

## 论《景岳全书》调脾胃养生思想

马天驰,王彩霞,于漫

(辽宁中医药大学,辽宁 沈阳 110847)

**摘要:**张介宾勤习《内经》,承其脾胃的生理功能及养生原则;十分推崇张仲景“脾旺不受邪”的学术思想、李杲“脾胃为滋养元气之源”的学术思想、薛己“人以脾胃为本”的学术思想,认为胃气即为元气,创“养生家必当以脾胃为先”的学术思想,提出“脾胃为养生之本”理论。张介宾根据“五脏互藏”的学术观点,深入挖掘脾胃在五脏系统中的重要作用,提出了“调脾胃以安五脏”的防病治病思路;根据脾胃虚弱乃病机关键、顾护脾胃能促运化行药力、病后据胃气强弱判断预后的观点,强调脾胃之气在养生治病中的重要意义,并以慎饮食、畅情志、适劳役的方法调护脾胃以养生防病,进而丰富了“脾胃为养生之本”的思想内涵。

**关键词:**脾胃;养生;胃气

**中图分类号:** R22

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1673-7717(2016)06-1313-04

## Discuss 《The JingYue Encyclopedia》Regulate Spleen and Stomach to the Thoughts of Preserve One's Health

MA Tianchi, WANG Caixia, YU Man

(Liaoning University of Chinese Medicine, Shenyang 110847, Liaoning, China)

**Abstract:** ZHANG Jiebin studied Neijing and inherited the idea of physiological function of spleen and stomach and the principle of keeping in good health. He believed ZHANG Zhongjing's academic thoughts of non-invasion when spleen being strengthened and LI Gao's academic thought of spleen and stomach being the root of keeping in good health and XUE Ji's academic ideas of spleen and stomach being the fundamental of body. He thought the stomach-Qi is the vital Qi, putting forward academic ideas of spleen and stomach must be the fundamental of preserving one's health as well as the theory of spleen and stomach being the foundation of the keeping in good health. According to the five internal organs to communicate with each other, ZHANG Jiebin deeply studied spleen and stomach's important role of five Zang-organs, putting forward the treatment of spleen and stomach in order to protect the five Zang-organs. According to the spleen and stomach weakness being the key of pathogenesis, protecting spleen and stomach can promote transportation and transformation and prognosis judgment according to stomach Qi, it emphasizes the significance of spleen and stomach Qi in health medicine and careful diet, the factors of modern and appropriate prevention method of regulating spleen and stomach in order to preserve one's health and enriching the thought of spleen and stomach is the foundation of keeping in good health.

**Key words:** spleen and stomach; keeping in good health; stomach Qi

张介宾,字景岳,明代医家,代表著作有《类经》、《景岳全书》等。张介宾一生成就非凡,任应秋先生曾评价道:“有明一代,是中医学的鼎盛时期,著名的医学家,见之于史志的当以千计……,而以张介宾最为杰出”<sup>[1]</sup>。本文观

点多出自《景岳全书·杂证谟·脾胃》,笔者悉心研究发现景岳尤为重视脾胃在养生中的重要作用,发表了诸多卓有见地的观点。

### 1 承前人之说,提出“脾胃为养生之本”

张介宾勤习《内经》,并十分推崇张仲景、李杲、薛己的脾胃学术思想,在继承前人的学术观点的同时又发展其自身的脾胃思想,形成了注重脾胃的养生观点。

#### 1.1 承《内经》“胃者五脏之本”之说

《内经》被称为中医理论的奠基之作,其中详细叙述了脾胃的生理功能及治未病理论。

其中有“中央土,以灌四旁”(《素问·玉机真脏论》)及“胃者,水谷之海,六腑之大源也。”(《素问·五脏别论》),因脾胃具有运化水谷之功,能布散精微,长养四旁;

收稿日期:2016-02-10

基金项目:国家重点基础研究发展计划(973计划)项目(2013CB531701)

