

中风病食疗源流考

姜德友, 刘 菲

(黑龙江中医药大学基础医学院, 黑龙江 哈尔滨 150040)

摘 要:“中风”又名“卒中”,发病急而重,病后痊愈者很少,常遗留下严重的语言、智能、运动等功能障碍,一旦中风,轻者瘫痪,重者猝死。近年来,随着人们生活水平的提高,饮食结构的改变,导致与膳食有关的疾病日益增加。中风与饮食不节关系密切,防治中风最有效的方法就是饮食疗法。

关键词: 中风; 食疗; 源流

中图分类号: R255.2

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)11-2250-02

Stroke Diet Origin

JIANG De-you, LIU Fei

(Medical College, Heilongjiang University of TCM, Harbin 150040, Heilongjiang, China)

Abstract: "Stroke", also known as "apoplexy" urgent and important disease, patients are rarely cured and often left a serious language, intelligence, movement and other dysfunction, once stroke, paralysis light were spent, in serious cases of sudden death. In recent years, with the improvement of living standard, changes in diet, leading to diet-related diseases are increasing. Stroke and diet section are closely related to stroke prevention is the most effective way to diet.

Key words: stroke; therapeutic; origin

1 祖国医学对中风病以及食疗的认识

1.1 祖国医学对中风病的病因、病机、临床表现的认识

中风又称卒中,是以突然晕倒、不省人事、伴口角歪斜、语言不利、半身不遂,或不经昏仆仅以口歪、半身不遂为临床主要症状的疾病。中风病是在人体气血亏虚的基础上,由于五志过极、劳倦内伤、嗜食肥甘、气候、环境等诱因导致脏腑阴阳失调,气血逆乱于上,致脑脉痹阻或血溢脑脉之外而发的。《医门法律·中风门》说“中风一证,动关生死安危,病之大而且重,莫有过于此者。”本病历来居中医“四大难症”之首,对中风病应重在预防。古人提出的“治未病”理论,对中风病的防治有着十分重要的指导意义,而饮食不节已成为中风发病最明显的诱因。因此,防治中风最有效的方法就是饮食疗法。

1.2 祖国医学对食疗的理论体系、辨证施食、发展源流的认识

饮食疗法又称食疗,它有着悠久的历史和丰富的内容,其中四气五味学说、归经理论、饮食宜忌的整体辨证观等,均是经过千百年来总结出来的精华。食疗是在中医理论的指导下形成的,具有其独特的理论体系和丰富的实践基础,是祖国医学的一个重要分支。食疗根据食物和药物的不同性味归经,对其进行适当组合,经过烹饪加工后,使其具有了防病、治病、强身健体的特殊功用。中医食疗体现

了预防为主的思想,主要运用辨证施治的食治方法,强调根据食物的四气五味和因人、因时、因地选择食物以及注重饮食禁忌等。食疗的形成经历了萌芽、雏形、形成、补充、发展不同阶段。中风食疗的发展也同样历经了这样的历史源流。

2 中风病食疗的源流

2.1 唐宋以前的医家对中风病食疗的认识 早在汉代,人们就已经对中风食疗有了初步认识。医圣张仲景在《金匮要略》对“侯氏黑散”治疗中风的论述中,在方后注明“此方禁一切鱼、肉、大蒜,常宜冷食。”可见仲景在中风病的调摄方面已经有了初步认识。华佗用“人乳汁半合,以着美酒半升中合搅,分温再服。”治疗中风不语症。春秋战国时的扁鹊常使用荠菜小豆腐汤来预防中风病的发生。这段时期中风食疗虽然没有具体的理论形成但是已为后来中风食疗理论的形成奠定了实践基础。

