

痒。正如唐容川所言:“苍耳质轻有芒,则能散风。凡有芒角与毛,皆感风气,故主散风”^[6]。牛蒡子其实状恶而多刺钩,实似葡萄核而褐色,外壳似栗核,而小如指头,多刺。能除风伤,出痈疽头。通利小便,润肺散气,利咽喉,去皮肤风,通十二经。治悬痈喉痹,便痈肿毒,风热瘾疹,历节肿痛,妇人吹乳,风水身肿,风齲牙痛等。亦因兼具句芒,故能开通散风。

综上所述,中药理论背后隐藏着先民对自然的淳朴认识,中药理论随着传统文化思想的演变而渐臻完善。只有把中药理论放到农耕生活与农耕文化的大背景下,才能看清其所以然,

用古人的想法解读古人留下的知识,会使中药理论变得简单而理所当然。

参 考 文 献

- [1] 张山雷.张山雷医集.北京:人民卫生出版社,1995:196
- [2] 杨金萍.汉画像石与中医文化.北京:人民卫生出版社,2010:63
- [3] 张元素.张元素医学全书.北京:中国中医药出版社,2006
- [4] 汪昂.医方集解.北京:中国中医药出版社,1997:122
- [5] 李时珍.本草纲目.北京:人民卫生出版社,2002:976
- [6] 唐容川.唐容川医学全书.北京:中国中医药出版社,2002:542

(收稿日期:2013年12月31日)

· 研究报告 ·

服用人参“上火”之理论释析

苏鑫¹, 孙大中²

(¹长春中医药大学, 长春 130117; ²广州中医药大学, 广州 510006)

摘要: 人参自古被世人奉为补益气血, 调补阴阳之佳品, 然又有人参易“上火”之说, 笔者结合文献与临床运用之心悟, 针对人参与气血生化关系阐述人参补益与“上火”的理论根源。人参“上火”与服用剂量和用药者体质不同相关, “上火”的核心为人参健脾以生成气血之时, 化生时间不同所致。

关键词: 人参; 火; 上火; 理论; 中医

基金资助: 国家自然科学基金项目 (No.81073136)

Theoretical analysis of internal heat caused by taking ginseng

SU Xin¹, SUN Da-zhong²

(¹Changchun University of Chinese Medicine, Changchun 130117, China; ²Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Ginseng has been credited with nourishing, such as tonifying qi and blood and regulating yin and yang, however, there is the saying that ginseng can easily cause internal heat. In this paper, the authors expounded the theoretical source of internal heat caused by ginseng on account of relationship between ginseng and breeding of qi and blood based on literatures and clinical experience. Internal heat associated with the dose of ginseng and patient's constitution, and the main reason of internal heat caused by ginseng was that the generating and transforming of qi and blood were not in the same time.

Key words: Ginseng; Fire; Internal heat; Theory; Traditional Chinese medicine

Fund assistance: National Natural Science Foundation of China (No.81073136)

人参为补益后天之本的要药, 被历代医家誉为“百草之王”“圣药”。《本草纲目》谓其“治男女一切虚证”, 《本草汇言》称:“人参, 补气生血、助精养神之药也”, 故而人参不仅为医家治虚常用之上品, 同时也为体虚之人素日养生补益之品。然体虚有气血阴阳之别, 故有人在服用人参后出现口干、眼眵多, 甚则鼻衄等不适之象, 被人们称为“上火”。

“上火”的内涵

“上火”在文献中的描述多为3种含义: 一是各种原因引起的人体气血阴阳失去制衡, 属于中医阴阳失衡的初始状态^[1-5], 或指人体之病理火, 也可称为“内热”^[6-11]。二是在西医的研究中, “上火”指人体在免疫功能下降状态下出现的炎症和局部感染^[12-15]。三是民间对身体出现较轻的异常热象的俗称, 不是一

种疾病而是全身不适的复杂热证表现^[16-17]。

人参“上火”之医理

人参甘补,为后天补益之要药。脾胃乃后天之本,气血生化之源,脾健则生气、生血。气血同源,“气为血之帅,血为气之母”,气血化生而调和则虚可得补。然气乃无形可速生,服用人参之后气充而需血承;但血为有形不可速生,其生成需要“化赤成血”的过程,故而《黄帝内经》云“中焦亦并胃中,出上焦之后,此所受气者,泌糟粕,蒸津液,化其精微,上注于肺脉,乃化而为血”,故而气血生成时间有长短之别。

人参若大量服用后生气速于生血,生成之气无血所载,气逆上冲则形成“气有余,便是火”的“上火”之症,故张景岳指出“血溢之由,惟气与血”。水谷精微化赤成血需2-3天,气血生成同步,血便可承载所生之气,气血调和则“上火”之症渐消。故在临床运用或动物实验均显示:当用人参3d左右易出现流鼻血等“上火”症状,一旦鼻子出血后,多余之气随血外泄,气血生化亦同步,故而继续服用人参“上火”症状不明显。

