

【理论探讨】

肝脏五味养生论述*

李金霞¹ 杜松¹ 刘寨华¹ 张华敏^{2△}

(1. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700; 2. 中国中医科学院中医药信息研究所, 北京 100700)

摘要: 饮食五味的正确选用对生命健康与养生保健至关重要。本文通过挖掘古籍中的养生知识, 论述肝脏的五味养生理论及方法。在日常饮食中, 应遵循“酸入肝, 勿过食”“肝苦急, 宜食甘”“辛伤肝, 慎用之”的原则, 少酸食甘慎用辛, 以补肝虚抑肝亢; 饮食亦顺应四时规律, 做到春月少酸宜食甘, 秋辛可省但用酸; 在肝虚的病理状态下, 参照《金匱要略》酸甘焦苦法, 应用酸味药补肝, 少佐焦苦之药, 再加甘味药调和以补肝之不足; 当肝气郁结时, 参照《黄帝内经》(以下简称《内经》)的辛补酸泻法, 应用辛味药宣散气机, 以助肝气疏泄, 升发条达。

关键词: 肝脏; 饮食; 五味; 养生

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019)12-1637-02

Discussion on five flavors of liver for health preservation

LI Jin-xia¹, DU Song¹, LIU Zhai-hua¹, ZHANG Hua-min^{2△}

(1. Institute of Basic Theory of TCM, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China;

2. Institute of Information on TCM, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: It is very important to choose the right diet and flavors to our health care. By excavating the knowledge of liver health care in ancient books, we have found that daily life liver protecting should follow the principle of feed sour, more sweet and no pungent. In the meantime, we should comply with the law of four seasons, less sour more sweet in spring and more sour less pungent in autumn. Under the pathology of liver deficiency, we can reference to the “Suan Gan Jiao Ku” method in *Synopsis of Golden Chamber*, apply the sour, bitter and sweet herbs to tonify the liver; if the liver Qi was stagnated, refer to the “Xin Bu Suan Xie” method in the *Inner Canon of Huangdi*, apply the pungent flavor to help catharsis the liver.

Key words: Liver; Diet; Five flavors; Health care

中医将食物的味道归纳为酸、苦、甘、辛、咸五味。《素问·生气通天论篇》曰“阴之所生, 本在五味, 阴之五宫, 伤在五味”, 说明人体依赖五味之滋养而生存, 而五味的偏嗜亦可对人体造成伤害, 因此饮食五味的正确选用对生命健康与养生保健至关重要。马蒔《黄帝内经素问注证发微·金匱真言论篇》^[1]云“此言五味能伤五脏, 而善养者慎之也。”本文通过挖掘古籍中的养生知识, 对肝脏的五味养生理论及方法做一论述。

1 慎择五味以养肝脏

1.1 酸入肝勿过食

五味入五脏, 五味各有其所归属的脏器。如《素问·至真要大论篇》曰“夫五味入胃, 各归所

喜, 故酸先入肝。”可知酸味归入肝脏, 若肝脏的精气不足则可通过摄入酸味的食物进行补充。正如《素问·阴阳应象大论篇》所云“精不足者, 补之以味。”该书列举了滋养肝脏的食物“肝病宜食麻、犬肉、李、韭”, 这几样食材看似食之不酸, 却具有酸味入肝的性质。麻即芝麻, 在《养生类纂·谷类》^[2]中将其称之为“肝之谷”, 其味酸, 肝病宜服, 能治百病。李子味甘酸凉, 《随息居饮食谱·果食类》^[3]中认为其能清肝涤热, 活血生津。《三元参赞延寿书·卷三》^[4]中论述“小豆、犬肉、李、韭皆酸。”《备急千金要方·食治》^[5]认为非“味辛、酸、温、涩、无毒。辛归心, 宜肝。可久食。安五脏, 除胃中热。”

然而对某种味道偏嗜太过反而会损害人体健康。如万全在《养生四要·寡欲》^[6]中曰“五味稍薄, 则能养人, 令人神爽, 稍厚, 随其脏腑, 各有所伤。”酸味亦是如此。《素问·生气通天论篇》云: “味过于酸, 肝气以津, 脾气乃绝”, 则肉胝胎而唇揭, 指出若过食酸味则肝气偏胜, 反会克伐脾土, 导致脾气的虚衰, 出现肌肉变厚皱缩, 嘴唇掀起。“多食酸则皮槁而毛夭”, 肝气偏胜还可能反侮肺金, 导致肺所主的皮毛枯槁脱落。《灵枢·五味》中也指出“酸走筋, 多食之, 令人癯。”因酸味有收涩的作

