

• 研究报告 •

张介宾“养生家必当以脾胃为先”的
学术思想研究

马天驰, 王彩霞

(辽宁中医药大学, 沈阳 110847)

摘要: 张介宾勤习《黄帝内经》, 承其脾胃的生理功能及养生原则; 十分推崇张仲景“脾旺不受邪”的学术思想、李杲“脾胃为滋养元气之源”的学术思想、薛己“人以脾胃为本”的学术思想, 认为胃气即为元气, 创“养生家必当以脾胃为先”的学术思想。张介宾根据“五脏互藏”的学术观点, 深入挖掘脾胃在五脏系统中的重要作用, 提出了“调脾胃以安五脏”的防病治病思路; 根据脾胃虚弱乃病机关键、顾护脾胃能促运化行药力、病后据胃气强弱判断预后的观点, 强调脾胃之气在养生治病中的重要意义, 并以慎饮食、畅情志、适劳役的方法调护脾胃以养生防病。

关键词: 脾胃; 养生; 胃气

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

Study of 'spleen and stomach are foundation of health maintenance' from
ZHANG Jie-bin's academic thought

MA Tian-chi, WANG Cai-xia

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

Abstract: The academic thought of 'spleen and stomach are foundation of health maintenance' was initially put forward by ZHANG Jie-bin, who conformed to the physiological function of spleen and stomach and principles of health maintenance in *Huangdi Neijing*, and greatly advocated several famous academic thoughts about the spleen and stomach including 'non-invaded when spleen vigorous in four seasons' from ZHANG Zhong-jing, 'spleen and stomach is the root of vigour' from LI Gao, and 'spleen and stomach are fundamental in human' from XUE Ji. Meanwhile, ZHANG Jie-bin regarded the stomach qi as the primordial qi. According to 'five internal organs mutual communication', ZHANG Jie-bin deeply explored the important role of spleen and stomach in five zang system, and put forward the disease prevention and treatment thought that the treatment of spleen and stomach was aiming at protecting the five zang. The weaknesses of spleen and stomach was the crucial pathogenesis in the process of illness; the efficacy of a drug will be improved when the spleen and stomach were well nursed; whether the stomach-qi was strong or weak played an important role in the prognosis. Based on the three points above, ZHANG Jie-bin emphasized the significance of spleen and stomach qi in health maintenance and clinical treatment. Additionally, he gave some suggestions for nursing the spleen and stomach such as reasonable diet, smooth mood, and appropriate labor.

Key words: Spleen and stomach; Health maintenance; Stomach qi

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

张介宾, 字景岳, 明代医家。一生成就非凡, 任应秋先生曾评价道:“有明一代, 是中医学的鼎盛时期, 著名的医学家, 见于史志的当以千计……, 而以张介宾最为杰出”^[1]。本文观点多出自《景岳全书》, 笔者悉心研究发现景岳尤为重视脾胃在养生中的重要作用, 发表了诸多卓有见地的观点。

承前人之说, 提出“养生家必当以脾胃为先”

1. 承《黄帝内经》“胃者五脏之本”之说 先秦时期固护脾胃对养生具有意义的相关论述已略见雏形。其中有“中

央土, 以灌四旁”、“胃者五脏之本”(《素问·玉机真脏论》)及“胃者, 水谷之海, 六腑之大源也”(《素问·五脏别论》)。脾胃能运化水谷, 布散精微, 长养四旁; 升降气机, 传输精微, 沟通上下可维持津液、精微的传输, 为景岳“五脏互藏, 土为核心”理论奠定基础。此外, 营卫具有固护肌表、抵御外邪之功, 营卫皆由脾胃所化之水谷之气而生, 若脾胃运化功能异常, 营卫虚衰, 抵御外邪之力减弱。《黄帝内经》“胃气为本”的思想亦对景岳顾护胃气理论产生深远影响。

