

# 基于“长夏善病洞泄寒中”论夏季腹泻防治

吴文斌<sup>1</sup>, 钟彩玲<sup>2</sup>, 张北平<sup>1</sup>

1. 广东省中医院, 广东 广州 510120; 2. 广州中医药大学, 广东 广州 510405

**[摘要]** 中医学对夏季腹泻具有自身独特的认识。《素问·金匱真言论》指出“长夏善病洞泄寒中”, 而长夏, 应指农历六月, 位于夏秋之交; 长夏洞泄当属夏季急性腹泻, 其好发于脾虚、阳虚之人, 以湿为关键, 兼有寒中、风邪, 可以此为防治。

**[关键词]** 夏季腹泻; 长夏; 洞泄; 固护阳气

**[中图分类号]** R442.2 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2018) 10-0232-03

**DOI:** 10.13457/j.cnki.jncm.2018.10.069

## Discussion on Prevention and Treatment of Diarrhea in Summer Based on the Sentence “It is Easy to Have Through-flux Diarrhea and Get Middle-Jiao deficiency-cold in Long Summer”

WU Wenbin, ZHONG Cailing, ZHANG Beiping

**Abstract:** Chinese medicine has its own unique understanding of diarrhea in summer. In Chapter IV, Volume I of Basic Questions, it states that “It is easy to have through-flux diarrhea and get middle-jiao deficiency-cold in long summer”. The long summer refers to June of the lunar calendar when summer and autumn alternate. Through-flux diarrhea which happens in long summer pertains to an acute one, always happens in people with the spleen deficiency or yang deficiency, and is characterized by dampness accompanied with deficiency-cold of middle-jiao and wind pathogen. Therefore, the treatment for it can follow the guidance of its characteristics.

**Keywords:** Diarrhea in summer; Long summer; Through-flux diarrhea; Consolidate yang qi

腹泻是指排便次数增多, 粪便量增加, 粪质稀薄, 分为细菌性腹泻和非细菌性腹泻。夏季是腹泻的高发季节, 现代医学对夏季腹泻多采用对症补液支持及抗生素等治疗, 其需完善药敏试验, 耗时长, 同时抗生素的使用易导致肠道菌群二次失调<sup>[1]</sup>。中医学对夏季腹泻具有自身独特的认识, 治疗上具有简便验廉的优势, 值得深入学习。

中医学整体观认为, 人与自然是一个有机整体, 即天人合一。四时所主之气不同, 四季民病亦有差。《素问·金匱真言论》云: “故春善病鼯衄, 仲夏善病胸胁, 长夏善病洞泄寒中, 秋善病风症, 冬善病痹厥。”古人发现长夏民众容易罹患洞泄之症。《灵枢·邪气脏腑病形》云: “洞者, 食不化, 下嗝还出。”“洞泄”之“洞”字作“疾速”解, 其主症为食物下咽后未及消化而旋即泻出<sup>[2]</sup>, 笔者认为此可理解为现代医学的急性腹泻。故充分理解长夏洞泄, 利于指导夏季腹泻的防治。

### 1 农历六月为长夏

1.1 长夏古今之识 长夏为何? 自古以来有不同的认识。

“长夏”首见于《内经》, 《素问·藏气法时论》曰: “脾主长夏, 足太阴阳明主治”, 此为后世医家所认同, 而对“长夏为何”则众说纷纭, 大致有五种认识<sup>[3]</sup>: 一是属于十月历系统, 认为一年360天分五季, 为春、夏、长夏、秋、冬, 每季72天; 二是长夏分主四季的最后18日; 三是农历六月为长夏; 四是长夏无实际日数、有名无实; 五是认为长夏为夏至到处暑的时间。现代亦有人认为长夏应有广义和狭义之分。狭义长夏即农历六月, 广义长夏指一年中的3月、6月、9月、12月, 分别称为“长春”“长夏”“长秋”“长冬”, 简称“四长”。这四个时期均逢季节交替, 其时雨水较多, 为每季中湿气最盛之时, 而农历六月湿气又尤重, 其与脾土性质相合<sup>[4]</sup>。

1.2 长夏与五行学说 然其不同的认识归纳为源于五行学说两种不同的结构模式。五行有木、火、土、金、水, 中医学则配之以五脏: 肝、心、脾、肺、肾; 配之以五季: 春、夏、长夏、秋、冬, 用于解释天人之际, 同时指导疾病的治疗。而五行学说有两种结构模式: 一是五行对等的相生相克模式, 简称