*基金项目: 公益性行业科研专项经费项目(201507006) - 中医药传统知识与技术挖掘示范研究(一): 基于《中华医藏》的养生类古籍保护及知识挖掘示范研究; 中国中医科学院基本科研业务费自主选题项目(YZ-1711) - 心系病证防治及健康维护研究

作者简介: 李金霞(1991-), 女, 湖南涟源人, 博士研究生, 从事中医基础理论研究。

△通讯作者: 张华敏(1974-), 女, 研究员, 博士研究生, 从事中医药信息研究, Tel: 010-64089602, E-mail: zhanghm@mail.cintcm.ac.cn.

用,过食酸味的食物可能导致膀胱筋脉的收缩而出现癃闭的症状。因此,肝虚时当食酸味的食物以补肝,但无病时不可嗜食酸味,以免伤脾损肺。

1.2 肝苦急宜食甘

《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》曰“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”肝为刚脏,在病理状态下多表现为肝气不舒、肝阳上亢等有余的状态,易对脾土产生克伐,因此在罹患肝脏疾病的时候,应十分注意对脾胃的固护。由此《三元参赞延寿书·人元之寿》^[4]提出“肝色青,宜食甘,粳米牛肉枣葵皆甘”,意在强调罹患肝病时,宜吃粳米、牛肉、大枣、葵菜这些甘味的食物健脾和胃,以防肝病传脾。如《饮膳正要·米谷品》^[7]曰“粳米,味甘苦……和胃气,长肌肉。”“牛肉,味甘,平,无毒……安中益气,补脾胃。”《千金食治》^{[5]465}曰“大枣:味甘、辛、热、滑、无毒。主心腹邪气,安中养脾气,助十二经,平胃气。”

1.3 辛伤肝,慎用之

五味各有五行属性,五行之间相生相克,肝脏的调护还应注意防止其所不胜之肺金的克伐。《素问·至真要大论篇》曰“辛先入肺。”辛味为肺所主,因此过食辛味会对肝脏造成损伤。如《三元参赞延寿书·卷三》^[4]云“五味乱口,使口爽,伤病也……辛多伤肝,筋急而爪枯。”《饮膳正要·五味偏走》^{[7]75}曰“多食辛,筋脉沮弛,精神乃央,则筋急而爪枯”,指出过食辛味的食物会使肺脏肃杀太过,克伐肝脏,导致肝阴不足不能濡养筋爪,则出现筋脉拘急、爪甲枯槁,因此肝脏调摄还应注意少食辛味食物。《灵枢·五味》也总结道“肝病禁辛”,此处“禁”当灵活看待,意指少食辛且不可过食辛,而非绝对禁止,如外感、肝郁等情况还需辛味食物发散表邪、宣散气机。

2 谨和五味以顺四时

中医讲究人与自然界和谐统一,五脏与自然界四时阴阳相通应,不同季节五脏的功能状态各有不同,因此饮食五味的选用也应遵循四时的更迭,《养老奉亲书》《养生类要》等养生书籍专列章节对四时的饮食起居方法进行阐述。

2.1 春月少酸宜食甘

春季自然界万物生发,与肝之升发之性相应,故肝应春季之生气而表现为肝气旺盛,此时若多食酸味则会引起肝木升发太过,表现为头痛、眩晕、惊痫、失眠、焦虑、两胁肋部疼痛等。而肝木太过又可克伐脾土,导致脾气的亏虚,临床可见胃脘痞闷、噯气泛酸、腹痛腹泻等症状。万全在《养生四要·寡欲》^[6]中说“酸多伤脾”,因此在肝气旺盛的春天,应当减少酸味物质的摄入,多食甘味食物以固护脾胃。如《养老奉亲书·春时摄养第九》^[8]曰“春,肝气旺,肝属木,其味酸,木能胜土。土,属脾,主甘,当春之

时,其饮食之味,宜减酸、益甘,以养脾气。”《寿世青编·孙真人卫生歌》^[9]也总结到“春月少酸宜食甘。”

