

浅析唐代以前脾主运化理论在养生中的体现

沈丽果 孟静岩 马佐英 袁卫玲 耿晓娟

【摘要】 脾者为后天之本,古人非常重视脾的养生,然而各个时期又有其自己的特点。唐代以前的关于脾主运化的养生观点主要体现在《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《中藏经》等医学典籍中。同时唐以前道教神仙文化颇流行,金丹之类如寒食散类药物及医方盛行,文献亦多。而其关于脾的养生亦是散见于神仙方术之书中。隋唐时期受“唐主土德”思想影响开始关注脾胃养生,孙思邈在其著述中《备急千金要方·食治》与《备急千金翼方·养性》、《备急千金翼方·退居》、《孙真人摄养论》对此的探讨较多。本文从养生理论以及养生方法两个方面进行了收集与整理,对中医养生的特点进行了阐述。

【关键词】 脾; 运化; 养生

【中图分类号】 R22 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2015.03.018

Discussion on the spleen controlling transportation and transformation of food and drink in life cultivation before Tang Dynasty SHEN Li-guo, MENG Jing-yan, MA Zuo-ying, et al. Institute of traditional Chinese medicine of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300193, China
Corresponding author: MA Zuo-ying, E-mail: ma2101@163.com

【Abstract】 As the spleen is the postnatal base of live, TCM practitioners from generation to generation have attached great importance to the health of spleen. However, each period has its own characteristics. Before Tang Dynasty, the concept of spleen governing transportation and transformation could be found in such TCM classics as Huangdi's Internal Classic, Treatise on Cold Damage and Miscellaneous Diseases and Zhongzang jing. During this period, adequate literature on alchemy such as *Hanshisan* and medical prescriptions were available due to the prevalence of taoism and immortal culture. The recording of spleen health, on the other hand, were scattered in the immortal and alchemy books. In Sui and Tang Dynasties, people began to pay attention to spleen and stomach health. Sun Simiao further explored the health of spleen and stomach in his works: Valuable Prescriptions for Emergency (Food Treatment), supplement to Valuable Prescriptions (Cultivation), supplement to Valuable prescriptions Retreat, and *Sunzhenren Shesheng Theory*. This paper aims at collecting and analyzing the spleen health from the perspective of life cultivation theories and methods.

【Key words】 Spleen; Transportation and transformation; Life cultivation

养生一词最早见于《庄子·内篇》。所谓生,即生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。养生就是保养生命。中医药学中蕴藏着大

量的养生保健理论及经验,对延缓衰老,延长寿命,做出了卓越的贡献^[1]。中国养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月。春秋战国和秦汉时期是中医养生文化形成期。经后世的完善形成了在中国哲学观基础上所特有的中医养生文化。

《春秋繁露》中说道“五行莫贵于土”。这一观点体现了“五德终始说”的“贵土原则”。同时,本思想不但影响到社会政治经济,也在中医养生中引起了广泛的影响,使医家、道家对脾给予更多关注。脾者,乃仓廪之本,气血生化之源。脾主运化,指脾具有把饮食转化为水谷精微和津液,并把水谷精微

基金项目:国家重点基础研究发展计划(973计划)(2013CB531701)

作者单位:300193 天津中医药大学中医学院[沈丽果(在读硕士研究生)、孟静岩、马佐英、袁卫玲、耿晓娟]

作者简介:沈丽果(1987-),女,2013级在读硕士研究生。研究方向:中医藏象理论研究。E-mail:slg1624020192@163.com

通讯作者:马佐英(1971-),女,博士,副教授。研究方向:中医治则治法。E-mail:ma2101@163.com

和津液吸收、转输到全身各脏腑的生理功能。其包括运化食物和运化水液两个方面。其运化功能的正常与否直接影响着人体的生理机能以及寿夭与否。以下笔者将从养生理论、养生方法以及与文化背景的关系角度来分析。

1 养生理论

古代医家对于养生理论的论述与当时的政治文化有密切的关系,由于每个朝代所崇尚的思潮不同,其思想也有一定差别。总的来说,在汉代以及唐代非常重视脾的养生,关于脾主运化的论述亦多。以下本文将论述脾主运化的养生特点。

