



· 学术探讨 ·

《金匱要略》药膳组方思路与现代创用借鉴^{*}

杨景锋^{**} 程锴 辛宝 李小会 谭颖颖

(陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046)

摘要:张仲景在《金匱要略》运用了大量食疗药膳方防治疾病。其食有利害、顾护脾胃、辨证施方的药膳组方原则,以及增效、减毒、扶正、调剂的组方思路,对后世药膳食疗学的发展起到了很大的推动作用,对现今临床疾病的预防治疗很有指导意义。

关键词:金匱要略;药膳;食疗;组方思路

中图分类号:R222.3

文献标识码:A

文章编号:2096-1340(2022)05-0050-04

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2022.05.011

Thinking Way of Medicinal Diet Formulation Idea in *Synopsis of Golden Chamber* and Its Modern Creation and Reference

YANG Jingfeng CHENG Kai XIN Bao LI Xiaohui TAN Yingying

(Shaanxi University of Chinese Medicine, Shaanxi Xianyang 712046, China)

Abstract: ZHANG Zhongjing used a large number of therapeutic and medicinal diet prescriptions to prevent and treat diseases in *Synopsis of Golden Chamber*. The principle of medicinal diet composition, which has interests in food, takes care of the spleen and stomach, and applies prescriptions based on syndrome differentiation, as well as the formula idea of increasing efficiency, reducing toxicity, strengthening and regulating, has played a great role in promoting the development of medicinal diet and dietotherapy in later generations, and has great guiding significance for the prevention and treatment of clinical diseases today.

Key words: *Synopsis of Golden Chamber*; Medicinal diet; Diet therapy; Ideas of prescription formation

药膳是指在中医理论指导下,对不同的药物和食品组合配伍,经过加工形成的一种具有独特的色、香、味等且拥有保健、防病、治病等功效的特殊品^[1]。其组成根于中医学整体观念与辨证论治的基本思想,包含了“食疗”“食养”“食治”的概念^[2]。《素问·脏气法时论》言:“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软;毒药攻邪,五谷为食,五果为助,五畜为益,五菜为充;气味合而服之,以补精益气。”^[3]但如何合理地采用药物,配伍食物达到祛

除邪气、扶助正气成为药膳组方及临床工作中相当重要的问题。张仲景在《金匱要略》运用了大量包含食物的方剂,创立了至今仍行之有效的药膳方。本文尝试通过分析仲景药膳的组方原则与思路,以期对临床药膳的创制和应用提供借鉴。

1 《金匱要略》药膳的组方原则

在药膳组方之中,单纯关于药物的配伍思路较易解决,但如何药食同用,将食物如何与方剂系统相融合的问题便成为组方的关键点。《素问·六节

^{*} 基金项目:陕西中医药大学学科创新团队建设项目(2019-QN04)

^{**} 作者简介:杨景锋,教授。研究方向:《金匱要略》理法方药临床应用及实验研究。E-mail:yangjingfeng1970@126.com

藏象论》言：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”^[3]《素问·五脏生成》又言：“多食咸，则脉凝泣而变色……多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”^[3]由此可以看出，食物既可化生气血津液滋养人体，又可因过嗜而影响相关的脏腑功能。仲景的药膳理论正是继承了《黄帝内经》思想。如《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治第二十四》篇曰：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害，自非服药炼液、焉能不饮食乎……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”^[4]由此可以看出仲景认为食物对于人体具有两面性，即食有利害，适则有利，过则为害，这也成为仲景对于药膳处方中应用食物的原则。另外，《金匱要略·脏腑经络先后病》篇提出“服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘”，强调了顾护后天之本重要性。因中焦脾胃的胜衰，关系到人体正气的强弱以及疾病的转归，故调护脾胃、扶助正气也成为药膳组方的原则。同篇还提出“五藏病各有所得者愈，五藏病各有所恶，各随其所不喜者为病。”^[4]认为脏腑在生理病理状态下各有偏嗜，如脾恶湿而胃恶燥，肝病喜阴柔而恶苦燥等。而食物与药物相同，亦有偏性，要根据脏腑特性以及所患疾病的特点，近其所喜而远其所恶，选用合适的药食对脏腑进行调护，促使疾病痊愈^[5]。所以，基于辨证论治的基本思想，合理地将药物食物与相应的脏腑进行配合，是药膳食疗乃至临床方剂的组方原则。

