

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.18.022

《黄帝内经》脾病“禁温食”浅析

谢炯东¹, 郑凡超², 刘宇帆¹, 黎敬波^{2*}

(1. 广州中医药大学第三临床医学院, 广东省广州市番禺区广州大学城外环东路 232 号, 510006; 2. 广州中医药大学基础医学院)

摘要 中医学历史悠久, 疾病禁忌内容繁杂, 缺乏现代系统研究和梳理。一方面, 疾病禁忌能帮助疾病的康复; 另一方面, 古今时代变迁导致疾病禁忌存在认识差异, 现代社会存在错误认识。中医脾胃病的主要表现是脾胃运化、受纳、升降、统摄等功能异常, 饮食在其过程中发挥着重要的作用。《黄帝内经》提出的脾病禁“温食”有其理论依据和临床意义, 从中医学、西医学不同角度结合分析脾病禁“温食”可为临床治疗和病后康复提供思路 and 措施。

关键词 脾胃病; 饮食禁忌; 温食

中医学对脾胃病饮食禁忌的论述最早记载于《黄帝内经》, 如《素问·脏气法时论篇》^[1]曰: “病在脾, ……禁温食饱食, 湿地濡衣”。“温食者, 温热食物也”^[2], 即饮食温度刺激口腔感受器, 在大脑中产生温热感觉的食物。

《脾胃病症状量化标准专家共识意见(2017)》^[3]中提出脾胃病适用范围为 8 种中医疾病(包括胃脘痛、痞满、呕吐、呃逆、噎隔、腹痛、泄泻、便秘)及 9 种西医疾病(慢性胃炎、消化性溃疡、胃食管反流病、功能性消化不良、胃下垂、肠易激综合征、炎性反应性肠病、功能性便秘、急性胰腺炎)。脾胃病具有发病率高、易反复发作的特点, 严重影响了患者的生活质量, 给社会造成巨大的经济负担, 因此, 脾胃病的预防保健显得尤为重要。

我们临床上发现, 多数医生或患者均认为保持温热饮食才是健康正确的饮食方式, 而脾胃病禁“温食”这一观点来自于《黄帝内经》, 与上述观点不符。本文从实际出发, 结合文献资料, 探求脾胃病“温食”禁忌的现代误区, 提出正确的脾胃病饮食方式, 为临床治疗和病后康复提供思路 and 措施。

1 “温食”考辨

唐代王冰《重广补注黄帝内经素问》^[4]曰:

“温湿及饱, 并伤脾气, 故禁止之”; 明朝马蒔《黄帝内经素问注证发微》^[5]曰: “且食或温热、过于太饱, 或湿地湿衣, 皆脾土所恶”; 清代张志聪《黄帝内经集注》^[6]曰: “胃欲清饮, 故禁温食。饱食伤脾, 故禁饱食”, 皆认为温热食物是脾胃病治疗过程中的重要禁忌。然而《黄帝内经素问直解》^[7]与《内经素问吴注》^[8]中均提出“湿食, 旧本误温食”的看法, 故而对此观点进行探讨, 为现代临床提供参考。

1.1 讹字训释

依据罗石标所提出的“讹字”概念, 把“湿”误作“温”分为声误和形误^[9]。

《说文解字》是我国最早的一部字典, 其中保存了许多珍贵的汉代以及先秦时代的文字和音韵方面的资料, 系统地提出了文字学理论。而《黄帝内经》约成书于西汉末年, 与《说文解字》年代接近, 因此, 以此书为主进行参考分析也较为合适。

《说文解字》^[10]曰: “温水。出犍爲涪, 南入黔水从水, 显声。烏魂切(wēn)”; “濕水出東郡東武陽, 入海。从水, 显声。桑欽云: 出平原高唐。他合切(tà)”。第一, 从声误方面来看, 烏魂切(wēn)与他合切(tà)二者音韵明显具有较大差别。王琦^[11]指出, 应把经文当做有声的语言来处理, 摆脱文字的束缚, 通过声音来寻求它的本字。第二, 从形误方面来看, 我们通过查找中国历代汉字进行仔细对比, 发现“湿”与“温”两字除了

* 通讯作者: lijingbo@gzucm.edu.cn, 13825004480

现代简体文字之外，字形都具有较大差异，笔画不一。与温字比较，湿字更为复杂多变，包括楷书在内两者差异较大。综合声与形来看，此二者产生讹字的可能性较低。

除此之外，我们查阅文献《素问·脏气法时论篇》和《素问·经脉别论篇》中多次提及“温食”，而并无“湿食”出现。

1.2 注本依据

《黄帝内经》内容丰富，但文意古典，难读难解，历代注本中注释纷错、义理混淆的现象十分常见。包来发^[12]认为，历代注家自改动原文者均不可取，并提出为了避免经文混乱、保存古医经的原来面貌，不论有无文献根据，均不应直接改动原文。

日本江户中期出现了以训诂、音韵、考据方法去研究整理中医古籍的考据学派，其中著名学者丹波元简在《素问识》^[13]中也指出“吴，湿作温。注云：湿食，水果之类。高同。云，湿食，水湿之食也，……简按二说未详孰是”，指出吴崑、高士宗二位医家对于“湿作温”的观点并未有较为详细的叙述，应该在反复考虑取舍分析后加以决定。

