

浅析“调其饮食,适其寒温”在小儿脾胃调理中的意义

蒋一珺 唐彦

【摘要】 结合小儿生理特点及脾胃生理特性,探析“调其饮食,适其寒温”对于小儿脾胃调理的重要意义,阐述调其饮食,适其寒温是顾护脾胃之根本;饮食不调,寒温不适则脾胃受损,罹患疾病;而患病后以饮食调理脾胃,当节戒饮食,并注意食物与药物的相互作用,避其害而趋其利,充分发挥食养、食疗的作用。

【关键词】 调其饮食; 适其寒温; 脾胃调理; 小儿

【中图分类号】 R272 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2015.12.014

“调其饮食,适其寒温”出自《难经》十四难“损其肺者,益其气;损其心者,调其营卫;损其脾者,调其饮食,适其寒温;损其肝者,缓其中;损其肾者,益其精,此治损之法也”,这是中医最早关于五脏之损治则的记载。其中对于脾损并非单以补治之,而是强调调其饮食,适其寒温,此原则不只限于脾损,对于脾胃的调理也有诸多启示,本文针对小儿,探讨“调其饮食,适其寒温”在喂养保健和疾病防治中的意义。

1 调其饮食,适其寒温是顾护脾胃之根本

小儿纯阳之体,生机蓬勃,发育迅速,对营养物质的需求较成人更为迫切。而脾胃为后天之本,气血生化之源,机体所需营养物质全赖脾胃运化,所摄入的食物是否适宜,直接影响脾胃纳运功能。因此张景岳认为:小儿气血未充,一生盛衰之基全在幼时,此饮食宜调。《素问·藏气法时论篇》早有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气”之说,明确提出在食物结构上,应以五谷(碳水化合物)为主,同时配以谷肉果蔬诸类,才能保证营养均衡。当然处于不同年龄阶段的小儿,对饮食有着特殊的要求,半岁以内应纯母乳喂养,若为人工喂养,则宜配方奶,若“独以谷食扶持,十中未保一二^{[1]125}”。调其饮食还要求适时添加辅食,宜在半岁以后,《小儿药证直诀·阎氏小儿方论》提出:“自半岁以后,宜煎陈米粉稀粥,取粥面而时时与之。十月以后,渐与稀粥烂饭,以助中气,自然易养少病。”^[2]同时还应遵循“乳贵有时,食贵有节”“欲得小儿安,常带三分饥与寒”的古训,无论何种乳食,均需定时定量,勿

令过饱,“殊不知忍一分饥,胜服调脾之剂”^{[1]73}。“适其寒温”则强调饮食食物应寒温适中,四气兼备,五味相济,取中和之道,不可偏性。《灵枢·师传》云:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。寒温适中,故气将持。乃不致邪僻也。”饮食有寒热平温凉之性,可调节脏腑阴阳,补益气血津精。脾喜温而恶寒,胃喜清而恶热,偏热偏寒之气不可专用。饮食在温度上也要适中,才有利于脾胃的运化。若食物过寒或过热,都可导致脏腑功能失调,气血阴阳偏盛偏衰。饮食五味亦不宜有所偏,以免损伤脾胃之气。对于助湿食物,亦当慎食,以免生湿困脾之虞,《素问·阴阳应象大论篇》就指出“水谷之寒热,感则害于六腑”,《金匱要略》也认为:“服食节其冷热……不遗形体有衰”。此外,针对小儿的特点,南宋陈文中在养子十法中提出“脾胃要温,肚要暖”,也强调食物不能过于寒凉,在生活起居方面,虽然小儿不能穿得过多,但须注意肚腹的保暖,因此民间还有给小儿穿戴肚兜的习俗,有其可取之处。

总之,通过调理饮食,适其寒温,才能保证小儿脾胃纳运正常,如陈文中在《小儿病源方论》中所述“若脾胃全周,则津液通行,气血流转,表里冲和,一身康健……四时脾旺不受邪”^[3]。

