

朱丹溪“倒仓法”探析

朱近人

(义乌市中医医院 浙江 义乌 322000)

摘 要:目的:研究朱丹溪“倒仓法”对当今防病治病、养生保健的启迪意义。方法:以《格致余论》、《丹溪心法》为研究对象,分析朱丹溪“倒仓法”的原意,重视“倒仓法”研究的现实意义,提出现今运用“倒仓法”的原则和方法。结果:现今运用“倒仓法”必须强调预防为先、顾护正气、身心并重,从饮食“倒仓”、情志“倒仓”、运动“倒仓”、规律排便“倒仓”、药物“倒仓”等多方面综合实施。结论:古老的“倒仓法”具清理肠胃,荡涤留毒,“去苑陈痼”,恢复平衡的作用,与现今“维护人体微生态平衡”观点不谋而合,对于中老年人和久病之人养生保健,开拓了新思路,值得研究。

关键词:朱丹溪;格致余论;丹溪心法;倒仓法

中图分类号:R249

文献标志码:A

文章编号:1673-7717(2015)05-1229-03

Explore and Analysis of the ZHU Danxi's Theory of "Dumping Deposition"

ZHU Jinren

(YiWu Hospital of Traditional Chinese Medicine, YiWu 322000, Zhejiang, China)

Abstract: Objective: To study the lead meaning of the ZhuDanXi's theory of "dumping deposition" about prevention of diseases and culturing life today. Method: Through reading the book 《GeZhiYuRen》and 《DanXi XinFa》, analysis the original meaning of theory of "dumping deposition", pay attention to it's practical meaning, put forward the principal and method of using of theory of "dumping deposition" today. Result: We should reinforce that lay prevention first, protect the

收稿日期:2014-12-05

作者简介:朱近人(1966-),男,浙江义乌人,副主任中医师,学士,研究方向:中医脑病及中医养生。

了不同检测模式,即正离子和负离子检测模式下的信号响应,结果发现正离子模式信号强度优于负离子模式。

本研究首次对卷柏中的熊果苷含量进行了测定,由分析结果可见,卷柏中的熊果苷的含量较岩白菜、梨树叶等药材中的含量低^[9-10,13],并且同一产地的不同批次药材之间熊果苷的含量差异较大。

参考文献

- [1] Zheng HZ, Dong ZH, She Q. 中药现代研究与应用[M]. Beijing: Academy Press, 1997: 3033.
- [2] Hsin CH, Wu BC, Chuang CY, et al. Selaginella tamariscina extract suppresses TPA-induced invasion and metastasis through inhibition of MMP-9 in human nasopharyngeal carcinoma HONE-1 cells [J]. BMC Complement Altern Med, 2013, 23(13): 234.
- [3] Zheng XK, Wang WW, Zhang L, et al. Antihyperlipidaemic and antioxidant effect of the total flavonoids in Selaginella tamariscina (Beauv.) Spring in diabetic mice [J]. J Pharm Pharmacol, 2013, 65(5): 757-766.
- [4] Zheng XK, Li YJ, Zhang L, et al. Antihyperglycemic activity of Selaginella tamariscina (Beauv.) Spring [J]. J Ethnopharmacol, 2011, 27(133): 531-537.

- [5] Jung HJ, Sung WS, Yeo SH, et al. Antifungal effect of amentoflavone derived from Selaginella tamariscina [J]. Arch Pharm Res, 2006, 29(9): 746-751.
- [6] 郑晓珂, 毕跃峰, 冯卫生, 等. 卷柏化学成分研究[J]. 药学学报, 2004, 39(4): 266-268.
- [7] Yang C, Shao Y, Li K, et al. Bioactive selaginellins from Selaginella tamariscina (Beauv.) Spring [J]. Beilstein J Org Chem, 2012, 8: 1884-1889.
- [8] 国家医药管理局中草药情报中心站. 植物药有效成分手册[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1986: 731.
- [9] 王振月, 王喜军, 康毅华, 等. 越橘叶有效成分熊果苷的变化动态[J]. 中药材, 1999, 22(7): 3301.
- [10] 姜洪君, 郭凤根, 张丽梅, 等. 滇产岩白菜中熊果苷含量的比较[J]. 中国中药杂志, 2010, 35(14): 1812-1814.
- [11] 中国药典委员会. 中华人民共和国药典[S]. 北京: 中国医药科技出版社, 2010: 210-211.
- [12] 麻秀萍, 谭静, 蒋朝晖, 等. HPLC测定毛大丁草中的熊果苷[J]. 华西药学杂志, 2013, 28(3): 307-308.
- [13] 赵洁, 何强, 姚秉华, 等. 梨树叶中有效成分熊果苷的确定及HPLC检测[J]. 中国现代应用药学, 2011, 28(12): 1129-1132.

