

引用:刘明,陈迪,高昂,等. 浅谈清代宫廷养生方中调理脾胃法的应用[J]. 陕西中医药大学学报,2023,46(4):73-76.

# 浅谈清代宫廷养生方中调理脾胃法的应用\*

刘明 陈迪 高昂 姚媛媛 徐荣\*\*

(中国中医科学院广安门医院,北京 100053)

**摘要:**搜集整理了清代宫廷中药饵养生和饮食养生的相关文献资料,从健脾益气、养阴益胃、健胃消食、健脾化湿解暑等方面分析了清代宫廷养生方中调理脾胃法的应用,将上述方法分体质、分季节、分病种、辨证应用于保健人群及慢性胃炎、慢性结肠炎、肠易激综合征、反流性食管炎等慢性消化系统疾病及各类患者的诊疗中,均取得了非常好的调养、保健效果。

**关键词:**调理脾胃;中医药;养生;清代宫廷

**中图分类号:**R212

**文献标识码:**A

**文章编号:**2096-1340(2023)04-0073-04

**DOI:**10.13424/j.cnki.jscetcm.2023.04.014

中医学认为疾病的发生、发展、转归均是正邪相争的结果,正如《素问·刺法论》云:“正气存内,邪不可干。”正气旺盛是人体阴阳协调、气血充盈、脏腑经络功能正常、卫外固密的象征,是机体健壮的根本所在,因此历代医家和养生家都非常重视护养人体的正气<sup>[1]</sup>。而脾胃作为后天之本,气血生化之源,是正气的重要来源。古今医家学者,无不将顾护调理脾胃法作为养生保健、防治疾病的第一要旨。清代是中医养生学发展的鼎盛时期,其中大量调理脾胃养生方药在防病、治病中起到了重要作用<sup>[2]</sup>。笔者通过检索、整理文献和历史档案资料,结合中医脾胃病防治经验,对清代宫廷养生方中调理脾胃法的应用做出分析和探讨,现总结成文,与同道分享。

## 1 调理脾胃法养生理论概述

养生保健、未病先防是中医药学重要特色之一。古今历代医家学者提出了大量养生保健的理论和方法,而调理顾护脾胃法为其共同推崇。

中医学认为脾胃为后天之本,气血生化之源。人体赖以生存的气血、营卫、津液、精髓等均化生于脾胃,脾胃健旺,化源充足,则脏腑功能强盛。《素问·平人氣象论》云:“平人之常气稟于胃,胃

者平人之常气也,人无胃气曰逆,逆者死……人以水谷为本,故人绝水谷则死,脉无胃气亦死。”《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》云:“四季脾旺不受邪。”可见脾胃之气对人之生死及疾病发生、发展都具有决定性意义。《景岳全书·卷之十七理集·杂证谟脾胃》云:“土气为万物之源,胃气养生之主。胃强则强,胃弱则衰,有胃则生,无胃则死。是以养生家必以脾胃为先。”这提出了养生必以调护脾胃为重的具体原则。“补土派”的创始人李杲更是十分强调脾胃在人体中的重要作用,通过长期的临床实践形成了别具一格的脾胃学说,并由此提出“内伤脾胃,百病由生”的著名论点,突出了调理脾胃在养生中的重要性,对丰富和发展养生学说具有重要理论价值与临床指导意义,其对养生文化的影响也十分深远<sup>[3]</sup>。

## 2 清代宫廷养生方中调理脾胃法的应用

### 2.1 健脾益气法

**2.1.1 噙化人参** 噙化人参在清宫养生中被广泛应用,人参当属清宫补益基础药物。人参作为补气第一要药,具有大补元气、健运脾胃之功。清宫文献中有诸多记载每日噙化一钱人参,起到养生保健、延年益寿之功。如:《上用人参底簿》记载,

\* 基金项目:北京市中医管理局“北京中医药文化资源调查专题项目”

\*\* 通讯作者:徐荣,副研究馆员。E-mail:gamy123@163.com

乾隆六十二年十二月初一始,至乾隆六十四年正月初三止,在一年多点的时间内,“皇上共进人参三百五十九次,用人参三十七两九钱”,可见乾隆皇帝在晚年使用人参十分频繁,这也是他长寿的因素之一<sup>[4]</sup>。又如:光绪二十七年医案记载<sup>[5]</sup>,慈禧曾连续331天用人参,共两斤一两一钱。人参不仅是宫廷贵族养生保健必备之物,同时清宫档案中多有记载人参作为珍贵药材赏赐给大臣。如陕西固原提督樊廷因“夙宵气弱之病”获乾隆皇帝赏赐人参,樊廷在谢恩折中提及将人参“配入汤丸,早晚服补”;光绪皇帝曾多次赏赐甘肃新疆巡抚刘锦棠人参,命其“籍资调摄”。

