

调理脾胃治未病的理论研究

张晓静

(宁晋县唐邱镇卫生院 河北邢台 055550)

【摘要】中医理论“治未病”有深刻的含义，而且有广泛的临床实践应用价值。同时从中医角度分析，脾胃的生理功能十分重要，调理脾胃可以保障全身气血阴阳通行，以达到“治未病”的目标。对此，本研究针对调理脾胃治未病的基础理论、可行策略以及现代医学研究内容等方面进行简单概述。

【关键词】调理脾胃；治未病

Theoretical study of regulating spleen and stomach and treating without disease

Zhang Xiaojing

(Ningjin County Tangqiu Town Health Center, Hebei Xingtai 055550)

[Abstract] The TCM theory of "curing disease" has a profound meaning, and has a wide range of clinical practice application value. At the same time, from the perspective of traditional Chinese medicine, the physiological function of the spleen and stomach is very important, and regulating the spleen and stomach can guarantee the passage of qi, blood, Yin and Yang in the whole body, so as to achieve the goal of "curing disease". In this regard, this study gives a brief overview of the basic theories, feasible strategies and modern medical research contents of regulating the spleen and stomach.

[Key words] regulate the spleen and stomach; treat the disease

中医学是对自然科学与多学科知识进行融合的学科，其独特的理论与丰富的内涵推动了中医学的高质量发展，中医学理论的科学与人类长期的医疗实践、丰富的人文科学之间存在紧密的关联，在科学日益进步的过程中，促进了医学模式发生一定改变，同时也为中医理论带来了发展的新机遇，中医治未病是临床备受关注的理念，属于中医学中的预防思想，强调在疾病尚未发生时采取有效的措施进行预防和控制，并关注病情恢复后的避免复发工作。疾病尚未发生时的预防、疾病发生时的控制和疾病康复后的防复发共同构成了中医理论中“治未病”策略的三大要点。随着经济社会的日益变化，各种食品与药品均对脾胃产生了直接的危害，进而诱发疾病，同时受到饮食不节、劳累过度、起居不慎的影响，极易影响正常的脾胃功能，久之造成脾胃功能下降，由此人们的健康观念不断发生改变，更加重视养生保健，调理脾胃治未病尤为关键，调理脾胃治未病则是近年来中医领域研究的重点，多位中医大家认为调理脾胃在治未病中有积极意义。从脾胃调理角度对防治未病展开探讨，能够进一步充实治未病理论体系，同时为治未病提供了新的研究方向，以便夯实中医基础理论内容。

1 中医治未病

自古以来，传统中医文化便强调“治未病”的医学观念，流传至今已累计五千年光阴，历经岁月的沉淀与传承，其理论日益丰富并臻完善。早在《黄帝内经》中便有记载：“病

虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病”，此语阐释了“治未病”的深奥意义，并为中医预防学的基石奠定了扎实基础。到了汉代，对该理论更是深入探讨，如《金匱要略》中叙述：“观察得肝脏疾病蛛丝马迹，须知肝之症结落脾，须优先补健脾脏”，从而提出了治疗肝病需从健脾入手的治疗法则。华佗通过其创设的五禽戏，也反映出预防重于治疗，强身健体的核心哲学。《温热论》中也说道：“重在防患于尚未感染邪气之前”，作为阻止温热类疾病发生与发展的关键举措。

1.1 未病先防

即将疾病“防患于未然”，这涵盖双重理念：其一，强调在疾患未形成之初，即应维护身心调和及情绪宜人，旨在规避病症的出现；其二，提倡对可能潜藏的致病因素和病理状态，在体征尚未表现出病状之时予以提前干预与治疗。中医学重视人体正气在御邪抗病中所发挥的良好作用，正气对人体生命活动进行了集中展现，可对人体精气进行调节，进而起到祛邪扶正的效果，因此在未病前需做好正气固护，以预防疾病发生。