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

2. 承张仲景“四季脾旺不受邪”之说 张仲景开重视中土脾胃思想的肇端,有“四季脾旺不受邪”之说,认为六经病脾胃乃病机关键^[2]。如:脾胃不足,营卫不和易引发太阳病,佐以姜、枣补脾胃;胃燥津伤易得阳明病,以粳米、人参益气生津;脾胃不足,血弱气尽,易患少阳病,以参、枣益气和中。张景岳十分推崇张仲景“四季脾旺不受邪”及“阳明居中主土,万物所归,无所复传”的顾护脾胃养生思想,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”^[3]。可见,张景岳对张仲景遣方用药注重护胃气的饮食调护亦尊崇有加。

3. 承李杲“内伤脾胃,百病由生”之说 李东垣尤为重视脾胃对元气之滋养作用,认为:“脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也”^[4]。脾胃虚损则必然导致元气化源不足而引发病变。李东垣所称之元气不仅指先天之精,也包括气血,即“脾胃为血气阴阳之根蒂”^[5]。张景岳有:“李东垣曰:脾胃之气壮,则多食而不伤,过时而不饥……所谓邪气盛则实,真气夺则虚,惟当养正则邪积自除矣”^[3]。可见,养脾胃乃李东垣“养正”之意,以除“邪积”。张介宾继承李东垣的基础上认为脾胃之气即为元气,“是以五脏六腑之气味,皆出于胃……可见谷气即胃气,胃气即元气也……在先天,必赖后天为滋养”^[3]。因此,张氏长养气血阴阳滋先天的观点为“养生家必当以脾胃为先”打下基础。

4. 承薛己“人以脾胃为本”之说 薛己主张人体之活力全赖脾胃健运水谷精气之滋养,得以发挥其生理功能,他有“人以脾胃为本……人得土以养百骸,身失土以枯四肢”^[6]之说。由此,薛己重视脾胃的思想可见一斑。张介宾继承在上述观点的基础上,认为人当以胃气为本,胃气强则化生气血充,长养机体。“脾胃之气所关于人生者不小……人之胃气即土气也,万物无土皆不可”^[3],由此,张氏十分看重脾胃对人体生理功能的重要作用。

5. 提出“养生家必当以脾胃为先”之说 张景岳主张养生必当先固护脾胃,提出:“盖人以饮食为生,饮食以脾胃为主,今饥饱不时,则胃气伤矣。又脾主四肢,而劳倦过度,则脾气伤矣。夫人以脾胃为养生之本,根本既伤,焉有不病?”,“是以养生家必当以脾胃为先,而凡脾胃受伤之处,所不可不察也”,“人赖脾胃为养生之本,则在乎健与不健耳”^[3]。并主张调养脾胃需注意饮食勿偏、饥饱适量、劳作适度、调畅情志等,以达到护脾胃、助养生、促长寿养生的目的。石寿棠也阐述了这一观点:“先天不足者,人不得而主之,又恃调摄后天,以补先天不足,若是者,胃气不尤重哉?重胃气非即所以重肾气哉”^[7]?由此得知,培补后天是固根本、壮体质之根,若脾胃亏虚,水谷不进,必将至机体亏虚而折其寿命。

“养生家必当以脾胃为先”的学术思想内涵

笔者研究发现,张介宾在《景岳全书》中提到“养生”“保生”“摄养”者35次,其中引用《黄帝内经》原文、引书名、妇科

方剂名共9次。在其余26次中,论养生调阴阳、论起居忌寒凉、论适时气养生、论养生以肾为主者共13次,而论养生以脾胃为本者13次之多。可见,景岳的养生论对脾胃尤为重视。