1.1 脾胃健运是长寿与否之根本

《内经》开宗明义,首倡养生长寿,认为有人之所以能“度百岁而动作不衰”,是由于“知其道也,法于阴阳,和于术数,饮食有节”。“道”即为规律,“数术”者调养精气之法也。此段话强调了学会养生,坚持适度,重视脾胃的重要性。脾者居中央属土,土者居中央以灌四旁。其具有运化不止,环周不休之势。而在《素问·奇病论篇第四十七》中论道:“夫五味入口,藏于胃,脾为之行其精气,津液在脾,故令人口甘也。”^{[2]261}也验证了脾的积极作用。脾胃将水谷化为精微,布散至全身,营养脏腑、经络,从而维持人体正常生命活动。另外,脾胃游溢精气,在心火熏蒸下,变化而赤以营养全身,使人保持气血充盈,筋骨坚强。可见精气的盈耗,与脾胃有着密切的关系。

升降出入乃生命活动的形式之一,脾胃为升降出入之枢纽。胃气主降,脾气主升,饮食入胃,胃降则糟粕得以下行,脾升则精气得以输布。若胃失和降,则呕恶、纳呆等症生,脾运失司,则腹胀、泄泻诸证发。故经云“非出入,则无以生长壮老已,非升降,则无以生长化收藏”,说明只有升降出入正常,才能维持新陈代谢,延长生命力。

1.2 脾胃病变是影响长寿的因素

脾胃为水谷之海,六腑之大源。《素问·厥论篇第四十五》:“酒入于胃,则络脉满而经脉虚。脾主为胃行其津液也,阴气虚则阳气入……此人必数醉饱以入房,气聚于脾中不能散,酒气与谷气相薄,热盛于中,故热偏于身内热而溺赤也。”^{[2]251}脾不能为胃行其精液,则四肢百骸、五脏六腑皆生百病,人日益衰老。如脾胃阳气不足,可致脾失健运,升举无力而中气下陷,脾失统摄而不统血,以致出现出

血等。另外,在《中藏经·生成论第三》:“肺生肾,肾生肝,肝生心,心生脾,脾生肺,上下荣养,无有休息。”^[3]脾胃功能障碍,也会影响肾、心、肺、肝诸脏,产生脾肾阳虚、心脾两虚、脾肺气虚,肝脾不调等证,从而成为“脾虚则脏腑、经络皆无以受气而俱病”。故曰脾虚是不能长寿的根本原因。

2 养生方法

从秦汉开始关于养生方法论述颇多,经过历代积累,到隋唐时期人们已经初步认识到饮食的重要性,同时重视气功养生,气功固护脾气流行一时。

2.1 调饮食

《素问·藏气法时论篇第二十二》:“脾色黄,宜食咸,大豆豕肉栗藿皆咸。”^{[2]148}此法乃食咸调肾以运行脾胃之气。肾者胃之关也,脾与胃合,所以此法借咸之柔软以利其关,关利胃气乃行,胃行则脾气方化。此处宜食咸就是取调理脾胃之关之义。可见古代饮食文化中都蕴含养生之道,注重行脾及饮食养生。同时在《混俗颐生录·卷上·饮食消息第一》:“食不欲粗及速,速即损气,粗即损脾,脾损即为食劳。不欲夜食,日没之后,脾当不磨。”^[4]对其理论与孔子“食不厌精”观点不谋而合。主张在饮食中注意食谱及进食时间和速度。做到精细、慢食、定食。张仲景在《金匮要略》一书中专列3篇关于食物的论述,并用较大篇幅详细地介绍饮食宜忌,强调内养正气,调饮食,顾脾胃的养生方法。其中《金匮要略·脏腑经络先后病篇》曰:“服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘。”^{[5]3}服指衣服、食指饮食,这里强调要饮食有节,寒热适中,五味不偏,脏腑功能健旺,人体才不会发生衰弱现象。《金匮要略·禽兽鱼虫禁忌并治篇》:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害。”^{[5]135}指出进饮食乃人体维持生命活动、充养正气的来源,饮食调和才能使人体获得所需的各种营养以强身健体,若进食不当,反而对身体产生伤害。孙思邈在《备急千金要方·卷二十六·序论第一》五藏所宜食法中提到“脾病宜食稗米、牛肉、枣、葵”^[6]。牛在五行中属土,归脾,故食牛肉有助于健脾气;枣补益中气,可以健脾养心。可见在古代亦有健脾养生之饮食,也为后人提供了健脾养生的食谱。