**2.1.2 保元代茶饮** 保元代茶饮由人参、制黄芪、炙甘草三药组成,煎汤代茶饮用,人参大补元气、黄芪益气健脾、甘草和中养胃,三药均入脾经,共奏健脾益气之功。此方多用于病后调理脾胃。嘉庆朝五阿哥脉案中记载:“张自兴、高文溥、张宗濂、刘德成请得五阿哥喜痘八朝。浆满充足,头面周身似有结痂之象,饮食如常,今议用保元代茶饮调理。”<sup>[6]</sup>

## 2.2 养阴益胃法

**2.2.1 滋胃代茶饮** 滋胃代茶饮是光绪年间慈禧太后代茶饮用方,由绿豆、西瓜皮、香蕉,水煎代茶饮用。绿豆作为食用药物,自古在药膳中经常使用<sup>[7]</sup>,其甘寒入胃,可清热解毒、生津解暑;西瓜皮入药即西瓜翠衣,入脾、胃经,可滋养胃阴、清透暑热;再与清脾滑肠泻火的香蕉搭配,组成了滋阴益胃的代茶饮品,最宜在耗气伤津的酷暑中服用养生。

**2.2.2 生津代茶饮** 生津代茶饮由《温病条辨》名方“五汁饮”(黄梨、荸荠、鲜芦根、麦冬、鲜藕)加青果、金石斛、甘菊、桑叶、竹茹组成<sup>[8]</sup>。考西太后光绪三十一年医案,以肝经有火,肺胃饮热为主要证候。光绪三十二年初,病状尚未平稳,肝火肺热未清,且有伤阴化燥之虞,故用此代茶饮方为调理之<sup>[9]</sup>。此方用药组成大多入脾、胃经,具有甘寒、凉润之性,可起到滋养胃阴、生津解暑、清热解毒之功。其中石斛、竹茹专入胃经,为临床常用滋养胃阴、生津降火要药,在本方中药力较大,配伍其

他清热、养阴、利咽、生津之药,最宜秋燥或暑热伤津之时服用。

## 2.3 健胃消食法

**2.3.1 三仙饮** 三仙饮是消食化积、健胃助运的代表方<sup>[10]</sup>,由山楂(炒)、焦神曲和麦芽(炒)组成。本方即脾胃病治疗中最常用的“焦三仙”(即焦山楂、焦神曲、焦麦芽)在清宫养生中的应用。山楂善消肉食积滞,神曲、麦芽善消米面薯芋等食积,三药合用,增强脾胃运化功能,预防食积碍胃、饮食积滞所致的腹胀、腹痛、腹泻、便秘等症,最适宜如清宫富贵之人,常食肥甘厚味、暴饮暴食者饮用。

**2.3.2 养胃消食代茶饮** 养胃消食代茶饮由炒谷芽二钱、生槟榔二钱,水煎代茶饮<sup>[11]</sup>。炒谷芽甘温,性平,入脾、胃经,可健脾开胃,和中消食;槟榔性苦、辛,温,入胃、大肠经,具有消积、行气之功,对中焦气滞引起的腹胀、腹痛疗效明显,但因生槟榔破气之力较大,本方不适宜用于食少便溏纯虚之人服用。

## 2.4 健脾化湿解暑法

**2.4.1 香薷汤** 清代宫廷中旧例,每年暑月在乾清宫、寿安宫、养心殿、军机处、寿药房等处均设香薷汤桶来发放暑汤,供妃嫔、王公大臣等饮用。嘉庆六年七月二十七日营造司呈稿中就记载:“乾清宫年例制香薷汤,据此杉木汤桶六支、各口径一尺四寸、高一尺三寸。”香薷汤由香薷、甘草、扁豆、赤苓、黄芪、厚朴、陈皮、菊花组成,以水熬汤<sup>[12]</sup>,在清宫中广泛服用,以健脾化湿解暑,预防中暑等暑热疾病,起到未病先防的养生保健功效。方中以甘草、扁豆、赤苓、黄芪补气健脾祛湿和中,配香薷化湿和中,厚朴、陈皮健脾燥湿行气,再加菊花清热解毒、祛除暑热,最适宜夏季暑热之时养生服用。