1.2 既病防变

人在患病后，“既病防变”意味着必须赶紧进行医疗干预，以免疾患扩展，加剧或扩散。这展现出传统中医理论中“未病先防”的治疗原则。在确定机体患病后，最好立刻就诊和治疗，准确预测疾病可能的发展方向，采取可行的诊治措施，从而实现病情的有效控制。每一种疾病的发展都有一定规律特点，正确预测到病情的发展进程可以帮助临床及时阻断疾病的加重或不良转变。而且在中医理论中，五脏六腑

之间本身存在着阴阳五行相生相克的关系,所以在上述过程中,会产生五行传变,表里内外的传变等变化,这对于指导疾病诊疗和防治有积极意义。

1.3 瘥后防复

在疾病出现后需先进行祛邪,如果身体较为虚弱则不得盲目地进行祛邪,还需以提升自身正气为主,在病后期或康复之初,正气未稳,此时机体对外界环境极为敏感,外邪未完全清除,故宜加以细心护理,维持心态平和,饮食宜简单健康,休养生息,保障脾胃达到康复目标,以避免疾病再次发生。食复需禁止食用肥甘油腻辛辣之物,以免损伤胃阴,同时需戒烟戒酒,以预防病情加重,切忌不得饥饱失常,以免造成脾胃运化负担过重。平时需注重保持饮食营养,并补充充足的蛋白质与维生素,起到补益脾胃的良好作用。劳复需注意加强休息,并进行适当的运动,由于脾主统血,能够对血脉运行进行调节,过度劳累则会加重气血消耗,进而伤害脾胃。志复需以平和心态、乐观情绪面对生活,并进行适当的文娱活动,以预防忧思过度,加快脾胃康复。药复需注意审慎用药,以预防对脾胃功能产生损伤。

2 脾胃是中医治未病的关键

脾胃是保证机体正常生长代谢的关键,脾胃居居中焦,是精气升降运动的重要枢纽,当脾气上升后,则会对运化的水谷精微进行传输,在心脏的推动与肺宣发肃降的作用下能够化生气血,起到营养全身的作用。胃主降浊,在饮食进入胃内以后,在胃腐熟食物的作用下,可经由胃气推动向小肠进行移动,在小肠消化后则能够充分吸收营养物质,并向人体所需的气血津液进行转化。脾胃两者相辅相成,不仅能够对正常的水谷纳化进行维持,同时可控制全身气机的升降,脾升胃降方能气机调畅。《灵枢五癯津液别》一书中明确表示五谷的精华被转化为内脏的滋养物,通过渗透进入骨髓以滋养全身。这一观点在《素问玉机真藏论》和《脾胃论》中也得到了支持,他们都认为脾胃是五脏六腑的基础,他们将食物转化为滋养全身的物质。在病理学中,如《灵枢大惑论》所述,脾胃作用失调可能导致神经系统疾病。《景岳全书杂证谟》也强调了脾胃在神经疾病预后中的重要性,此外,脾胃位于体内气机运行的关键区域,过度升降可能导致全身疾病的发生。

3 调理脾胃治未病的措施

3.1 饮食起居调理

消化系统疾病的发生往往与饮食失度、情志不和有关。人类作为自然界的重要组成部分,与自然之间具有明显的相通之处,《本草纲目》中记录到“饮食者,人之命脉者,而

营卫以赖之。”提示饮食与人体健康具有紧密的联系,能够对健康状态进行维持。《黄帝内经·素问·上古天真论》提到:“节制饮食,保持生活规律,避免无谓的劳累,因此身心俱全,自然能享受天赋之寿命,安然地活到百岁而终。”这阐释了节制饮食能预防疾病并且延年益寿。同样,《黄帝内经·素问·举痛论》提出:“过度劳累将导致气血消耗”,生活作息不合时、劳逸失宜会导致气流失,时间一长易引发疾病。睡前饱食、暴饮暴食、过食生冷,节食减肥均是不正确的饮食习惯,因此通过食养对脾胃进行调养,可实现对脾胃疾病的有效预防。因此,要预防消化不良,应该树立健康的生活习惯,避免食用寒凉食品,减少油腻和辛辣食品的摄入,按时进餐,适量饮食,还应适度进行体育锻炼。