2 饮食不调,寒温不适,用药不当,脾胃乃伤

小儿脏腑娇嫩,脾常不足,功能尚未健全,乳食不知自节,加之现今家长爱子心切,难免过度喂养,尤其高蛋白高脂食物占的比重过大,使其摄入超过了脾胃的承受能力及身体需要,脾胃长期处于超负荷状态,必致其运化功能受损,诚如《素问·痹论》所云“饮食自倍,肠胃乃伤”。另一方面机体失去五谷的的滋养,也必致亏虚。宋代娄居中还指出过饱并非只损伤脾胃,“盖食物饱甚,耗气非一;或食不下而上涌吐,以耗灵源;或饮不消而作痰咯唾,以耗神水,大便频数而泄,耗谷气之化生;洩便利滑而浊,耗源泉之浸润”^[4];即过饱不仅导致吐泻、咳嗽,还可耗伤元气、津液。

作者单位: 650020 昆明,云南中医学院临床医学院

作者简介: 蒋一珺(1991-),女,2014 级在读硕士硕士生。研究方向: 儿科疑难病证的中医证治研究。E-mail: 365562582@qq.com

通讯作者: 唐彦(1973-),女,博士,副教授。研究方向: 中医儿科学及儿科疑难病证的中医证治研究。E-mail: ytyj0812@126.com

而添加辅食不当也会对脾胃造成损伤,《千金要方》就指出“儿早哺者,儿不胜谷气,令儿病,则多内耗……若不嗜食,勿强与,强与不消,复成疾病”^[5]。

饮食的偏寒偏热、偏嗜也可损伤脾胃。脾喜燥恶湿,以升为用,得阳则运,宜食温暖之物;胃喜润恶燥,以降为顺,得阴自安,宜食清淡之物。过食生冷寒凉(如过早添加水果,过食冰棒冷饮等)则伤脾阳,过食辛辣炙烤(如巧克力、土豆片、煎炸之物)则耗伤胃阴,肥甘厚味(洋快餐等高脂高蛋白食物)则易致脾胃积热;坚硬腻滞之物则伤通降之力,碍脾之运化。饮食的寒温不调尤其对肺造成不良影响,“形寒饮冷则伤肺”,《诸病源候论·卷十三·气病诸候》曰“夫食热皆触动肺气,则热聚肺间,热气未歇而饮冷水,水入于肺,冷热相搏,气聚不宣,为冷所乘,故令发气”^[6]。部分患儿咳嗽迁延不愈,就与饮食过寒过热不无关系。

小儿脏气清灵,随拨随应,对药物反应敏捷,药入于口,脾胃受之。无病时自不必用药,现在一些家长为小孩祛火排毒,将“银花露”“冰菊茶”“七星茶”等凉茶当作保健品长期给小儿服用,也必致脾胃受损。如岭南儿科名家许尤佳教授就指出除了地域湿热外,“素有饮凉茶习俗”是形成当地小儿“脾胃虚寒、阳气不足”体质的一个重要因素^[7]。在临床上,基于小儿肺常不足的生理特点,外感引起的肺系病证最为常见,加之外邪易化热化火,因此“清热”法在儿科应用普遍,但应“中病即止”,注意顾护脾胃,不可完全照搬“效不更方”之说。还有部分医生囿于病毒细菌皆为毒邪,将辨证原则抛在脑后,清热解毒大行其道。如此过用寒凉、苦凉,则直接伤脾败胃,尤其伤及脾阳,脾阳根于肾阳,脾阳伤则易损及肾阳,遗患无穷。因此万全在《幼科发挥·原病论》^[8]4中就指出:“脾胃壮实,四肢安宁,脾胃虚弱,百病峰起”,并提出了“调理脾胃者,医中之王道”的著名论点。