总之，药膳的核心在于药食同用，即药物与食物的有机结合，目的为祛除邪气，调护人体，即《金匱要略》中的“养慎”思想。基于此，仲景在《金匱要略》中药膳组方原则可概括为：一是食物具有两面性，宜则益体，害则成疾；二是重视调护脾胃，扶助正气；三是通过辨证论治选择合适的药食应用于不同的脏腑疾病。

2 《金匱要略》药膳的组方思路

药膳的组方核心是如何应用食物，使其能配合药物来预防调护疾病。仲景在《金匱要略》之中大量运用食物或药食同源类药物来组成方剂，如粳米、大枣、生姜、饴糖、蜂蜜、橘皮、百合、山药、赤小豆等，也创立了如百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、

甘麦大枣汤、橘皮汤等多种药膳。通过分析《金匱要略》药膳诸方中食物的应用规律，进而可总结仲景在药膳方面的组方思路，可概括为四点：食助药力以祛邪；食防药峻而护正；食配药势养胃气；食变药味调剂型。

2.1 食助药力以祛邪—增效 在杂病的治疗过程中，仲景善于应用多种食物配合药物，进而解决部分疾病的症状、调理脏腑功能或增强药物的疗效。例如治疗百合病及其变证的“百合六方”的组成均含有百合。百合，本经谓其味甘、平，《日华子本草》载其“安心，定胆，益志，养五脏。”^[6]仲景认为百合病发病核心在于心肺阴虚，虚热内扰，而遣方中配伍百合，取其清心安神、滋阴退热之用以促使病症减轻，病情向愈。另外，治疗狐惑病的赤小豆当归散，方中用赤小豆渗湿利下以清湿热，辅助当归活血化瘀，和血解毒。治疗干呕哕病的橘皮汤和橘皮竹茹汤，前者因寒邪客胃，胃失和降，寒气上逆而发，后者因胃虚有热，热气上冲而作，两方中皆配伍生姜、橘皮。《神农本草经》谓生姜其“去臭气，通神明”即其性专于辛温而散；《本草备要》载橘皮其“能燥能宣，有补有泻，可升可降”^[7]，即可配合生姜和胃降逆，行气止呕，因两者皆属食物，为脾胃所喜，故无论胃寒胃热皆可配伍应用，可直达病所而不碍胃，降逆理气而不伤正。治疗妇人脏躁的甘麦大枣汤，脏躁病的病机核心为脏阴不足，虚热内扰，甘麦大枣汤中以甘凉之小麦养心清热以安神，甘平之大枣、甘草补中生津以缓急，《金匱要略心典》谓其：“小麦为肝之谷，而善养心气，甘草、大枣甘润生阴，所以滋脏气而止其燥也。”^[8]

2.2 食防药峻而护正—减毒 《素问·五常正大论》曰：“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”^[3]对于病情重、病程久的疾病，患者的身体机能必然不如常人，若用药刚烈而不顾患者体质，很可能引起体虚不胜药力，导致脾胃大伤，元气亏虚，引起病情加重。针对于此，仲景在一些配伍毒性、偏性较大类药物的方剂之中加入食物，借食物之缓和减缓药物之峻猛，同时保护后天脾胃之本，促使疾病痊愈。例如治疗寒饮腹痛的附子粳米汤，以大辛大热之附

子散寒化饮而止痛,为防附子辛燥,故配伍粳米、大枣味甘之品,一者补中益气,缓急止痛,二者甘润生津,防止附子温燥伤津。治疗女劳疸的硝石矾石散,用硝石、矾石入血分化瘀活血。因两石味苦而咸寒,易伤中焦脾胃,加之黄疸日久,中焦元气已虚,故配伍以大麦粥益气厚中,防药伤胃,《别录》谓大麦:“主消渴,除热,益气,调中。”^[9]另外,治疗悬饮的十枣汤、治疗阴寒内盛之寒疝腹痛的大乌头煎、治疗心胸大寒痛的大建中汤等峻烈方剂,皆配伍如大枣、蜂蜜、饴糖等甘润之品缓和药性,谨防伤正。

