

易水学派脾胃学说的预防学思想

尚冰, 刘自力, 辛哲, 刘娟, 王铎
(辽宁中医药大学, 辽宁 沈阳 110847)

摘要:从“固元气, 未病先防”; “寒温适, 四时应”; “调饮食, 适其寒温”; “谨和五味”; “少思寡欲”; “适劳逸”六方面阐述了易水医家对疾病从脾论治的预防学观点, 以待为当今临床疾病的预防提供多角度思路。

关键词:脾胃学说; 疾病预防; 易水学派

中图分类号: R22

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2018)07-1551-03

Preliminary Study on Prevention of Spleen and Stomach Theory of Yishui School

SHANG Bing, LIU Zili, XIN Zhe, LIU Juan, WANG Duo
(TCM University of Liaoning, Shenyang 110847, Liaoning, China)

Abstract: The article explained the view of spleen being the foundation of treatment by six aspects, including “controlling Yuanqi to prevent the disease”, “regulating the cold and warm, complying with four seasons”, “regulating the diet, complying the cold and warm”, “be suitable for five flavors”, “less thinking and passionless”, “proper work and rest”. It provides multiple perspectives for the prevention of current clinical disease.

Key words: view of spleen and stomach; prevention of disease; Yishui school

张元素, 易水学派开山鼻祖, 字洁古, 是金代一位思想革新的著名医家, 他有感于当时医家多执成方以疗新疾的惯例, 有目的地提出“运气不齐, 古今异轨, 古方今病, 不相能也”^[1]。张氏专著《医学启源》提出了从疾病实质出发, 注重脾胃预防, 提倡养生调理, 治未病^[2]。易水学派中对后世影响最大的是张氏的学生李杲, 李杲字明之, 号东垣, 金河北真定人, 金元四大医家之一。他在老师张元素的基础上, 创立了脾胃内伤证治体系, 形成了一套较为完整的创新性系统理论——脾胃学说。其中心为“养生当实元气”、“欲实元气, 当调脾胃”^[3], 目前仍是临床指导疾病治疗的标准。笔者总结易水学派思想, 将其对疾病预防的理论观点探究如下:

1 固元气, 防未病

《内经》认为, 脾胃居中焦, 可通调水谷之升清泌浊。《素问·经脉别论》云“饮入于胃, 游溢精气, 上输于脾, 脾气散精, 上归于肺, ……水精四布, 五经并行。”说明脾气可将水谷之精微转化为气血津液, 上输于肺, 进而调达全身气机的升清降浊^[4]。

李杲揣摩其本质, 在其所著的《脾胃论》中指出“夫饮食入胃, 阳气上行, 津液与气, 入于心, 贯于肺, 充实皮毛, 散于百脉。脾禀气于胃, 而浇灌四旁, 营养气血者也。(《脾胃胜衰论》)”该观点阐发了脾气上行, 水谷之气亦随之升腾, 机体元气足, 故整体生机活跃。更指出“脾胃损伤, 百病由生”的新观点。

基金项目:国家重点基础研究发展计划(973计划)项目(2013CB531702); 辽宁省教育厅科研项目(辽宁省人文社科重点研究基地专项项目)(ZJ2014025)

作者简介:尚冰(1974-), 男, 山东高密人, 副教授, 硕士研究生导师, 博士, 研究方向: 中医藏象理论及应用研究。

“脾胃学说”指出, “病从脾胃所生, 养生当实元气”。《内经》明确指出元气是机体生命活动的原动力, 元气足则身体健, 元气为身体之根本。《素问·生气通天论》有云: “故圣人传精神, 服天气, 而通神明。失之内闭九窍, 外壅肌肤, 卫气散解。此为自伤, 气之削也”^[5], 说明了元气是人体脏腑、经络、全身生理功能的基本动力。故而, 李杲提出治疗疾病, 首先当注意对元气的保护, 而实元气, 当先补脾胃。反之, 脾虚胃弱则是引发元气不足的主因。从脾胃立论出发, 因“脾为后天之本, 气血生化之源”, 《脾胃论·脾胃胜衰论》曰“脾胃不足之源, 乃阳气不足, 阳气有余, 当从元气不足升降浮沉法, 随证用药治之”。“气乃神之祖, 精乃气之子, 气者精神之根蒂也”。中医治未病注重预防为先, 首要调理亚健康群体的形、神不足之表现。李杲认为脾胃气血不实、元气无所充是导致其症的根结。《脾胃论·脾胃虚则九窍不通论》曰“元气之充足, 皆由脾胃之气无所伤, 而后能滋养元气”^[6]。也明确了李杲“欲实元气, 当调脾胃”, 即预防疾病, 注重保健当通过“保脾胃, 实元气”的观点。

