



• 张立德 刘晓亭 曲 怡 主编

从脾论治未病

Function of Spleen for Pretending Diseases



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

辽宁省优秀自然科学著作

从脾论治未病

张立德 刘晓亭 曲 怡 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

© 2017 张立德 刘晓亭 曲 怡

图书在版编目 (CIP) 数据

从脾论治未病/张立德, 刘晓亭, 曲怡主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2017. 10
(辽宁省优秀自然科学著作)
ISBN 978-7-5591-0257-7

I. ①从… II. ①张… ②刘… ③曲… III. ①脾胃学
说 IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 105524 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天正印刷厂

幅面尺寸: 185 mm×260 mm

印 张: 23

字 数: 490 千字

印 数: 1~1000

出版时间: 2017 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 刚

策划编辑: 陈广鹏

封面设计: 嵘 嵘

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5591-0257-7

定 价: 70.00 元

联系电话: 024-23280036

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

本书编委会

主 编	张立德	刘晓亭	曲 怡	
副主编	乔 铁	王树东	贾连群	李 浩
	刘继东			
编 委	董佳梓	荆 秦	梁 可	李芳潇
	郭东辉	王建波	李欣欣	勇人琳
	薛亚楠	刘 路		

前 言

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，也称未病。大量临床研究表明，诸多疾病从脾论治可以达到良好的效果。中医从脾治未病理念的形成，自古至今都有详细的论述，从《黄帝内经》的“不治已病治未病”，到张仲景的“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，再到李东垣的《内伤脾胃论》，治病调脾已经深入医家观念。如今大量人群处于亚健康状态，迫切需要从脾论治未病的相关著作来引导人们防治疾病。因此我们组织编写了《从脾论治未病》一书，旨在帮助人们从日常生活中养脾护脾，提高生命质量。

本书主要介绍脾胃藏象基本知识，中医从脾治未病的基本原则，饮食、经络、情志养脾胃，改良生活习惯，从而通过顾护饮食、劳逸结合等方面，达到保安康之目的。另外，还列举了一些常用健脾中药、健脾方剂，希望可以帮助读者了解自然中的药物，以药调脾，养生保健，防治疾病。亚健康疾病从脾论治，有效地预防疾病、治疗疾病，达到延年益寿、身体安康的状态。在编写过程中，我们力求理论与实践相结合，以简洁、明确的语言指导人们的日常生活方式，便于学习和应用。

由于时间较为仓促，加之编者的知识和学术水平有限，尽管在编写过程中丝毫不敢懈怠，但书中不妥之处仍然在所难免，敬请专家和读者提出宝贵意见。

编者

2016年6月

目 录

第一章 中医从脾治未病理论的学术源流	001
第一节 中医治未病概述	001
一、健康与未病	001
二、治未病源流	006
第二节 中医脾胃理论的形成与发展	014
一、《黄帝内经》奠定基础	014
二、张仲景确立脾胃辨证基本原则	015
三、李东垣创立脾胃学说	016
四、明清医家对脾胃学说的充实与发展	019
五、现代名老中医对脾胃学说的应用与创新	021
第二章 脾胃藏象	023
第一节 脾	023
一、生理功能	023
二、生理特性	025
三、脾与形、窍、志、液、时的生理关系	025
第二节 胃	027
一、生理功能	028
二、生理特性	028
第三节 脾胃关系	029
一、脾与胃相表里的关系	029
二、纳运相成	030
三、升降相因	030
四、燥湿相济	030
第四节 脾胃与其他脏腑之间的联系	031
一、脾胃与五脏的联系	031
二、脾胃与六腑的联系	032

第三章 中医从脾治未病的基本原则	034
第一节 未病先防	034
一、锻炼身体, 提高正气	035
二、调摄精神	036
三、顺时摄养	038
四、惜精养肾	042
五、起居有常	044
六、环境保健	048
第二节 既病防变	051
一、早期诊治	052
二、先安未受邪之地	053
三、防止病理从化	057
四、控制疾病发作	058
第三节 瘥后防复	059
一、瘥后调理的基本原则	060
二、瘥后复发的预防	061
第四章 饮食养脾胃	064
第一节 饮食有方	064
一、饮食与健康	065
二、饮食调养的原则与方法	066
第二节 谷类食物	070
一、粳米	070
二、糯米	070
三、粟米	071
四、黍米	071
五、粳米	071
六、大麦	071
七、小麦	071
八、荞麦	071
九、高粱	071
十、玉米	072
十一、芝麻	072
十二、黄豆	072
十三、黑豆	072
十四、绿豆	072
十五、扁豆	072
十六、豇豆	073

