

“胃喜为补”对临床的启示

田雪芳¹ 陈泽涛^{2*} 王振国³ 赵鑫²

(1. 山东中医药大学第一临床医学院, 山东省济南市长清区大学路, 250014;

2. 山东中医药大学附属医院; 3. 山东中医药大学中医古籍文献研究所)

* 通讯作者: zetaochen2007@126.com, (0531)68617482

[摘要] 中医养生文化中,“补”是一个经久不衰的话题,养生治病主张“药不在贵,对症则灵;食不在补,适口为珍”。清代名医叶天士将其上升为“胃喜为补”理论。通过对中医“胃喜为补”理论探讨,提示在疾病的防治过程中,重视依人的饮食嗜好施食对临床的重要意义。

[关键词] 胃喜为补;胃喜与胃厌;临床应用

“胃喜为补”是指机体在不同的生理病理状态下,顺应脾胃的喜好,适合自己的口味而选择的食物是对身体互补有益的。饮食者,生民之天,活命之本。叶天士在《临证指南医案·虚劳门》中写道:“少年形色衰夺,见症已属劳怯,生旺之气已少,药难奏功,求医无益,食物自适者,即胃喜为补,扶持后天,冀其久延而已”^{[1]25}。“胃喜为补”既是对“五味入胃,各归所喜”^[2]理论的继承和发挥,更是临床防治疾病,实行食疗的有效方法之一。

1 “胃喜为补”的具体表现

1.1 “胃喜”机体所需,用之有度

随体质、环境、气候的变化,胃之所喜亦发生变化,人体的气血阴阳也随之发生改变,病理过程对病邪的抗御能力不同。《景岳全书》曰:“素喜冷食者,内必有热;素喜热食者,内必多寒。”高热病人,热伤津亏,就会出现口渴反应,同理体寒之人喜食温热之品。地域不同也可造成体质差异。如《黄帝内经》曰:“鱼盐之地,海滨傍水,其民食鱼而嗜咸,……鱼者使人热中,盐者胜血,故其民皆黑色疏理……”。四时寒暑变更,人以天地之气生,四时之法成,如心气旺于夏,夏季炎热,人体喜凉以利湿清暑,养阴益气。同时喜清淡饮食,以减少热量摄入。

1.2 “胃喜”不治,则变生病源

“胃喜”为补,并非喜欢的食物吃进去就是进补,更非鼓励患者喜欢之物就可以毫无顾忌地吃。嗜欲不同,各有所通,如脾胃喜甘,甘入脾,多食甘以补之,甘者令人中满,若服之过量,必生痞满。《黄帝内经》曰:“气增而久,天之由也”;“饮食自倍,肠胃乃伤”。生病起于过用,过则伤其正也,若贪爽口而忘避忌,则疾病潜生,过嗜烟、酒、肥甘辛辣等,久之亦

伤损胃肠。过食肥甘则痰生,过嗜醇酿则饮积,瓜果乳酥,湿从内受,发为肿满泻利^[3]。痰湿困脾,脾在窍为口,口中乏味,进一步喜食味道浓厚之物,如此形成恶性循环。此类“胃喜”实为“口喜”,不是同一概念。

1.3 “胃厌”是自我保护,也是不适的信号

“胃厌”是一种特殊的“胃喜”表现,此类“胃喜”表现是对机体功能的保护,也是疾病信号。如食滞胃脘,腐熟不及之厌食;肝胆湿热,脾失健运,湿浊流注之厌食油腻;忧思伤脾,脾气受损,胃腑不和,痞满而不纳。妊娠后冲脉之气上逆,影响胃之和降,以致孕妇厌食。《外科正宗》强调“与所思之物”的重要性,书中专设“饮食何须戒口,冷硬腻物休餐”^[4]篇,指出“如人之病中肿痛时,痛伤胃气,诸味不喜;直待溃后,脓毒一出,胃气便回,方欲思食,彼时但所喜者,便可与之以接补脾胃。如所思之物不与,此为逆其胃气,而反致不能食也。切要不可太过,惟忌者,生冷伤脾,硬物难化,肥腻滑肠,故禁之,余随使用也”。

