

◆ 养生研究论著 ◆

张仲景食疗方特点及其现代运用

林基伟¹, 孙晓生²

1. 广州中医药大学基础医学院, 广东 广州 510006; 2. 广州中医药大学, 广东 广州 510006

[关键词] 张仲景; 食疗方; 养生; 现代运用

[中图分类号] R247.1

[文献标志码] A

[文章编号] 0256-7415 (2015) 02-0245-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2015.02.112

《伤寒杂病论》确立了中医学的辨证论治体系, 其载方314首, 大多配伍严谨, 疗效卓著, 其中还蕴藏着丰富的养生思想和方法。其中的食疗方如当归生姜羊肉汤、百合病汤方等, 至今在临床上广泛使用, 其辨证、选药、配伍等值得进一步探讨。

1 张仲景食疗方特点

1.1 注重调护, 先食后药 在疾病初期或康复阶段, 暂不服药, 通过观察疾病的发展进程及邪正盛衰情况, 予调整生活作息、饮食物调护, 从而促使疾病的康复和痊愈。如《伤寒论》398条中“病人脉已解, 而日暮微烦, 以病新差, 人强与谷, 脾胃气尚弱, 不能消谷, 故令微烦, 损谷则愈”, 此条文指出大病初愈, 由于脾胃之气尚弱, 运化饮食物的能力稍弱, 食物滞留生热, 出现心中微烦, 所以不需药物治疗, 只需节制饮食, 即可愈合。《辨太阳病脉证并治》58条“凡病若发汗、若吐、若下、若亡血、亡津液, 阴阳自和者, 必自愈”与此相印合, 治疗疾病, 邪气去除后, 通过饮食调护, 作息调整等, 使人体阴阳自我调节, 即可痊愈。又如“太阳病发汗后, 大汗出, 胃中干, 烦躁不得眠, 欲得饮水者, 少少与饮之, 令胃气和则愈”及《金匮要略·疟病篇》“疟脉自弦, 弦数者多热; ……弦数者风发也, 以饮食消息止之”等, 都是通过饮食调护来促使疾病康复好转的。

1.2 辨证选方, 小方用药 在处方用药方面, 强调辨证论治, “太阳病, 已发汗, 若吐、若下、若温针……桂枝不中与之也, 观其脉证, 知犯何逆, 随证治之”。代表食疗方剂有茯苓甘草汤、苓桂术甘汤和苓桂甘枣汤三者, 其药物组成均为饮食物常见之品, 且用药相差仅有一味, 茯苓甘草汤辨证部位为胃, 属阳虚, 故用可健胃散饮的生姜; 而苓桂术甘汤为治脾阳虚, 加

之有目眩, 故选用白术健脾燥湿去水; 而苓桂甘枣汤阳虚脏腑在心, 选用大枣补益脾气, 培土制水^[1]。

正因为辨证选药精准, 所以经方多为实效的小方。如甘草汤治疗少阴咽痛证, 蜜导煎治疗便秘, 均为一味药物, 高度切合了药证的特点; 含有2味药物的食疗方有治疗虚寒肺痿的甘草干姜汤、治疗胃气上逆的橘皮汤、治疗百合病的百合地黄汤、瓜蒌牡蛎散, 治疗心悸的桂枝甘草汤等。含有3味药物的食疗方有甘麦大枣汤、猪肤汤等。

1.3 药食同源, 药食结合 张仲景食疗方中的药物, 对照2002年国家卫生部规定的药食同源的种类目录, 属于药食同源的有百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤、桂枝甘草汤、甘草干姜汤、甘草汤、猪肤汤、橘皮汤、茯苓甘草汤、茯苓甘草干姜汤和苓桂甘枣汤等; 这些食疗养生方的药物组成有百合、鸡子黄、甘草、肉桂、小麦、大枣、干姜、蜂蜜、橘红、茯苓、白术等, 均为药食同源品种。另外, 还有食物与保健食品结合的方剂, 如百合地黄汤、苓桂术甘汤、芍药甘草汤、桂枝汤、理中丸、栀子豉汤等, 这些方的保健食品组成有: 地黄、白术、芍药、栀子、淡豆豉等。这些食疗养生方切合“饮食滋味, 以养于生”的观点。通过饮食物来调节机体的阴阳失调, 达到人体“阴阳自和”平衡状态。

