

· 论著 ·

# 张仲景“脾旺不受邪”的养生思想探析

马天驰, 王彩霞, 崔家鹏, 于漫

(辽宁中医药大学, 沈阳 110847)

**摘要:** 张仲景勤习《黄帝内经》, 承其“胃气为本”思想, 并在《黄帝内经》的基础上结合自身的临床经验, 提出“四季脾旺不受邪”之说, 在养生治病过程中时刻以顾护脾胃为本。他在六经辨证中极其重视脾胃, 脾胃不足, 易引发六经病, 故养生防病皆应重视脾胃; 脾胃气充, 可扶正祛邪, 使病不得继传, 故防治病变重视脾胃。此外, 张仲景在遣方用药、饮食调理、预后调护等方面均体现出固护脾胃的养生与治未病思想, 进而丰富充实了“脾旺不受邪”的养生思想, 开重视中土脾胃思想的肇端, 指导后世临床实践。

**关键词:** 张仲景; 脾胃; 养生; 治未病; 脾旺不受邪

**基金资助:** 国家重点基础研究发展计划(973计划)项目(No.2013CB531701)

## Analysis of ZHANG Zhong-jing's 'non-invaded when spleen vigorous' health maintenance thought

MA Tian-chi, WANG Cai-xia, CUI Jia-peng, YU Man

(Liaoning University of Chinese Medicine, Shenyang 110847, China)

**Abstract:** ZHANG Zhong-jing studied *The Inner Canon of Huangdi* diligently and inherited its 'stomach qi as the fundamental' thought. On the basis of *The Inner Canon of Huangdi*, combined with his own clinical experience, he put forward the 'non-invaded when spleen vigorous in four seasons', and in the process of health maintenance and treatment he regarded protecting the spleen and stomach as foundation. He emphasized the spleen and stomach in the syndrome differentiation of six channels theory. The deficiency of spleen and stomach was easy to cause the six channels diseases, so the health maintenance and disease prevention should attach importance to the spleen and stomach. The sufficient of spleen and stomach qi could strengthen vital qi to eliminate pathogenic factors and prevent disease transferring, so the prevention and treatment of disease values protecting spleen and stomach. In addition, ZHANG Zhong-jing reflected the health maintenance and preventive treatment of disease thoughts of protecting spleen and stomach in medication, diet conditioning, prognosis and regulating, thus he enriched the theory of 'non-invaded when spleen vigorous', opened attaching great importance to the middle-earth spleen and stomach thought, and guided future clinical practice.

**Key words:** ZHANG Zhong-jing; Spleen and stomach; Health maintenance; Preventive treatment of disease; Non-invaded when spleen vigorous

**Funding:** National Key Basic Research Program of China (973 Program) (No.2013CB531701)

汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》不仅开辨证论治之先河, 亦为重视中土脾胃思想的肇端, 论著虽为治病方书, 匮乏说理词藻, 但其诸病皆养胃气思想在治疗中比比皆是, 应用得当, 广为流传, 启迪后世<sup>[1]</sup>。张仲景还提出了“养慎”的观点, 即内养正气, 外慎风邪, 这正是养生的基本原则, 《伤寒论》中虽无明文述及, 然而在辨证论治中, 处处都体现着养生为主的思想。《金匱要略》中将“上工治未病”列为全书之首, 突出了治未病的重要意义。治未病有未病先防、既病防变、病后防复之意。笔者潜心研究张仲景养生及治未病的思想与方法, 发现其发表了诸多卓有见地的观点, 特总结如下。

### 脾胃虚弱易致病

#### 1. 脾胃虚弱, 营卫不和, 易引发太阳病 《伤寒

论》第12条有言: “太阳中风, 阳浮而阴弱, 阳浮者, 热自发, 阴弱者, 汗自出, 啬啬恶寒, 淅淅恶风, 翕翕发热, 鼻鸣干呕者, 桂枝汤主之”。条文中张仲景所述的“阳浮而阴弱”, 乃以脉论病机, 卫气抗邪于外而为阳浮, 营阴虚弱而不能内守, 点明了桂枝汤证营卫不和、卫强营弱的病理状态本质。由于机体腠理疏松, 而出现发热、恶风、汗出等营弱的太阳表虚证, 究其根本在于脾胃不足, 化生的气血营卫不足, 肌肤不固。正如《金匱方歌括》中注释仲景桂枝汤证言: “桂枝汤立意非专在解表祛风, 实在调中焦, 畅化源, 盛谷气, 祛邪气之功能”<sup>[2]</sup>。