2.3 食配药势养胃气一扶正 仲景极其重视体内正气的重要性,认为正气的强弱关系到疾病的预防、治疗、转归的全过程,如清代医学家陈修园对仲景思想的六字概括:保胃气,存津液。而食物作为人体气血津液的来源即人体正气化生的根本,《太平御览》曾曰:“食者,万物之始,人之所本者也。”相较于药物,食物在扶正护胃时其性更为缓和,更易濡养脏腑气血经脉,且更为脏腑所喜和患者所受。例如《金匱要略》治疗喝病津气两伤的白虎加入参汤,以粳米粥为溶媒煎药,配以人参共行补中益气,化生津液之功,《本草纲目》载粳米粥可“利小便,止烦渴,养脾胃”^[10],诸药相配以防出现津气两脱的危候。治疗虚劳病的薯蓣丸,以山药、大豆黄卷、大枣、蜂蜜等食物健脾益胃,和中补虚,配合其余诸药平补气血阴阳,提高抗邪能力。治疗血虚寒疝的当归生姜羊肉汤,以大剂羊肉养血散寒,以血肉有情之品补气血双虚之体,《千金要方·食治卷》载羊肉可暖中止痛。甘热之羊肉配合当归养血活血,生姜理气散寒,共调经脉气血,也体现了《素问·阴阳应象大论》对虚证治法中的论述:“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”^[3]。

2.4 食变药味调剂型一调剂 仲景在《金匱要略》中除水煎汤剂以外,也创立了许多如丸剂、酒剂、散剂、洗剂等其他剂型。在应用这些方剂的过程中,仲景也融合了许多食物如清酒、白蜜、煮饼、姜汁,起到增强药物效果,延长药物作用时间,改变服药口感,增强药物吸收等作用^[11]。如治疗百合病变渴的百合洗剂,以百合浸汤外洗,取其药力直达肺之毛窍,增强养阴润燥之用,配以洗后食煮饼,

调养气津促使病愈^[12]。治疗妇人腹中痛的红蓝花酒方中,变水煎为酒煎,取清酒通血脉,行药势之功以增强活血止痛的作用^[13]。杂疗方中治疗饮食郁积,肠胃气滞的诃梨勒丸,方以诃子、厚朴、陈皮三药行气导滞。但因食积日久,病位居下,恐汤剂不达,故和以白蜜为丸,一者防行气之品辛燥伤正;二者延长药物作用时间,促使药力发挥。

3 后世的继承与创用借鉴

唐代著名医学家孙思邈继承了仲景的“养慎”思想,重视食物对人体的滋养作用,所以对药膳食疗极其重视,在其著作《备急千金要方》中专列“食治篇”来论述药膳食疗的原则、组方,认为食治优于药治:“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药……药性刚烈,犹若御兵。兵之猛暴,岂容妄发,发用乖宜,损伤处众”^[14]。并在仲景处方上继续发挥,扩大了药膳的治疗范围,例如在基于当归生姜羊肉汤之上,创立羊肉当归汤、羊肉杜仲汤、羊肉桂心汤等多种变方治疗妇人虚损^[15]。其弟子孟诜进一步总结了前人在药膳食疗上的思想经验,撰成中国医学史上的第一部药膳食疗学专著《食疗本草》,增加了药膳中食物的种类以及药膳的剂型。而后金元时期,李东垣、张子和等医家继承了仲景重视脾胃后天之本的思想,认为食治的重要性与药治相等,更加注重药膳的应用。清代医学家张锡纯继承了仲景的药膳组方思路,在拟制处方时常常药食同用,注意调护脾胃,培补气血生化之源。用药多以山药、薏米补益虚损,在药膳剂型中多用粥剂以调理中焦如扶中汤、薯蓣粥,创立饼剂防治慢性病如益脾病等^[16]。