3.2 情绪调理

情志对食欲、吸收与消化均具有严重的影响。《春生篇》强调,“切忌各种损伤,何谓损伤?五味——甜、酸、苦、辣、浓重,过分沉溺于其中会对身体造成伤害;五情——喜、怒、忧、恐、悲,如果情感过度,将会损及心灵的平和;七气——寒、热、干、湿、风、雨、雾,如若极端不定,亦会扰乱人的情绪。”尤其在生活与工作节奏日益加快的现代社会,人们常常处于一种精神紧张的状态,情志不遂情况频频发生,极易引发脾虚肝郁,进而增加脾胃系统疾病发病风险,因此在保养脾胃过程中需要注意控制良好的情绪状态。因此,保持情绪稳定对于脾胃健康至关重要,相对地,情感剧烈波动或累积的负面情绪会对脾胃机能造成损伤,长期下去可能导致腹胀、嗝气、消化功能异常等问题。

3.3 四时调养

四时养生需要注意春夏养阳,秋冬养阴,脾和胃偏爱温热,怕冷,为了防范脾胃疾患,维持其温暖而避免受凉极为关键,尤其是脾胃寒弱的人更需留心。依据“人体与自然相互影响”以及“按四季进补”的观念,要在一年四季里都维护脾胃健康,确保食物适度,避免太冷或太热。春季易伤脾,饮食需以增甘酸为主,以养护脾气,并注意选取辛、甘、温之品,能够减少对脾胃的伤害。脾气不足时应减少生冷的食品摄入,若胃部容易感到寒凉,可以采用贴脐疗法或喝生姜茶来调养脾胃。

3.4 运动调理

劳逸不当会导致气血筋骨失调,久卧伤气,久坐伤肉,过于安逸则会对气血与肌肉产生危害,脾主肌肉四肢,久之则会引起脾胃损伤,丰富的临床研究均显示出适量活动对身体的重要影响。持之以恒的适量锻炼不仅有助于胃肠道的运动,更能增进消化系统的血液循环,从而提升消化能力和调控胃肠新陈代谢的作用,能够延缓衰老,保证身心健康,同时起到防治疾病,加快机体恢复的作用。饮食摄入过多而活动量过少,则会增加肥胖几率,同时诱发与肥胖相关的各种疾病,传统中医先贤发明的五禽戏、八段锦和太极拳是运动

保健的理想选择,这些运动通过激发身体机能来舒展筋骨、强健脾胃并维持身体阴阳的均衡。通过长期的运动调理,能够确保机体处于平和的良好状态。

4 现代医学关于调理脾胃治未病的研究

4.1 亚健康状态与调理脾胃治未病

亚健康状态被视作疾病的前兆,亚健康状态属于不健康但无疾病发生的状态,是处于健康与疾病之间的中间位置,属于动态的发展过程,同时属于独立阶段。中医学认为阴阳秘则人体为健康状态,如果气血失和,阴阳失衡,脏腑紊乱,则会增加病证出现几率,当出现病证后则提示处于现代医学中的亚健康状态,通过调整脾和胃的功能能帮助人从亚健康状态恢复至健康。若能实现“阴谐阳隐”,便标志着身体达到了健康的境界;而一旦阴阳不和、内脏功能混乱,则可能导致亚健康。《黄帝内经·素问·示从容论》中提到:“肝不足、肾亏损、脾功能低下,会使人感觉身体沉重烦闷。”亚健康的症状,如易感疲惫,与脾虚、肝伤、肾亏有着直接联系,受损的脾胃会引致内脏动荡,不协调的脏腑功能会导致身体虚弱。因此,治疗亚健康应当先从调整脾胃入手。保持脾胃气血旺盛、达成阴谐阳隐,亚健康的状态自然会缓解。一个研究将120名亚健康患者随机划入西医实验组和中医实验组进行治疗,中医组应用了“治未病”理念,进行体质鉴别和脾胃调治。结果显示,对于缓解疲劳、情绪调整、免疫功能改善和睡眠质量提升,中医治疗明显优于西医方法,患者的亚健康状况得到了显著改善。