综上所述，我们认为，“湿食，旧本误温食”的观点是后世医家在勘误方面的偏颇，是因注家本身的问题而造成的注释分歧。

2 从中医角度认识

脾胃是后天之本，气血生化之源，五脏六腑、四肢百骸皆赖其所养，因此，脾胃损伤必然导致人体产生各种病变。《灵枢·师传》曰“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”人体阴阳的失调可由寒热饮食不节导致，只有适宜的温度，方可保证脾胃之气保持平衡并且无盛衰之偏，致使病邪无可乘之机。《素问·阴阳应象大论篇》曰“水谷之寒热，感则害于六腑”；《内外伤辨惑论·饮食劳倦论》云“若饮食失节，寒温不适，则脾胃乃伤”，均指出饮食水谷温度、性质过于偏颇会导致脾胃损伤，进而“六腑化谷”功能失施。一方面，饮食是人体生命活动来源的重要基础，在预防保健方面具有重要作用；另一方面，控制摄入饮食的温度对于疾病的康复尤为重要。杨志敏^[14]所提出“和态健康观”中的“寒温和”可概括为人体适应外界环境，其中便包括饮食，若寒温不和则整体和态健康结构也随之失衡。人体是一个整体，如若整体平衡失调，和态健康结构被破坏，疾病康复无异于空中楼阁。

可见饮食寒温与脾胃之间紧密相关，《黄帝内经》脾病“禁温食”食忌有助于维持脾胃功能正常运行，以达到人体正气充足、防御外邪、促进疾病痊愈的目的。

3 从现代医学角度认识

在正常情况下，胃肠道菌群依靠人体胃肠道黏膜屏障的保护作用与宿主和平共生，不会进入人体造成病理变化。从温度角度出发，温热食物可刺激胃黏膜使炎症形成或者加重^[15]，加重胃肠道负担，炎性物质增加则会导致病情的反复，胃肠道黏膜炎症病理状态下对致溃疡因子的攻击耐受力下降，可导致溃疡的发生。

现代医学认为，肠道中大多数细菌为肠道正常菌群，只有在宿主寄居的部位发生改变或免疫力下降的条件下，肠道菌群才会转变为致病菌而引起人体疾病。我们认为，长期的温热饮食可能导致胃肠道内温度升高使适宜胃肠道菌群生存的温度条件破坏，而肠道菌群生态平衡遭到破坏，正常的物理、化学屏障功能失去作用，可为致病因子创造机会，从而提高罹患消化系统疾病的可能。

以慢性胃炎为例，关于饮食行为与慢性胃炎关系的调查研究^[16]认为，喜食热食为慢性胃炎的危险因素。现代医学研究^[17]发现，幽门螺杆菌(Hp)感染是慢性胃炎的重要原因，而Hp自身具有一定的抗物理化学刺激的能力，表明其在外条件刺激肠道菌群失衡的情况下，有更高的可能性成为优势菌群，感染胃肠道。

4 温热饮食的温度界定

通过上述分析可知温热饮食可能不利于脾胃病的康复，那么，温热饮食如何界定呢？饮食从口腔进入人体，饮食温度经过口腔黏膜冷热温度感受器产生所感觉，进而向大脑中枢传递温度信号，中枢神经系统会进一步分析传递来的信号，从而感受到所接触物体的温度^[18]。王占刚^[19]借助基于智能温控原理的温控仪，通过微电脑控制，研究检测人体口腔黏膜冷热温度感受阈，通过数据分析得出舌尖黏膜感受最为敏感，其热感受阈值为 $(38.78 \pm 2.10)^\circ\text{C}$ ，而冷感受阈值为 $(23.48 \pm 4.18)^\circ\text{C}$ 。

综上所述，我们认为，《黄帝内经》“温食”食忌的饮食温度上限为 $(38.78 \pm 2.10)^\circ\text{C}$ ，故而脾胃病患者保持饮食温度应在 $(23.48 \pm 4.18)^\circ\text{C}$ 与 $(38.78 \pm 2.10)^\circ\text{C}$ 之间，这样更有利于疾病的康复。

5 结语

我们认为,脾胃病更应该重视疾病禁忌,强调饮食习惯与治疗药物两者的相结合、相互协作。应针对临床上温热饮食的禁忌误区,结合《黄帝内经》指导和现代医疗健康需要,发挥中医学优势特色所在,重视对《黄帝内经》所记载疾病禁忌的系统梳理。

参考文献

- [1] 黄帝内经素问 [M]. 李生绍,陈心智,点校. 北京: 中医古籍出版社,1997: 38.
- [2] 周海平. 黄帝内经大词典 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2008: 864.
- [3] 张声生,刘凤斌,侯政昆. 脾胃病症状量化标准专家共识意见(2017) [J]. 中华中医药杂志,2017,32(8): 3590-3596.
- [4] 重广补注黄帝内经素问 [M]. 王冰,注解. 林亿,补注. 孙国中,点校. 北京: 学苑出版社,2004: 164.
- [5] 马蒔. 黄帝内经素问注证发微 [M]. 孙国中,点校. 北京: 学苑出版社,2003: 226.
- [6] 张志聪. 黄帝内经集注 [M]. 方春阳,点校. 杭州: 浙江古籍出版社,2002: 218.
- [7] 高士宗. 黄帝内经素问直解 [M]. 于天星,按. 北京: 科学技术文献出版社,1980: 162.
- [8] 吴昆. 内经素问吴注 [M]. 山东中医学院中医文献研究室,校点. 济南: 山东科学技术出版社,1984: 107.