active energy and pay attention both body and mind. make use of dumping deposition from diet emotion movement medicine, empty bowels regularly generally. Conclusion: The ancient theory of "dumping deposition" can help body clean stomach and intense, get rid of accumulating poisons and recover the balance of Yin and Yang. It is in accord with the modern view of keeping the balance of micro-ecosystem highly. It opens the mind of culturing life and protecting health for middle, old man and disturbed often by diseases. So the theory is worth of studying.

Key words: Zhu DanXi; GeZhiYuRen; DanXi XinFa; theory of dumping deposition

“金元四大家”之一朱丹溪在杂病的治疗上,博采众长,独树一帜,故有“杂病宗丹溪”之称。丹溪在《格致余论》中提出过“倒仓论”,并以此法治愈其师许谦罹患多年的痼证。然而,后世对“倒仓法”鲜有研究,目前临床也很少运用。在环境污染、食品安全问题日趋严重的今天,重新审视倒仓法,将会给人新的启迪。本文兹就朱丹溪“倒仓法”作一探析。

1 何谓“倒仓法”

“倒仓”,又称为“清肠”、“清仓”,是通过清理胃肠道积滞而预防、治疗疾病的方法。朱丹溪认为“肠胃为市。以其无物不有,而谷为最多,故谓之仓。若积谷之室也。倒者,倾去积旧而涤濯,使之洁净也。”人体的肠胃就像一个粮仓,在贮存营养物质的同时,也产生了大量有害物质,若不及时加以清理,有害物质就会越积越多,损害人体健康。因此,所谓“倒仓”,就是及时排除肠道的糟粕浊物,推陈出新,保持胃肠道清洁,以利水谷的纳运。

2 “倒仓法”由来

据朱丹溪《格致余论·倒仓论》记载,“其方出于西域之异人”。

3 “倒仓法”适应症

其一,顽痰瘀血郁结而成的怪病,如癰疽,劳瘵,蛊胀,癰疾,无名奇病。其二,中年之后,养生却病。“人于中年后亦行一、二次,亦却疾养寿之一助也”。

4 “倒仓法”制做、具体服用方法及注意事项

以黄牡牛,择肥者买一、二十斤,长流水煮糜烂,融入汤中为液,以布滤出渣滓,取净汁,再入锅中,文火熬成琥珀色,则成矣。每饮一钟,少时又饮,如此者积数十钟。

寒月则重汤温而饮之。病在上者,欲其吐多;病在下者,欲其利多;病在中者,欲其吐下俱多。全在活法,而为之缓急多寡也。须先置一室,明快而不通者,以安病患。视所出之物,可尽病根则止。吐利后,或渴不得与汤,其小便必长,取以饮病者,名曰轮回酒。与一、二碗,非惟可以止渴,抑且可以涤濯余垢。睡一、二日,觉饥甚,乃与粥淡食之。待三日后,始与少菜羹自养,半月觉精神焕发,形体轻健,沉悉安矣。其后须五年忌牛肉^[1]。

5 “倒仓法”的作用机理

牛,坤土也。黄,土之色也。……肉者,胃之乐也。熟而为液,无形之物也。横散入肉络,由肠胃而渗透肌肤、毛窍、爪甲,无不入也。积聚久则形质成,根据附肠胃回薄曲折处,以为栖泊之窠臼,阻碍津液气血,熏蒸燔灼成病。自非剖肠刮骨之神妙,孰能去之?又岂合勺铢两之丸散,所能窵犯其藩墙户牖乎?窃详肉液之散溢,肠胃受之,其浓皆倍

于前,有似乎肿,其回薄曲折处,非复向时之旧,肉液充满流行,有如洪水泛涨,其浮陈朽,皆推逐荡漾,顺流而下,不可停留。表者因吐而汗,清道者自吐而涌,浊道者自泄而去。凡属滞碍,一洗而定。牛肉全重浓和顺之性,盎然涣然,润泽枯槁,补益虚损,宁无精神焕发之乐乎^[1]?