李杲的《脾胃论》、《内外伤辨惑论》中都提出对脾胃虚弱之人“夏月宜补者, 补天元之真气, 非补热火也。”即脾胃功能之增强多在于元气培补通达之顺畅, 指出生活中对元气的固护是十分必要且重要的, 特别是一些可以伤及脾胃功能的食物、药物, 当须慎用。例如, 《兰室秘藏·胃脘痛门》有云“今之酒病者, 往往服酒症丸大热之药下之, 又有用牵牛、大黄下之者, 是无形元气受病, 反下有形阴血, 乖误甚矣。酒性大热已伤元气, 而重复泻之, 况亦损肾水……”不仅如此, 由于药食多同性, 故《内外伤辨惑论·辨内伤饮食用药所宜所禁》中又云“若内伤脾胃, 以辛热之物, 酒肉之类, ……遗留食之热性、药之热性重伤元气, 七神不识, ……使人真气自此衰矣”。《脾胃论·用药宜禁论》曰:

“诸姜、附、官桂辛热之药,及湿面、酒、大料物之类助火而泻元气,生冷硬物损阳气,皆所当禁也。如阴火欲衰而退,以三焦元气未盛,必口淡,如咸物亦当禁”。可见,李杲在固护元气方法上也采取了从食物、药材几方面去立论。食药处理得当才能保障元气生发舒展之阳动得力,进而在疾病预防中促使“少火生气”,以使阴火戡斂^[7]。

2 寒温适 四时应

易水学派认为外感时邪和木、火、土、金、水错综的变化是伤害脾胃的原因之一。指出当机体脾胃亏乏,元气不足时,如遇自然界风、寒、暑、湿、燥、火,则因不能抵御外邪致病。说明六淫、五运都是影响脾胃运化,气机升降的重要因素。故“人之不避大寒伤形、大热伤气、四时节候变更之异气及饮食失节、妄作劳役、心生好恶,皆令元气不行,气化为火,乃生夭折之由矣”,故若外感六淫时邪一气偏胜,亦能伤脾损胃,观证用药者,宜详审焉。

李杲《脾胃论·天地阴阳生杀之理在升降浮沉之间论》曰“至于春气温和,夏气暑热,秋气清凉,冬气冷冽,此则正气之序也。故曰履端于始,序则不愆,升已而降,降已而升,如环无端,运化万物,其实一气也……盖胃为水谷之海,饮食入胃,而精气先输脾归肺,上行春夏之令,以滋养周身,乃清气为天者也;升已而下输膀胱,行秋冬之令,为传化糟粕,转味而出,乃浊阴为地者也。”所谓“履端于始”即是人们需要时刻注意四季气候变化及其升降浮沉的自然规律,从而及时应对,做到“勿逆时,勿伐力”,注意增减衣物,加强锻炼以增强体质,提高抗病免疫力,则“贼邪不能伤人”,而“神有所依,……体健却病”,这些“履端于始”的预防学思想当下也仍是指导如何通过健脾和胃治疗和预防疾病的举措^[8]。

李杲认为,自然界事物以升降浮沉作为主要运动形式。春则温、夏则热、秋则凉、冬则寒之四时改变,相应则为春生、夏长、秋收、冬藏的四时气机升降,春季阳气生发,利于人体精气血津液代谢,可以适食寒凉,以辛助阳之生发,而以甘养脾气。长夏土气居于中央是为枢纽,然而阳气最易外泄,切忌贪凉饮冷。秋季万物成熟,阳气收敛,阴气始生,适当进食清淡、甘辛之品,可以恢复脾胃灵动之能,复其中焦斡旋之职。冬季万物蛰藏,阳气闭藏于内,而阴寒盛极于外,饮食尤当避免化热伤阴之虞^[9]。故有“春时调脾胃,省酸增甘;夏时调脾胃,多温适苦节冷;秋时调脾胃,增酸减辛慎凉;冬时调脾胃,避寒宜温。”