十七、豌豆	073
十八、蚕豆	073
第三节 菜类食物	073
一、韭菜	073
二、白菜	073
三、甘蓝	073
四、菠菜	074
五、芹菜	074
六、茄子	074
七、莴笋	074
八、竹笋	074
九、苋菜	074
十、茼蒿	074
十一、冬瓜	075
十二、丝瓜	075
十三、苦瓜	075
十四、黄瓜	075
十五、南瓜	075
十六、番茄	075
十七、辣椒	076
十八、大蒜	076
十九、葱	076
二十、洋葱	076
二十一、萝卜	076
二十二、胡萝卜	076
二十三、甘薯	077
二十四、芋头	077
二十五、马铃薯	077
二十六、藕	077
二十七、木耳	077
二十八、香菇	077
二十九、海带	078
三十、紫菜	078
第四节 果类食物	078
一、苹果	078
二、梨	078
三、香蕉	078

四、桃	078
五、李	079
六、杏	079
七、西瓜	079
八、甜瓜	079
九、木瓜	079
十、柑橘	079
十一、柿子	079
十二、枇杷	079
十三、葡萄	080
十四、杨梅	080
十五、菠萝	080
十六、椰子	080
十七、荔枝	080
十八、龙眼	080
十九、荸荠	081
二十、甘蔗	081
二十一、板栗	081
二十二、松子	081
二十三、榛子	081
二十四、葵花子	081
二十五、花生	082
二十六、白果	082
第五节 肉类食物	082
一、猪肉	082
二、牛肉	082
三、羊肉	082
四、马肉	083
五、驴肉	083
六、狗肉	083
七、兔肉	083
八、鸡肉	083
九、鸭肉	083
十、鹅肉	083
十一、鸽肉	084
十二、雀肉	084
十三、鹌鹑肉	084

十四、鲤鱼	084
十五、鲫鱼	084
十六、白鲢	084
十七、草鱼	084
十八、青鱼	085
十九、鳊鱼	085
二十、乌鱼	085
二十一、黄花鱼	085
二十二、带鱼	085
二十三、黄鳝	085
二十四、泥鳅	086
二十五、鳖	086
二十六、虾	086
二十七、蟹	086
二十八、海参	086
二十九、海蜇	086
三十、蚌肉	086
三十一、田螺	087
第六节 其他食物	087
一、味类	087
二、乳酪类	088
第五章 经络养脾胃	090
第一节 经络基本知识	090
一、十二经脉	090
二、经络的作用	091
三、经络理论的临床应用	091
四、腧穴的分类及命名	091
五、腧穴的作用及主治规律	092
六、特定穴	092
七、腧穴的定位方法	094
第二节 足阳明胃经经络循行及穴位	094
一、经络循行	094
二、经脉病候	096
三、本经腧穴	097
第三节 足太阴脾经经络循行及穴位	109
一、经络循行	109
二、经脉病候	109

三、本经腧穴	111
第四节 常见病症	116
一、哮证	116
二、喘证	121
三、眩晕	127
四、不寐	131
第六章 调养情志养脾胃	141
第一节 概述	141
第二节 影响情志变化的因素	142
一、个体因素	143
二、工作因素	143
三、社会因素	143
四、生活因素	143
第三节 情志与健康	144
第四节 情志致病的特点	146
一、广泛性	146
二、体质发病各异	146
三、始于气	146
四、发病条件不同	147
五、病程长而多虚损	147
第五节 情志与脾胃	147
第六节 情志所致之脾胃病	149
一、胃痛	149
二、呕吐	150
三、噎膈	150
第七节 情志疾病的诊断	151
一、情志疾病的诊断	151
二、情志健康的标准	151
第八节 调摄情志的方法	152
一、节思虑、去忧悲、和喜怒、常乐观	153
二、独立守神	155
三、少私寡欲、淡泊名利	157
四、七情中和	159
五、知足常乐	159
六、移情易性	160
七、宽容之心	161
八、思伤脾，怒胜思解	162

