

对由于阴阳偏盛,表现为邪盛的实证患者,食养则是“泻其有余”,以“寒者热之,热者寒之”为原则,即用寒性食物助阳热偏盛的人清泄阳热,用温热食物助阴寒偏盛的人温散阴寒。另外,阴阳相对平衡的思想也要求在饮食搭配上注意“和于阴阳”。如枸杞炖狗肉,狗肉属阳,枸杞属阴,阴阳配合可以互补。又如中医认为人们在吃鱼、虾、蟹、甲鱼等寒性食物(属阴)时应搭配姜、葱、酒等阳性食物为调料,以维持人体阴阳的相对平衡。此外,阴阳相对平衡的思想还要求进食时食物要寒热适中。《灵枢·师传》说:“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。”孙思邈在《千金翼方·养性》中进一步指出:“热无灼唇,冷无冰齿。”这是因为过食温热之品,容易损伤脾胃之阴液;过食寒凉之物,容易损伤脾胃之阳气,从而使人体阴阳失调,故《寿亲养老新书·饮食用暖》说:“饮食太冷热,皆伤阴阳之和。”对饮食的宜与忌,中医也是从阴阳平衡方面做为出发点的,有利于阴平阳和则为宜,反之则为忌。

人处在天地之间,生活在自然环境之中,是自然界的一部分。因此人与自然具有相通相应的关系,这种人与自然息息相关的关系中医称之为“天人相应”。由于四季气候存在春温、夏热、暑湿且盛、秋凉而燥以及冬寒的特点,而人的生理、病理过程又受气候变化的影响,故饮食也要顺应自然规律,因时制宜。即随着气候温热寒凉的变化,饮食的种类及寒热性质也应相应调整,遵循“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热”的原则。当气候温热的季节,应避免温热类饮食;当气候寒冷的季节,当避免用寒凉类食物,以调节人体与自然界的阴阳平衡。《饮膳正要卷二·四时所宜》明确指出:“春气温宜食麦以凉之,夏气热宜食菽以寒之,秋气燥宜食麻以润其燥,冬气寒宜食黍以治其寒。”

2 五行学说在饮食养生中的应用

五行是指木、火、土、金、水,这五类物质是构成宇宙万物的基础。古人以五行归类、同类相应为基本原则,按功能、行为的相同或相似的归属于五行中相应的一行,五行学说由此成为一种事物的归类方法和推演事物相互联系和变化的说理工具。中医运用五行学说这一哲学思想,把自然界中的“五行”属性广泛地与人体的生理心理现象进行类比推理,形成“五行”范式,如五气、五脏、五体、五官、五味、五色、五志等,如《素问·阴阳应象大论》中说:“天有四时五行,以生长收藏,以生寒暑燥湿风,人

有五脏化五气,以生喜怒悲忧思。”《素问·六节脏象论》曰:“天食人以五气,地食人以五味。”这种“五行”范式也对中医的饮食养生产生深远影响。

正如《素问·生气通天论》:“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味”所说,饮食对人体健康有很大影响,饮食得当,有益养生;反之则足以致病减寿。中医认为食物有酸、苦、甘、辛、咸五种味道,《素问·藏气法时论》曰:“此五者,有辛、酸、甘、苦、咸,各有所利,或散、或收、或缓、或急、或坚、或软,四时五脏,病随五味所宜也。”也就是说,五味对于人体脏腑器官,气血筋骨,各有所利,能发挥各种作用。同时中医理论认为,人体处于一个动态的平衡中,各脏腑相互制约、相互作用、以平为期。若饮食五味偏嗜,则五味作用于人体太过或不及,就会造成脏腑功能偏盛偏衰,使脏腑之间这种相互制约的对立统一的平衡受到破坏,导致疾病的发生。

随着四时气候的变化,五味表现亦各有侧重,“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘。”由于五行之间存在相生相克的密切关系,中医要求人们根据四时气候的变化与五味相配,适时调节饮食。按中医的观点,秋季饮食应注意适当多食用些酸味的食物,如杨梅、山楂、葡萄等,有助于减少秋燥对人体的影响。也正因为五行的相克关系,中医十分重视食禁,如《灵枢·五味》指出:“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦。”因为辛属金,金克木,多食辛味食物会抑制肝气的疏发;咸属水,水克火,盐吃得过多则抑制心火;酸属木,木克土,饮食过酸则影响脾胃的运化。中医的食禁其理论根据就是五行的生克关系。可见,中医正是借助五行学说使人们了解到人体与食物之间的密切联系,主张通过食物的属性来调节人体的平衡。

总之,中医认为人类生命的变化是按照阴阳的对立统一、五行的生克制化原则进行的。自然界的变化、一切事物的变化,包括饮食摄调都不能越出阴阳五行的原理。正如《素问·阴阳应象大论》所说:“夫五运(即五行)阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之始本,神明之府也。”我们研究中医的饮食养生文化时应以阴阳五行学说为本。

1 广西桂林医学院人文社科部(541004)