《景岳全书·本草正》以气与血的生成关系,全面的阐述了人参的适用证与禁忌症,谓人参“其气壮而不辛,所以能固气;惟其味甘而纯正,所以能补血……第欲以气血相较,则人参气味颇轻而属阳者多,所以得气分者六,得血分者四,总之不失为气分之药。而血分之所以不可缺者,而未有气不至而血能自至者也”。从而可以看出人参补气以补气为主,然补血亦不可少,一句“未有气不至而血能自至者”指出气为血之帅、气旺则血充的真理,同时也让我们了解到气的生成先于血的生成。

不宜服用人参之人群

阴虚内热或血虚内热之人,阳气相对亢盛,素体常见阴津不能上荣之口干、唇裂,甚则出现鼻衄、口舌溃烂等出血症状,此为阴不敛阳或血不载气而致阳气上冲之故。此类人服用人参则会加重阳气上冲之势,出血情况更为多见。所以阴血不足之人不可单用人参,或与补血养阴药同用。但阴阳两虚偏阴虚之人,阳气亦不足,所以食用人参鼻衄症状出现不多。故阴虚内热或血虚生热之人,可与人参佐以滋阴降火、养血补虚之品。

人参的食用方法

1. 常用剂量 人参使用宜从小剂量开始,一般日服量3-9g;用于虚脱的危证,须用大剂量20-30g/次或采用注射剂。以空腹为好,可在早晨或晚睡前1h左右服用^[18]。

2. 常用方法

2.1 含服(噙化) 把人参切片,放在口内慢慢含嚼,用量一般不大,1-3g/d,可长期食用。这种服用方法也是古代宫廷养生常用之法^[19]。

2.2 药酒 将30-50g的人参,以上好的白酒500mL浸泡,15d后可将人参捞出再泡,亦可一直浸泡。

2.3 胶囊 1-2g/次,2-3次/d,将人参药粉装入胶囊,温开水送服。

2.4 药膳 以人参3-5g与食材同用,补益气血效果较佳^[20]。

人参自古至今被医家和患者推崇,但使用亦需谨慎,《本草害利》明确提出:“阴虚火动,骨蒸劳热,切不可滥服人参。否则,阳有余,火上加油,病势必有增无减,命则险矣”。“上火”作为民间人体火热的一种笼统称谓,相当于中医理论中气血阴阳微失和调之证。服用人参并非易“上火”生热,乃不明人参适用人群与服用方法之故。而民间所谓服用人参“上火”之理在于服用不当,气血化生不一,浮火上炎而致。所以服用人参需要鉴别体质、酌情用量,必能不见“上火”之症。

参考文献

- [1] 王召平,吴金飞,梁嵘,等.体检人群中轻浅热证(上火)者的体检数据分析.世界科学技术-中医药现代化,2010,12(4):536-539
- [2] 梁嵘,吴金飞,王召平,等.体检人群中303例上火者的舌象特征研究.世界科学技术-中医药现代化,2010,12(1):76-81
- [3] 吴金飞,梁嵘,王盛花.758例体检者“上火”体检的回顾性调查.世界科学技术-中医药现代化,2007,9(5):39-43
- [4] 林富祥,陈炜莹.1 051例大学生“上火”的调查研究.世界科学技术-中医药现代化,2012,14(1):1306-1309
- [5] 李英帅,王琦.阴虚质成因论析.中华中医药杂志,2012,27(12):3026-3028
- [6] 常章富.什么是“上火”.医学文选,1994(5):59-60
- [7] 何汝帮,杨安平.“上火”证发病机理的研究综述.亚太传统医药,2008,4(12):144-145
- [8] 郑林,周文君.“上火”的机制及奶粉上火的探讨.广东微量元素科学,2005,12(8):63-64
- [9] 姬中伟,毛健,茅联生,等.几种辣椒酱对动物机体上火作用的研究.食品工业科技,2009(4):126-128
- [10] 何森泉,鲍玺,温成平.火热证候的临床特征.中华中医药杂志,2013,28(3):791-792
- [11] 李民,孙学娟.论热毒炽盛、阴伤络损是热毒血瘀证的病理基础.中华中医药杂志,2010,25(12):1946-1948
- [12] 小沈.上火有理,清火无罪.健康之友,2006(10):108-109
- [13] 柯李晶,郭静科,林希贤,等.1种凉茶饮料预防饮食诱导“上火”功效的人体观察.中国食品学报,2012,12(10):34-39
- [14] 寿柏泉.莫把牙疼当“上火”.老年人,2005(4):56
- [15] 何蓉蓉,栗原博.论“上火”与应激反应.世界科学技术-中医药现代化,2008,10(5):37-41
- [16] 张国玺.上火初释.药物与人,2007(11):11
- [17] 蒲昭和.“上火”是什么病证.家庭医生,2004(11):24
- [18] 林光斌,谢杭珍.人参的合理应用.临床合理用药,2011,4(3A):79
- [19] 邓玉娜.从清代医疗档案看宫廷进食人参习俗.北京档案,2011(7):56-57
- [20] 高爱珠.谈人参的正确应用.中国药业,2000,9(12):56-57

(收稿日期:2013年9月12日)