作者简介:马天驰(1990-),女(蒙古族),辽宁朝阳人,硕士研究生,研究方向:脾脏象理论及其应用研究。

通讯作者:王彩霞(1963-),女,辽宁沈阳人,教授,博士研究生导师,研究方向:脾脏象理论及其应用研究。E-mail: wang\_cai@126.com。

《素问·六微旨大论》有云“非出入,则无以生长壮老已,非升降则无以生长化收藏。”脾胃之升降气机,沟通上下功能可维持津液、精微的传输,为景岳“五脏互藏,土为核心”理论奠定基础。此外,《灵枢·本脏》有云“卫气者,所以温分肉,充皮肤,肥腠理,司开阖者也。”荣卫固护肌表、抵御外邪,营卫皆由水谷之气化生,出于中焦脾胃,脾胃运化功能异常,则气血化生无源,故言营卫虚衰,责之脾胃。《灵枢·本神》指出“脾气虚则四肢不用,五脏不安。”由于脾主肌肉,然肌肉卫外能抗邪外出,故脾胃对养生防病意义非常。《素问·玉机真脏论》云“五脏者,皆禀气于胃,胃者五脏之本。”可见,《内经》“胃气为本”的思想对景岳顾护胃气理论产生深远影响。

#### 1.2 承张仲景“四季脾旺不受邪”之说

张仲景开六经辨证论治之先河,亦为重视中土脾胃思想的肇端,有“四季脾旺不受邪”之说,认为六经病脾胃乃病机关键。如:太阳病病机营卫不和,实则脾胃不足,佐以姜、枣补脾胃;阳明病病机胃燥津伤,以粳米、人参益气生津;少阳病病机血弱气尽,实则脾胃化源不足,以参、枣益气和胃;三阴病病机由脾胃虚弱而转入。景岳十分推崇仲景“四季脾旺不受邪”及“阳明居中主土,万物所归,无所复传”的顾护脾胃养生思想。《景岳全书·杂证谟·脾胃》中有云“汉张仲景著《伤寒论》,专以外伤为法,其中顾盼脾胃元气之秘,世医鲜有知之者。观其少阳证,小柴胡汤用人参,则防邪气之入三阴,或恐脾胃稍虚,邪乘而入,必用人参、甘草,固脾胃以充元气,是外伤未尝忘内因也。至于阳毒升麻汤、人参败毒散……,未尝不用参芪以治外感,可见仲景公之立方,神化莫测。”<sup>[2]</sup>可见,景岳对张仲景著作中无论治病养生的遣方用药,亦或辅助治疗的饮食调护均尊崇有加,对张景岳脾胃乃病机关键及调补脾胃为主的养生思想影响颇深。

#### 1.3 承李杲“脾胃为滋养元气之源”之说

李东垣认为人身元气乃先天所生,而后天所长,并尤为重视脾胃对元气之滋养作用,因此脾胃虚损则必然导致元气化源不足而引发病变。正如李东垣“脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也。”<sup>[3]</sup>若脾胃有病则运化不利,气血生化乏源,造成气血衰弱。因此,东垣所称之元气不仅指先天之精,也包括气血,即“脾胃为血气阴阳之根蒂”<sup>[4]</sup>。《景岳全书·杂证谟·饮食门》有“东垣曰:脾胃之气壮,则多食而不伤,过时而不饥。若脾气虚弱,不能腐化者,宜培补之。若脾胃虚寒者,宜温养之。若命门火衰者,宜温补之。大凡食积痞块,证为有形,所谓邪气盛则实,真气夺则虚,惟当养正则邪积自除矣。”<sup>[5]</sup>可见,养脾胃乃东垣“养正”之意,以除“邪积”,故景岳又评价道“东垣发脾胃之论,使人常以调理脾胃为主,后人称为医中王道,厥有旨哉。”(《景岳全书·杂证谟·饮食门》)<sup>[5]</sup>。张介宾继承东垣的基础上认为,脾胃之气即为元气。脾胃之气充盛则元气旺,“是以五脏六腑之气味,皆出于胃……可见谷气即胃气,胃气即元气也……盖人有元气,出自先天,人有胃气,出乎后天,其在后天,必本先天为主持;在先天,必赖后天为滋养。”<sup>[6]</sup>因此,张氏胃气即元气,长养气血阴阳滋先天的观点为“脾胃为养生之本”打下基础。