仲景药食同治的思想在现代临床中亦多有应用。如佟丽等^[17]针对38例脾虚湿盛的肥胖性患者应用苡仁实脾粥配合一般生活干预,发现能有效改善患者乏力困重的相关症状,同时能有效减轻体重,降低体脂。敖先伟等^[18-19]针对胃溃疡患者采取柴胡疏肝散合并中医食疗,中医食疗采取佛手茶、菊花茶、择陈皮粥、橘皮紫苏粥等药膳,发现食疗组较对照组患者体征和临床症状显著好转。麻静等^[20-21]针对老年高血压和高血脂患者辅助应用由粳米、薏苡仁、山药、枸杞组成的药膳粥,结果发现同对照组相比,辅助应用药膳粥可以有效降低患者

血压血脂水平,有利于维持血压血脂稳定。

总之,仲景的药膳组方原则与思路,不仅可以对现今临床应用药膳提供理论依据及配伍参考,而且提示我们在临床辨证施方可以适当添加某些食物,从而提高方剂的疗效和病人的接受度,其药膳组方思路中蕴含的顾护脾胃、辨证施治等思想。深入研究与探讨《金匱要略》的药膳思想,对于创建集食治、食疗、食养为一体的药膳体系仍具有较大的指导意义。

参考文献

- [1] 谢梦洲,朱天民. 中医药膳学[M]. 北京:中国中医药出版社,2016:1.
- [2] 徐煌钰,孙灵芝,周立群. 先秦两汉药膳简史[J]. 中医学报,2020,35(5):1120-1125.
- [3] 王冰. 重广补注黄帝内经素问[M]. 北京:中国古籍出版社,2015:55-390.
- [4] 张仲景. 金匱要略[M]. 何任,何若革,整理. 北京:人民卫生出版社,2005:6-92.
- [5] 高琦,薛小虎,傅坤生. 谈《金匱要略》中的食疗[J]. 河南中医,2008,(3):7-8.
- [6] 韩保升. 日华子本草蜀本草[M]. 合肥:安徽科学技术出版社,2005:69.
- [7] 汪昂. 本草备要[M]. 郑金生整理. 北京:人民卫生出版社,2015:163.
- [8] 吕桂敏. 金匱要略方论 金匱要略心典[M]. 周鸿飞点校. 郑州:河南科学技术出版社,2017:199.
- [9] 尚志钧. 名医别录辑校本[M]. 北京:中国中医药出版社,2013:167.
- [10] 李时珍. 本草纲目(金陵版排印本)[M]. 2 版. 北京:人

民卫生出版社,2004:1253.

- [11] 李世媛. 基于《金匱》方药自注的仲景用药思想研究[D]. 石家庄:河北中医学院,2019.
- [12] 吴惠娟. 仲景论治百合病证的理论研究[D]. 北京:北京中医药大学,2012.
- [13] 金治臣,张絮雨,林华燕,等. 《金匱要略》妇人腹痛治疗用药规律探析[J]. 中药药理与临床,2022,38(1):195-201.
- [14] 孙思邈. 孙思邈医学全书[M]. 太原:山西科学技术出版社,2016:469.
- [15] 周慧敏,胡旭. 仲景理论之“食疗”方剂临床运用[J]. 中医药临床杂志,2017,29(6):784-786.
- [16] 赵星星. 《医学衷中参西录》食疗思想研究[D]. 扬州:扬州大学,2013.
- [17] 佟丽,袁烽,马艳新. 苡仁实脾粥联合生活方式干预肥胖脾虚湿盛证 38 例效果观察[J]. 北京中医药,2021,40(2):168-171.
- [18] 敖先伟,张艳芳. 中医食疗配合柴胡疏肝散对胃溃疡的疗效[J]. 中国继续医学教育,2019,11(19):137-139.
- [19] 许江华. 胃溃疡应用中医食疗联合柴胡疏肝散治疗的临床效果[J]. 内蒙古中医药,2022,41(2):21-22.
- [20] 麻静. 药膳粥辅助治疗老年高血压和高血脂[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(15):75-76.
- [21] 马建,刘梦轩. 探讨自制药膳粥对高血压、高血脂老年患者的辅助治疗效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(5):49-51.

(修回日期:2022-06-14 编辑:蒲瑞生)