**[收稿日期]** 2018-04-18

**[作者简介]** 吴文斌 (1983-), 男, 医学硕士, 主治医师, 研究方向: 消化内科常见疾病的中西医诊治及消化内镜诊疗工作。

**[通信作者]** 张北平, E-mail: doctorzbp@163.com。

“生克五行”，此模式即可认为长夏为与春夏秋冬四季等同的季节。二是以土为中心的土控四行的模式，简称“中土五行”。《素问·太阴阳明论》云：“脾者土也，治中央，常以四时长四藏，各十八日寄治，不得独主于时也。”从“中土五行”模式出发，即可认为长夏分于四季之中。

**1.3 长夏与六月** 无论生克五行还是中土五行，夏秋季节之间均有“长夏”。《素问·金匱真言论》云：“故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。”将仲夏、长夏相并论，“仲”即古人的孟、仲、季称谓次序。《灵枢·五音五味》又云：“足太阴，脏脾，色黄，味甘，时季夏。”按此次序，季夏为夏季的最后一个月，即六月，其义同长夏。《素问·五常政大论》云：“备化之纪，其藏脾，其应长夏”。唐·王冰在《重广补注黄帝内经素问》亦曰：“长夏，谓六月也，夏为土母，土长于中，以长而治，故云长夏，……盖以脾主中央，六月是十二月之中，一年之半，故脾主六月也。”

故笔者认为“长夏善病洞泄寒中”的长夏应指农历六月，位于夏秋之交。

## 2 长夏脾弱胃强而湿胜易发脾胃病

脾主运化、主升清、喜燥恶湿，为太阴湿土，与长夏湿气相应。胃主受纳、主通降、喜润恶燥，为阳明燥土。《中藏经·论脾脏虚实寒热生死逆顺脉证之法》曰：“脾者，土也，……王于四季，正王长夏”。脾为何王于长夏？《医学启源·六气主治要法》则曰：“大暑未上，四之气，大暑至秋分，太阴湿土之位，阳气发散之后，阴已用事，故曰太阴旺。”

而长夏季节，脾易受湿困而致主运化、主升清等功能都相对低下，胃得湿润炎热之助而致主受纳、腐熟水谷、主通降功能相对增强，即脾虚而胃强<sup>[9]</sup>，机体表现为消化功能增强，吸收功能减弱，易发生脘腹胀满、大便溏薄等脾胃病。

夏秋之间雨水最多，加之气温尚高，故湿气最盛，与脾的特性相应，脾土当最旺。脾旺于长夏，一言长夏湿最胜之特性，即湿“旺”；二言脾气当旺方能抵御湿气的侵袭。脾喜燥而恶湿，湿胜则伤脾，故夏季亦多见脾胃病，或脾胃病于夏季加重。

## 3 长夏洞泄当属夏季急性腹泻

**3.1 洞泄为泄泻的一种类型** 《灵枢·邪气脏腑病形》云：“洞者，食不化，下嗑还出。”《说文》谓“洞”乃“疾流”，《玉篇》释“洞”为“疾流貌”，由此可知“洞”有“疾速”之意。故笔者认为“洞泄”之洞一言泄泻之来迅疾，二言泄泻时泻下疾速，因此洞泄应多为急性腹泻，非慢性。《素问·金匱真言论》中“长夏善病洞泄寒中”的洞泻特指夏季急性腹泻。

**3.2 长夏洞泄与风邪相关** 《素问·生气通天论》言：“春伤于风，邪气留连，乃为洞泄”，提出洞泄与风邪相关。《素问·气交变大论》言：“岁木太过，风气流行，脾土受邪。民病飧泄，食减体重，烦冤，肠鸣，腹支满，上应岁星。甚则忽

忽善怒，眩冒巅疾。”风邪乃外感而得之，与时令的运气相关，风邪肝，侵袭人体，即出现肝木克脾土之象而出现泄泻。风邪入里而客于胃肠而致病是有一定的传变规律。《灵枢·百病始生》则详细总结了风邪经由皮肤、络、经、俞、伏冲之脉最后至于肠胃的过程：“是故虚邪之中人也，始于皮肤，皮肤缓则腠理开，开则邪从毛发入，入则抵深，深则毛发立，毛发立则淅然，故皮肤痛；留而不去，则传舍于络脉，在络之时，痛于肌肉，其痛之时息，大经代去；留而不去，传舍于经，在经之时，洒淅喜惊；留而不去，传舍于俞，在俞之时，六经不通四肢则肢节痛，腰脊乃强；留而不去，传舍于伏冲之脉，在伏冲之时体重身痛；留而不去，传舍于肠胃，在肠胃之时，贲响腹胀，多寒则肠鸣飧泄，食不化，多热则溏出糜。”然亦有土虚木乘之象，如巢元方《诸病源候论·卷十七·痢病诸候》言：“水谷痢者，由体虚腠理开，血气虚，春伤于风，邪气留连在肌肉之内，后遇脾胃大肠虚弱，而邪气乘之，故为水谷痢也。”