#### 1.4 承薛己“人以脾胃为本”之说

薛己主张人体之活力全赖脾胃健运水谷精气之滋养,得以发挥其生理功能,他有“人以脾胃为本……人得土以养百骸,身失土以枯四肢”、“胃为五脏本源,人身之根蒂”、“脾胃一虚则其他四脏俱无生气”(《薛氏医案·明医杂著·补中益气汤注》)<sup>[7]</sup>之说。由此,薛氏重视脾胃的思想可见一斑。张介宾继承上述观点的基础上,认为人当以胃气为本,胃气强则化生气血充,长养机体。“脾胃之气所关于人生者不小……人之胃气即土气也,万物无土皆不可”(《景岳全书·杂证谟·脾胃》)<sup>[2]</sup>。“水中之火,乃先天真一之气,藏于坎中。此气自下而上,与后天胃气相接而化,此生生之本也”(《景岳全书·命门余义》)<sup>[8]</sup>。由此,张氏十分看重脾胃对人体生理功能的重要作用。

#### 1.5 创“养生家必当以脾胃为先”之说,提出“脾胃为养生之本”

人之寿命长短,取决于先天禀赋强弱亦取决于后天养育。而来自于父母的先天之精赖以后天之精的濡养,后天之精由脾胃化生,源于饮食,人自出生至死亡,全赖脾胃化生气血精微,充养脏腑官窍。正所谓“先天之强者不可恃,恃者并失其强矣;后天之弱者当知慎,慎则人能胜天矣……后天培养者,寿者更寿;后天斫削者,夭者更夭”(《景岳全书·先天后天论》)<sup>[9]</sup>。所以,先天体质柔弱者经后天的调养得以改善体质,延长寿命。清·石寿棠在《医原·阴阳治法大要论》中也阐述了这一观点“胎元薄弱,先天不足者,人不得而主之,又恃调摄后天,以补先天不足,若是者,胃气不尤重哉?重胃气非即所以重肾气哉?”<sup>[10]</sup>由此得知,培补后天是固根本、壮体质之根,若脾胃亏虚,水谷不进,必将至机体亏虚而折其寿命。因此,张景岳主张养生必先固护脾胃,提出《景岳全书·杂证谟·饮食》:“盖人以饮食为生,饮食以脾胃为主,今饥饱不时,则胃气伤矣。又脾主四肢,而劳倦过度,则脾气伤矣。夫人以脾胃为养生之本,根本既伤,焉有不病?”<sup>[5]</sup>、“人以水谷为本,故脾胃为养生之本”<sup>[2]</sup>、“是以养生家必当以脾胃为先,而凡脾胃受伤之处,所不可不察也。”<sup>[2]</sup>“人赖脾胃为养生之本,则在乎健与不健耳。”<sup>[2]</sup>的养生观点,并主张调脾胃需注意饮食勿偏、饥饱适量、劳作适度、调畅情志等,以达到护脾胃、助养生、促长寿养生的目的。

#### 2 “脾胃为养生之本”的学术思想内涵

笔者研究发现,张介宾在《景岳全书》中提到“养生”者21次,其中引用《内经》原文2次,引书名2次。在其余17次中,论养生调阴阳者3次,论起居忌寒凉者2次,论适时气养生者2次,论养生以肾为主者2次,而论养生以脾胃为本者8次之多。可见,景岳的养生论对脾胃尤为重视,多次明确提出“脾胃为养生之本”观点。