6 重视“倒仓法”研究的现实意义

6.1 时代背景

6.1.1 生态环境的变化 现代工业的发展,带来的是废水、废气、废渣等污染物的肆意排放,现代农业的发展,带来的是化肥、农药的过度施用,现代交通的发展,道路的不断拓宽延长,带来的是森林绿化面积的不断减少,现代生活的日益发达,手机、电脑、电视、微波炉、电磁炉等电器的大量使用,带来的是辐射物的大量释放,环境及食物的严重污染正向全人类敲响警钟。

6.1.2 社会环境的变化 随着城市化水平的不断提高,都市人口日益密集,交通紧张日趋加剧,生活、工作节奏不断加快,竞争日益激烈,家庭生活的稳定性受到了影响,给人们精神、心理造成了巨大压力。

6.1.3 生活方式的变化 农业社会中,一般人遵循日出而作,日落而息,生活方式相对简单。现代文明社会,物质、精神高度发展,人们出现了一些不良的生活方式:吸烟、酗酒,膳食不平衡,运动过少,娱乐过度,睡眠不足等等。

6.1.4 疾病谱的变化 在生态环境、社会环境、生活方式改变等因素的作用下,人类的疾病谱也发生了改变。研究表明,心血管疾病、恶性肿瘤、精神疾病等慢性疾病已成为居民的三大死因。目前,我国确诊的慢性病患者已超过2.6亿人,其死亡率占85%,其经济负担占70%……这些资料表明,以往以伤寒外感、内伤杂病为常见病,而现在,慢性疾病已成为影响现代人健康的重要因素。

6.2 对大肠“传导之官”的再认识

王晓君^[2]认为在当人体诸“毒”充斥的情况下,选“传导之官”的大肠为研究对象,有其现实意义。

6.2.1 肠道是排毒器官 体内代谢废物和有害物质主要通过四大排泄系统——大肠、皮肤、呼吸道和泌尿道排出。其中,大肠是极重要而又最易被忽视的一个系统。作为排泄“糟粕”的大肠,是排出内毒的重要通道,不仅排泄水谷残渣,更重要的是排出污染人体内环境的各种毒物,保持人体内环境清洁、稳定。现代研究发现,肠腔内细菌可达500种以上,密度达 $10^{12}/g$ 。大便积聚在大肠超过12h会产生至少22种毒素及致癌物质,其中包括硫化氢、氨气以及一些对人体有害的重金属盐类。人体内毒素积存已成为人类健康的主要“杀手”。

6.2.2 肠道功能失调是致病之源 肠道黏膜是人体质量重要的免疫器官。若肠道出现便秘或腹泻,可破坏此免疫屏障,进而影响全身免疫功能。免疫学家凯洛博士曾说:保护您心脏的畅通与保护您肠道的健康同样重要^[3]。

6.2.3 防衰健体需护肠 汉代·王充《论衡》中说“欲得长生,肠中常清,欲得不死,肠中无滓”;晋代·葛洪《抱朴子》也谈到“若要衍生,肠胃常清”。说明大肠传导正常,肠中清洁,腑气通畅,有益于健康长寿。丹溪主张用“倒仓法”的意义,就在于及时排出肠胃中的糟粕留毒,保持肠胃的清洁,从而减少疾病,延缓衰老。正如《灵枢·天年》中说“六腑化谷,津液布扬,各如其常,故以长久”。

6.3 运用“倒仓法”的原则

6.3.1 预防为先 通过对生活方式的调节,减少“肠毒”的产生、滞留和吸收。

6.3.2 顾护正气 攻击宜详审,正气须保护。

6.3.3 身心并重 气血冲和,万病不生。精神内守,病安从来?

6.4 运用“倒仓法”的方法

丹溪“倒仓法”带给我们的启迪是:重视排废,顾护正气,恢复平衡,祛病延年。

6.4.1 饮食“倒仓” 丹溪《格致余论·茹淡论》:“味有出于天赋者,有成于人为者。天之所赋者,若谷、菽、菜、果自然冲和之味,有食之补阴之功”;“人之所为者,皆烹饪调和偏厚之味,有致疾伐命之毒。”因此,多吃新鲜蔬菜水果,少吃荤腥油腻之品。可适量选用下列食物:润肠通便:蜂蜜、核桃、芝麻;清肠、解毒:海带、绿豆、黑木耳、动物血、胡萝卜、茶叶、花粉等。解放军总医院赵霖教授认为:海带具“软坚散结、清热利水”之功,其所含的褐藻酸能抑制放射性元素锶的吸收,并可将其排出体外,同时,还有排出重金属镉的作用。绿豆“解金石、砒霜、草木诸毒”,绿豆蛋白对重金属、农药中毒及其他各种食物中毒均有防治作用。黑木耳则有涤垢除污功能,可解毒和净化血液,被称为肠道的“清洁夫”。动物血中的血浆蛋白被消化酶分解后,可产生一种具有解毒和润肠作用的物质,能和进入肠道的有害粉尘、微粒结合,将其排出体外。松花粉具有“润心肺、益气、祛风止血、驻颜益寿”之功,含有大量木质素,对改善习惯性便秘有益。

