

脱水,治疗难度大。若用抗菌素会有药物不良反应(如肠道菌群失调)。若单用中医汤药,小儿多不愿服药。对小儿腹泻采用综合治疗,调整肠道菌群平衡,使致病菌丧失致病能力,治疗速度快,12~24h见验,成本低,制作使用方法简单、方便。

①口给药(粉剂):仙鹤草、红曲、鸡内金等制成粉,每天用1~2g每次取几米粒量,频纳其舌尖与舌下,让其唾液溶化,不用开水送服。现代医学认为,唾液除了水分,还有淀粉酶、黏液蛋白、氨基酸以及少量钠、钙等,具有多方面生理功能,有利于消化、养生强身,有消毒、解毒等作用。而中医学认为,口藏舌,舌有五脏分区,有经脉经过,舌下有金津、玉液穴。疾病乃五脏六腑不平衡所致,经脉阻滞、气血不通而致病。《灵枢·经脉》:“经脉者,所以决死生处百病,调虚实,不可不通。”口腔是脏腑、经络、气血汇集点,邪气侵入点、疾病反应点与药物含服治疗所,口通鼻、耳、咽喉、五官各腔窍,带动药物辐射之气味感受细胞——嗅觉细胞传给大脑,产生气味疗法。美国气味专家发现嗅觉系统组织原理,对研究人体其他感觉系统也具有价值。如他们发现鼻上皮其他领域还存在能够检测信息受体,这些受体与气味受体存在相似。另科学家还发现舌头味蕾中也存在与气味受体类似受体。腹泻用口给药法,《素问·五常政大论》:“病在下,取之上。”由于唾液功能、口腔功能、中药自身药效,调动患者防治疾病潜在因素,有效治小儿腹泻。

②山药糊:山药30~60g车前子2~4g制成山药粉,既可作食疗,分次开水冲喂之,能利尿、止泻,又有营养价值。

③敷脐:胡椒、吴茱萸、绿豆共制成粉,取1.5~3g敷脐并覆盖脐周育俞、水分、阴交等。脐为先天之结蒂,又

为后天之气舍,此间元气尚存,在内接近大小二肠,大肠为传导之官,变化出焉;小肠为受盛之官,化物出焉。脐敷药利于药物归经,药效以循经直达病所,驱病邪、扶正气。现代医学认为,脐以外皮筋膜为屏障与外界相通,内联腹膜,是腹壁最薄地方,皮下脂肪组织少,屏障功能弱,有许多微血管网,利于药物渗透、吸收、弥散,药力直达病灶,生物利用度高;且药物不受胃酶干扰破坏,也不经肝代谢,止泻有效方便。敷脐药还覆盖脐周穴位,增效功能不可小视。

上述3种制剂同时结合使用,消补兼施,止泻快捷。

病例1:患儿1岁,反复腹泻2个月多,每日稀便5~7次,用抗生素致使肠内菌群众失调,白厚苔,患儿烦躁哭闹。处方:①口给药1.5g1天用完;②敷脐药3g调敷脐及其周边穴,外贴黑膏药;③山药粉30g分次用开水冲服代膳。翌日复诊,日大便减为3次,患儿精神状态正常,用药同上。三诊:大便成形,日2次,再同上法,巩固疗效。

病例2:患儿10岁,前天傍晚一次食橙6个,晚上腹胀、腹痛、吐泻,致使四肢无力,精神不振。就诊时患儿脸色青黄,舌苔厚腻。处方:①口给药3g1天用完;②敷脐药3g用法同上例;③山药粉60g分次服,以代膳。翌日患儿即上学。

病例3:患儿6个月,水样腹泻7天,患儿烦躁不安,啼哭。处方:①口给药1.5g②敷脐药1.5g③山药粉30g用法均同上。翌日复诊,患儿腹泻止,恢复平时精神状态,同上药以巩固疗效。

\* 福建省平潭县民间医药研究所(350400)

## 论阴阳五行在中医饮食养生中的应用

王强芬<sup>1</sup> 邹明亮<sup>2</sup>

阴阳五行学说是中医学理论体系的核心,中医依据人与自然的关系,把木、火、土、金、水比喻为人的五脏,认为肝主木,心主火,脾主土,肺主金,肾主水,并且它们之间相生相克循环往复,同时用阴阳来表达人体的平衡关系。作为中医一种重要思想方法和说理工具,阴阳五行的思想也被应用到中医饮食养生之中。

### 1 阴阳思想在饮食养生中的应用

中国古代哲学“阴阳”,本指“阴阳二气”,即两种寒暖不同的气,后引申为指一切相互对立的两个方面,中医移植了先秦哲学中的阴阳范畴,进一步揭示出阴与阳之间存在的对立制约、依存互根、相互转化和能达成动态平衡的内在联系,形成了中医药理论体系的“阴阳学说”。中医认为自然界的一切事物都是阴阳对立的统一体,人

体健康也是依靠阴阳变化的动态相对平衡来维持的,正如《素问·宝命全形论》所说:“人生有形,不离阴阳”,《素问·生气通天论》进一步指出:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”当阴阳保持相对平衡时,人体则健康;一旦人体的阴阳相对平衡被打破,人体则发病。中医主张“医食同源”,食物的摄入与人的身体健康有紧密的关系,因此中医饮食养生主要以调理体内的阴阳为主,《素问·至真要大论》曰:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”即通过饮食调整人体的阴阳偏盛偏衰,使其变化趋于动态的平衡。对由于阴阳偏衰,表现为正气虚的虚证患者,食养应以“补其不足”为原则,如阳虚畏寒者,宜食韭菜、煨姜炖狗肉、羊肉等温补壮阳的食物;阴虚火旺者,建议吃木耳、龙眼肉炖甲鱼等滋阴润燥的食物。而

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之人温散阴寒。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