1.4 选材面广, 谷肉果菜 遵“天食人以五气, 地食人以五味”理论, 张仲景注重饮食物的选择, 立《禽兽鱼虫禁忌并治第二十四》和《果实菜谷禁忌并治第二十五》篇章针对食疗方的选材, 涵盖了粮食类、蔬菜类、禽畜肉类、干果类、蛋类、水产类以及生活中的调味料及佐料等。如服桂枝汤后啜热稀粥的粳米属粮食类, 治疗脏躁百合地黄汤的百合, 属根茎类蔬菜。畜肉类的有治疗少阴咽痛猪肤汤的猪肤。蛋类有百合鸡子

[收稿日期] 2014-11-10

[作者简介] 林基伟 (1989-), 男, 博士研究生, 研究方向: 中医养生学。

[通讯作者] 孙晓生, E-mail: sunxiaosheng@gzucm.edu.cn。

黄汤的鸡蛋。水产类的有瓜蒌牡蛎散的牡蛎,以及生活中的调味料如蜂蜜、生姜、肉桂、酒、醋、盐等都在选药中有所展示,体现了张仲景选方用药不“处以珍贵之药,令彼难求,自炫功能”,于平淡之剂中寻求良效。另仲圣重视谷菜果实运用,使用大枣的方剂有83多首、含桂枝的方99首、含百合的方有6首、使用粳米的方有35首、含生姜的方有90首等等,体现了仲圣重视食疗的作用,尤其是在当时肉食资源匮乏的环境下,本着《内经》“五谷为养、五果为助、五菜为充”的思想,使患者“气味和而服之,以补益精气”。

1.5 补益居多,注重搭配 食疗方的运用,张仲景十分注重补益类药物的使用。有血肉有情之品的鸡子黄、牡蛎、猪肤等起益精填髓功效,有补血滋阴、填精益髓的生地,有大枣、白术、茯苓、甘草等益气健脾之品,也有养阴润肺、清心安神的百合。亦有小部分具有其他功效的食疗之品,如理气健脾、燥湿化痰的橘皮用于降逆止呕的橘皮汤,有温中散寒、温肺化饮的干姜,配伍甘草治疗虚寒肺痿。可知食疗方运用的药品多为扶助正气,是对人体具有补益功效之品,与传统养生理论相互印证。另外仲圣注重药物的搭配,方的功效从而有质的变化。如苓桂甘草汤、苓桂术甘汤、桂苓五味甘草汤,三方均有茯苓、桂枝、炙甘草三味药物。配以大枣时,全方具有通阳降逆,补土制水的作用;如配上白术,全方则为健脾燥湿、温中降逆、行水化饮之剂;若配上五味子,全方就是治疗下焦阳虚,支饮随冲气上下妄动的苓桂五味甘草汤。所以在研究仲圣的食疗方时,应当同时注重药物之间的配伍关系^[2]。

2 张仲景食疗方现代运用

2.1 桂枝汤 桂枝汤,由桂枝、白芍、炙甘草、生姜和大枣组成。是治疗中风表虚证的代表方。药物组成除了白芍为保健食品,其余4味属药食同源之品。现代药理研究提示桂枝汤对汗腺、体温、肠蠕动有双向调节作用,同时具有抗菌、抗病毒、抗过敏、增加心肌血流量等作用^[3]。因含有苯丙烯类化合物,可通过抑制环氧合酶-2和前列腺素合酶,进而抑制前列腺素E₂分泌,从而发挥抗炎解热作用^[4]。对体温双向调节机理通过调节前列腺素E₂含量、影响体温中枢神经递质5羟色胺的释放实现^[5-6]。桂枝汤可降低血清中可溶性E-选择素的含量及心肌组织肿瘤坏死因子表达,升高一氧化氮、血浆和心肌组织超氧化物歧化酶含量,进而抑制炎症及氧化应激反应,从而发挥其保护心血管的作用^[7]。对胃肠运动起到双向调节通过影响下丘脑及胃肠局部组织中cAMP含量和蛋白激酶活性实现^[8]。桂枝汤也可使CD4、T淋巴细胞及SIgA数量明显升高,增强肠道黏膜免疫功能,从而可能诱导免疫耐受和免疫抑制^[9]。现代临床应用上,桂枝汤可用于风寒感冒、汗证、心律失常、白细胞减少症、顽固性失眠等^[10]。

2.2 百合汤方 在杂病部分,张仲景用了6个含有百合汤方来治疗百合病。其症状类似于现代癔病、精神异常、神经官能症、抑郁状态等精神性疾病。其中百合地黄汤作为治疗的主

