏六腑也各有所好,各有所归,并具升、降、浮、沉及毒性等,因此中医认为“药食同源”。所异者,只是药物的偏性程度较食物大而已。据现代药理学研究,桃仁、油菜、黑大豆具有活血祛瘀之功;黑木耳能清除血管壁上的淤积;适量的红葡萄酒能扩张血管,改善血液循环;山楂或米醋能降低血脂、血黏度^[3]。这些都说明了食物所具有的药性。对于体质的调养,王学美等^[3]将2型糖尿病患者分为阴虚、血瘀、痰湿、气虚和气郁5种体质,针对不同体质提出不同饮食方案,从而达到调整人体阴阳气血平衡的效果。匡调元^[4]以“热则寒

之,寒则热之,虚则补之,实则泻之,燥则润之,湿则祛之”二十四字诀,对不同的体质类型运用不同的饮食配伍来调养,理、法、方、药(食)一气贯通,达到了调养体质,调治病情的目的,并对动脉粥样硬化与冠心病、糖尿病、胃炎及胃、十二指肠溃疡病开展了食疗门诊,收到良效。可见食物与药物在治病方面,异曲同工,而且更加安全,患者依从性也高。

食药并举,食养为先,可收良效,可称上工

从循证医学角度看,中医治则中“三因制宜”的学术思想中实际上包含了从“饮食-体质-疾病”三者的相关性中寻求最佳治病方法的思想。如果只是考虑到用药的“三因制宜”,而忽视食养的作用,药物与食物很可能会发生“相畏”、“相杀”而致疗效降低;如果只靠饮食调体,必然会因食物偏性不大而延长疗程。当此之时,必是辨体选食、辨证遣药,食药并举,食养为先,方可奏全功。药物毕竟不是食物,不可久服,在改善体质方面,很大程度上取决于每日必须摄食的食物性味。

1. “因时制宜”治则中的食养观 中医学认为人与自然界是统一的整体,并形成了以五脏为中心将五气、五味、五音、五色等自然界一切现象联络成为一体的整体观念,疾病的发生与四时气候有着密切的关系,调治疾病时不能忽略季节气候对病情的影响。更精妙的是,从古至今,中医学“治未病”的思想形成了独特的中医养生学,实际上更强调采用多种方法预防疾病的发生。其中,顺应四时气候进行饮食调养用于疾病的预防与治疗,就是其中不可忽视的重要环节。如唐代孙思邈《千金要方》曰:“食能祛邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血”;“春日宜省酸增甘,以养脾气……夏七十二日,省苦增辛,以养肺气”;元代邱处机《夏季摄生消息论》曰:“夏三月属火,主于长养心气,火旺味属苦,火能克金,金属肺,肺主辛。当夏饮食之味,宜减苦增辛以养肺”;汉代张仲景《金匮要略》曰:“肺病禁苦……秋不食肺”。这些都是“因时制宜”治则中所体现的食养观。

2. “因地制宜”治则中的食养观 华夏民族源远流长,幅员辽阔,几千年的历史长河造就了不同地区人们不同的饮食习俗,素有“南甜,北咸,东辣,西酸”之说;也因不同地域的地质地貌、水土植被造就了不同地域人们不同的体质特点与不少地方性疾病。在治疗的时候,就不能不综合考虑患者所处地域的饮食习俗、水土特性。与其用药治疗,不如让其改变饮食习惯。众所周知,高血压患病率与食盐摄入量有正相关关系,以秦岭-淮河为界,我国北方

地区人均食盐摄入量为12-18g/d^[5],远远超过了世界卫生组织建议的6g/人/d的标准,那么在治疗北方地区高钠摄入相关性高血压的时候,不是单纯采用药物降压,而是首先让患者限盐。一些轻中度高血压患者仅凭限盐便达到了控制血压的目的。又如一些地方病,与当地水土中某些微量元素超标或不足关系密切,针对性地微调便会使得该地域的所有患者受益。这些皆可归属于中医治则学“因地制宜”的学术思想之范畴。