2.2 唐宋时期的医家对中风病食疗的认识 唐宋时期医家对于中风食疗的理论研究日渐增多。唐·孙思邈编撰的《食医心鉴》中记载了用“郁李仁粥”来治疗中风病后便秘以及用“枸麦饮”来清除中风病后阴液不足、口干口渴、头晕目眩、腰膝酸软等症状,为中风病后的饮食护理提供了理论依据。宋代大型方书《太平圣惠方》中的“独活牛膝酒”可治疗中风后半身不遂、骨节疼痛。“豉粥”治疗中风后手足不遂、口眼歪斜、言语蹇涩。宋徽宗时期的《圣济总录》用“羌活散”治疗风湿入中、肝风内动之证,其论述中注明“用温酒调服”取以酒来助其药力之意。陈直著的《养老奉亲

收稿日期: 2010-06-22

作者简介: 姜德友(1960-),男,黑龙江东宁人,教授,博士研究生导师,研究方向: 中医食疗学研究。

书》强调了“节制饮食,调治疾病”的学术思想,书中的许多食疗方为现代医学运用食疗方法来治疗老年人中风提供了重要参考。其中的“白羊头方”食治老人中风,心神昏昧、行即欲倒、呕吐。“乌鸡方”食治老人中风烦热,言语涩闷,手足热。“雁脂酒方”食治老人风挛拘急,偏枯不通利等。

2.3 金元时期的医家对中风病食疗的认识 从金元时期开始,许多医家认识到应当根据个体体质的差异采取不同的食疗方法,辨证施食来防治中风的理论逐渐形成。金·刘守真的《河间六书》中论述了“肥人多中风”的理论,其为本世依据体质因素辨证施食防治中风奠定了理论基础。元·朱丹溪的《丹溪心法》中论述了“口喎斜未正者时,用蓖麻去壳捣烂或用鲜鱼血入麝香少许,涂之即正。”此为临床运用食疗来促进面神经麻痹者的恢复提供了参考。元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》介绍了膳食的制作方法和功能,并记载防治中风的药膳达十余种。其在饮食营养与人体健康的关系以及饮食卫生习惯方面提出了一些独特的学术观点,如“取其性味补益”,食之“免于致疾”。书中的“驴头羹”治疗中风头眩,手足无力,筋骨烦痛,言语蹇涩。“葛粉羹”治中风,心脾风热,言语蹇涩,精神昏愤,手足不遂。“荆芥粥”治中风,言语蹇涩,精神昏愤,口面喎斜。“羊头脍”治中风,手足不遂,骨节烦疼,心燥,口眼面目喎斜等。沙图穆苏的《瑞竹堂经验方》中的“五加远志粉”,既可治疗中风所致的肢瘫不利,又可养心安神。明代戴思恭的《证治要诀》中系统阐述了肥人中风的特点“肥人多有中风,以其气盛于外而歉于内。”首先说明了,肥人气虚易中,治当理气为先;而中风之后,则气逆痰郁,应调气化痰。此理论继承并发展了刘守真有关“肥人多中风”的理论。

2.4 明清以后的医家对中风病食疗的认识 自明清以降食疗的理论日臻完善实亦较前代大为丰富。明代吴昆《医方考》中的“改容膏”：“蓖麻一两,真冰片三分,共捣为膏。寒月加干姜、附子各一钱。”体现了食疗在剂型方面已经不再单一的使用汤、丸、散剂。张三锡在《医学准绳六要》中系统阐述了中风病的预防以及对中风先兆的认识。“病之生也,其机甚微,其变甚速,达士知机,思患而预防之,庶不至于膏肓……急屏除一切膏粱厚味,鹅、肉、面、酒。肥甘生痰动火之物……肥人更宜加意慎口绝欲。”其强调正确认识预防中风的重要性,并提出预防中风应:①饮食清淡②药物预防③保持情绪稳定,注意生活节律。其预防措施与现代医学颇相吻合。张介宾《景岳全书》中用茶调散来治疗中风阳闭证,方中主要用茶化痰除烦,芥末汁和脾利水以绝痰源,共成攻逐痰热积滞之功。为现代急诊学治疗中风提供了理论基础和实践参照。李中梓的《医宗必读》论述了中风病后易多食的原因及治法。“多食:风木盛则克脾,脾受克求助于食。当泻肝理风以安脾,脾安则食自如常”其认为中风之多食者,乃因风木亢盛以克脾土所致,治当泻肝理风。从而为后世治疗中风多食提供了理论。清代王孟英的《随息居饮食谱》是一部研究中医食疗法、养生保健、祛病延年的一本营养学专著。其中用“喇嘛酒”来治疗中风后的半身不遂和偏身麻木,在当时收到了较好的疗效。汪昂《医方集解》中用“史国公药酒”来治疗中风语言蹇涩,手