因四季饮食不同,机体应顺应四时而食四季之五谷六豆、瓜果菜蔬,不违其时方能益身保生、延长生命^[10]。故李杲还提出了“寒温适 四时应”的详细措施,如遇天气变化,风寒晦阴,宜先避之,及避风寒、少话语、减役劳的远药养生法;提倡及时观察四季节气的过之及不及,因时、因地、因人制宜,采取“升降浮沉”的灵活加减小法;锻炼气功以提高机体防病抗病能力的健身运动法等,都是非常有效的治疗经验。

3 调饮食 寒温适

“饮食劳倦所伤”是“脾胃学说”在病因学上特别强调的,在脾胃发病过程中的重要致病因素,指出饮食不节是脾胃损伤的直接原因^[11]。《素问·阴阳应象大论》指出“形食味”,“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生”。指出饮食是气血津液的根本。《内外伤辨惑论·饮食劳倦论》有云“若饮食失节,寒温不

适,则脾胃乃伤。”《内外伤辨惑论·饮食自倍肠胃乃伤分而治之》提出“饮食自倍,肠胃乃伤……分之为二:饮也,食也”。都指出“饮”与“食”之伤当分别应对,而不要混为一谈。《脾胃论·脾胃盛衰论》曰“饮食不节,则胃先病,脾无所禀而后病。也指出饮食物之不洁、寒凉均会伤及脾胃。《素问·藏气法时论》有云“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”饮食作为人体生命活动的能量来源基础,在预防疾病的过程中是至关重要的。《素问·生气通天论》曰“味过于苦,脾气不濡,胃气迺厚”。同时指出脾胃发病病因主要为饮食不节、寒温不适两种因素所致。故治疗脾胃之疾,需要关注对饮食的调理和食物温度的掌握,严格控制过冷或过热的食物摄入,同时生冷难以消化的油腻之物更是要避而远之。

李杲注重食疗及饮食平衡,通过对元气的固护,以保养全身之正气,才能做到“正气存内,邪不可干”,机体动态平衡,健康无疾。伤饮有水、酒、乳、酪之殊,伤食有冷热、肥甘、瓜果之异。《内外伤辨惑论·饮食自倍肠胃乃伤分而治之》有“饮者,无形之气,治宜发汗利小便,使湿邪从上下分消,方主用五苓散、解醒汤之类;食者,有形之物,治宜损其谷,其次应该消导,方用枳术丸、丁香饭丸之类”。在《兰室秘藏·饮食所伤论》指出“如能慎言语、节饮食,所谓治未病也”。都是针对饮与食需要分而治之的观点并指出若胃气已弱,饮食却不注意量及质,则胃病常犯,而脾胃为一统之整体,胃病必累及脾脏,脾无所禀受,亦易患病,脾胃俱损,然元气必伤,通身之气机不畅失调,往往会累及他脏,引发多脏腑之疾患。故养生治未病主张“以酒为浆,以妄为常”。

在疾病的预防与治疗上,易水学派主张以补增强脾胃功能。饮食应“清淡、薄味”强调在疾病发生后采用,或饮食以助药效的平衡膳食疗法,即脘腹胀满时主张“或损其谷”的饮食控制疗法,待胃气渐强后则采用“少食果以助谷药之力”的增加营养疗法等,都是可以指导临床治疗的有效之举^[12]。

4 谨和五味

经云“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味”。人有五脏,食有五味,五味即酸苦甘辛咸。《素问·至真要大论》云“夫五味入胃,各归所喜。故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。久而增气,物化所常也;气增而久,天之所由也。”《灵枢·五味》有云“五味各走其所喜,谷味酸,先走肝;谷味苦,先走心;谷味甘,先走脾;谷味辛,先走肺;谷味咸,先走肾。”李杲有云“至于五味,口嗜而欲食之,必自裁制。勿使过焉,过则伤其正也”,认为即便是及其喜爱的食物也必须控制食量,必能随意膳食,以防暴饮暴食带来的伤害。