第七章 改良生活习惯	164
第一节 起居有常	164
一、起居顺时	165
二、合理睡眠	165
第二节 调摄二便	169
一、要长生，肠常清	169
二、要长生，小便清	170
第三节 动静合宜	171
一、形体需劳	171
二、不妄作劳	172
三、劳逸结合	173
第四节 功法养生	174
一、气功概述	174
二、养生功法	174
第五节 环境养生	177
一、居无求安	178
二、天人相应，顺应自然	178
三、微小气候良好	178
第八章 常用健脾中药	181
第一节 茯苓	182
第二节 白术	184
第三节 山药	188
第四节 黄芪	190
第五节 砂仁	192
第六节 当归	194
第七节 薏苡仁	198
第八节 人参	200
第九节 芡实	207
第十节 莲子	208
第十一节 大枣	210
第十二节 鸡内金	212
第十三节 枸杞子	213
第十四节 牡蛎	216
第十五节 党参	218
第九章 常用健脾方剂	221
第一节 四君子汤	221
第二节 参苓白术散	223

第三节	理中丸	225
第四节	小建中汤	228
第五节	大山楂丸	231
第六节	保和丸	232
第七节	实脾散	234
第八节	丹参饮	235
第九节	藿香正气散	236
第十节	温脾汤	239
第十一节	麻子仁丸	240
第十二节	四逆散	242
第十三节	痛泻要方	244
第十四节	归脾汤	246
第十五节	黄土汤	248
第十六节	健脾丸	250
第十七节	枳术丸	251
第十八节	枳实消痞丸	252
第十九节	肥儿丸	254
第二十节	补中益气汤	255
第十章	从脾论治常见亚健康状态	259
第一节	高血压前期的防治	259
第二节	高脂血症前期的防治	267
第三节	糖尿病前期的防治	272
第四节	脂肪肝前期的防治	278
第五节	神经衰弱的防治	284
第六节	免疫力低下的防治	301
第七节	更年期综合症的防治	309
第八节	慢性疲劳综合症的防治	315
第九节	胃肠道功能紊乱的防治	322
第十节	肥胖病的防治	329
第十一节	月经失调的防治	337
第十二节	消化性溃疡病的防治	344
参考文献		352

第一章 中医从脾治未病理论的学术源流

第一节 中医治未病概述

一、健康与未病

(一) 健康

健康与疾病预防已经成为 21 世纪医学研究领域的热点。世界卫生组织 (WHO) 明确指出, 一个人只有在心理健康、躯体健康、社会适应能力良好和道德健康、生殖健康五方面都具备才能称得上是健康。即健康不仅是没有疾病或虚弱, 而是心理、身体和社会适应方面的完好状态。现代医学关于生命曲线的公式是: 健康—亚健康—疾病, 而中医学认为生命曲线的公式是: 未病—欲病—已病。虽然两者关于生命曲线的表达方式不同, 但其中思想却是相同的。已病就是已经发生了疾病, 积极防治是被大家所熟知的。如果对于什么是未病、什么是欲病有一个清楚的认识, 则更有益于民众的身心健康。

健康不仅属于个人, 也属于家庭和社会。无论在发达国家, 还是在发展中国家, 健康都是每个人的基本权利之一, 是人生价值的基础, 是实现家庭幸福必不可少的重要元素, 也是经济、社会发展的强大动力。一些发达国家的经验证明, 国民健康状态的实现直接或间接导致该国家 8%~10% 生产力的提高。

中医对健康、无病、未病和疾病都有着独特的认识, 随着时代的进步, 这些认识也在逐渐提高与更新。中文中健康的“健”字, 最早是指形体健壮、强盛, 因此有健身、健壮的含义。正如《易经》所言: “天行健, 君子以自强不息。” 健康的“康”字, 主要指心态坦荡、宁静, 因此有康宁、康泰的说法。所以, 我国古代的健康观就包含了身心的健康。中医学认为, 形与神是生命的基本要素。“形”指形体, 包括脏腑、组织、器官等; “神”指生命功能, 包括心理功能和生理功能, 人的生命是肉体 (形) 与精神 (神) 的统一体。所谓健康, 就是人体形神的统一, 人的生命活动与社会、自然环境维持在动态的、相对平衡的状态中。健康是动态的, 是可调的, 处于平衡状态就是健康。即所谓“阴平阳秘”。健康的本质是人与自然、心与身、气与血的和谐。