在食物的选用上,《养生导引秘籍·西山群仙会真记》^[10]提出,春季宜食“五谷中粳米、五果中枣肉、五畜中牛肉、五菜中葵菜”等味甘健脾之品。《养生四要·法时》^{[6]30}曰“春食麦与羊……又春木旺,以膳膏香助胃”,指出春天宜多食小麦及羊肉,小麦味甘、微寒,既能养肝气、去客热,又能平胃气、消谷、止利,羊肉能补中益气^[5],而气味香燥的食物可起到助脾和胃的功效,正合脾喜燥恶湿的特性。《饮膳正要·四时所宜》^{[7]105}还指出“春气温,宜食麦,以凉之,不可一于温也。禁温饮食及热衣服。”因春季肝阳易于上亢,切不可因“春夏养阳”而一味温补,对于肝气偏盛之人宜食小麦等性平凉润的食物,衣着上禁止春捂太过以防肝阳过亢。在疾病治疗上,基于春季肝旺脾虚的特点,《养生类要·春月诸症治例》^[11]提出“宜抑肝补脾药为主,清肺养心药佐之。”在处方时中酌加疏肝清热、固护脾胃之品,在治法上应顺应春季升发之性,“宜吐、发散、升提,不宜降下、通利”以免损伤脾胃。

2.2 秋辛可省但用酸

除春季应注意肝旺克脾之外,秋季还应注意肺金对肝木的克伐。秋季万物凋零,燥邪偏胜,与肺金的肃杀之气相应,若再食辛味则会肺金肃降太过而克伐肝脏,导致肝阴不足,肝气疏泄不及,出现口干目涩、视物昏花、羞明流泪、胁肋胀痛等症状。因此,在肺气偏胜的秋天应少食辛味之品,多食酸味食物以补养肝脏。如《养老奉亲书·秋时摄养第十一》^{[8]393}曰“秋属金,主于肃杀。秋,肺气旺,肺属金,味属辛,金能克木。木属肝,肝主酸。当秋之时,其饮食之味,宜减辛、增酸,以养肝气。”《寿世青编·孙真人卫生歌》^[9]也总结到“秋辛可省但教酸。”

秋天多吃滋润、味酸的食物以养肝,如《养生四要·法时》^[6]曰“秋食麻与犬……秋金旺,以膳膏臊助肝。”芝麻、狗肉味酸而滋养肝脏,臊味的食物有助肝气的疏泄。万全在《饮膳正要·四时所宜》^{[7]105}也提出“秋气燥,宜食麻,以润其燥。禁寒饮食,寒衣服。”与春季相反,秋季阳气收敛,天气逐渐转凉,加之天干物燥,在食用芝麻以润燥养阴的同时,还应注意适时增添衣物以防寒。《养生导引秘籍·西山群仙会真记》^[10]也指出,秋季当食“五谷中豆、五果中李子、五畜中犬肉、五菜中藿菜”,皆为味酸补养肝气之品。

3 恰用五味以调盛衰

孙思邈在《备急千金要方·食治》^{[5]463}中记载:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”,认为医术高超的医

(下转第1657页)

魁认为,在有些肾病的诊疗方面,辨病往往占有更重要的位置,应以辨病为主导,结合辨证共同论治肾脏疾病。

5 辨病治疗易于设立专病专方

在肾病方面,由于“寡证”“无证”的原因,辨证有时虽不相同,但在辨病上却一致。“病”的规律更为统一,且与“证”相比较,“病”不易受心理因素、认知水平等某些远相关因素的影响,在治疗上容易形成一个相对固定的方案,可以制作成方,形成专病专方,以方便临床治疗。疾病明确诊断后,其病邪性质、邪正盛衰,涉及脏腑、阴阳寒热具有相对固定的规律,治疗时也就有了更确切的作用目标,选方用药更容易不受一些远相关因素的干扰,在治疗方案上更容易掌握并进行推广,重复验证。对于同类疾病给予固定的基础方剂,专病专方的设立方便了临床诊疗及经验推广。

综上所述,辨病与辨证作为临床常用的诊疗方

法,相辅相成,缺一不可。在中医治疗肾病领域,诸多疾病临床症状表现较少或无,辨病论治需给予更多的重视,在临床诊疗中可以依照“无证遵从有证,寡证遵从多证”的原则,注重疾病自身的特点,不拘泥于个别症状的抓取,可以得到更可靠的临床疗效,在临床教学中也更容易教导初学者抓住重点。对于疗效确切的一类方剂可设立专病专方,使疾病治疗共性得到提升。

参考文献:

- [1] 方磊,房敏.再议辨病论治与辨证论治[J].时珍国医国药,2008,19(10):2569-2570.
- [2] 刘克林.中医辨证与西医辨病之我见[J].河南中医学院学报,2007,22(132):9-11.
- [3] 呼黎明,王华杭.辨病论治与辨证论治临床应用分析[J].中国保健营养,2012,3:228-229.