**2.4.2 香薷丸** 清宫使用的香薷丸,是用藿香叶末、香薷蕊末、紫苏叶末、檀香净末、丁香净末、白茯苓末、木瓜末、甘草末按一定比例调和,蜜炼成丸状,口服使用<sup>[13]</sup>。

据清朝《太医院秘藏膏丹丸散方剂》记载,此丸专治盛暑远行,伤暑中暑,燥渴瞀闷,头目昏眩,胸膈烦闷,呕啰恶心,口苦舌干,四肢困倦,精神短少,不思饮食。方中藿香、香薷蕊、苏叶、檀香、丁

香皆为芳香之品,可入脾胃而化湿行气,预防湿阻气滞所致的腹胀、呃逆、呕吐等症发生,再配茯苓、木瓜健脾渗湿、和中止呕,甘草补气和缓,调和诸药,共奏健脾化湿、和中行气之功<sup>[14]</sup>,适合预防湿邪中阻、中焦气机升降失常所致的脾胃疾病。

**2.5 食疗保健药糕调理脾胃法** 保健药糕是将中药研为细粉配麦粉、米粉、豆粉等粮食,或加适量白糖、食油等调味品做成的块状或饼状食品,既美味可口,又具有养生保健、防病治病功效。清代宫廷将健脾益胃、补气和缓等调理脾胃的方法运用在保健药糕的制作中,起到了很好的养生保健作用<sup>[15]</sup>。

**2.5.1 八珍糕** 八珍糕是清宫秘制的长寿补益食品,在清宫中广泛应用<sup>[16]</sup>。八珍糕由人参、茯苓、白术、薏米、莲子、芡实、山药、白扁豆八味中药研细末,加白糖,同白米粉蒸糕制成。原出于《外科正宗》,是明代陈实功所创,可补气健脾、益气和缓,具有极好的食疗养生保健功效。《清太医院配方》记载八珍糕“不寒不热,平和温补之药,扶养脾胃为主,屡经奇效,……此糕男妇小儿诸虚百损,无不神效。”《上用人参底簿》称:“人惟饮食不节,起居不慎,损伤脾胃,百邪易侵,百病易生矣。古方立八珍糕,不寒不热,平和温补之药,扶养脾胃为主,屡有奇效。”清宫医案中有乾隆皇帝、孝敬宪皇后及慈禧太后等人配制使用的记载,其中最受乾隆皇帝喜欢,使用较多<sup>[17]</sup>。方中人参可以大元气,补脾益气,配其他七味健脾、渗湿、安神、止泻之品,药性平和,不寒不热,对脾虚食少、乏力便溏之人使用尤为适宜。

**2.5.2 白雪糕** 白雪糕载于《清太医院秘录医方配本》,由大米、糯米各1升,莲子肉、山药、芡实各4两,共为细末,入白砂糖1斤拌匀,蒸为糕<sup>[18]</sup>。本方可做饭食服用,主食大米、糯米配合健脾养心安神之莲肉,脾、肺、肾三脏平补之山药,祛湿健脾之芡实,可谓上中下三焦平补之佳品,最宜脾胃虚弱之老人、幼儿日常养护服用。

**2.5.3 九仙王道糕** 九仙王道糕也是清代宫廷的保健药糕之一,被清代宫廷帝王贵族视为养生延寿之佳品<sup>[19]</sup>。九仙王道糕由莲子肉、茯苓、薏苡仁

各4两,山药5两,麦芽、炒扁豆、芡实各二两,柿霜1两,白糖二十两,共为细末,同粳米粉5升蒸糕。本方较白雪糕增加了茯苓、薏苡仁、炒扁豆,加重健脾渗湿止泄之力,更适合脾虚食少、大便稀溏、倦怠乏力之人服用。同时方中少佐柿霜甘凉入脾,滋脾肺之阴,同时可防方中大队甘温之品助热壅塞之弊。

**2.6 综合调养脾胃法** 御制参苓白术丸作为综合调理脾胃的代表方,亦被广泛应用于清宫养生保健活动中<sup>[20]</sup>。本方是慈禧在光绪年间用方,由具有补脾胃、益肺气之功,临床用于脾胃虚弱,食少便溏,气短咳嗽,肢倦乏力的最为常用的经典方剂“参苓白术散”(人参、白术、茯苓、山药、白扁豆、薏苡仁、莲子肉、陈皮、砂仁、桔梗、炙甘草、红枣)加半夏、黄连、神曲、当归、白芍、香附、干姜组成,上药共研细面,炼蜜为丸,口服使用。据清宫文献档案记载,慈禧久居宫中,养尊处优,多食少动,伤及脾气,加之垂帘听政,思虑甚重,造成年肝气郁结,克伐脾土,出现食少、腹胀、腹泻等症状。由慈禧太后相关医案记载中可知,其具有脾胃虚弱之表现<sup>[21]</sup>,本方正为其所用,以补气健脾、疏肝行气、化湿和中、养血温中等法共用,可谓清宫综合调理脾胃的代表方之一。笔者认为,本方可作为现代工作紧张、情绪焦躁、过食肥甘、运动较少的脾虚肝郁血虚之人的养生保健方药之一<sup>[22]</sup>。