足拘挛,半身不遂,痿痹不仁等症。曹庭栋的《老老恒言》实为老年养生的又一专著,其中的“菊花粥”用于治疗中风病后的头疼眩晕。在近代,食疗作为一门学科被提出,内容得到了进一步完善,而对于中风食疗的研究在理论和应用方面也逐渐成熟。

3 食疗作为国粹对中国民众的意义

食疗是中医药宝库中的一大瑰宝,是中华民族用于防病治病、养生保健一种基本手段。我国独特的药膳食疗最大的特点就是按照中医学的辨证施治原则,依据患者的症状、体质和健康情况进行辨证施食。其依据“医食同源”的理论,将食物像中草药一样,按照它们各自的性味和食疗功效进行配伍。对于易发生中风的人群以及已发生中风的患者,如果能根据中医食疗学的理论有针对性的选择一些食物或药食两用的药物并坚持长期服食,确可收到防治中风之效。

参考文献

- [1] 许匡一.淮南子全译[M].贵阳:贵州人民出版社,1993:1132.
- [2] 王洪图.黄帝内经素问[M].北京:春秋出版社,1988:1.
- [3] 王子寿,薛红.神农本草经[M].成都:四川科技出版社,2008:6.
- [4] 陶弘景.名医别录[M].芜湖:皖南医学院,1977:10.
- [5] 姜德友,黄仰模.金匱要略[M].北京:科学出版社,2007,1(4):182-185.
- [6] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:人民卫生出版社,1955:465.
- [7] 孟诜.食疗本草[M].北京:人民卫生出版社,1993:23.
- [8] 李时珍.张守康校注.本草纲目[M].北京:中国中医药出版社,1998:25-27.
- [9] 忽思慧.饮膳正要[M].北京:人民卫生出版社,1986:1.
- [10] 张友堂,王历.伤寒论[M].哈尔滨:黑龙江科技出版社,2002:6.
- [11] 陶弘景.著,尚志钧,尚元胜,辑校.本草经集注[M].北京:人民卫生出版社,1994:60-63.
- [12] 苏保洲.历代中风方论评注[M].北京:中医古籍出版社,2000:8.
- [13] 刘文军.脑血管病中医食疗经验方[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1999:4.
- [14] 赵婉莹.中国古代食疗发展研究[J].西北农林科技大学,2008(4):3-7.
- [15] 陈仁寿.论食疗本草发展源流[J].南京中医药大学学报,2008(9):143-144.
- [16] 刘宝贞.论中医食疗文化及食疗在慢性肾小球肾炎中的应用[J].南京中医药大学,2006(5):37-40.
- [17] 刘哲峰.中医食疗起源考略[J].北京中医药,2007(7):405-406.
- [18] 周亚滨.中医食疗的概况[J].黑龙江中医药学报,1989(1):22-23.
- [19] 覃冰心.中医食疗的研究概况及进展[J].辽宁中医药大学学报,2009(1):10-11.
- [20] 张剑荣.中风预防浅谈[J].新疆中医药,2007(25):112.
- [21] 吴鼎坤.高血压的药膳食疗[J].上海医药,1995(2):12,39.