##### 2.1 “五脏互藏”重脾胃

景岳在养生保健中特别强调整体观念,既要考虑脾胃对他脏的意义,又要考虑其他四脏对脾胃的影响,因此《景岳全书·杂证谟·脾胃》有“脾胃有病,自宜治脾,然脾为土脏,灌溉四傍,是以五脏中皆有脾气,而脾胃中亦皆有五脏之气。此其互为相使,有可分而不可分者在焉。”<sup>[2]</sup>

##### 2.1.1 五行互藏,土为核心 脾胃在五行中属土,张介宾

有云“所谓五者之中有互藏者……土之互藏,木非土不长,火非土不荣,金非土不生,水非土不蓄,万物生成,无不赖土,而五行之中,一无土之不可也。”<sup>[11]</sup>(《类经图翼·五行统论》)土作为万物生成的根源,具有与其余四行互藏之属性,既可滋木生长、助火繁荣,又可促金生成、蓄水充盛,肝、心、肺、肾之气血赖脾土运化生而成,四脏中均包含有脾气,因此言土为“五行互藏”之核心。脾为后天之本,因此脾在五行互藏中具有突出地位。

(1) 运化水谷,布散精微,长养四旁 脾胃受纳饮食,化生水谷精微,而五脏六腑皆赖精微之滋养得以生生不息。正如张景岳所谓“凡五藏之气,必互相灌濡,故五藏之中,必各兼五气。”<sup>[12]</sup>及“盖以脾胃属土,为水谷之海,凡五脏生成,惟此是赖者,在赖其发生之气运而上行,故由胃达脾,由脾达肺,而生长万物,灌溉一身。”(《景岳全书·杂证谏·饮食门》)<sup>[5]</sup>。《景岳全书·杂证谏·脾胃》:“脾胃为水谷之海,得后天之气也。何也?盖人之始生本乎精血之原,人之既生,由乎水谷之养,非精血无以立形体之基,非水谷无以成形体之壮。精血之司在命门,水谷之司在脾胃,故命门得先天之气,脾胃得后天之气也。是以水谷之海,本赖先天为主,而精血之海,又必赖后天为之资。故人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功亦可居其强半,此脾胃之气所关于人生者不小。”<sup>[2]</sup>强调在生理上脾胃受纳运化水谷、滋养五脏六腑,精微得布,气机调畅,五脏通和,气血相顺,营卫不悖,周而复始,循环不已,生生不息,生命旺盛,则益寿延年。

(2) 升降气机,传输精微,沟通上下 脾胃居于中焦,赖脾升胃降布散津液、精微的功能正常运行,其他四脏才得以滋养。如《景岳全书·呕吐》中云“但得脾胃气和,则升降调而便自达”<sup>[13]</sup>。《景岳全书·杂证谏·饮食门》亦有“补中益气汤,乃东垣独得之心法。盖以脾胃属土,为水谷之海,凡五脏生成,惟此是赖者,在赖其发生之气运而上行,故由胃达脾,由脾达肺,而生长万物,灌溉一身。”<sup>[4]</sup>是在调和气机升降的角度论述补脾的意义,若脾胃升降功能障碍,则清气不升、浊阴不降,气机逆乱,会导致脏腑气化不利,精微物质不能传输四旁,经脉、脏腑、四肢等失其濡养,造成生命活动障碍。《景岳全书·杂证谏·脾胃》:“正以人之胃气即土气也,万物无土皆不可,故土居五行之中而主于四季,即此义也。”<sup>[2]</sup>脾胃居中央,运转四旁,长养四时,故言脾胃乃脏腑气机升降之枢,中气旺盛,则气机升降有权,气血生化有源,精气充足,精神矍铄,所以无病。