2. 胃燥津伤易引起阳明病 如在《伤寒论》第168条的“热结在里, 表里俱热, 时时恶风, 大渴而

通讯作者: 王彩霞, 辽宁省沈阳市皇姑区崇山东路79号辽宁中医药大学基础医学院, 邮编: 110847, 电话: 024-31207083

E-mail: wang\_cai@126.com

烦,欲饮水数升者,白虎加人参汤主之”。病入阳明“大渴而烦”,舌有干燥之象,是由于病邪入里为阳明热证。阳明属于多气多血之器,其气属阳明燥金,生理上胃宜降则顺,然阳明病则肃降之令不行,邪热积聚,正邪斗争激烈,煎灼津液,造成胃燥津伤,故邪入阳明的热势较重,其主要治法是以清热泻火生津为主。正如第181条的“胃中干燥,因转属阳明”,阐明了燥热伤胃是形成阳明病的重要原因。

3. 脾胃化源不足,血弱气尽,易引发少阳病 《伤寒论》原文第97条论述少阳病的病机为“血弱气尽,腠理开,邪气因入,与正气相搏,结于胁下”,由此可知,气血虚衰,正气不足,卫外不固而腠理开,邪气入是少阳病发的关键。而脾胃乃“气血生化之源”,脾胃一虚则运化减弱,化生乏源,气血营卫皆不足,导致病邪入里。《伤寒论》265条所云:“少阳不可发汗,发汗则谵语,此属胃,胃和则愈,胃不和则烦而悸”。固在原文第96条小柴胡汤方中以人参、大枣、炙甘草之类甘温之品以顾护脾胃,达益气和、扶正祛邪的目的。

4. 脾胃虚弱易引发三阴病 三阴受邪可由脾胃虚弱而转入。张仲景在《伤寒论》原文第270条中称:“伤寒三日,三阳为尽,三阴当受邪,其人反能食而不呕,此为三阴不受邪也”,此用“能食而不呕”判断三阴未受邪,可见胃气不足便会邪入三阴,三阴受邪可由脾胃虚弱而始,亦可因脾胃虚弱而传变加重。《景岳全书·杂证谏·脾胃》亦有云:“汉张仲景著《伤寒论》,专以外伤为法,其中顾盼脾胃元气之秘,世医鲜有知之者。观其少阳证,小柴胡汤用人参,则防邪气之入三阴,或恐脾胃稍虚,邪乘而入,必用人参、甘草,固脾胃以充元气……可见仲景公之立方,神化莫测”<sup>[3]</sup>。当然也存在病邪直中太阴者,多由脾阳虚弱,寒湿内盛,升运失司而引起的里虚寒证。

#### 防治传变实脾胃

1. 脾胃气充,可扶正祛邪,使病不得继传 《伤寒论》第184条有云:“阳明居中主土,万物所归,无所复传”。张仲景在治疗的过程中一直不失顾护胃气和扶助正气的原则,以提高机体防御疾病及驱邪外出的能力。脾胃为气血营卫化生之源,所以,防病治病必重脾胃,在药物进入人体后,须经脾胃的受纳、腐熟和转输,方能到达病所以抗邪气,故胃气强盛则病不易复传。如《伤寒论》第8条云:“太阳病,头痛至七日以上自愈者,以行其经尽故也,若欲作再经者,针足阳明,使经不传则愈”,《灵枢·九针》亦有“阳明多血多气”及“刺阳明,出血气”的说法,同样印证刺足阳明经穴可强壮中焦之气,阳明经气充,助正祛邪,使病邪不得继传而病情向愈。

