

【理论探讨】

调节脾胃阳气在“治未病”中的核心作用及其具体应用探讨

姚 渊^{1,2}, 马晓北^{3△}

(1. 中国中医科学院中医临床基础医学研究所, 北京 100700; 2. 天津中医药大学, 天津 301617; 3. 中国中医科学院研究生院, 北京 100700)

摘要: 脾胃是后天之本, 化生气血养五脏, 位处中焦通达上下, 为全身气机升降之枢纽, 脾胃之阳气对人体各脏腑正常运行起到重要作用。通过梳理文献中涉及脾胃阳气的相关理论, 论述脾胃阳气在“治未病”中的作用以及具体应用。强调脾胃阳气在“治未病”中的重要作用, 并且脾胃之阳在“治未病”中应处于核心地位, “治未病”的核心要点是通过“护、疏、助”三个方面调节脾胃之阳气。并通过调理脾胃阳气使脾胃健而阳气足、气机畅而脏腑和, 气血旺而百病消, 身体健而益延年。

关键词: 治未病; 核心要点; 脾胃阳气; 应用

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2022)03-0343-04

Core Role of Regulating Spleen Stomach Yang Qi in "Preventing Disease" and Its Specific Application

YAO Yuan^{1,2}, MA Xiao-bei^{3△}

(1. Institute of Basic Research in Clinical Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China; 2. Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 301617, China; 3. Graduate School of China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: Spleen and stomach is the acquired foundation, invigorating Qi and blood to nourish the five internal organs, located in Zhongjiao, with access to the upper and lower parts of the body, is the hub of the rise and fall of the whole body Qi, and the Yang-Qi of the spleen and stomach plays an important role in the normal operation of human viscera. Sort out the relevant theories related to Yang-qi of spleen and stomach in the literature, this paper discusses the function and concrete application of Yang-qi of spleen and stomach in the treatment of non-disease. It emphasizes the important role of Yang-Qi of spleen and stomach in the treatment of non-disease, and the Yang-qi of spleen and stomach should be in the core position in the treatment of non-disease. The core point of "treatment of non-disease" is to regulate the Yang-Qi of spleen and stomach through the three aspects of "protecting, relaxing and helping". And by recuperating spleen and stomach Yang-Qi to make spleen and stomach healthy and Yang-Qi sufficient, Qi transformation smooth and Zang-fu organs, Qi and blood prosperous and some diseases eliminated, the body healthy and prolong years.

Key words: Preventive treatment; Core points; Spleen-stomach Yang-Qi; Application

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2022.03.025

“治未病”是指针对疾病采取相应的措施, 防止疾病的发生发展, 其主要思想包括未病先防、既病防变和病后防复三个方面。早在《素问·四气调神大论篇》就提到: “病已成而后药之, 乱已成而后治之, 譬犹渴而穿井, 斗而铸锥, 不亦晚乎”, “治未病”思想对于疾病的预防与及时治疗起到重要的作用。此外, 该篇还提到“上工治未病, 不治已病, 此之谓也”, 故而“治未病”也是评价一个医生医术的标准。由此可见, “治未病”思想的重要性不言而喻。然而“治未病”思想的核心要点一直以来难以把握, 笔者

认为“治未病”的重点在于调理脾胃, 而调理脾胃的重点在于顾护中焦阳气, 现从以下几个方面对脾胃阳气在“治未病”中的应用进行探讨。

1 脾胃阳气为“治未病”的核心

脾胃处于中焦, 运化水谷精微于全身各脏腑, 为后天之本。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》提出: “四季脾旺不受邪”, 可见脾胃系统在疾病预防中具有重要地位。历代医家在治病和防病的过程中也极为重视顾护脾胃之阳。

张仲景的《伤寒论》论述了外感寒邪伤及阳气, 从而导致疾病发生发展的情况, 在治疗过程中反复强调护阳气、保脾胃^[1]的思想, 并且通过温中阳以助心阳、复肺气、降肝气、补肾阳^[2], 以达到权衡五脏气机升降的作用。张仲景多从脾胃着手, 重视脾胃之中阳, 强调未病先防、已病防变、既病防复, 启示我们把握“治未病”的核心要点。《扁鹊心书》曰:

作者简介: 姚 渊 (1993-), 男, 山东泰安人, 在读博士研究生, 从事中医学理论体系及其临床应用研究。

△通讯作者: 马晓北 (1970-), 女, 宁夏吴忠人, 研究员, 博士研究生, 博士研究生导师, 从事中医学理论体系及其临床应用研究, Tel: 18610457765, E-mail: mxbsml@163.com。

“阳精若壮千年寿,阴气如强必毙伤”^[3],阳气充足则可寿及千年,可见阳气充足对人体寿命有重要的影响。李东垣在《脾胃论》中倡导温补中阳甘温益气,在重视治疗脾胃的基础上注意顾护阳气,制补中益气汤以升提中气,创以脾胃为中心的四时五脏辨证体系^[4]。李中梓承《素问·生气通天论篇》中“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”的观点,认为“物不生于阴而生于阳”,万物因阳而生,这也体现了阳气的重要性,并首次明确提出:“谷入于胃,洒陈于六腑而气至,和调于五脏而血生,而人资之以生者也,故曰后天之本在脾”^[5],提倡重脾胃,滋化源。温补学派代表人物张介宾更是主张“阳常不足,阴亦无余”“热无伤而寒可畏”的思想,此外,张介宾明确万物生于阳、无阳则死的观点,“人得天地之气以生,而有生之气即阳气也……凡阳气不充,则生意不广,而况乎无阳乎,故阳惟畏其衰,阴惟畏其盛。凡万物之生由乎阳,万物之死亦由乎阳,非阳能死物也,阳来则生,阳去则死矣”^[6],对于阳气的重要地位可见一斑。郑钦安主张以阴阳为辨证总纲而强调阳主阴^[7],即以阳气为主导,“人身所恃以立命者,其惟此阳气乎。阳气无伤,百病自然不作,有阳则生,无阳则死”^[8]。卢崇汉继郑钦安“扶阳”思想,亦主张“阳主阴从”^[9],认为阴虚实际上是阳虚不能化生阴精,其本质仍然是阳气亏虚。

由此可见,对于脾胃与阳气的重视由来已久,而脾胃功能的正常更需阳气的助推,所以脾胃阳气的作用尤为重要。随着如今抗生素、激素的滥用以及慢性病的增加,对于阳气的损伤愈加严重,“阴盛阳衰”病证已不在少数^[10]。这对于我们把握“治未病”思想的核心要点有较大启示,防病治病的过程中要重视脾胃阳气的作用,通过调脾胃、护中阳以防病治病防复。

2 脾胃阳气需护、疏、助

脾胃为气机升降之枢纽,气血生化之源,对人体脏腑功能的正常有重要的作用。若脾胃阳气受损,运化功能减退进而影响脾胃功能。脾胃功能减弱,对各脏腑能量供应不足,久之各脏腑器官功能衰退出现各种症状。脾胃阳气虚损,百病由生,这是脾胃系统疾病的根本,也是其他脏腑病变的源头^[11]。所以基于脾胃阳气的重要性,在“治未病”中应着重注意调节脾胃阳气。

2.1 护脾胃阳气

由于现代人的生活水平的提高,产生了较多不良生活习惯,皆可对脾胃阳气产生一定程度的损耗,日常的饮食起居对于人“生生之气”的盛衰极为重要^[12],尤其是对于中焦脾胃阳气影响深远。现通过饮食、起居两个方面来探讨对脾胃之阳的保护。

2.1.1 饮食不伤阳 伤阳的原因有很多,而饮食水谷首当其冲。《素问·经脉别论篇》:“饮入于

胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。水精四布,五经并行。”《灵枢·五味》:“胃者,五脏六腑之海也,水谷皆入于胃,五脏六腑皆禀气于胃。”饮食水谷由口而入进于胃,胃收纳而腐熟,脾运化而转输,使得食物变为能充养人体的精微物质,并送达五脏六腑,使其功能正常,人体维持健康状态。

