

## 主题词 脾胃论

《脾胃论》是金元四大家之一李东垣(1180~1251年)的晚年著作,也是充分体现李氏学术思想的代表作。《脾胃论》是我国古典医籍中第一部系统论述脾胃内伤学说的专著,它奠定了东垣成为“补土派”创始人的地位的基础。东垣所创立的脾胃学说,是通过《难经》、《内经》等有关脾胃观点进行系统研究,并结合自己丰富的临床实践经验进行理论发挥而形成的,既继承历代学说,又提出新的见解,有所发明、创造,不仅为内伤病的治疗开辟了一条广阔的途径,而且使金元时期的学术争鸣达到高潮,为中医学术的发展作出了卓越的贡献。后世医家常着重研究其“补土”的用药法度及临床治验,但对其饮食调摄以调理脾胃之法,并未予足够的重视。笔者有感于此,试作如下探讨。

## 一、未病先防在于善调饮食

“民以食为天”,饮食是人类维持生命活动的营养源泉。人们摄取饮食食物后,经过消化吸收组成人体所需要的物质,以供生长发育与生命活动的需要。这种消化过程,有赖于脾胃功能活动的正常进行。脾主运化,胃主受纳,食物入胃后先得脾气的运化,才能变成精微滋养全身,不断推动机体的新陈代谢。若脾胃损伤,人体所需的营养物质必然衰少,不能维持正常的生理活动,就会发生各种疾病。正如东垣所说:“元气之充足,皆由脾胃之气无所伤,若胃气之本弱,饮食自倍,则脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生。”可见,脾胃功能的强弱对机体盛衰起重要作用,而饮食合理与否对脾胃功能则有很大影响,故《脾胃论》引《难经》“损其脾者,调其饮食,适其寒温”作为调理脾胃之大法。东垣认为,调养脾胃应在无病时就注意用饮食调摄保护脾胃功能。首先,要做到“饮食,热无灼灼,寒无凄凄,寒温中适,乃不致邪僻”;其次,饮食调摄要注意饮食的质与量的合理调配;第三,在日常生活中不宜常服淡渗利小便之品,如“白粥、绿豆、小豆、粳米、盐豆豉,以免大泻阳气”;第四,要“忌大咸……及辛味,蒜、韭、五辣、醋、大料物、官桂、干姜之类”,以免损伤脾

胃。总之,饮食调摄要适应人体的自我调节、自我适应能力。因体质强弱、年龄大小、四时气候及地土方宜之不同,可致个人体质出现明显差异,所以对不同体质的人应选用不同的食品,才能使其达到人体的供需平衡,有利于保持健康,预防疾病。例如,炎热的暑天选用性凉的食品,对人体颇有益处;寒冷的冬天可进性温食品,能相得益彰,但必须适量,不可过

食。东垣说:“大热能食而渴喜热饮,亦当从权而食之,然不可耽嗜,如冬寒喜热物,亦依时暂食之。”因五味虽可养人,亦可伤人。五味适量则能充养机体,而五味过量便损伤机体。只有“谨和五味”,才能“骨正筋柔,气血以流,腠理以密,骨气以精”。在日常生活中,如饮食有节,五味调和,顺应脾喜燥恶湿、胃喜润恶燥的生理特性,不一味贪图辛辣炙烤之品,则能适应内脏的需要,使气血流畅、筋骨充实,能抵抗外邪的侵袭,预防疾病的发生,否则将酿成病祸。

## 二、脾胃既病更要善调饮食

脾胃发生疾病后,东垣除长于运用药物治疗外,亦十分注意饮食调摄。他认为“肠胃为市,无物不受,无物不纳”,故脾胃之病因寒热温凉损伤脾胃不一而饮食调摄的方法也就不同。对“饥饿不得饮食者,胃气空虚”之虚证,东垣主张“食补”以增加营养,“美食以助药力,益升浮之气,而滋胃气”,但不宜太过,“至于五味,口嗜而欲食之,必自节制,勿使过焉,过则伤其正也”。因“脾胃不足之源,乃阳气不足,阴气有余”,所以“凡饮食及药,忌助阴泻阳,诸淡食及淡味之药,泻升发以助收敛也”。对于“饮食自倍而停滞”之实证,主张节制饮食,“或损其谷,此为妙法”,但不宜限得过死。他说:“此虽立食停法,若可食之物一切禁之,则胃气失所养也,也当从权而食之,以滋胃也。”即使脾

# 调理脾胃琐谈——《脾胃论》读后感

110032

辽宁中医学院 范颖

胃发生了病变,如能注意饮食调摄,也很容易康复。可见饮食调摄是调理脾胃的重要环节。

总之,东垣长于补土,还娴熟运用食物疗法。东垣提倡饮食调摄来调理脾胃、注重未病先防的预防思想,对指导临床有重要意义。

(作者简介:范颖,女,27岁。1988年毕业于辽宁中医学院研究生班。现任该院助教。)