2. 病邪相传,以肝病实脾,使脾旺不受邪 《金匮要略·脏腑经络先后病脉证第一》云:“治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾,四季脾旺不受邪,即勿补之”,这里是针对已病而言,要尽早治疗,防止病变。张仲景原文提到既病防变的“治未病”原则,用“肝病实脾”做例子,而不言其他,寓意何在?笔者认为此引用绝非偶然,而在于强调他注重脾胃的认识,脾胃功能健旺方可防病发生,故有“四季脾旺不受邪”的养生思想,可见,张仲景引其“肝病实脾”做例子具有其独到的深刻含义。

#### 遣方用药护脾胃

1. 调养方剂突出调补脾胃 善养生防病者,无病时要养未病之身,有病时要养既病之身。未病要养生防病。有病之时更要防止病邪传变和病后复发。笔者兹结合传统和现代两方面的知识,分析张仲景《伤寒杂病论》中的方剂认为,养生防病方剂当符合两个标准:组成药物性味平和,对身体有益无害,具药食之美;具有扶助正气、调理脏腑的功能,可长时间服用。以此为标准,笔者筛选出37首方剂符合养生防病范畴,其中,26首方剂有调补脾胃之功,见表1。

2. 饮食调理擅养脾胃 《金匮要略·禽兽鱼虫禁忌并治篇》有:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害”。可见,张仲景尤为注重饮食养生的原则,而在饮食调养中提出:“春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾”(《金匮要略·果实菜谷禁忌并治篇》)。张仲景其意指:春不食肝是由于春季肝所主,肝气本旺,脾气虚弱,若食肝,则又补益肝气,会导致脾气衰败,故不食肝,其余几脏亦是同理。由此得知,“四季不食脾”是指脾应一年四季,故一年四季脾都应该受到保护。《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治第六》在论“羸瘦腹满,不能饮食”的原因时明确指出原因之一是“食伤”,即饮食所伤,主要由于过量饮食,有损于脾胃,以致痰湿内生,气血瘀阻,或营卫气血化源不足,疾病从而生焉。笔者研究张仲景常用的谷类、蔬菜类、果类、畜禽类、水产类、杂类食物发现,总共89种食物中有61种归于脾、胃经,具有补益脾胃的功效,其中包括粳米、小麦、大枣、饴糖、干姜、羊肉、鸡肉等,以补中益气、养血安神、温阳祛湿、开胃进食、长肌肉、缓急等功效为主,说明补脾胃能达到益气养血、温阳祛湿等作用,能提高人体正气抗邪能力,从而达到养生防病的目的。

#### 预后调护重胃气

《金匮方歌括》中注释张仲景桂枝汤证言:“桂枝汤立意非专在解表祛风,实在调中焦,畅化源,盛谷气,祛邪气之功能”<sup>[2]</sup>。故张仲景在治疗时以姜、枣顾护脾胃,特别强调病中注意固护脾气,张仲景嘱咐