### 3 小结

清代宫廷养生方中调理脾胃法被广泛应用,调养方药、食饵众多,养生保健效果明显<sup>[23]</sup>。在临床实践中,笔者常将上述方药分体质、分季节、分病种、辨证应用于保健人群及慢性胃炎、慢性结肠炎、肠易激综合征、反流性食管炎等慢性系统疾病及各类患者的诊疗中,均取得了非常好的调养、保健效果<sup>[24]</sup>。因研究时间有限,本文仅就调理脾胃的理法方药进行了分析,下一步,还应对药量、服药时间等内容作进一步研究。同时,在查阅文献过程中,笔者体会到清代宫廷应用调理脾胃法养生内容丰富,本文仅就药物、饮食调养进行了探讨,其他如气功、导引、针灸、按摩等中医特色方法值得进一步的发掘和研究<sup>[20]</sup>。

## 参考文献

- [1]金香兰,杜松,张玉辉. 中医养生学的基本特征[J]. 中国中医基础医学杂志,2013,19(9):981,991.
- [2]刘淑云. 概述清代宫廷满族传统养生保健特点[J]. 中国民族医药杂志,2018,24(11):9-12.
- [3]李紫健,何鲜平,冯康. 论李杲重视脾胃思想对于四时养生的影响[J]. 中国中医基础医学杂志,2015,21(10):1256-1257.
- [4]张国玺. 清代宫廷补益中药谈(一)[J]. 药物与人,2009,22(6):47.
- [5]陈可冀. 慈禧光绪医方选议[M]. 史大卓,编著. 北京:北京大学医学出版社,2011:79.
- [6]陈可冀. 清宫代茶饮精华[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:111.
- [7]罗元恺. 食用药物和药膳[J]. 新中医,1996,28(11):6,8.
- [8]张京春. 清宫养生之秋季茶饮方[J]. 中医健康养生,2015,1(10):34-36.
- [9]张文高,田思胜,陈可冀. 清宫外治医方的用药组方特点[J]. 中医外治杂志,1996,5(6):3-4.
- [10]李锋. 清宫药物养生特色研究[D]. 上海:上海中医药大学,2005:2.
- [11]王振勤. 药茶临床应用的沿革与演变[J]. 中国中药杂志,1994,19(8):508-509.
- [12]陈可冀,张京春. 清宫医案精选[M]. 北京:中国中医药出版社,2013:342.
- [13]佚名. 御苑生香话端阳[N]. 中国档案报,2015-06-19(004).
- [14]陈士瑜. 御膳“八珍”养身益寿之奥秘[J]. 医学文选,1993(1):37.
- [15]陈可冀. 清宫医案研究[M]. 北京:中医古籍出版社,2006:79.
- [16]张文高. 清代宫廷保健药糕[C]//首届国际中医药保健与食疗研讨会论文汇编,中华中医药学会:1995:2.
- [17]佚名. 医方配本清太医院秘录[M]. 陶冶,文铸,点校. 天津:天津科学技术出版社,1994:102-103.
- [18]陈一凡,温雅璐,蒋萍,等.《慈禧光绪医方选议》运用膏方调治脾胃病特色探析[J]. 天津中医药大学学报,2021,40(4):454-458.
- [19]江平安. 慈禧十八首调补长寿方探析[J]. 江西中医药,1986,17(5):46-47.
- [20]王泽玉,刘淑云. 满族传统养生保健在清代宫廷中的应用和发展[J]. 中国民族医药杂志,2016,22(6):71-72.
- [21]陈一凡,温雅璐,蒋萍,等.《慈禧光绪医方选议》运用膏方调治脾胃病特色探析[J]. 天津中医药大学学报,2021,40(4):454-458.
- [22]李永强,柯岗,秦毅,等. 陈可冀治学学术思想临床经验暨清宫医药老年医学研究成就初步探讨(续)[J]. 新疆中医药,2009,27(2):78-84.
- [23]江平安. 慈禧十八首调补长寿方探析[J]. 江西中医药,1986,11(5):46-47.
- [24]胡海艳. 清代宫廷文献中的药膳方整理研究[D]. 合肥:安徽中医药大学,2021.

(修回日期:2022-01-11 编辑:蒲瑞生)