**3.3 长夏洞泄乃因水湿为患** 《素问·阴阳应象大论》：“湿胜则濡泻。”长夏之际，雨水日下，湿气隆盛，湿伤脾土，脾失健运，土不制水，水谷走肠间，故见泄泻。《素问·气交变大论》中提出因湿泄泻与季节相关，湿可为外感而致：“岁水不及，湿乃大行，长气反用，其化乃速，暑雨数至，上应镇星。民病腹满身重，濡泄寒痃流水”。李中梓的《医宗必读》指出：“统而论之，脾土强者，自能胜湿，无湿则不泄，故曰湿多成五泄。若土虚不能制湿，则风寒与热皆得干之而为病。”脾虚湿盛是泄泻的基本病机为医家所认同<sup>[7-8]</sup>。

## 4 寒中为阳虚及过食生冷所得

长夏易发寒中，一因长夏之季，暑热极胜，人应于天，阳气极于外，无以温养中土，故发寒中之病；二亦因长夏过食生冷，或是阳虚之人，进食生冷，损伤阳气，此为内伤于寒，亦有纳凉贪冷而外感于寒，此皆为寒中。《推拿抉微·四时所病》中言“盖长夏热之最盛者也，惟热最盛，故人亦恶热最甚。于水果生冷之物，每多任意吃啖，以求御热避燥，迨其身体清爽之意。孰知内之阳火有限，而外之物欲无穷，且且而伐之，其不为阳火衰败也几希”。故长夏寒中损伤脾阳，加之风邪、湿胜，长夏洞泄多兼有寒，表现为风冷、寒湿之象。

## 5 夏季腹泻以湿为关键，兼有寒中、风邪

夏季腹泻好发于7~8月，与农历六月的时间相近，其符合“长夏善病洞泄寒中”的特点，表现为腹泻、腹痛、腹胀、恶心想吐等消化道症状，亦可有四肢酸痛、疲倦乏力等症。长夏洞泄因风、寒、湿所致。长夏洞泄，好发于脾虚之人或阳虚之人。脾虚则脾胃运化之力下降，饮食不当则脾胃易伤，阳虚则卫外不固，易遭虚邪贼风侵袭。长夏洞泄每因寒中而发，或外感于寒，或进食生冷而内伤阳气；寒中而损伤脾胃阳气，脾胃运化失常发为腹泻。长夏而湿胜，脾失健运，水走肠间，发为腹泻，甚则泄泻至水状；水湿阻滞中焦，阻滞脾胃升降，胃气上逆则见恶心想吐，纳差，胃气不降则有腹胀。因寒而发，

当兼有腹部发凉或恶寒等症状；夏季腹泻多兼腹痛，痛无定处，时发时止，符合风善行数变之性，符合脾虚而木乘或肝木克脾土的病机。

## 6 夏季腹泻的治疗

长夏洞泄寒中治疗上当急则治其标，缓则治其本。当以散寒除湿，祛风止泻为法，治疗上当辨清湿、风、寒的偏重偏轻，瘥后不忘固护脾胃。

夏季腹泻以湿为关键，且常与寒相夹，当温化寒湿以止泻。《杂病源流犀烛·泄泻源流》言：“惟濡泄一症，又名洞泄，乃为湿自甚，即脾虚泄也。由土虚不能制湿，肠胃不固，湿反胜而成病，故脉迟而缓，小便不利，身重，腹不痛，肠鸣漉漉，所下多水。宜四苓汤加二术、胃苓汤加草蔻。”《临证指南医案·泄泻》亦言：“长夏湿胜为泻，腹鸣溺少，腑阳不司分利，先宜导湿和中，胃苓汤。”四苓汤、胃苓汤均可利水渗湿，取利小便实大便之功<sup>[9]</sup>。若寒重，则应加重温中止泻之品，赵绍琴治寒湿泄泻时喜用苍术、茯苓、藿香、炮姜、桂枝等为基本方加减治疗<sup>[10]</sup>。风胜者则疏风宣透，调肝健脾止泻。风邪初袭致泄泻，则以解表祛风。《医门法律·肠风飧泄》提到：“不知者，以为脾虚，完谷不化，如长夏洞泄寒中，及冬月飧泄之泄，反以补脾刚燥之药，助风性之劲，有泄无已，每至束手无策。倘知从春令治之，用桂枝领风邪从肌表而出，一、二剂可愈”。而肝木乘脾土之风邪泄泻则以调肝补脾以和之，何廉臣在《全国名医验案类编》中提出刘草窗所创痛泻要方为治疗风泄的专方。治疗泄泻中常用祛风之药，也因为风能胜湿。