表1 张仲景方剂中具有调补脾胃作用的养生方

方剂名	功效	养生功效
桂枝汤	解肌祛风,调和营卫	调补阴阳,调补脾胃,助营卫气血生化之源,对表虚易感之人具有调和补养作用
桂枝加葛根汤	解肌祛风,调和营卫,调补脾胃,升脾气,助营卫气血生化之源	可以调补脾胃,且有升发脾胃清阳的作用;又可以预防冠心病
桂枝新加汤	解肌祛风,调和营卫,益气养营	可用于调补营气不足者,可缓解身体疼痛
桂枝加黄芪汤、黄芪芍药桂枝苦酒汤、黄芪桂枝五物汤	调和营卫,益气固表,解肌祛风	表气虚弱,营卫不和,常自汗出、恶风寒者,可以用本方养生调补
桂枝加龙骨牡蛎汤	调和营卫,调补阴阳,调补脾胃,助营卫气血生化之源,固涩精气	用于体质虚弱,虚劳羸瘦,脾胃不足,阴阳两虚者的养生调补
桂枝去芍药汤	补益心阳,补益脾胃	素体心阳不足、兼见脾胃虚弱者,可以用本方调养之
栀子甘草豉汤	清宣郁热,除烦安神,补中益气	可用于素体心胸中烦热、气虚者的调理
栀子生姜豉汤	清宣郁热,除烦安神,降逆和胃	可用于素体胸膈郁热、胃失和降者的调理
栀子干姜汤	清宣郁热,除烦安神,温脾散寒	可用于素体胸膈中有郁热、烦躁不安、脾胃虚寒者的调理
理中丸及汤(人参汤)	温中散寒、燥湿健脾	素体脾阳不足、寒湿内聚者,皆可用本方温养调补之
桂枝人参汤	温中散寒、燥湿健脾、散寒解表	素体脾阳不足,脾气虚寒、寒湿内聚,兼见表寒者,可用本方调补之
甘草干姜茯苓白术汤	健脾散寒燥湿	可用于寒湿著于人体的养生调理
甘草干姜汤	温中散寒、温肺散寒	可用于中焦虚寒、肺气虚寒者的养生调理
小建中汤	补益脾胃,温暖脾土	用于脾胃虚寒、气血不足者的养生调理
黄芪建中汤	补益脾胃,温暖脾土,益气升阳,促进气血生化	一切脾胃虚弱、气血不足而偏于虚寒者的养生调理
甘麦大枣汤	补脾益气,润燥缓急	妇女更年期综合症、神经衰弱者亦宜用之
百合鸡子黄汤	滋养肺阴、养胃清热	可用于肺胃阴虚、血虚而燥者的养生调理
茯苓甘草汤	温胃化饮	可用于中焦虚寒、胃家停饮者的调理
茯苓桂枝白术甘草汤	温阳化气,利水消饮,健脾胜湿,降逆平冲	可以用于脾气虚寒,饮停心下,心阳不足者的调理
橘皮汤	温胃理气,和胃降逆,开胃进食	胃寒气滞、胃纳不健者,可用本方调理
茯苓杏仁甘草汤	化饮理气,宣畅胸肺,补中益气	胸中阳虚留饮、气滞者可服之
枳实汤	理气健脾	诸脾虚气滞者,皆宜服本方调补脾胃
甘草汤	生用清热利咽,炙用补中益气	慢性咽喉炎者,脾胃中气不足者
薯蓣丸	补脾益气,滋阴养血,疏风散邪	补正为主,扶正祛邪,可用于内伤外感

患者“服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力”,即用“热稀粥”以养中气,抗邪外出。后世医家受仲景思想的指导,注重养护胃气,更有“胃为养生之本”的说法,如《圣济总录·伤寒门》小承气汤方后云:“若更衣者,勿服之”<sup>[4]</sup>,下而不伐胃,中病即止。由此可见,张仲景顾护脾胃思想在防病、治病方面为后世防治疾病以及形成脾胃学说方面提供了重要的理论依据。

综上所述,仲景养慎防病重脾胃的学术思想起源于《黄帝内经》“以胃气为本”,“有胃气则生,无胃气则死”之词。张仲景注重脾胃的思想在六经病辨治、治未病、遣方用药、饮食调养、预后调护等诸多方面均得以体现。张仲景虽未明确提出脾胃学说,但

其治病养生皆以脾胃为本的思想已彰显出张仲景对脾胃的高度重视,为后世开辨证论治之先河,亦为重视中土脾胃思想的肇端。在后世医家的发展和补充下,养生以脾胃为本的思想不断充实,中医脾胃学说已然蔚成大观。

#### 参 考 文 献

- [1] 孙相如,何清湖,陈小平.解析张仲景的藏象观特点及其文化思想背景.中华中医药杂志,2015,30(5):1614-1617
- [2] 陈修园.金匱方歌括.北京:人民军医出版社,2007:119
- [3] 张介宾.景岳全书·杂证谟·脾胃.北京:人民卫生出版社,2007:399
- [4] 赵佶.圣济总录·伤寒门.北京:人民卫生出版社,1962:349

(收稿日期:2015年10月20日)