1. 达“五脏互藏”重脾胃

1.1 五行互藏,土为核心 脾胃在五行中属土,张介宾有云:“所谓五者之中有互藏者……土之互藏,木非土不长,火非土不荣,金非土不生,水非土不蓄,万物生成,无不赖土,而五行之中,一无土之不可也”^[8]。土作为万物生成的根源,具有与其余四行互藏之属性,既可滋木生长、助火繁荣,又可促金生成、蓄水充盛,肝、心、肺、肾之气血赖脾土运化生而成,四脏中均包含有脾气,因此言土为“五行互藏”之核心。

1.2 调脾胃以安五脏 张氏认为五脏中皆存脾气,一旦脾胃受损,其他四脏则会受到影响,因此凡能调五脏邪气之药皆可调和脾胃,进而张氏提出“调脾胃以安五脏”的养生保健思路,正如“脾胃有病,自宜治脾,然脾为土脏,灌溉四傍,是以五脏中皆有脾气,而脾胃中亦皆有五脏之气,此其互为相使,有可分而不可分者在焉,故善治脾者,能调五脏,即所以治脾胃也;能治脾胃,而使食进胃强,即所以安五脏也”^[3]。正所谓防病治病之药物先入脾胃,还根据阴阳互根理论,在李东垣温补为主的同时,兼顾养阴为治疗大法,固护脾胃。

2. 养生治病顾脾胃

2.1 脾胃调和则无病,虚弱乃病机关键 脾胃气强且脾胃调和,不乏生生之气,则卫气营血充盛,身体强健不易病。若脾胃气虚,精气化生乏源;若脾胃失调,气机升降障碍,均会导致疾病发生。因此,景岳云:“若胃气不虚,虽有病者,不攻自愈……治病不察脾胃之虚实,不足以为太医”^[3]。故言脾胃气强则不易生病。《景岳全书·述古》又有:“人惟饮食不节,起居不时,损伤脾胃,胃损则不能纳,脾损则不能化,脾胃俱损,纳化皆难,元气斯弱,百邪易侵”^[3]。由此可见,脾胃虚弱乃发病病机,凡无论治病养生均应以脾胃为主,顾护脾胃之气。

2.2 病后补脾胃促运化、行药力 张景岳十分看重胃气的作用,一般来讲,胃气指脾胃功能的体现。未病先防为养生,病后恢复亦为养生,故促进脾胃运化之力、促进胃气行药力乃养生之关键。张景岳有云:“且凡欲治病,必须先藉胃气以为行药之主……以胃虚本弱,攻之则益弱,而药力愈不能行也。若久攻之,非惟药不能行,必致元气愈伤,病必愈甚,尽去其能,必于死矣”^[3]。治病过程中更要顾护脾胃,因药物及饮食先入于胃,在胃中将有效成分、营养物质消化吸收、传输布散,中气强盛则药力易行。

2.3 根据胃气,酌其预后 张景岳认为只有脾胃健运才能化生充盛的元气,以抵御各种致病因素的侵袭,而一旦脾胃虚损则会导致诸病丛生,脾胃虚弱为疾病发生的根本病机。张景岳有云:“脏腑、声音、脉候、形体,无不皆有胃气,胃气若失,便是凶候……故凡欲察病者,必须先察胃气……胃气无损,诸可无虑”^[3]。由此可见,脾胃之气充盛是机体健康的有效保证,

也是养生的重要因素,脾胃虚弱则会导致机体产生疾病。

固护脾胃的养生方法

1. 节饮食 凡饮食生冷、饥饱无常、过食肥甘厚味者,皆可造成脾胃损伤,而脾胃既损,运化无力,又致诸生百疾。如景岳云:“凡失饥伤饱,损及脾胃,多令人胸膈痞闷,不能消化,饮食少思,口中无味,或噎气吞酸,神体困倦,此皆脾气受伤,中虚而然”^[3]。因此,顾护脾胃之气实乃养生之要也,伤脾胃多以温补之法调之,以防寒凉伤胃,正如景岳云:“凡大吐大泻之后,多为腹胀,若但外胀而内不觉胀,或恶闻食气,不欲饮食者,皆脾气大虚之候,速宜用前温补诸法调治之”^[3]。