《金匱要略》曰“五脏病各有所得者愈,五脏病各有所恶,各随其所不喜者为病……”饮食不随五脏所喜,则易病,同样摄入不节制,亦可造成脏腑损伤^[13]。《素问·六微旨大论》曰“亢则害,承乃制,制则生化”。《素问·五脏生成论》曰“是故多食咸,则脉凝泣而色变;多食苦,则皮搞而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝胗而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味所伤也”。指出五味过食则可导致其所主之脏受损。因五味偏胜则脏气偏胜,气有所偏则诸病丛生,为更好降低脾胃疾患因主观因素的引发发生,机体需要严格“节制嗜欲”、“谨和五味”,每天有规律作

息,养成良好生活习惯,避免过度嗜好五味过之等刺激性食物,以防脾胃气机升降失调,中气大伤而元气受损,脾胃功能失常。身无疾患时亦要注意防护脾胃的生理功能^[14],“凡饮食及药,不宜泻阳以助阴”,“忌久服淡渗利湿之药剂”,“升散沉降之药,首服前三日,宜先调理脾胃”这些都是调理脾胃需要注意之处。李杲还认为“大咸助火邪而耗肾水真阴”,“诸苦药皆沉,泻阳气之散浮”,“大辛味、蒜、韭、五辣、醋、大料物、官桂、干姜之类皆伤元气等”,确为经验之谈。

5 少思寡欲

脾统血,为气血生化之源;心主血,藏神。故生理上,心藏之神与脾胃之间亦可以有相互促进、相互制约的功能。病理上,如果过度忧伤悲恐,不仅心血损耗,亦会出现心血不足,进而引发脾运化失职,脾胃受损。《灵枢·本神》曰:“脾藏营,营舍意”,《素问·举痛论》谓“思则心有所存,神有所归,正气留而不行,故气结矣”,《类经·情志九气》云“思之无已,则系念不解,神昏不散,故气结也”。反之,如若心血不足,则脾失气血之荣滋,健运失司,而呈现脾虚气弱之状^[15]。另一方面,经云“思伤脾”。特别强调了怒气伤肝,触及中焦而伤脾等情志要素在脾胃病出现过程中的前期触发因素^[16]。脾主全身气机的升降浮沉,肝调达全身气机之通畅,主疏泄;脾将水谷之精化生为气血,肝藏血,同时肝血有赖于脾气的资生,两脏必然协调完成全身脏器气血的生成与循环流通。《医学刍言》言“内伤七情……思虑皆伤脾,食少劳怠,无力便溏。”过度思虑或思虑不遂,影响脾升清之职,导致气滞,气机逆乱;忧思抑郁,情志不畅,肝郁犯脾,气结于中,脾气郁结,中焦气滞,水谷不化。

《脾胃论·安养心神调制脾胃论》曰“凡怒、忿、思、恐、惧皆损元气”,指出情志因素可导致元气损伤,元气主一身正气,若正气受损必然虚邪贼风可侵袭机体,引发疾患。可见,脾胃健,则心血足,肝气舒,元气盛,“七情”安,身心才能康健。《景岳全书》亦谓“脾胃之伤于情志者,较之欲食寒暑为更多也”。李氏则谓“七情不安每能资助心火,火乘土位,必伤元气”。亦指出脾胃与七情间关系紧密,二者相互制约,故治疗脾胃疾患多可从调养精神情志开始。《脾胃论·安养心神调制脾胃论》云“心无凝滞,或生欢欣,或逢喜事,或天气喧和,居温和之处,或食滋味,或眼见欲爱事”^[17],指出医生治疗脾胃病,必须懂得从调整患者情绪的角度展开,让患者的情绪变得乐观开朗,能够始终心情愉悦,这样脾胃之元气通达舒展,自然对疾病的恢复有很大帮助,这边是一名上医“慧然无病矣”的治疗方法,最大能力的调动患者的主观乐观能动性,进而促进机体免疫力,以帮助脾胃疾病的治疗。在用药上易水学派主张将“益元气”、“泻阴火”、“调脾胃”和“养心神”作为统一治法,是一种创新之举。同时又提出了“安于淡薄,少思寡欲,少语以养气,不妄作劳以养形,虚心以维神,寿夭得失安之于数,得丧既轻,血气自然谐和,邪无所容,病安增剧”的“远欲”方法^[18],是目前仍具有临床应用价值的防病经验。