4.2 负面情绪与调理脾胃治未病

在古代智慧中,我们了解到“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志。”脾的功能与个体的情感紧密相连,脾与胃的功能正常能够调节人体的气血流通,而一旦脾胃功能出现紊乱,人体的消化转化功能受损,人的情绪也会随之失衡,进而可能形成焦虑和抑郁的心理状况。由此可见,通过调养脾胃以平衡气血的流畅性,能有效缓解抑郁和焦虑。

参考文献:

- [1]姚渊,马晓北.调节脾胃阳气在“治未病”中的核心作用及其具体应用探讨[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(03):343-346.
- [2]曹凤娇,袁尚华.调理脾胃治未病在中青年人健康管理中的重要性[J].中国医药科学,2022,12(06):168-172+184.
- [3]韩志星,吴秋玲.“治未病”以“脾胃为后天之本”为基[J].中医临床研究,2022,14(07):56-58.
- [4]胡依文.中医脾胃观与治未病[J].河南中医,2020,40(12):1797-1799.
- [5]张曼玲,时昭红,张书.从脾胃角度论中医治未病思想在新型冠状病毒肺炎防治中的运用[J].辽宁中医杂志,2021,48(08):103-105.
- [6]陈瑶,束龙武,吴元洁.徐春甫温补“脾胃元气”治未病的研究与探讨[J].中医药临床杂志,2021,33(02):224-227.

有相关研究通过对30位焦虑和抑郁患者进行气滞降逆和湿邪转化的治疗并结合心理辅导,通过缓肝气,调理脾胃,症状得到了显著缓解,其中患者的症状如杂乱无章的心绪、胃肠功能迟钝、胸闷和频繁的叹息等减轻了许多,治疗的整体效果达到了90%的显著成效。

4.3 早衰与调理脾胃治未病

《脾胃论·脾胃虚实传变论》认为,若消化器官遭受损伤,则会引发诸多健康问题的根源,同时也指出受损的消化系统能导致疾病的不断复发或使人提早逝去青春。反之,若消化系统正常运作,能抵御外界的不良影响,并通过有效的食物消化与营养吸收,显著增强个体的疾病抵抗能力及免疫力。如《黄帝内经》中提到“五七岁时,阳明脉开始衰弱”,指出消化系统的衰退是老化的根本,为了预防老化,需要保养消化系统,通过调节以达到养生的效果。近来研究发现,消化系统不足可能会干扰细胞自噬过程;依据传统中医药理论,保持消化系统健康、纠正不足,能有效保持正常自噬过程,并且有助于提升免疫防御能力以及延缓衰老过程。

5 结语

治未病和调理脾胃都是中医理论体系的重要内容,本次研究通过对古今文献进行研究,能够结合现代生活方式与传统的养生保健理论对脾胃功能的重要作用进行研究,主要围绕脾胃治未病的相关理论进行了积极探讨,能够进一步充实中医脾胃学理论,同时立足脾胃角度对防治未病进行探讨,可以为治未病理论注入新的发展活力,提供新的发展方法。在脾胃疾病发生前明确征兆,找准时机,有效预防,在“治未病”理论基础上,借助饮食、运动、季节调控等措施,可以调理脾胃,从而发生预防与控制疾病的作用。脾胃的生理功能对人体的重要影响在中医治未病理论与实践中的涉及相对较少,在未来还需与现代人的疾病谱进行有机结合,以推动调理脾胃治未病的有效落实。