2. 避忧虑 脾主思,凡忧思抑郁等因素皆易伤脾土,脾胃又为气机升降之枢,故情志致病可致气血化生障碍,气机失常,而百病由生。景岳有云:“夫人孰无思?而苦思难释,则劳伤至此,此养生者所当戒也。然思本伤脾,而忧亦伤脾”^[3]。由此,张景岳提出“中兴”的养生思想,以脾胃为先,精血同养,形神合一,在身体与情志上共同达到养生的目的。

3. 适劳役 劳役过度会损伤人体肢体肌肉,然脾主肌肉,过劳则伤脾气,而脾气虚弱又会导致肌肉痿软、四肢怠惰,引发疾病。如“脾主四肢,而劳倦过度,则脾气伤矣。夫人以脾胃为养生之本,根本既伤,焉有不病”^[3]?故张景岳认为养生当适

劳役、护脾胃,要养生除病、延长寿命必须做到:“饥时不可临病,不可劳形,不可受寒,不可任性,不可伤精,不可酬应……知此数者,是即却病养生之道也”^[3]。

众多医家在历史上对脾胃学说都有论述及应用,但是真正提出养生当顾护脾胃理论者较少。张介宾宗前人之说,特别注重防微杜渐的养生原则,尤为重视后天脾胃的生理作用。笔者认为,张介宾对养生重脾胃思想的贡献可与补土派创始人李杲相提并论。本文着重阐述了重视保养脾胃在养生中的重要意义和内涵,对如何补脾胃以达养生的方法研究较少,笔者在以后的研究中还将继续深入,不足之处望同道斧正。

参考文献

- [1] 任应秋.明代杰出的大医学家张介宾.北京中医,1983,3(2):3
- [2] 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
- [3] 张景岳.景岳全书.北京:人民卫生出版社,2007:36-403
- [4] 李杲.脾胃论.北京:人民卫生出版社,2006:4
- [5] 李杲.兰室秘藏.北京:人民卫生出版社,2005:74
- [6] 薛己.薛氏医案.北京:中国中医药出版社,1997:281
- [7] 石寿棠.医原.上海:上海中医药大学出版社,2015:31
- [8] 张景岳.类经图翼.北京:人民卫生出版社,1982:11-12

(收稿日期:2015年10月26日)

• 研究报告 •

仲景方治疗小儿多发性抽动症体悟

唐彦

(云南中医学院,昆明 650200)

摘要:对张仲景经方柴胡加龙骨牡蛎汤、风引汤、桂枝加龙骨牡蛎汤、半夏厚朴汤、甘麦大枣汤及芍药甘草汤在小儿多发性抽动症中的运用情况进行分析,提出相应经方的选用及用药要点,对提高经方治疗抽动症的疗效颇有临床参考价值。

关键词:张仲景;经方;多发性抽动症;儿科

ZHANG Zhong-jing's prescriptions in the treatment of Tourette syndrome in children

TANG Yan

(Yunnan University of Traditional Chinese Medicine, Kunming 650200, China)

Abstract: In this paper, the author analyzed the applications of ZHANG Zhong-jing's prescriptions including Chaihu plus Longgu Muli Decoction, Fengyin Decoction, Guizhi plus Longgu Muli Decoction, Banxia Houpu Decoction, Ganmai Dazao Decoction and Shaoyao Gancao Decoction in the treatment of Tourette syndrome in children. Then, the author gave some advice how to select these prescriptions and on the key points of medication. It has clinical reference value to improve the therapeutic effects of classical prescription for the treatment of Tourette syndrome.

Key words: ZHANG Zhong-jing; Classical prescriptions; Tourette syndrome; Pediatrics

通讯作者:唐彦,云南昆明市光华街120号云南中医学院第一附属医院儿科,邮编:650021,电话:0871-63637154

E-mail: ytyj0812@126.com