第一,饮食寒凉伤阳气。寒性凝滞尤碍阳气,饮食寒凉必会阻碍中焦脾胃阳气的正常运动,使得阳气凝而不动且消耗阳气抵御寒凉,久而久之阳气耗损,胃阳虚衰,影响中焦运化,所以要关注对食物温度的掌握,防止过冷食物的摄入^[13];第二,饮食过多会损伤脾胃^[14]进而伤及阳气。饮食过多则需要更多的能量来运化大量的饮食物,所以阳气消耗增加,长此以往势必增加脾胃负担,阳不得充而损不止,最终导致脾胃阳虚证的发生。

饮食过寒过多皆能损耗脾胃阳气,脾胃功能异常,精微不输,脏腑不养,正常功能受到影响,则百病生而脾胃弱,脾胃虚寒、寒湿中阻、脾胃俱虚等证^[15]。所以平素注重节饮食、适寒温的最终目的是护脾胃之阳以防御疾病。正如《内外伤辨惑论·卷下·饮食自倍肠胃乃伤分而治之》所言:“如能慎言语,节饮食,所谓治未病也。”^[16]

2.1.2 起居不伤阳 如今空调的大规模使用使多数人即便在夏季也处于寒凉环境之中,忽于对腹部的保护,对脾胃阳气有一定的损耗。中医强调整体观,其包括“天人相应”的思想,即人的行为活动应与自然界相统一,所以起居无常亦会对人体产生影响。《素问·四气调神大论篇》对四季养生方法和注意事项有详细的论述,其中春夏秋冬养生原则即是四时养生的重要指导,人们在平时生活中只有按照四时阳气的生长收藏规律来调节自身的饮食起居,才能使阳气旺盛,脾胃功能正常,从而未病先防。《素问·上古天真论篇》曰:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”饮食起居对于人体寿命有较大的影响,这就提示人们需要起居合理,以期形神具备。不适当的生活起居对阳气有一定的损害,甚至可以改变人的体质,使非阳虚质转变成阳虚质^[17]。《素问·生气通天论篇》云:“故阳气者,一日而主外。平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭”,描述了一日之内阳气的变化,根据这种变化,人也应依此进行调整,主要目的也是为了顺应自然界阳气的变化以尽可能降低自身阳气的损耗,所以我们应该“暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露”。

2.2 疏脾胃阳气

2.2.1 运动疏导阳气 《吕氏春秋》中就有记载:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动

则精不流,精不流则气郁”^[18]。运动能够调节气血,振奋疏理阳气,使阳气顺通,脾胃得健。古代养生家常通过健身气功来达到养生治未病的目的。其中,八段锦是民间流传甚广的健身气功,八段锦之名最早见于北宋洪迈《夷坚志》^[19],清光绪二十四年(1898)《新出保身图说·八段锦图》记载的七言歌诀为:“两手托天理三焦,左右开弓似射雕。调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火,背后七颠百病消。攒拳怒目增气力,两手攀足固肾腰。”长期练习八段锦可起到振奋阳气、增强体质、延年益寿之效。此外,还有五禽戏、易筋经、太极拳等健身功法,都能起到通畅阳气、健脾开胃^[20]、健身防病的作用。应该注意的是,运动应以微微汗出为佳,大汗淋漓、玄府大开更容易感受寒邪损伤阳气。

2.2.2 针刺疏通阳气 若是阳气郁滞较甚,通过运动的方式难以梳理通畅,根据《灵枢·经脉》中“寒则留之”的针刺原则,就要用针刺方法来疏通并达到“以通为补”的效果。寒性收引则血脉凝滞,需要长时间留针使与阳气相合。除此之外,我们也可以用特殊针刺手法如烧山火来通阳助阳。《金针赋》曰:“烧山火,治顽麻冷痹……除寒之有准。”^[21]针刺时可重点在脾胃相关穴位行针,如足三里、中脘、公孙等。与此同时,还可通过足阳明经、足太阴经穴位的针刺调节起到疏通经脉、调达阳气的作用,并配以督脉腧穴,因督脉为阳脉之海,会聚一身之阳气,效果更佳^[22]。因此,针刺有除寒驱病邪、通阳理脾胃之功。