方。现代研究提示该方对创伤后应激障碍行为学改变及海马5-羟色胺水平上调具有一定影响,其抗焦虑作用呈现一定的量效关系和时效关系变化,但是不呈现剂量依赖性。另有实验提示百合地黄汤能显著增加脑组织内单胺类神经递质的含量,如多巴胺,从而发挥抗抑郁作用^[11-12]。百合地黄汤同时也对肺癌有显著的抑制作用,可抑制肿瘤细胞增殖,降低PCNA蛋白及Cyclin D1蛋白的表达,有较好的抗肿瘤转移作用^[13]。现代临床应用上,百合地黄汤多用于老年抑郁症、更年期忧郁症、抑郁性神经症、焦虑症、功能性失眠、老年皮肤瘙痒症、甲状腺机能亢进症、原发性干燥综合征、慢性浅表性胃炎等。

2.3 甘麦大枣汤 全方由甘草、小麦、大枣组成,均为补益之品、药食同源之品。治疗情志不舒,郁火伤阴,心脾两虚的病证。现代药理研究发现,甘麦大枣汤对神经系统有镇静、抗惊厥、抗抑郁作用。作用机理与该汤显著提高脑内5-羟色胺和去甲肾上腺素的含量和活性相关,从而达到治疗抑郁症的目的^[14]。同时也可上调海马单胺类、氨基酸类、神经肽类受体亚型和下调信号转导cAMP-蛋白激酶A途径,改善细胞信号转导途径功能,增加脑源性神经营养因子表达,从而纠正行为学异常^[15-16]。另外甘麦大枣汤能够抑制组织胺、乙酰胆碱所致的平滑肌收缩,能升高白细胞作用;在生殖系统方面的影响,具有雌激素样作用;能够有效的提高机体的耐力以及耐缺氧的能力^[17]。现代临床应用上,甘麦大枣汤常用于心脏神经官能症、焦虑症、抑郁障碍相关性失眠、肠易激综合征、围绝经期综合征、神经衰弱、精神分裂症等。

2.4 茯苓甘草汤 由茯苓、桂枝、甘草、生姜组成,治疗阳虚水停证,症见心下胃脘部悸动不宁,推按之水声辘辘,口不渴。现代药理研究提示茯苓甘草汤能有效降低肺动脉压、改善肺血管重构以及具有促进胃液体排空等作用。其作用的机理可能通过抑制肺动脉转化生长因子β₁的表达、抑制血浆及肺匀浆中磷脂酶A₂及相关炎性介质途径,以及抑制p53及PCNA基因的表达,导致细胞增殖被抑制、细胞凋亡被促进等相关^[18-21]。茯苓甘草汤通过增加胃窦部乙酰胆碱酯酶含量,同时使胃窦部一氧化氮含量明显降低,进而改善功能性消化不良胃液体排空延迟^[22]。现代临床应用上,茯苓甘草汤多用于特发性水肿、功能性消化不良、肺动脉高压症、房间隔缺损、顽固性便秘等。

2.5 甘草汤 甘草汤,单纯甘草一味治疗少阴咽痛证,可知甘草是治疗咽喉疼痛的要药。甘草属国家卫生部规定的药食同源材料。现代药理研究提示甘草具有肾上腺皮质激素样作用,可调节机体免疫功能,抗菌、抗病毒、抗炎、抗变态反应,镇咳、祛痰,抗溃疡、解除平滑肌痉挛、保肝及解毒功能^[23]。甘草含有甘草黄酮、甘草酸、甘草多糖、甘草次酸等成分。其中甘草黄酮具有抗心律失常的作用,尤适乌头碱导致的心律失常。甘草酸能够通过抑制脂加氧酶和磷脂酶A₂的活性,降低前列腺素合成释放,从而起到抗炎的效用,临床上广泛应用于

各类急、慢性肝炎^[24]。甘草多糖通过增强免疫细胞的活性,增强巨噬细胞吞噬致病微生物的能力起到抗病毒作用^[25]。现代临床应用上,甘草汤常用于内分泌系统疾病,如窦性心律失常、室上性心律失常;爱迪生氏病、尿崩症;胃及十二指肠溃疡;传染性肝炎;艾滋病等。

3 结语

本文通过对《伤寒杂病论》提供的常见食疗食养方进行归纳,总结其中部分食疗方的理法方药,并结合张仲景“凡饮食滋味,以养于生”、“所食之味,若得宜则益体”等理论进行阐述,其次针对张仲景几个食疗食养方进行现代药理及现代运用总结和发挥。简而言之,《伤寒杂病论》的食疗方对现代食疗学、药膳学具有较大的实践指导意义,其辩证、选药、配伍等值得进一步探讨,以期为现代人的食疗食养提供借鉴。

[参考文献]