2.2 顺应四时

周秦时期的人们就已经发现顺应四时季节气候的变化,对人类健康和疾病有着重要影响。同时

人们把四时之变与饮食起居紧密的联系起来,形成了独具特色的四时养生之法。《素问·藏气法时论篇第二十二》:“病在脾,愈于秋,秋不愈,甚于春,春不死,持于夏,起于长夏。……脾病者,日昃慧,日出甚,下晡静。脾欲缓,急食甘以缓之,用苦泻之,甘补之。”^{[2]144}从饮食起居以及气候等方面在防病、治病上给予后世具体的指导。张仲景根据天人相应之理创造性地按时间将饮食忌宜进行归纳,强调饮食也应顺应四时,以顾脾胃。如《金匮要略·果实菜谷禁忌并治篇》提出“正月勿食生葱,三月勿食小蒜,八月、九月勿食姜,十月勿食椒,十一、十二月勿食燕”;一日中“夜食生菜不利人”^{[5]144-145};“春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾”^{[5]135},其“四季不食脾”又一次道出脾在四季均受到保护,不能令其受损。

2.3 气功调节

在魏晋南北朝时期道教盛行,气功养生较为普遍,关于脾养生气功调节都有较为详细的论述。如在《养性延命录(节选)卷下服气疗病篇第四》:“脾藏病者,体上游风习习,身痒疼闷,唏气出之……已上十二种调气法,依常以鼻引气,口中吐气,当今气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法,皆须恭敬用心为之,无有不差,愈病长生要求。”^[6]此段话很具体的论述了调息养生以治疗脾病的方法。同样,在《黄庭遁甲缘身经脾藏》:“治脾当用呼,呼为写,吸为补。夫脾者,坤之气,土之精,其色黄,状如覆盆。脾主意,其神如风,化为玉女,长六寸,循环于脾藏也。……饮玉醴以致神之和,以补于脾,以佐神气,则入山不畏虎狼,登山不惧颠蹶者,行气之精也。”^[7]此文中以道家学说为依据同时结合中医养生特色,非常详尽地描述了气功调养脾脏的方法以及注意事项,为后世脾胃养生提供了很有用的素材。

2.4 遣方用药顾护脾胃

脾胃乃后天之本,脾胃功能正常则病愈较快。故临用药多重视顾护脾胃。比如在《素问·藏气法时论篇第二十二》:“脾主长夏,足太阴、阳明主治,其日戊己;脾苦湿,急食苦以燥之。”^{[2]142}疾病发生后,仲景强调用药当顾护脾胃。《伤寒论辨太阳病脉证并治上篇》在太阳中风证使用桂枝汤发汗解表时,“服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力”,使谷气内充,易资生汗源,使已入之邪不能少留,将来之邪,不能复入;《伤寒论条辨》白虎汤后云“煮米熟

汤成”,在清泻胃家实时,加“粳米、甘草”清而不碍胃;《注解伤寒论》大承气汤方后云“分温再服,得下余勿服”,《圣济总录》小承气汤方后云“若更衣者,勿服之”,下而不伐胃,中病即止;诸如使用四逆汤急救回阳、理中丸温中散寒,真武汤温阳利水浊之余,亦选用甘草、干姜、白术以健脾守中,皆以胃气为本;泻心汤寒温并用以调整脾胃的气机升降功能,人参、甘草、大枣益气和中之亦是补土培元的体现。在疾病调理上,《伤寒十劝》中仲景强调“所食之味,有与病相宜,有与神为害,若得宜,则益体,害则成疾”,“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肺病禁苦,肾病禁甘”,以上诸类均是仲景在疾病发生过程顾护脾胃的做法。与《汤液本草》中李杲“五谷为养,五果为助,五禽为益,五菜为充”的思想相符,强调饮食科学、合理化,防止产生疾病,保持脾气充实而达摄生保健之目的。

3 养生与文化密切相关

不同的养生理论产生于不同的文化当中,对脾的重视源于古代人们对土的关注,“尚土”意识在古代社会是非常普遍的。周文王演八卦,尊土为“五行”之首,汉儒们亦奉行五行学说中“土居中央”的理论。唐朝更是提出“地为天生,人为地显”。究其原因,大致有两个方面:一是农业文化的产物。农业以土地为基础,土地是中华民族生生不息之源。所以“土”在中国人民的心中是最为神圣的。二是政治原因。在中国古代的帝王中,黄帝在人们心中的地位是至高无上、不可替代的,而黄帝“以土德王”。再加上按照邹衍“五德终始说”的理论,黄帝“土气胜”,大禹“木气胜”,商汤王“金气胜”,周文王“火气胜”,继之而起的大秦帝国就应当是“水气胜”。^[8]那么,代秦而立的大汉王朝则以“土气胜”。而“唐承汉统”故唐亦为“土德”故在漫长的历史时期,人们非常重视土,故对脾及脾的功能亦加了几分关注。故可以从历朝历代养生思想中看到人们对脾胃养生的重视。此亦值得深思,不同文化背景下所产生的学说亦不同。