2.2.3 火罐疏畅阳气 火罐古代称角法,最早在湖南马王堆汉墓出土帛书《五十二病方》中有记载。明·赵学敏的《本草纲目拾遗·卷二火部·火罐气》也有描述:“火罐……使促口以受火气,凡患一切风寒,皆用此罐”^[23],由此可知火罐具有温热作用,故有病者能散寒通阳,治“一切风寒”,无病者则可振奋阳气,未病先防,而病后初愈者可经络畅通,防止复发。火罐疗法可以疏通经脉使之畅达,阳气运转舒畅,所以有病者能祛风散寒,治“一切风寒”,而无病者可振奋阳气,使之固护腠理^[24]。在临床应用时可以对脾胃经脉和穴位施术,对于疏通脾胃阳气,防其郁而不行有一定作用。

2.2.4 砭石、刮痧疏理阳气 全元起《注黄帝素问》云:“砭石者,是古外治之法,有三名:一针石,二砭石,三鑱石,其实一也。”^[25]砭石疗法以经筋、经络理论为指导,具有温经通络行气活血、祛风散寒通痹止痛等功效^[26]。刮痧疗法长期以来一直是民间常用的自然疗法之一,如今在疾病治疗、养生保健等方面广泛应用,通过对皮肤浅表经络的刺激,达到通经活络、调理阴阳、扶正祛邪之作用。砭石和刮痧疗法都能使经脉通畅,阳气调和,脾胃阳气充足,达到“治未病”的目的。

2.3 助脾胃阳气

2.3.1 艾灸温阳 温阳之法应首选艾灸,正如《扁鹊心书》所述:“保命之法,灼艾第一,丹药第二,附子第三。”^[3]《本草纲目》评价艾叶“灸之则透诸经而治百种病邪”^[27]。吴仪洛在《本草从新》对艾叶论述甚详:“艾叶苦辛,生温,熟热,纯阳之性……能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒湿,暖子宫……以之灸火,能透诸经而除百病”^[28],可见艾灸之法对于驱寒温阳效果明显。正如名医孙思邈所言:“若要安,三里常不干”,进一步说明古人用艾灸足三里来补养脾胃,治病养生有极好的效果。

2.3.2 方药补阳 用药物来补脾胃之阳尤为慎重,要根据人体具体表现辨证选药。李东垣在治疗大便秘结时,选用大黄、巴豆霜等攻下、苦寒之药的基础上,常配伍使用甘草、黄芪、当归等甘温之药固护脾胃^[29]。这提示我们在治疗疾病时,更要注意不能损伤脾胃,尤其是苦寒之品对脾胃的影响。临床常用的温中健脾胃的方子有理中汤与小建中汤。理中汤用来治疗中阳不振兼有寒湿,能够温中散寒^[30],补虚利湿^[31],症见痛喜轻按、畏寒喜热食、得冷则痛剧,辨证要点是痛甚于胀。小建中汤主治中焦脾胃虚寒证^[32],症见痛喜重按、口微干、大便正常或稍干、手足心热与喜暖畏寒征象并存,以痛喜重按为辨证要点。相应的温脾胃药物有干姜、高良姜、白术、肉桂、小茴香^[33]等。在“治未病”的应用中可将补养脾胃阳气的经方做成膏方或者在平常饮食中做成药膳^[34],辨证施治,辨证施膳,用各种方法达到补脾助阳、疗病祛疾、养生保健、未病先防的作用。

3 结语

脾胃为后天之本,气血生化之源,化生营卫气血以充养五脏;脾气升而胃气降,升降相因为全身气机升降之枢纽。而阳气对于全身脏器的正常运行有重要的作用,故而脾胃阳气功能正常是脏腑器官正常运行的重要保障。脾胃阳气的充足要从护、疏、助入手,充分运用各种方法加强对脾胃之阳的养护。调节脾胃之阳是治疗疾病的一个着眼点,也是防御疾病的关键点,更是“治未病”的核心要点。