3.“因人制宜”治则中的食养观 小儿具有“脏腑娇嫩,形气未充”,“发病容易,传变迅速,易虚易实”的生理、病理特点。药物之偏性对于小儿而言,容易矫枉过正。纵使大医精诚,谨慎选方,小量投药,也不及食养调理安全、方便、易效。葱白、生姜、小米、绿豆、梨皮、西瓜有时便能“食到病除”。老年人生机衰减,气血亏乏,患病多属虚证,或正虚邪实。用药补则易不受,泻则易伤正,往往以粥养护胃气,清淡少食,适度活动,恬心寡欲,多可健康长寿。富贵之人膏粱厚味,劳心逸体,多气血郁滞,适宜疏通;贫寒之体食养欠佳,疲心累体,常气血不足,当予调补。岑浩等^[6]曾对北京市不同年龄人群体质分布特点进行调查分析,发现女性25-34岁时瘀血质的分布出现峰值;男性35-44岁时湿热质的分布出现峰值;男女气郁质分布的峰值都出现在25-34岁,这说明不同年龄段人群的体质分布呈现一定特点,在调体治病时,要综合考虑年龄、体质、工作环境、饮食习惯、心理状况等因素,药食兼举,并坚持科学合理的膳食调养,方能收到全效。

展望

笔者曾有这样的构想:李时珍将明朝以前所有对中草药的研究成果汇总起来,成就了不朽名著《本草纲目》,被翻译成多国文字,广为流传。当今对食物进行性味学研究、营养学研究、药理作用研究的学者不乏其人,倘若我们的政府部门能组织一批仁人志士按照高等中医药院校《中药学》教材的体例,将所有食物的性味、归经、功效、主治、相宜相克详细整理出来,并融合进营养学内容、药理研究内容,编纂出版《食物中药学》,庶几可与李时珍的伟大贡献比肩;而且,再按照《中医内科学》的体例,以现代医学疾病为纲,按照中医学方法辨证分型,举

出各证型适宜的食疗方案,编纂出版《疾病分证食疗学》;有必要的话,再将这2本著作翻译成联合国推荐的6种文字,则可使全世界人们从中受益。食物是人赖以生存的物质保证,“食与药有相同的改善体质、保养防病的作用”(钱学森先生言)^[7]。人可以不吃药物,却不能不吃食物。恰当地选择食物进行调养,不但能保持身心健康,预防疾病;而且在患病的时候,适宜的食疗可以收到事半功倍的效果;还能节约巨大的医药费用,更能减轻因服用药物带来的痛苦。此举可视为为全人类健康而做的一项公益事业,也是对传统中医学的继承、拓宽与发扬。

参考文献

- [1] 王琦.论辨体治病的科学意义及其应用(二).浙江中医药大学学报,2006,30(3):224
WANG Qi.On Scientific Meaning and Application of Treating by Differentiation of Individual(II).Journal of Zhejiang University of TCM,2006,30(3):224
- [2] 王琦.中医体质学.北京:中国医药科技出版社,1995:1,132
WANG Qi.TCM Constitution Theory.Beijing:China Medical Science Press,1995:1,132
- [3] 王学美,窦攀.从体质因素探讨糖尿病患者的饮食调养.环球中医药,2009,2(6):414,415
WANG Xue-mei,DOU Pan.A discussion of the diet therapy for diabetes in the view of constitutions.Global TCM,2009,2(6):414,415
- [4] 匡调元.“体质食养学”纲要.浙江中医药大学学报,2006,30(3):217
KUANG Tiao-yuan.Outline of the Constitutional Food-adjusting Theory.Journal of Zhejiang University of TCM,2006,30(3):217
- [5] 卫生部保健局,中国科学技术协会.科学健康(一).北京:科学普及出版社,2007:157
Bureau of Health Care for Senior Officials.China Association for Science and Technology.Science and Health.Beijing:General Science Press,2007:157
- [6] 岑浩,王琦.不同年龄人群体质分布的调查研究.中华中医药学刊,2007,5(6):1126
CEN Hao,WANG Qi.The Investigations and Analysis on Distributions of Constitution in Population of Different Age.Chinese archives of TCM,2007,5(6):1126
- [7] 匡调元.“体质食养学”纲要.浙江中医药大学学报,2006,30(3):219
KUANG Tiao-yuan.Outline of the Constitutional Food-adjusting Theory.Journal of Zhejiang University of TCM,2006,30(3):219

(收稿日期:2010年7月3日)