3 患病后尤当调其饮食,适其寒温

不论是脾胃受损或是罹患其他疾病,调饮食,适寒温都是促进疾病向愈的重要环节。以饮食调理脾胃,应顺应脾胃之生理特性,脾为至阴之脏,脾损多虚寒,胃为阳明之腑,胃损多伤津而热,脾胃俱伤多有寒热错杂,故调之当“适其寒温”,使脾得调则运则升,胃得理则纳则降,运纳有常,病可愈矣。万全明确提出“节戒乳食,诚调理脾胃之大法也,节戒饮食者,却病之良方也”^[8]4。“节”即节制饮食,减轻脾胃负担,“伤之轻者,损谷自愈”^[8]105;“戒”则视其病证的寒热虚实,适当忌口,如热证应避免进食香燥肥甘,寒证自当忌生冷瓜果,虚证更不能急于食补。《幼幼集成》则提倡素食调理,“小儿病后,必不可妄用荤腥,待其脾胃已健,始可略以清汤,仍不得过用甘肥”。

此外还要注意所食之物不能与所服之药发生不良反应,《素问·六元正纪大论》就提出“用寒远寒,用凉远凉,用

温远温,用热远热,食宜同法”,李东垣《脾胃论·用药宜禁论》也认为“湿面、酒、大料物之类,助火而泻元气,生冷、硬物损阳气,皆当禁也”^[10]9,他在《脾胃论·肺之脾胃虚论》中指出“若喜食,初一、二日不可饱食,恐胃再伤,以药力尚少,胃气不得转运升发也。须薄滋味之食,或美食助其药力,益升浮之气而滋其胃气也。慎不可淡食以损药力,而助邪气之降沉也……若胃气少觉强壮,少食果,以助谷药之力。”^[10]6说明食物还应与药物相得益彰,互为补充。如仲景在外感病须发汗解表时,特别强调服药后“啜热稀粥一升余”,使谷气充盛,既益汗源,又防伤正,以起到鼓舞卫阳,解肌祛邪,辅助药力,解表祛邪的重要作用;并在大寒之白虎汤中加入粳米,也有生津退热,和中养胃之意。温病学家王孟英更将西瓜誉为“天然白虎汤”,用于胃燥津枯的阳明大热证。总之,医者不仅在遣方组药时要兼顾脾胃,还应向家长交待饮食宜忌,通过合理饮食时刻顾护脾胃,发挥祛病作用。

综上所述,在小儿喂养保健中,“调其饮食、适其寒温”是使其胃强脾健的根本,而饮食不调,寒温不适则是导致脾胃受损,发生疾病的主要元凶。以饮食调理脾胃,当节戒饮食,寒凉炙烤尤须慎,并注意食物与药物的相互作用,避其害而趋其利,充分发挥食养、食疗的作用。《难经》所倡导的“调其饮食、适其寒温”有其丰富内涵,于当今小儿脾胃调理,疾病防治确有重要的指导意义,为儿医者须当谨记。

参 考 文 献

- [1] 曾世荣. 活幼口议[M]. 北京:中国古籍出版社,1985:73,125.
- [2] 张玉萍,包来发. 小儿药证直诀校注语译[M]. 上海:上海中医药大学出版社,2000:138.
- [3] 陈文中. 陈氏小儿病源痘疹方论[M]. 北京:商务印书馆,1968:6.
- [4] 王成德. 试论饮食调摄是调理脾胃的根本[J]. 四川中医,1985,3(12):10.
- [5] 孙思邈. 千金要方(上册)[M]. 长春:吉林人民出版社,1994:138.
- [6] 巢元方. 诸病源候论[M]. 北京:人民卫生出版社,1982:251.
- [7] 赵毅涛,郑燕霞,翁泽林,等. 浅析许尤佳现代岭南小儿体质观及儿童保育观[J]. 上海中医药杂志,2013,47(7):40.
- [8] 万全. 万氏密传幼科发挥[M]. 武汉:湖北科学技术出版社,1986:4,105.
- [9] 陈复正. 幼幼集成[M]. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:65.
- [10] 李杲. 脾胃论[M]. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:6,9.

(收稿日期:2015-04-14)

(本文编辑:董历华)