- [1] 熊曼琪,王庆国,李赛美. 伤寒学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 103.
- [2] 张家礼,陈国权,李敬孝. 金匱要略[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004: 10, 201.
- [3] 张保国,梁晓夏,刘庆芳. 桂枝汤现代药效学研究[J]. 中国中药杂志, 2007, 32(7): 557-561.
- [4] 张畅斌,李沧海,隋峰,等. 桂枝汤苯丙烯类化合物对环氧合酶-2及前列腺素抑制的作用[J]. 中国实验方剂学杂志, 2012, 18(9): 157-161.
- [5] 齐云,李沧海,郭淑英,等. 桂枝汤对体温双向调节作用机理探讨——对发热及低体温大鼠下丘脑PGE-2含量及COX活性的影响[J]. 中药药理与临床, 2001, 17(6): 1-3.
- [6] 富杭育,周爱香,郭淑英,等. 桂枝汤对体温双向调节作用机理探讨——对下丘脑5-羟色胺的影响[J]. 中药药理与临床, 1995(2): 1-4.
- [7] 焦宏,马建伟,陈彦静,等. 桂枝汤对高脂血症心肌缺血大鼠炎性细胞因子的影响[J]. 中国中药杂志, 2012, 37(11): 1634-1637.
- [8] 霍海如,谭余庆,周爱香,等. 桂枝汤有效部位B对胃肠运动双向调节作用的实验研究VI——对cAMP、蛋白激酶A和C活性的影响[J]. 中国实验方剂学杂志, 2005, 11(4): 51-54.
- [9] 周桂琴,肖诚,周静,等. 桂枝汤对痹证(胶原诱导免疫性关节炎)小鼠肠黏膜免疫系统中CD4+、CD8+、T淋巴
- 细胞及SIgA的影响[J]. 中国中西医结合杂志, 2004, 24(4): 336-338.
- [10] 张保国. 伤寒论方剂当代研究[M]. 北京: 科学出版社, 2011: 8-11.
- [11] 张永华,胡霖霖. 百合地黄汤对创伤后应激障碍大鼠海马5-HT水平的影响[J]. 中华中医药学刊, 2013, 31(12): 2672-2674.
- [12] 管家齐,孙燕,陈文东. 百合地黄汤对抑郁模型小鼠脑内单胺类神经递质的影响[J]. 中国实验方剂学杂志, 2010, 16(9): 131-133.
- [13] 黄建波,郑小伟,包素珍. 加味百合地黄汤对Lewis肺癌小鼠抗肿瘤转移作用机制的研究[J]. 现代中西医结合杂志, 2006, 15(23): 3187-3189.
- [14] 毕秀华. 甘麦大枣汤对抑郁大鼠行为学及脑内单胺神经递质影响的实验研究[D]. 昆明: 云南中医学院, 2012.
- [15] 张学礼,戴薇薇,金国琴,等. 抑郁症模型大鼠海马受体、离子通道基因表达谱变化及甘麦大枣汤加味的调节作用[J]. 中药药理与临床, 2011, 27(6): 6-10.
- [16] 张学礼,戴薇薇,金国琴,等. 甘麦大枣汤加味对抑郁症大鼠海马cAMP-蛋白激酶A途径的影响[J]. 上海中医药大学学报, 2006, 27(4): 73-75, 109.
- [17] 彭鑫,王洪蓓. 张仲景方剂实验研究[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2012: 305-307.
- [18] 王伯章,陈恺,范伟赢. 复方茯苓甘草汤对肺动脉高压大鼠肺动脉转化生长因子 β_1 表达的影响[J]. 广州中医药大学学报, 2009, 26(1): 50-53, 102.
- [19] 王伯章,李晓芳. 复方茯苓甘草汤对低氧大鼠磷脂酶A-2活性及其炎症介质的影响[J]. 中医药学刊, 2004, 22(10): 1825-1827.
- [20] 王伯章,陈莉延,洪杰斐,等. 加味茯苓甘草汤防治慢性常压缺氧性肺动脉高压的实验研究[J]. 广州中医药大学学报, 2002, 19(1): 27-30.
- [21] 王伯章,韩纪昌,魏玉菊,等. 复方茯苓甘草汤对慢性低氧大鼠肺内细胞增殖与凋亡的影响[J]. 中医药学刊, 2006, 24(4): 638-640.
- [22] 曹峰. 茯苓甘草汤对功能性消化不良大鼠胃液体排空及胃窦一氧化氮及乙酰胆碱酯酶的影响[J]. 中国中医急症, 2009, 18(2): 256-257.

(责任编辑: 刘淑婷)