2 “胃喜为补”的现代研究

2.1 通过喜好影响营养素吸收和利用而调控机体

结合现代营养学的观点,我们认为,“胃喜为补”可通过所喜或者所恶食物以趋利避害获得足够的营养素和活性物质以对抗疾病。现代研究证实,营养素及活性物质可以影响细胞增殖、分化及机体的生长发育的有关基因表达,并对致病基因的表达产生调节^[5]。在分子水平上,营养素本身及其代谢产物,调节对细胞受体的作用,从而激活细胞信号转导系统,并与转录因子相互作用激活影响基因表达。在整体宏观上,人体对胃喜食物中营养素的吸收高于

普通食物。丁兆平^[6]报道了相关的异域实验,实验志愿者为来自瑞典及泰国的妇女,在面对同一道泰国菜,喜欢此菜的泰国妇女可从中吸收到更多的铁。相反当给予志愿者汉堡包、马铃薯和豆子时,偏爱这些食物的瑞典妇女吸收的铁更多。同时针对相同对象进行了另一项实验,给予所有志愿者营养价值很高、但淡而无味的糊状物。此时二者都没有吸收到更多的铁。

2.2 对机体的保护机制

达尔文医学进化论认为,人类在进化过程中产生了多种多样的铁管制机制,使细菌对必须营养物质铁的获取减少,从而杀灭细菌。曾有研究发现,患病时人体对平日所喜食火腿和蛋黄等富铁食物食欲降低,反而喜食清粥淡菜,从而使细菌得不到铁的有效调整^[7]。肝胆疾病中胆汁的分泌或排泄异常,导致参与消化功能的胆汁缺乏,使脂肪、油腻食物难以消化吸收,胃炎、胃溃疡也会导致胃动力不足或胃酸过多,都会引起厌油腻的反应。有证据表明,妊娠早期的恶心、呕吐及厌食,是为防止发育中胎儿遭受毒素伤害而发生畸变^[8]。“胃喜为补”是身体在异常状态下产生的保护机制,同时也可作为疾病信号之一。

3 “胃喜为补”的具体运用

3.1 平调阴阳,以偏纠偏

机体通过“胃喜”,提示病人所缺之物,利用四气五味之偏,以调整脏腑之偏性^[9]。如热病烦渴,给予清凉饮食如西瓜、黄瓜、荸荠、鲜藕等;中寒腹痛,施以温热饮食如干姜、胡椒、羊肉、红糖等;阴虚胃热食百合、梨、藕、蜜、牛奶等;气滞不和可多用金橘、萝卜、橘皮等;缺乏胃酸进食山楂、乌梅、醋或产酸之物等。如张锡纯所言:“凡病人酷嗜之物,不可力为禁止,尝见患病者,有恣饮凉水而愈者,有饱食西瓜而愈者。总之,人之资禀不齐,病之变态多端,尤在临证时,精心与之消息耳”^[10]。清代李渔《闲情偶寄》曰:“本性酷好之物,可以当药”^[11]。通过自身经验验证,以适应的饮食疗法,达到“寒者热之、热者寒之、虚则补之、实则泻之”的治疗目的。

3.2 醒脾开胃,引谷气入

有胃气则生,无胃气则死,此百病之大纲也,诸病若能食者,势虽重而尚可挽救,不能食者,势虽轻而必至延剧。“淡饮淡粥,人皆恶之;或辛或咸,人所喜也。或其人素好之物,亦可酌而投之,以醒胃气”。叶天士曾以治泻痢为例,曰“以米饮日服二次,间以

不膩滑之物,食些少勿多,以示胃之所喜为补,必得胃气渐醒,方有转危为安”^{[1]323}。胃为水谷之海,不可虚怯,虚怯则百病皆入矣,或思荤如,虽与病相反,亦令少食,图引浆粥,此权变之道也。若专以淡粥责之,则病人不悦而食减,久则病增损命。张从正在其《儒门事亲》中举一例验证之,曰“一男子滑泄十余年,药灸皆用之,大肉枯槁,神昏足肿,泄如泔水,日夜无度,欲食生羊肝,与之二小盏许,浆粥送之,如此月余而安”^[12]。补精益气非血肉有情之品不可,此处羊肝止泻,胃喜之以自补。蒲辅周曾治一年迈病老人,热病后又生疮,长期服药,热虽退而胃气已败,水饭不纳,入口即吐,行将就木之态,家属已备棺在侧。蒲老询问得知患者素嗜茶,就嘱其家属取“龙井茶”二钱泡服,少少饮之,不料竟饮而未吐,而且次日精神转佳,竟索饭食,后经调治而愈^[13]。近年李新森曾报道一案^[14],患者,女,36岁,腹泻一年,卧床不起,饮食二便不能自理,大肉已脱,体瘦如柴,形寒肢冷,中西医治疗无效,偶发现苜蓿芽所做豆腐,急欲食之,食后症状减轻,精神好转,顺势调养一周止泻,月余能料理家务,半年能参加劳动,如此之类,俱为佐证。“胃喜为补”临床中消补兼施,并以所恶者攻,所喜者诱尔。