4 结语

唐以前,由于受“五德终始说”的影响,“尚土”之风非常盛行。特别是汉代和唐代,从而使得对脾胃养生亦非常重视,经过不断地完善,使脾养生有了一个很好的开端,同时从其文献中亦不难看出,

在这一时期的养生观点继承并发展了《黄帝内经》“治未病”的思想,论述了很多关于饮食养生的方法,奠定了中医食养学的基础;同时这一时期,道、佛、儒、医逐步融为一体,收集、整理、推广了养生功法,为后世进一步的发展提供了依据,也为后世重视脾胃养生奠定了理论基础。

参 考 文 献

- [1] 冯新送. 谈中医药养生保健[J]. 新中医, 2002, 34(12): 3-5.
 - [2] 佚名. 黄帝内经素问(明·顾从德翻宋刻本. 影印二十四卷本)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963.
 - [3] 汉·华佗. 华氏中藏经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963: 2-3.
 - [4] 李鹏飞, 邱年机. 摄生服气法全[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1991: 73-75.
 - [5] 汉·张仲景. 金匮要略[M]. 宋·林亿, 校正. 杨鹏举, 侯仙明, 杨延巍, 注释. 北京: 学苑出版社, 2007.
 - [6] 唐·孙思邈. 备急千金要方[M]. 上海: 中医古籍出版社, 1999: 809.
 - [7] 梁·陶弘景. 养性延命录[M]. 宁越峰, 注释. 呼和浩特: 内蒙古科学技术出版社, 2002: 49.
 - [8] 宋·张君房. 云笈七签[M]. 北京: 华夏出版社, 1996: 365.
 - [9] 贾成祥. “脾胃为后天之本”的文化渊源[J]. 中国中医基础医学杂志, 2008, 14(10): 722.
- (收稿日期: 2014-08-27)
(本文编辑: 蒲晓田)

“肺与大肠相表里”内涵再认识

田甜 马淑然 莫芳芳 赵丹丹 高思华

【摘要】 “肺与大肠相表里”理论是脏腑相关理论的重要组成部分。从《黄帝内经》开始历经各代医家在理论探讨和临床实践中的不断阐发, 内容变得十分繁杂, 缺乏系统性。本文将其内涵总结为以下四个方面: 经络属是肺与大肠表里关系的基础、升降相因是肺与大肠表里关系的核心、病理相传是肺与大肠表里关系的表征、肺肠同治是肺与大肠表里关系的应用原则四个方面, 指出气机升降失常是肺肠病的病机重点之一, 调理气机升降是治疗肺与大肠疾病的关键。肺病及肠最常见的症状是便秘, 另外还有泄泻、痢疾、脱肛、腹胀等。肠病及肺多表现为肠病致喘、肠病致咳。肺肠同治可以大大提高肺肠疾病的临床疗效。文章旨在为系统认识这一理论提供思路。

【关键词】 肺; 大肠; 表里

【中图分类号】 R22 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2015.03.019

Recognition of the connotation of “lung and large intestine being interior-exteriorly related” TIAN Tian, MA Shu-ran, MO Fang-fang, et al. School of Basic Medical Sciences, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China

Corresponding author: GAO Si-hua, E-mail: gaosihua1216@163.com

【Abstract】 The paper aims to provide an insight to further understand the relationship between lung and intestine systematically. “Lung and Large intestine being interior-exteriorly related” theory is an important part of viscera related theory. It has become quite multifarious and unsystematic due to different interpretations and explorations of Huangdi's Internal Classic over generations. This paper identifies the connotation of the theory from the following four aspects. The foundation of the theory is the relationship between meridian and collateral channels; the core is the ascending and descending movements of qi; the manifests is the pathological interactions of the lung and large intestine; the application principle is the synergistic treatment. It points out that disorder of qi activity is one of the main pathogenesis causes of lung and large intestine diseases, so that regulating qi activity is the key to the treatment of lung and large intestine disease. The most common symptom is constipation caused by lung disease leading to large intestine diseases.

基金项目: 北京中医药大学科研创新团队项目(2011-CXTD-01); 国家重点基础研究发展计划(973 计划)(2009CB522701)

作者单位: 100029 北京中医药大学基础医学院

作者简介: 田甜(1983-), 女, 博士, 讲师。研究方向: 气化学说与藏象理论研究。E-mail: tt8324@163.com

通讯作者: 高思华(1957-), 博士, 教授。研究方向: 气化学说与藏象理论研究。E-mail: gaosihua1216@163.com