2 桂林理工大学

“治未病”渊源及临床应用

田 常 文*

“治未病”始见于《黄帝内经》(简称《内经》),并在《内经》中多次出现,每出现一次,都表达着不同的含义。

未病先防

未病先防,既在未病之前,采取一定的措施,防止疾

病的发生。

《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这是“治未病”在《内经》中首度出现。“治未病”之“治”的本意是“管理”、“治理”的意思，表示祥和安定的社会状态，如“天下相交爱则治”，后被中医学引申为“调摄”、“调养”之意，是指在未病之前注重调养，调摄，保养生命，防病抗衰，延年益寿，也就是道家的“养生”、“摄生”也。他强调了防病的重要性，要求人们在未病之先，注重身体的保养，防患于未然，不要等到疾病缠身，才用药物去治疗。在保养正气方面提出了切实可行、行之有效的措施。其一是重视精神形体的调养。调养首先是要顺应自然，要“春夏养阳、秋冬养阴”，要“法于阴阳、和于术数”。在饮食起居、生活规律方面要做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，如此，才能使“形与神俱，终其天年，度百岁乃去”。反之，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满……起居无节”，就会影响身体健康，削弱抗病能力，则“半百而衰”也。其次是指人的精神情志活动与脏腑功能、气血运行有着密切关系。心情舒畅，精神愉快，保持良好的心态，则气机调畅，气血平和，疾病就不会发生。相反，“以妄为常”，“不时御神，务快其心”等不良精神刺激，可导致脏腑气机紊乱，气血阴阳失调而发病。其三是强调体育锻炼，增强体质，防止疾病的发生。《吕氏春秋·达郁》曰：“流水不腐，户枢不蠹，动也”，阐释了“形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”的道理。生命在于运动，中医学将此理引入养生健身之中，认为形体锻炼，可促进气血流畅，肌肉筋骨强健，

脏腑功能旺盛，从而达到身体健康，预防疾病，益寿延年之目的。

2 既病防变

既病防变是指患病之后，采取一定的措施，防止疾病的传变。未病先防是最理想、最积极的措施。但是由于种种原因，某些疾病的发生仍然是不可避免的，如果疾病一旦发生，则应争取早期诊断，早期治疗，防治病情发展与传变，从而缩短病程，加速病愈。《素问·热论篇》指出：“肝热病者左颊先赤，心热病者颜先赤……病虽未发，见赤色而刺之，名曰治未病”。这是欲病早治的思想，所谓“未发”实际上就是疾病尚未发作的前驱症状，孙思邈称之为“欲病”，《集注》：“萌芽，始发”是也。是疾病的早期阶段，在这种情况下，及时发现，早期诊断，早期治疗，将疾病消灭在萌芽状态，有效地控制疾病的发展。

临床上要做到“既病防变”，首先要掌握疾病发生发展的规律和传变途径，一般来说，外感热性病按“六经”的规律传变，温病则按卫气营血的顺序传变，内科杂病以表里相传或脏腑间的传变为主。依据这些规律，我们就能采取积极的措施，早期预防，截断疾病的传播途径，控制疾病向纵深发展，真正做到“先安未受邪之地”。

综上所述，从各个不同的层面，各种不同的角度证实了“治未病”的科学性、正确性和实用性，“治未病”从理论的形成到中西医汇通的今天，已跨越了二千多年的时空，仍有着顽强的生命力，仍然有效地指导中医临床，并赋予新的含义。

* 湖北省鹤峰县淦水大道 810号皮肤病防治所 (445800)

辨证论治与肿瘤治疗的相关性分析

杨 宏 丽*

传统的西医理论认为，肿瘤的形成源于体内单个细胞的恶变，癌细胞一旦形成，就不可逆转。在这种观念指导下，相应的治疗就必然以完全彻底杀灭癌细胞为主，强调“无瘤生存”。目前比较肯定的方法(手术、放化疗)可以在较短时期内使瘤体迅速缩小或消退，近期有效率较高，但并不能使之完全消灭；仅能达到临床上的完全缓解而不是彻底清除癌细胞，因此复发和转移最终仍然难以避免。

中医治疗的模式完全不同，是针对不同的个体，从肿瘤发病的病因病机分析出脏腑经络气血阴阳的偏胜偏衰，痰瘀等病理产物的有无及多少，正气与邪气的力量对比情况，四诊合参，辨证论治，采用药物、针灸、敷贴等方式，调整机体的平衡，即“阴平阳秘，精神乃治”。肿瘤细胞生长的内在环境消失，也就无法继续生存。机体的经

络通畅，气血调和，祛其有余，补其不足，才能保持身体的健康状态。可见中医治疗肿瘤不仅是发病后的症状治疗，更重要的是调整机体的内在平衡。

现代研究亦证实了中医辨证治疗的抗肿瘤作用：①诱导肿瘤细胞向正常细胞分化；②促进肿瘤细胞凋亡；③以扶正为主的中药大多可以起到生物调节作用；④可以抑制细胞增殖，如 DNA 微管和其相关的酶，影响瘤细胞的分裂和 DNA 的复制，直接杀伤瘤细胞；⑤可以逆转耐药肿瘤细胞的敏感性；⑥活血化瘀中药及其复方具有抗凝和激活纤溶系统的作用，能改善肿瘤患者的高黏状态，减少肿瘤细胞的血行扩散和转移。

从以上分析可以看出，西医针对疾病治疗，针对的是人身体的某一部分治疗；中医治人，无论是否已确诊疾病，都可以行中医治疗，针对的是人的整体，调整异常状