

# 规律、畅志健脾胃

受访专家:江西省名中医、江西省中医院主任中医师 胡珂

本报特约记者 章美玲

金元时期中医四大家之一李东垣提出“内伤脾胃,百病由生”,脾胃病是临床常见病、多发病,受到历代医家的重视。如何保养脾胃?本期,《生命时报》特邀江西省名中医、江西省中医院主任中医师胡珂教授详细讲解。

气为一身之主,“百病皆生于气”,在胡珂教授看来,气机和畅则无发病之由。三焦(上焦、中焦和下焦的合称,横膈以上为上焦,包括心、肺;横膈以下至脐为中焦,包括脾、胃、肝、胆等;脐以下为下焦,包括肾、大肠、小肠、膀胱)为气血津液运行之道,三焦通达,则机体气机调畅,升降出入有序,阴阳平衡。许多临床杂病,如失眠、外感、咳嗽、便秘、水肿、腹水、胸痹等都可通过调畅三焦而解。

中医理论中,脾升胃降是其运化水谷、排泄糟粕的基础。中焦脾胃升降又能斡旋脏腑气机,是气机升降的枢纽,上焦心肺之气下降,下焦肝肾气机上升,都必须依赖脾胃的运转。部分上焦或下焦脏腑的疾病,若治疗本脏无效,又兼有脾胃症状,可以通过调理脾胃升降奏效。临床中,胡珂调和脾胃升降,常用《伤寒论》中的半夏泻心汤,该方具有辛开升脾清、苦寒降胃浊之功。临床上,脾胃疾病多有胃腑易热易实、脾脏易虚易寒的发病特点,所以,胡珂倡导大家,保健养生的第一要点就是养成一个豁达的性格,气顺则百病无由以生。

“外不和则内不安”,外邪侵袭,多累及脏腑,特别是脾胃病。胡珂表示,治疗时,一定要据证立法处方,即使素体脾胃偏弱,近期又外感邪气,也应先解表,使表解里和,不能有人病了就要补的错误思想。近年来,由于人们的生活水平提高,老百姓自主购买中药或寻医问药进行保养的越来越多。大家尤其对于脾胃虚的理念根深蒂固,常常有人在门诊时索要补益脾胃的方药或妙招,胡珂都是不厌其烦劝说,“养脾胃,不是只有吃补药才是补,要摒弃这个错误观念。现代人的饮食非常丰富,脾胃病患者中,10个人中至少一半是因为饮食太过引起。现代人保养脾胃,第一要点就是节制饮食。有时,还需借助医圣张仲景的方法——‘损谷则愈’(在保持身体基本需要热量的基础上,少吃一点儿,很多病自然就好了)的养生理念。”

临床中,体质与疾病的发生关系密切,特别是脾胃病。比如,气郁体质的人,长期心情烦闷、郁郁不乐,容易患脾胃肝胆疾病甚至结块状疾病,尤其是甲状腺、乳腺、子宫



致 生命时报读者

脾胃乃  
气血之源  
健康之本

胡珂

二〇二二年十一月

等,因为“思虑会伤脾,气郁会伤肝”。另外,脾虚是引起大部分胃肠病、肥胖症等代谢性疾病的根本原因。体质不是单一性的,很多患者多是两种甚至两种以上体质相结合,复合病机多见。如肝郁(气郁质)与脾虚(气虚、阳虚质)、胃热或肠热(阳盛)、脾寒与肝胆郁热、胃寒与胆热、胃阴虚与脾阳虚、肺痰热与脾虚寒等。鉴于此,胡珂强调,治疗脾胃不能只看病,还要看“人”,本着整体观念综合考虑治法方药。当然,如果某一脏腑证急病重,应“急则治标,缓则治本”,不可固执拘泥。

“既然临床病证往往不是单一证型,那就说明治疗不是一法一方。”临床用药中,胡珂认为,如果病证较多、较杂时,常需两个或两个以上甚至多个方剂组合成一个复方,但不一定使用全方,取诸方的主药,或主体药对,即“方根”,组成新方即可。如小柴胡汤、四逆散、温胆汤、半夏泻心汤、小陷胸汤同用。胡珂提醒,中医诊病开方是专业行为,切勿盲目跟风,自行购买药物。特别是市面上所谓的保健药,更不能随意乱用,否则只会对身体无益。

脾胃病的高发人群分布在各个年龄段,但主要以青壮年和老年人为主。老年人的脾胃病主要是因为年老体衰、脏腑机能衰退导致,保养的关键是饮食有度、节律有制、适当补益。青壮年脾胃病则是由于工作忙、压力大、饮食不节制、不规律等原因导致,需要从规律饮食、作息方面进行保养。胡珂给出了以下保健建议。