长夏洞泄多好发脾虚、阳气不足之人，故当急性腹泻控制后，需以固本为要，注重健脾益气，固护阳气。

## 7 长夏洞泄防护以固护阳气为本，调节饮食为要

《素问·金匱真言论》言：“故冬不按蹠，春不敷衽；春不病颈项，仲夏不病胸肋；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。”按蹠为按摩导引，可引体内气血达四末，此言冬不按蹠，当引申为冬季不耗伤体内气血，特别是阳气，此提示我们应注重身体气血，特别是阳气的保养，不过分耗伤。《素问·生气通天论》言：“阳气者，卫外而为固也。”阳气充足，才能抵御外邪，即所谓正气存内，邪不可干。

长夏之际脾弱而胃强，当注意避免饮食无度，损伤脾胃，运化失常而致洞泄。长夏湿胜之季，湿伤脾，当忌过食甜食、酒类等容易生湿之品，而应多食能健脾祛湿和中之品，如薏苡仁、芡实、茯苓、山药、陈皮、砂仁等。长夏易发寒中，故生活中当避免过食生冷，忌贪凉而不避风寒，特别是现代冰箱、

空调普及，进食生冷、受凉机会增多，抵抗力低下的老人、小孩尤当注意。古有“冬吃萝卜夏吃姜”的良训，长夏之季喝碗姜水或于烹饪中加入生姜，能温中散寒，亦是长夏保健的好方法。此外，保持情志调畅亦十分重要，情志不遂，肝郁气滞，则易肝木乘脾土，影响脾胃的正常运化功能。

夏季腹泻发病率高，与夏季湿盛、人体胃强脾弱以及贪凉食冷等密切相关，我们在对季节性疾病做防治策略时，应充分考虑相应的季节特点、人的体质状态以及生活饮食习惯等在疾病发生中的作用。而中医学对夏季腹泻具有自身独特的认识。《素问·金匱真言论》指出“长夏善病洞泄寒中”，而长夏，应指农历六月，位于夏秋之交；长夏洞泄当属夏季急性腹泻，其好发于脾虚、阳虚之人，以湿为关键，兼有寒中、风邪，可以此为防治。

## [参考文献]

- [1] 李晓宇, 田字彬, 李冰, 等. 夏季腹泻病人 2 197 例的患病状况分析[J]. 青岛大学医学院学报, 2010, 46(1): 70-72.
- [2] 朱鹏举. 《内经》“洞泄”病钩玄[J]. 北京中医药大学学报, 2011, 34(6): 369-371.
- [3] 焦旭, 汤朝晖, 雍小嘉. 探讨中医的“长夏”[C]// 中华中医药学会第十二届全国内经学术研讨会论文集. 成都: [出版者不详], 2012: 225-230.
- [4] 张道宗, 韩为. 试探四时中的“土”[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8(3): 1-2.
- [5] 覃骊兰, 马淑然, 刘燕池. 中医“脾主长夏”理论内涵的探讨[J]. 世界科学技术: 中医药现代化, 2013, 15(8): 1815-1820.
- [6] 孙征, 张保春. 风泄源流考析[J]. 世界中医药, 2015, 10(4): 511-515.
- [7] 张娜, 郭丽颖, 贾建伟. 从湿论治泄泻[J]. 中国医药导报, 2016, 13(19): 68-71.
- [8] 方国栋, 钦丹萍. 浅析《素问》从湿论治泄泻[J]. 河南中医, 2013, 33(5): 647-648.
- [9] 李志轩, 赵云, 王汉岑. 利小便实大便治飧泄、洞泄、溏泄探讨[J]. 新中医, 2015, 47(4): 330-331.
- [10] 周群, 赵绍琴. 赵绍琴教授治疗泄泻经验[J]. 实用中医内科杂志, 1990, 4(2): 1-2.

(责任编辑: 刘淑婷)