6.4.2 情志“倒仓” 丹溪主张静心节欲,“正心、收心、养心”。“君火不妄动,相火惟有禀命守位而已,焉有燔灼之虐焰,飞走之狂势也哉?”说明了意识上的宁谧,精神上的清静,可用避免“心毒”的产生。

6.4.3 运动“倒仓” 运动可增加胃肠蠕动,同时,耐力锻炼会加强膈肌、腹直肌、提肛肌的张力,促使粪便的排出。戚正本^[4]认为体育健身运动具有排毒、解毒、抗毒及解除“心毒”即心理障碍等特殊功能,适度运动还可使人体释放内啡肽,使人产生愉悦感。

6.4.4 规律排便“倒仓” 要养成规律排便的习惯,提倡早晚两次排便。一方面降低毒物产生,同时及时清除粪毒,

减少重新吸收。有医家提出“欲长寿,饮水加大黄”,就是清晨喝一杯清水(约250 mL)后慢跑锻炼,使清水在胃肠中晃动,起到洗刷胃肠的作用,同时,常用大黄少许泡茶代饮,可促成一天早晚两次排便。

6.4.5 药物“倒仓” 实证:火热病邪致病宜用大黄、芒硝、番泻叶等攻下药;痰饮水湿致病宜用甘遂、大戟、芫花等逐水药;虚证:阴虚者宜用火麻仁、郁李仁、柏子仁等润肠药或沙参、麦冬、生地、熟地等养阴药,阳虚者可用肉苁蓉、补骨脂、锁阳等温阳通便药,血虚者可用当归、何首乌、熟地、桑葚子等补血通便药。

7 运用“倒仓法”的思考

7.1 维护人体微生态

近10年来,人体微生态研究成为国际热点,李兰娟院士领衔的中国973计划“肠道细菌微生态与感染和代谢研究”清楚表明,正常肠道微生态具有肠道屏障、免疫调节、营养、定植抗力、降低胆固醇、降血氨等重要生理功能。而抗生素滥用、免疫抑制剂治疗、手术(介入治疗、器官移植等)、肿瘤放化疗、感染、慢病、癌症等,均会导致肠道正常菌群破坏,微生态严重失衡,因此,从健康出发,注重菌群平衡,维护整体功能,成为当今感染防治新策略。该策略与丹溪的“倒仓法”不谋而合。许振国等^[5]认为“倒仓法”通过吐、利方式,排出致病菌,关键在于牛肉汤“轮回酒”(病人自身的尿液),相当于在人体肠道内建立了细菌培养基,促进细菌的生长和发育,从而恢复正常菌群,故“倒仓法”即清理肠胃,荡涤留毒,“去苑陈痼”,恢复平衡。人到中年以后,高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、肥胖等代谢障碍疾病增多,难免有留毒积聚的可能,应用“倒仓”方法,清洁胃肠,祛腐生新,攻邪而不伤正,扶正而不助邪,对于中老年人和久病之人养生保健,无疑开拓了新思路。

7.2 以通为补抗衰老

任汉阳等^[6]认为便秘是一种常见的老年病,便秘可影响整个机体的功能而变生诸病,进而影响寿命,便秘和衰老具有一定的相关性。治疗和预防便秘,加快体内废毒物的排泄,减少有害毒素的吸收,是保健延寿的有效方法。遵循中医以通为补的理论,重视古老“倒仓法”的研究,是中医防病养生、延寿抗衰老的一条新途径。

参考文献

- [1] 元·朱丹溪.格致余论 局方发挥[M].北京:中国医药科技出版社,2011:48-50.
- [2] 王晓君.对大肠“传导之官”功能的再认识[J].山东中医杂志,2003,22(5):259-260.
- [3] 李仁康,李道本,邱敬雄,等.洗肠排毒水疗法[J].中国中西医结合脾胃杂志,1999,7(2):120.
- [4] 戚正本.论体育健身运动的祛毒功能[J].体育成人教育学报,2004,20(6):42-43.
- [5] 许振国,刘军,等.丹溪“倒仓法”奥义探析[J].河南中医学院学报,2008,23(5):95-96.
- [6] 任汉阳,张瑜,刘红雨,等.便秘和衰老相关性研究[J].河南中医学院学报,2003,18(5):84-86.