日常生活中,饮食要清淡、均衡、有营养,多吃新鲜、易消化的食物。另外,不偏食,饮食规律、定时、定量也是非常重要的。饮食调养方面,有具体的食养方案,如大枣、山药、扁豆、莲子、桂圆、赤小豆、薏仁米、百合等有健脾养胃作用,日常可作为养护脾胃的药膳食材。胃寒者可适当吃些具有温胃作用的食物,如生姜、胡椒、花椒、桂皮、茴香等;进食后不消化、胀气者,可吃橘皮、柚子皮、山楂、白萝卜等行气消食。也可根据自身情况选择以上食材组成食疗方,加到大米或小米中熬粥。中医自古就有“糜粥养胃”的说法,坚持食用,可收到较好的食疗效果。

与此同时,需要保持良好心态、乐观面对困难,避免不良情绪对脾胃的影响。此外,还要适当运动,运动可以激发人体阳气,促进新陈代谢,加快脾胃运化,达到锻炼脾胃功能、预防胃肠疾病发生的目的。▲

国医大师邓铁涛教授生前常言道:“养生先养心,养心必养德。”我国历史上许多思想家、医学家和养生家都把养心和养德放在养生的首位,甚至视其为“养生之根本”。作为邓老先生的学术传承人之一,我认为,邓老“养生先养心”是十分宝贵的医学养生理念,这里分享给读者一些感悟。

邓铁涛教授曾告诫人们:“心底无私天地宽”,这是为人

绵、松紧有序,适合日常练习。初学者可采取自然呼吸法锻炼;动作熟练后,逐步采用腹式呼吸,意守丹田,实现动作、呼吸、意念的有机同步。

**冷热水交替洗澡法。**这是邓老生前数十年如一日坚持的洗澡方式。此法有益心血管保健,促进血液循环。年长或患有高血压者,刚开始时要注意水的温差不能太大,待身体适应后才可逐渐加大温差。

## 养心 从生活小事做起

广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院  
大内科主任 吴伟



**足浴保健。**邓老有一个总结于临床经验的“邓老沐足方”,主要药物组成为钩藤、怀牛膝、川芎、白芷、夏枯草、吴茱萸等。人体足部分布有很多穴位,以足部六经(足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经及足少阳胆经)为主。足浴的功效,除了局部吸收药物,更重要的是刺激局部穴位,达到平肝潜阳、养心安神的效果,尤其适合有高血压、失眠、植物神经功能紊乱的人群。

的最高境界。对一般人而言,就是要崇尚优良品格,守住道德底线。养心的第一层含义是养德。“德”字由“心”“彳”“直”三个部首组成:“心”指代情绪、心境;“彳”(双人旁)指行走、行为和道路,也包含人与人之间的行为关系;“直”即“值”,有价值之意,与人的价值观有关。养心的第二层含义,就是调养心血管,防治心血管疾病。现代社会,心血管疾病已成为健康的“头号杀手”,如何应对?现在公认的心血管疾病危险因素就是可以改变的“四高一抽”,即高血压、高血糖、高血脂、高体重(肥胖)、抽烟,以及不可改变的性别、年龄、遗传因素等。如能做好“四高一抽”的防控,心血管疾病的患病风险将减少60%~80%。

如何养心?在预防医学领域,中医、中西医结合医学是颇具优势的。从事临床工作近40年,我总结了几个方面,结合邓铁涛教授的养生方法,或许能给大家一些启示。

**动静结合。**如八段锦、太极拳、鸣天鼓、击后枕、搓涌泉、健步走等。邓老一生酷爱八段锦,还将传统八段锦改良成简单、易学的“邓老八段锦”每日锻炼。八段锦整套动作柔和连

**起居有常。**邓老百岁养生经《无病到天年:国医大师邓铁涛的百岁养生经》遵循古人养生之道:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也……不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”每个人都需要合理安排好自己每天的工作、学习、运动、饮食、起居等活动,长期坚持、形成规律,让生活方式变得更健康,这个非常重要。

**饮食有节。**邓老主张,饮食应根据四时气候特点,因人因地制宜。坚持均衡饮食,杂食不偏。邓老不挑食,平时爱喝茶,每天吃一两个核桃,十分注意调理脾胃。“胃以喜为补”,喜欢吃的就是对脾胃有裨益的,但什么都不要吃得太过。每年的秋末冬初尤其要注重健脾养胃,冬季,多吃一些肉类以达祛寒目的。尽量减少或者谢绝各种应酬“饭局”。

**坚持书法、阅读、写日记等。**邓老直至耄耋之年,也从不间断研习,每天看4~5份报纸。这说明,勤于思考、不停止学习、拥有一两个兴趣爱好,对于养心非常受用。▲

### 省市名中医