参考文献:

- [1] 刘永旭,闫也.《黄帝内经》重视阳气思想的源流与应用[J].辽宁中医药大学学报,2011,13(4):130-131.
- [2] 张振南,谢利民,于潼.张仲景重视脾胃学术思想初探[J].世界中西医结合杂志,2015,10(1):123-125.
- [3] 窦材.扁鹊心书[M].李晓露,于振宣,点校.北京:中医古籍出版社,1992:8.
- [4] 刘语高.李东垣学术思想探讨[J].甘肃中医学院学报,1999,16(1):6-8.
- [5] 王家琪,王彩霞.明清时期脾胃学说的研究[J].现代中医临床,2016,23(6):43.
- [6] 卢崇汉,李可,吴荣祖,等.扶阳论坛[M].北京:中国中医药出版社,2008:11.
- [7] 张林落,陈贵喜,汤芝荃,等.探讨郑钦安学术思想之一二[J].辽宁中医杂志,2017,44(12):2500-2502.

- [8] 郑钦安.郑钦安医学三书[M].太原:山西科学技术出版社,2007:62-63.
- [9] 张志彬,刘燎原.浅析卢氏扶阳学派与扶阳学术思想[J].江苏中医药,2014,46(8):7-8.
- [10] 余天泰.论“阳常不足,阴常有余”[J].中医药通报,2008,7(6):14-16.
- [11] 姚渊,马晓北.李东垣脾胃学说现代研究进展及新论[J].新中医,2020,52(2):22-25.
- [12] 任清良.试论养生之本在于养护生生之气[J].四川中医,2016,34(6):31-33.
- [13] 尚冰,刘自力,辛哲,等.易水学派脾胃学说的预防学思想[J].中华中医药学刊,2018,36(7):1551-1553.
- [14] 赵国荣,毛娅男,陈研焰.从中医经典探讨饮食与脾胃的关系[J].湖南中医药大学学报,2015,35(12):40-42.
- [15] 李昊,王清泉.《医宗金鉴·杂病心法要诀》内伤病证治思想探微[J].亚太传统医药,2019,15(7):97-98.
- [16] 李东垣.内外伤辨惑论[M].李一鸣,整理.北京:人民卫生出版社,2007:44-45.
- [17] 姚实林,王琦.阳虚质成因论析[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(6):405-407.
- [18] 吕不韦,吕氏春秋[M].任明,昌明,译注.上海:书海出版社,2001:25.
- [19] 王健.八段锦对社区心血管疾病患者自我效能的影响[D].石家庄:河北医科大学,2017.
- [20] 齐莹,薛广伟,刘静,等.八段锦现代研究进展[J].中医临床研究,2018,10(35):140-143.
- [21] 刘更生.中医必背蓝宝书[M].北京:中国中医药出版社,2010:210-211.
- [22] 李瑞.通阳法在针灸临床中的运用[J].中医杂志,2002,43(9):665-667.
- [23] 张瑞贤.本草名著集成[M].北京:华夏出版社,1998:621.
- [24] 林蝶钊,杨志敏,洗益民,等.阳气调节在“治未病”中的应用探讨[J].辽宁中医药大学学报,2011,13(5):109-110.
- [25] 陶清.砭石古今考[J].医学史研究,2018,39(3A):93-95.
- [26] 孟竞壁.砭石疗法与现代应用[J].中华养生保健,2008(8):21-22.
- [27] 李时珍.本草纲目[M].校点本.北京:人民卫生出版社,1987:935.
- [28] 吴仪洛.本草从新[M].曲京峰,窦钦鸿,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:55.
- [29] 杨浩宇,黎咏麟,曲保全,等.李东垣用药组方规律探究[J].世界中医药,2017,12(11):2606-2610.
- [30] 贺婧.中医药治疗脾胃虚寒型慢性胃炎的临床进展[J].内蒙古中医药,2020,39(6):164-165.
- [31] 刘发国.理中汤类方治疗慢性胃炎脾胃虚弱证用药规律探析[J].四川中医,2017,35(11):41-43.
- [32] 肖丽娟.小建中汤的病机认识及临床应用研究概况[J].中国民间疗法,2020,28(1):102-104.
- [33] 唐彦,蒋一璠,吴生元.温阳方药在吴佩衡儿科医案中的运用分析[J].中医导报,2017,23(16):36-37.
- [34] 潘芬妮,郭磊磊.从《饮膳正要》看元代民族融合的饮食文化特色——基于脾胃养治药膳的梳理分析[J].中医药文化,2016,11(4):50-55.