收稿日期:2018-03-20

(上接第1638页)

生能通过食物来治疗疾病。

3.1 肝虚酸甘焦苦论

《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中指出:“夫肝之病,补用酸,助用焦苦,益用甘味之药调之。”认为应用酸味药补肝,少佐焦苦之药,再加甘味药调和,能达到治疗肝虚证的效果。“补用酸”即五味中酸入肝,酸味能滋养肝脏,补充肝虚。“助用焦苦”即五味之中苦能入心,而焦苦性温有助心火生发,心为肝之子,子旺实其母,故肝阳得补,欣欣向荣。“益用甘味之药调之”,甘既能缓急止痛,又能调和诸药,扶助正气,配合酸味使酸甘化阴,对肝虚证的治疗起辅助作用。后世医家所创的一贯煎、酸枣仁汤、乌梅丸等均是参照此组方思路,在治疗肝虚证方面疗效显著。除药物以外,肝虚之人的饮食养生亦可参照这一理论,多食酸味的食物以补肝,同时辅以焦苦、甘味的食物。

3.2 肝实辛补酸泻行

肝为刚脏,体阴而用阳,其病多实。《素问·脏气法时论篇》提出“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”,认为若出现气机不畅、肝气郁结之实证,需用辛味之品,如柴胡、香附、青皮、郁金等宣散气机,以助肝气疏泄、升发条达,此即“急食辛以散之,用辛补之”之意。这里的“补”应理解为顺其性乃为补,正如缪希雍所说“扶苏条达,木之象也;升发开展,魂之用也,故其性欲散,辛以散之,解其束缚,是散即是补也。”^[12]相反,酸味药收敛沉降,与肝之升发之性相悖,有碍其疏泄,与“补”相反故曰为泻。

值得注意的是,这与前述的“补用酸”“慎用辛”应加以区分,其所述对象不同,适用的人群也不同,

“用辛补之,酸泻之”针对病理状态下的肝气郁结之人,而“补用酸”“慎用辛”针对肝脏的日常养护以及肝虚证之人,这两种方法分别从补肝体和助肝用两方面制定用药法则,并不矛盾^[13]。正如尤在泾所说“肝以阴脏而含生气,以辛补者所以助其用;补用酸者,所以益其体”^[14]。由此我们也知道合理选择药物与食物的重要性,以及对古籍养生理论进行梳理的必要性。

参考文献:

- [1] 马蔚.黄帝内经素问注证发微[M].田代华,主校.北京:人民卫生出版社,1998:28.
- [2] 周守忠.养生类纂[M].韩靖华,点校.上海:上海中医学院出版社,1989:83.
- [3] 王士雄.随息居饮食谱[M].宋咏梅,张传友,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:45.
- [4] 李鹏飞.三元参赞延寿书[M].张志斌,主编.福州:福建科技出版社,2013:53.
- [5] 孙思邈.备急千金要方[M].高文柱,沈澍农,等校注.北京:华夏出版社,2008:467.
- [6] 万全.养生四要[M].北京:中国中医药出版社,2016:14.
- [7] 忽思慧.饮膳正要[M].刘正书,点校.北京:人民卫生出版社,1986:69.
- [8] 陈直.养老奉亲书[M].陈可冀,李春生,订正评注.上海:上海科学技术出版社,1988:353.
- [9] 尤乘.寿世青编[M].杜晓玲,校注.北京:中国书店,1993:15.
- [10] 胡文煥.养生导引秘籍释义[M].太原:山西科学技术出版社,2009.
- [11] 吴正伦.养生类要[M].腾鹰,点校.北京:中国古籍出版社,1994:57.
- [12] 缪廷杰.明代医家缪仲淳及其神农本草经疏[J].上海中医药杂志,1957(8):17.
- [13] 王盛隆.肝之补泻刍议[J].山东中医杂志,2014(1):12-13.
- [14] 尤在泾.金匱要略心典[M].上海:上海卫生出版社,1956:2.

收稿日期:2019-05-10