人的生命活动是一个充满矛盾的过程。生命活动正常时, 人体通过体内各器官、各系统之间的相互作用, 使机体内部之间、机体与环境之间保持着运动的有序稳定和相对平衡。在各种致病因素的作用下, 一旦出现某种平衡失调便脱离正常状

态,原有的有序稳定和相对平衡被打破,便会引起功能上或器质上的改变,破坏了健康,使机体带上了病理信息,可称为“不健康”或异常。对于正常或异常在不同时代或不同人群中,其标准也有所不同。人类社会对健康的判断并没有一个固定的标准,而是有一个幅度,恰如人体对内外刺激的反应也常有一个幅度一样。在现代,近视可通过眼镜矫正,而且很多轻度近视,并不影响生活、工作、学习,一般仅看作异常而不算作疾病;但在古代时候,近视不利于射箭、瞭望,在战争、狩猎中均难取胜。生活能力低于常人,是社会的累赘,则被看作疾病。人到老年,视力下降,成为“老花眼”,从古至今都认为属于正常现象。2岁以下小儿尿床都属于正常,4岁以上小儿尿床则让父母担心。其实尿床的原因很多,大部分可能都不属于疾病。再如“疲劳”,有的可能起因为虚弱、悲痛、营养欠佳或不习惯,另有一部分起因于肝炎或结核等疾病。可见“健康”(正常)本身就有一定幅度,“不健康”(异常)当然也有一定幅度,健康与不健康之间并无截然分明的界限。不健康(异常)之中也不尽都是疾病。疾病可能是由健康经不健康或前疾病状态发展而来,健康到疾病是一个互相连续的衔接过程。人是自然、社会、思维的统一体,人的健康不仅作为生命个体机体的正常,而且包括其社会属性和思维性的正常。社会因素和精神因素的异常改变也会引起相应疾病的发生。所以“健康就是没有疾病”,这仅是消极的健康定义,而且还应看到,健康与疾病作为相互对立的两极,两极之间还存在着各种类型的未病形态。健康的积极定义是在没有疾病和病证之外,在身体上、精神上、社会上完全安宁的状态。即应是身心两健。这样看来,过去我们习以为常地认为医学是关于疾病的科学,便显得不全面了,它还应该包括未病科学以及社会心理的完善。确切地说,医学应成为关于健康的科学,为了保证健康才必须研究疾病,更重要的还要研究未病及心理疾病等,而不仅仅忙于应付各种已病。

(二) 未病

中医治未病理论是中医学理论的重要组成部分,古今医家对其均有深刻的阐述。目前,不少文献和医家,对治未病的“未病”解释有这样几种说法:一是说在没有病的情况下,应该采取有效的方法,去积极地预防其发生;二是说未病指没有病,无须用药或用其他方法进行治疗,预防即可;三是说治未病指治疗刚发生的、比较轻微的、还没有变化的疾病,进行一般治疗即可以解决;四是说未病包括还没有发病,或者将要发病,或者初发病,或者发病而未传变,或者发病而未转严重,或者病后未见康复。而中医理论对未病的认识应该是第四种,即反映对疾病未发生,到发生后进行早期诊断、早期治疗、早期控制以及尽早康复的全过程。

中医“未病”一词由来已久,最早起源于《黄帝内经》。《素问·四气调神大论》说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”汉代张仲景所著的《金匱要略》又对治未病做出进一步阐释:“上工治未病,何也?治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”所谓“未病”,是指身体健康,没有疾病。随着中医学的发

展,其范围也有所扩充。包括了无病期、欲病期、“既病防变”期、愈后防复期,这些都称为“未病”状态。从字义来看,“未病”即“疾病未成”,定义应该是“体内已有病因存在,但尚未致病的人体状态”,即疾病前期。也就是说,“未病”是一个相对的概念,“未病”并不全是没有病,如“见肝之病,知肝传脾”,则表明此时人体处于既病防变期,肝已病,而脾尚处于未病状态。