6 适劳逸

李杲认为“形体劳役则脾病”,过度劳逸必伤脾胃。脾病则四肢乏力,懒惰倦怠,便溏。即脾胃之疾引发的诸证,大多源于饮食无节制和过度劳倦无所休。脾胃两脏互为表里,居中焦,为“仓禀之官,五味出焉”。因此,脾病则会伤及胃之津液不行,脾伤累胃,引发胃之疾病。因此《内外伤

辨惑论》云“劳逸过度则耗伤元气”,因为脾胃病多源于“饮食不节、劳倦过度、饥饱失常”,故日常对饮食、起居、工作的安排要适度有节,只有协调好,才能做到有效预防。如果遇到脾胃消化不适,应做适量运动以助进消化和吸收,但不可过度劳倦,不妄作劳以养形,以防伤脾胃元气,并且恪守规律有节的起居生活,保护肺气,“安卧养气,忌劳役”是最为倡导的治未病准则^[19]。

易水学派预防脾胃疾病的理论是极具有创新应用价值的^[20]。李杲在继承《内经》“治未病”思想指导下,提出“脾胃损伤,百病由生”的观点。并指出疾病预防应从脾胃防护开始的养生原则,长期的临床检验证实其方法和经验是切实可行的。这种从饮食、起居、精神、药物多方角度对疾病防治的探索,至今仍具现实的指导价值,值得深入研究。

参考文献

- [1] 张学毅,马红星.脾胃学说历史沿革[J].实用中医内科杂志,2014,28(6):174-177.
- [2] 李付平,董尚,张秀芬,张元素《医学启源》的脾胃观探讨[J].上海中医药杂志,2017,51(12):36-38.
- [3] 许勇镇,阮诗玮,丘余良,李东垣“胃气升发”论析疑[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(7):898-900.
- [4] 黄帝内经.中华医书集成·第一册[M].北京:中国古籍出版社,1995:176.
- [5] 唐熙婷,甘爱萍.从东垣“脾胃元气论”谈养生防病[J].国医论坛,2014,29(6):44-45.
- [6] 苏维霞,朱西杰.总析《脾胃论》之胃生理[J].现代中医药,2012,32(2):49-51.
- [7] 曹雅楠,杨锡燕.浅探《脾胃论》气机升降理论及其源流[J].内蒙古中医药,2017,3:160-161.
- [8] 林柳兵,沈艳婷,阙任焱,等.李东垣《脾胃论》治未病思想探讨[J].江苏中医药,2017,49(3):14-16.
- [9] 李紫健,何鲜平,冯康.论李杲重视脾胃思想对于四时养生的影响[J].中国中医基础医学杂志,2015,21(10):1256-1257.
- [10] 刘友章,王京芳,郭亚蕾.谈李东垣的养生思想[J].辽宁中医杂志,2012,39(2):195-196.
- [11] 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.
- [12] 张志威,管佳畅,沈正先,等.脾胃分治思想的源流与临床应用[J].环球中医药,2014,7(8):622-624.
- [13] 张仲景.金匱要略[M].新世纪3版.北京:中国中医药出版社,2012:212.
- [14] 王家琪,王彩霞.金元时期脾胃学说相关理论的研究[J].中国老年学杂志,2017,37(15):3871-3873.
- [15] 尚冰,丛培玮,王蕊芳,等.“脾主生血、统血”与中医五脏关系内涵辨析[J].辽宁中医药大学学报,2013,15(4):121-122.
- [16] 刘瑞霞,王振国.当代中医内科脾胃学派的概念及创新特点[J].中医杂志,2015,56(18):1535-1537.
- [17] 张年顺,等.李东垣医学全书[M].北京:中国中医药出版社,2006:9.
- [18] 贾海忠,赵进喜,孙晓光,等.《脾胃论》论脾胃,元气为本;主甘温重升举,阴火自消[J].环球中医药,2016,9(11):1336-1339.
- [19] 孙广仁.中医基础理论[M].北京:中国中医药出版社,2002:64.
- [20] 邓晋妹.试论张元素对脾胃学说的贡献[J].继续医学教育,2017,31(8):156-157.