2.1.2 五脏之邪,皆通于脾 五行之间不单存在互藏的关系,还有相克的关系,唯有五脏之气生化协调,才会使机体处于一种正常生理状态,当脏气衰或生克制化失常时,就会产生诸多疾病。《景岳全书·饮食门·述古》中言“脾病则怠惰嗜卧,四肢不收,大便泄泻。脾既病,则不能与胃行津液,故亦从而病焉。大抵脾胃虚弱,阳气不能生长,是春夏之令不行,五脏之气不生。”<sup>[5]</sup>又有“脾病则下流乘肾,土克水,则骨乏无力,是为骨痿,令人骨髓空虚,足不能履地,是阴气重叠,此阴盛阳虚之证。”<sup>[5]</sup>故言脾病则伤五脏。《景岳全书·饮食门·论治》曰“怒气伤肝,则肝木之

气必侵脾土,而胃气受伤,致妨饮食。此虽以肝气之逆,然肝气无不渐散,而脾气之伤,则受其困矣,此所以不必重肝,而重当在脾也。”<sup>[5]</sup>此它脏伤于脾也。

2.1.3 调脾胃以安五脏 张氏认为五脏中皆存脾气,一旦脾胃受损,其他四脏则会受到影响,因此凡能调五脏邪气之药皆可调和脾胃,进而张氏提出“调脾胃以安五脏”的养生保健思路,正如“脾胃有病,自宜治脾,然脾为土脏,灌溉四傍,是以五脏中皆有脾气,而脾胃中亦皆有五脏之气,此其互为相使,有可分而不可分者在焉,故善治脾者,能调五脏,即所以治脾胃也;能治脾胃,而使食进胃强,即所以安五脏也……是以脾胃受伤,但使能去伤脾者,即俱是脾胃之药……且诸药入口,必先入胃而后行及诸经,若妄用相妨相碍等物,亦岂有既入其腑,能不先犯脾胃而竟走他脏者乎”<sup>[2]</sup>。正所谓防病治病之药物先入脾胃,还根据阴阳互根理论,在东垣温补为主的同时,兼顾养阴为治疗大法,固护脾胃。脾胃气强则身体转愈,故张氏这一观点为养生防病治病提供依据。

## 2.2 养生治病顾脾胃

2.2.1 脾胃调和则无病,虚弱乃病机关键 脾胃气强且脾胃调和,不乏生生之气,则卫气营血充盛,身体强健不易病。若脾胃气虚,精气化生乏源;若脾胃失调,气机升降障碍,均会导致疾病发生。因此,《景岳全书·脾胃·述古》:“若胃气不虚,虽有病者,不攻自愈,故中医用药亦常效焉。观夫藜藿野人之病,尝不药自愈可知矣。故曰:治病不察脾胃之虚实,不足以谓太医。”<sup>[5]</sup>故言脾胃气强则不易生病。《景岳全书·饮食门·述古》又有“王节斋曰:人之一身,脾胃为主,胃阳主气,脾阴主血;胃司受纳,脾司运化,一纳一运,化生精气,津液上升,糟粕下降,斯无病也。人惟饮食不节,起居不时,损伤脾胃,胃损则不能纳,脾损则不能化,脾胃俱损,纳化皆难,元气斯弱,百邪易侵,而饱闷、痞积、关格、吐逆、腹痛、泻痢等证作矣。”<sup>[5]</sup>由此可见,脾胃虚弱乃发病病机,凡无论治病养生均应以脾胃为主,顾护脾胃之气。