收稿日期:2021-02-21

(责任编辑:杜松)

(上接第322页)

郁结,如《素问·举痛论篇》:“帝曰:善。余知百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”^{[4]361}

在《黄帝内经》中,“结”多作为病机出现,为疾病的病机或病证,如邪结、气结、脉结、结络、腑结、阴阳结等,用以表述邪气集聚或气滞血凝不通。“结”病机是难治性疾病的主要矛盾或枢机点。《灵枢·九针十二原》曰:“夫善用针者,取其疾也,犹拔刺也,犹雪污也,犹解结也,犹决闭也。”^{[5]22}“拔刺、雪污、解结、决闭等意象均有祛除病证根源的含义,是多种疾病治疗的关键。诸多邪气的交结可以产生很多疾病,如《素问·阴阳别论篇》^{[4]89}中的“一阴一阳结”为喉痹,“二阳结”为消病,“三阳结”为小便不通,“三阴结”为水气病。积聚类疾病的形成与“结”病机密切相关,为外邪侵犯与气滞、痰饮凝结有关。如《灵枢·刺节真邪》有言:“有所结,气归之,卫气留之,不得反,津液久留,合而为肠瘤。久者数岁乃成,以手按之柔。”^{[5]743}针对“结”病机这一关键点,《素问·至真要大论篇》给出的治疗方法为“结者散之”,即用疏散的方法治疗。

5 总结

在《黄帝内经》中作为动词聚、结、积意义相近但程度不同,“聚气可布”“结而不通”“宿昔而成积”。“聚”的汇聚程度比较轻且容易布散,“结”因“有所结,气归之”为积聚等很多疾病的初始病机,

且“结”病机是积聚等很多疾病的主要矛盾点和枢机点。“积”为日久“结”“聚”的结果,作为名词“结”为可见的有形包块。“积”“聚”均为难治性的一类疾病,均由气血痰水等邪气交结而致。而聚病较积病轻浅,聚病可发展成积病,有时也并称为积聚。无论是结、聚、积都有一个共同的“结”病机,都是气血痰水等邪气交结而成。所以现代的肺结节、甲状腺结节、乳腺结节、胃肠息肉等,属于“积聚”范畴,无论是良性、恶性、是否为癌前病变,都可以通过“结”病机进行干预治疗。

参考文献:

- [1] 林圣乐.肺结节的中医证型研究及相关因素分析[D].南京:南京中医药大学,2020:7.
- [2] 满君,张晓梅,姜良铎.从三焦论治多部位结节经验[J].中华中医药杂志,2021,36(1):224-226.
- [3] 许慎.说文解字[M].上海:上海古籍出版社,2007:652.
- [4] 郭霭春,吴士骥,高文柱,等.黄帝内经素问校注[M].北京:人民卫生出版社,2013:124.
- [5] 河北医学院.灵枢经校释[M].北京:人民卫生出版社,1982:210.
- [6] 凌耀星.难经校注[M].北京:人民卫生出版社,2013:87.
- [7] 王东坡,王琦.“痰”道源流论[J].中华中医药杂志,2007,22(4):195-197.
- [8] 王洪图.黄帝内经素问白话解[M].北京:人民卫生出版社,2004:76.
- [9] 杨上善.黄帝内经太素[M].北京:人民卫生出版社,1955:110.
- [10] 陈中,王朝阳,张月,等.《黄帝内经》结络本义[J].中华中医药杂志,2013,28(9):2528-2531.

收稿日期:2021-03-16

(责任编辑:张宇鹏)