(上接第 1617 页)

资“土”化,细胞无法正常成熟,故生有余而长不足,肿瘤乃生。妄火之治,亦须从“引火归元”入手,君火以明,相火以位,病安从来。

参考文献

- [1] DENG T, YAN G, SONG X, et al. Deubiquitylation and stabilization of p21 by USP11 is critical for cell-cycle progression and DNA damage responses [J]. Proc Natl Acad Sci USA, 2018, 115(18): 4678-4683.
- [2] MASSAGUE J. G1 cell-cycle control and cancer [J]. Nature, 2004, 432(7015): 298-306.
- [3] WALKER K, OLSON MF. Targeting Ras and Rho GTPases as opportunities for cancer therapeutics [J]. Curr Opin Genet Dev, 2005, 15(1): 62-68.
- [4] LEMMON MA, SCHLESSINGER J. Cell signaling by receptor tyrosine kinases [J]. Cell, 2010, 141(7): 1117-1134.
- [5] 戎志斌,罗安明,姚乃礼. “脾虚-线粒体-有氧糖酵解-肿瘤关联”病因病机新假说 [J]. 医学争鸣,2016,7(1): 19-22.
- [6] 李伟,姚海强,王琦. “君火以明,相火以位”本义考释

[J]. 罗石标. 说医解字 [M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2006: 548.

- [10] 许慎. 说文解字 [M]. 徐铉,校. 上海: 上海古籍出版社,2007: 625,632.
- [11] 王琦. 黄帝内经专题研究 [M]. 济南: 山东科学技术出版社,1985: 436.
- [12] 包来发. 《黄帝内经》注释分歧原因浅析 [J]. 中医杂志,1985,26(11): 54-55.
- [13] 丹波元简. 素问识 [M]. 北京: 中医古籍出版社,2017: 149-150.
- [14] 杨志敏. 论《黄帝内经》“和态健康观” [J]. 中国中医基础医学杂志,2016,22(10): 1285-1287.
- [15] 高蔚,王增珍,黄绪,等. 饮食行为与慢性胃炎 [J]. 医学与社会,1996,9(4): 18-19,26.
- [16] 林兰,郑奎城,王雯,等. 慢性萎缩性胃炎危险因素病例对照研究 [J]. 海峡预防医学杂志,2016,22(4): 1-3,7.
- [17] 胡伏莲. 重视胃肠黏膜屏障的研究 [J]. 中华医学杂志,2005,85(39): 6-7.
- [18] GOIZUETA-SAN MARTIN G, GUTIERREZ-GUTIERREZ G, GODOY-TUNDIDOR H, et al. Sympathetic skin response: reference data for 100 normal subjects [J]. Rev Neurol, 2013, 56(6): 321-326.
- [19] 王占刚. 口腔黏膜温度感受阈与交感神经皮肤反应的相关研究 [J]. 天津: 天津医科大学,2018: 6.

(收稿日期: 2019-04-03; 修回日期: 2019-05-10)

编辑: 黄 健

[J]. 中医杂志, 2017, 58(14): 1250-1252

- [7] 李红菊,毛池容. 晚期胃癌患者化疗后焦虑情绪对抗肿瘤免疫应答、肿瘤负荷的影响 [J]. 海南医学院学报, 2017, 23(9): 1237-1240.
- [8] HANAHAN D, WEINBERG RA. Hallmarks of cancer: the next generation [J]. Cell, 2011, 144(5): 646-674.
- [9] 李殿成,宋淑萍. 论中医之“火” [J]. 中医研究, 2017, 30(8): 1-5.
- [10] 邵杰,华海清. 华海清运用交泰丸辨治癌性失眠的经验 [J]. 江苏中医药, 2012, 44(5): 10-11.
- [11] 周胜元,付滨,孟祥震. 从《脾胃论》浅析相火 [J]. 云南中医中药杂志, 2016, 37(6): 12-14.
- [12] 唐农,易敏铭,毛德文,等. 四逆汤扶阳救里的物质基础研究 [J]. 新中医, 2013, 45(10): 143-144.
- [13] 杨永,孟慧,马云飞,等. “壮水之主,以制阳光”新解及其在癌症治疗中的应用 [J]. 中医杂志, 2017, 58(8): 697-699.
- [14] 鞠诣然,任江. 潜阳封髓丹刍议 [J]. 光明中医, 2012, 27(11): 2290-2292.

(收稿日期: 2019-03-07; 修回日期: 2019-04-28)

编辑: 黄 健