2.2.2 病后补脾胃促运化、行药力 张景岳十分看重胃气的作用,一般来讲,胃气指脾胃之气,是功能的体现。未病先防为养生,病后恢复亦为养生,故促进脾胃运化之力、促进胃气行药力乃养生之关键。正如《景岳全书·饮食门·论治》曰“病后胃口不开,饮食不进者,有二证。盖一以浊气未净,或余火未清,但宜以小和中饮加减主之。一以脾胃受伤,病邪虽去而中气未复,故或有数日不能食,或旬日不能开。”<sup>[5]</sup>治病过程中更要顾护脾胃,因药物及饮食先入于胃,在胃中将有效成分、营养物质消化吸收、传输布散,中气强盛则药力易行,故《景岳全书·杂证谏·论治》有云“且凡欲治病,必须先藉胃气以为行药之主,若胃气实者,攻之则去,而疾常易愈,此以胃气强而药力易行也。胃气虚者,攻亦不去,此非药不去病也,以胃虚本弱,攻之则益弱,而药力愈不能行也。若久攻之,非惟药不能行,必致元气愈伤,病必愈甚,尽去其能,必于死矣。”<sup>[5]</sup>

2.2.3 根据胃气,酌其预后 张景岳认为只有当脾胃健运才能化生充盛的元气,以抵御各种致病因素的侵袭,而一旦脾胃虚损则会导致诸病丛生,脾胃虚弱为疾病发生的根

本病机。张景岳有云“脏腑、声音、脉候、形体,无不皆有胃气,胃气若失,便是凶候……故凡欲察病者,必须先察胃气,凡欲治病者,必须常顾胃气,胃气无损,诸可无虑。”(《景岳全书·杂证谟·脾胃》)<sup>[2]</sup>由此可见,脾胃之气充盈是机体健康的有效保证,也是养生的重要因素,脾胃虚弱则会导致机体产生疾病。

### 3 固护脾胃的养生方法

人自出生后,既由脾胃纳运饮食,化生气血营卫,以保养身体,增进健康,故调补脾胃关于养生功不可没。正如《景岳全书·杂证谟·脾胃》中言“盖土性厚重,而轻薄者少胃气,土色苍固,而天嫩者少胃气,是可知土气为万物之源,胃气为养生之主,胃强则强,胃弱则衰,有胃则生,无胃则死”<sup>[2]</sup>,故擅养生者必当固护脾胃。

#### 3.1 慎饮食

凡饮食生冷、饥饱无常、过食肥甘厚味者,皆可造成脾胃损伤,而脾胃既损,运化无力,又致诸生百疾。如《景岳全书·杂证谟·饮食门》云“凡失饥伤饱,损及脾胃,多令人胸膈痞闷,不能消化,饮食少思,口中无味,或暖气吞酸,神体困倦,此皆脾气受伤,中虚而然”<sup>[5]</sup>又“若待受伤,救之能无晚乎?此脾胃之伤于寒凉生冷者,又饮食嗜好之最易最多者也。故昔有柳公度者,善于摄生,或问其致寿之术,则曰:我无他也,但不以气海熟生物,暖冷物,亦不以元气佐喜怒耳。此得善养脾胃之道,所以便能致寿。”(《景岳全书·杂证谟·脾胃》)<sup>[2]</sup>因此,顾护脾胃之气实乃养生之要也,伤脾胃多以温补之法调之,以防寒凉伤胃,正如《景岳全书·杂证谟·饮食门》:“凡大吐大泻之后,多为腹胀,若但外胀而内不觉胀,或恶闻食气,不欲饮食者,皆脾气大虚之候,速宜用前温补诸法调治之。”<sup>[5]</sup>

#### 3.2 畅情志

脾主思,凡忧思抑郁等因素皆易伤脾土,脾胃又为气机升降之枢,故情志致病可导致气血化生障碍,气机失常,而百病由生矣。景岳有云“夫人孰无思?而苦思难释,则劳伤至此,此养生者所当戒也。然思本伤脾,而忧亦伤脾。”(《景岳全书·杂证谟·虚损》)<sup>[14]</sup>。由此,张景岳提出“中兴”的养生思想,认为“人于中年左右,当大为修理一番……”(《景岳全书·传忠录·中兴论》)<sup>[15]</sup>其中“修理”的含义在于顾护中气,以脾胃为先,精血同养,形神合一,在身体与情志上共同达到养生的目的。