3.3 五味所欲,探知病所

相同性味食物,归经不同,对不同脏腑的亲合作用不同,定位食效所在有异,不同脏腑疾病,对气味喜恶也有相应变化,通过问其所欲五味,以知其病之所起所在^[15]。如梨清热润肺,生津止渴,用于肺热咳嗽,相反喜食鲜梨,或因肺中有热,喜食甘味,多因脾虚,与用药同理,不知经络而用食,效乏而无捷效,执经络而施食,过于苛严反能致害。准确判断患者所喜之物为所缺之物,不可拘泥于某种疾病的一般性宜忌,强调了疾病因素而忽略了个体差异。

3.4 用药反馈,调整用药

在临床辨证施治时,胃的喜恶亦是辨证的主要指标之一,用药对症者胃喜而舒适症减,相反身体厌恶抵触,提示可能用药不对症。据“胃喜”施以同味之药,使药物直达病所。脾气偏虚而喜食甘味者,可用甘温健脾之薏苡仁、茯苓、大枣等,心火旺盛而嗜生冷瓜果者,可用甘苦入心养阴之黄连、黄芩、知母等,近其所喜,远其所恶,方可提高疗效。

4 结语

“胃喜为补”是“脾胃为后天之本”的引申。选择自己喜欢的,是正确的饮食选择,这样的饮食原则,

推而广之亦适用于疗疾康复。须注意所喜之物即使有益于机体,亦不可过用,以防生变。再者,有胃之所喜,必有胃之所恶,所喜者倡用,所恶者免进,事异理同,不可不知。“胃以喜为补”的意义在于,在饮食养生时,要照顾到饮食的口味,人体喜欢或能接受的食物,在营养成分被充分吸收的同时也可辅助治病。相反能引起人们强烈排斥和反感的食物,既不利于营养物质的充分吸收,也会影响依从性,还有可能存在潜在的加重疾病作用。总之,“胃喜为补”意在强调将人的饮食嗜好用于养生治疗过程,不但有其理论根据,而且临床上常收到满意效果,颇有必要予以深入探讨。

参考文献

- [1]清·叶天士.临证指南医案[M].北京:人民卫生出版社,2006.
- [2]黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2005:189-190.
- [3]清·程国彭.医学心悟[M].天津:天津科学技术出版社,1999:32-35.
- [4]李春艳.《外科正宗》饮食护理思想探要[J].中医药导报,2011,17(6):116-117.
- [5]孙长颢.营养与食品卫生学[M].北京:人民卫生出版社,

2007:86.

- [6]丁兆平.“胃喜为补”与异域旁证[N].中国中医药报,2007-06-08(1-2).
- [7]韩洛川.达尔文进化论医学对现代医学发展的影响[J].甘肃中医学院学报,2004,21(1):63-64.
- [8]玉华.妊娠呕吐有益于胎儿[J].解放军健康,2003(5):23-23.
- [9]王世彪,何继红.浅谈胃喜为补的临床应用[J].甘肃中医,1991,3(4):12-14.
- [10]张锡纯.医学衷中参西录[M].北京:人民卫生出版社,2006:289.
- [11]清·李渔,杜书瀛.闲情偶寄[M].上海:中华书局,2007:164.
- [12]张从正.儒门事亲[M].北京:中国医药科技出版社,2011:181.
- [13]马丽春.知味·嗜好与食相(杂谈三则)[J].食品与健康,1994(1):20.
- [14]李新森.“胃喜为补”一例[J].山东中医药大学学报,1980(1):31.
- [15]佚名.难经校释·四十七难[M].南京中医学院校释.北京:人民卫生出版社,1979:135.

(收稿日期:2013-05-29;修回日期:2013-07-16)

[编辑:黄 健]

东华原医疗——

浓缩收膏包装机组 膏方生产全自动



提供从中药材到膏滋包装成品多种“一站式”解决方案



北京东华原医疗设备有限公司 www.donghuayuan.com 400-888-0258 800-810-0359