#### 3.3 适劳役

劳役过度会损伤人体肢体肌肉,然脾主肌肉,过劳则伤脾气,而脾气虚弱又会所导致肌肉痿软、四肢怠惰,引发疾病。如《景岳全书·杂证谟·劳倦内伤》中云“有因积劳饥饱,致伤脾肾,则最易感邪”<sup>[16]</sup>及《景岳全书·杂证谟·脾胃》中“盖脾胃之伤于外者,惟劳倦最能伤脾,脾伤则表里相通,而胃受其困者为甚。脾胃之伤于内者,惟思虑忿怒最为伤心,心伤则母子相关,而化源隔绝者为甚,此脾胃之伤于劳倦情志者,较之饮食寒暑为更多也”<sup>[8]</sup>。因此,景岳提出“脾主四肢,而劳倦过度,则脾气伤矣。夫人以脾胃为养生之本,根本既伤,焉有不病?”(《景岳全书·杂证谟·饮食门》)<sup>[5]</sup>故张景岳认为养生当适劳役、护脾胃,要养生除

病、延长寿命必须做到“饥时不可临病,不可劳形,不可受寒,不可任性,不可伤精,不可酬应……知此数者,是即却病养生之道也”(《景岳全书·杂证谟·劳倦内伤》)<sup>[16]</sup>。

众多医家在历史上对脾胃学说都有论述及应用,但是真正提出养生当顾护脾胃理论者较少。张介宾宗前人之说,根据“五脏互藏”理论,提出“调脾胃以安五脏”和“调五脏以安脾胃”的治疗原则。亦特别注重防微杜渐的养生原则,尤为重视后天脾胃的生理作用,类“然则后天之养,其为人,可以养生家而不以此为首务乎!”<sup>[17]</sup>(《景岳全书·传忠录·天年论》)的相关论述诸多,并首次提出了“脾胃为养生之本”理论。笔者认为,张介宾对养生重脾胃思想的贡献可与补土派创始人李杲相提并论,为后世研究“脾胃为养生之本”理论奠定深厚基础。现代著名中医大家李德新教授就应用这一理论治疗冠心病、不寐、泄泻、肝硬化、头痛等疾病,均取得良好的疗效。本文着重阐述了重视保养脾胃在养生中的重要意义和内涵,对如何补脾胃以达养生的方法研究较少,笔者在以后的研究中还将继续深入,不足之处望同道斧正。

#### 参考文献

- [1] 任应秋. 明代杰出的大医学家张介宾[J]. 北京中医, 1983, 3(2): 3.
- [2] 张介宾. 景岳全书·杂证谟·脾胃[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 399-403.
- [3] 李东垣. 脾胃论·脾胃虚实传变论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 4.
- [4] 李东垣. 兰室秘藏·经漏不止有二论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 74.
- [5] 张介宾. 景岳全书·杂证谟·饮食门[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 190-195.
- [6] 张介宾. 景岳全书·脉神章中[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 104-105.
- [7] 薛己. 薛氏医案·明医杂著·补中益气汤注[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1997: 281.
- [8] 张介宾. 景岳全书·传忠录下·命门余义[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 56.
- [9] 张介宾. 景岳全书·传忠录中·先天后天论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 36.
- [10] 石寿棠. 医原·阴阳治法大要论[M]. 上海: 上海中医药大学出版社, 2015: 31.
- [11] 张介宾. 类经图翼·五行统论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 11-12.
- [12] 张介宾. 景岳全书·脉神章[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 92.
- [13] 张介宾. 景岳全书·呕吐[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 232.
- [14] 张介宾. 景岳全书·杂证谟·虚损[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 175.
- [15] 张介宾. 景岳全书·传忠录中·中兴论[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 22.
- [16] 张介宾. 景岳全书·杂证谟·劳倦内伤[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 184.
- [17] 张介宾. 景岳全书·传忠录·天年论[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 20.