那么,什么是“未病”呢?它与健康是什么关系?其实,关于“未病”一词,在我国古代浩如烟海的典籍中其内涵非常丰富。理解起来,主要包括以下3层含义。第一,“未病”为“无病”,即人体尚未产生病理信息,也就是没有任何疾病的健康状态。第二,“未病”为病而未发,即健康到疾病发生的中间状态。此时人体内已有潜在的病理信息,但尚未有任何临床表现的状态,也就是说,病理信息的发展仍处于“潜伏”时期,还没有达到“显化”程度。长期以来,这个阶段的病理信息不容易或不能够被人们识别,因而误认为健康无病。现在,由于科技的飞速发展、医学检测手段的不断提高,已经可以对其中的一些信息进行识别、诊断和治疗。第三,“未病”可以理解为已病而未传。根据疾病传变规律及脏腑器官的整体观念,当身体某一脏腑或器官已有病,会影响到其他脏腑或器官使之生病,中医学中典型的例子就是“肝可传脾,当先实脾”以防之。

(三) 治未病内涵

“治未病”是中医学重要的防治思想。《淮南子》中有句名言:“良医者,常治无病之病,故无病。圣人常治无患之患,故无患也。”“治”,并不单纯指医疗,还含有管理、整理、治理,研究等内容。“治未病”,就是预先采取措施,防止疾病的发生与发展。它的含义非常广泛,大致包括:未病先防、既病防变、控制病情、尽早康复、以平为期。它要求人们在平时就要注意防病,小病注意阻止其传变以防酿成大祸,即在病变来临之际防止其进一步恶化,这样才能掌握健康的主动权。

具体来说,中医“治未病”主要包括以下内容:

(1) 未病先防

未病先防,首先应该着眼平时养护和调摄,未雨绸缪,积极采取措施,防止疾病的发生。也就是《黄帝内经》中强调的“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。在平时注意保养身体,从培养正气、提高机体抗邪能力以防止病邪侵袭两个方面预防疾病的发生。

调摄精神,强调“恬淡虚无”,注意清心寡欲,安定清静,杜绝妄想。因为人的精神情绪活动与人的生理功能和病理变化均有密切的关系。如突然强烈的精神创伤或长期反复的精神刺激,首先会影响到气机,引起气机逆乱并导致气、血、津液的运行失常,脏腑功能活动紊乱,阴阳失调。所以未病先防,也强调精神的调养,做到喜怒有节、处变不惊,保持人体内气机通畅。

未病先防,还应当注意锻炼,提高正气。早在汉代,华佗创制了五禽戏,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟5种动物运动状态,作为防病强身的健身运动。实践证明,这

种方法确实能促使血脉流通，气血调畅，关节滑利，体质增强，防止衰老。现在，锻炼身体的方法更得到发展，太极拳、八段锦，还有日益发展的气功养生方法，都起到了增强抗病能力的作用。

中医学很强调养生的“度”，不能太过，太过则致病。应“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。如过食肥甘，肥者易生内热，甘者易中满而生热生湿；如“以酒为浆，以妄为常”，则耗竭精气，半百而衰。可见饮食、起居对人体的正气强弱有很大影响。

而在平日生活中也应当注意药物预防。《素问·刺法论》中就有用“小金丹……服十粒，无疫下也”的记载，可见当时就已经有用药物预防疾病的记载。在16世纪，我国已发明用人痘接种法来预防天花的办法。而用中草药预防疾病更加普遍，如用青蒿等驱虫预防疾病，用板蓝根、大青叶预防感冒，用茵陈、山栀预防肝炎等。这些药物的预防作用至今仍在被不断发掘和研究。

（2）既病防变

既病防变，指的是机体已经出现病变，是疾病由浅入深、由轻变重的过程。虽然机体的某些脏腑已有病变或机体有气血紊乱，但其他脏器仍然是健康的。因此，针对疾病传变的普遍规律，中医将这个时期称为特殊的“未病”。如当疾病在太阳经时，就要考虑到向其他经发展的可能；当疾病在表时，就要考虑到向里发展的可能，这种“可能”也属于“未病”的范畴，尽管没有出现或到达其他经、影响到深层，但应采取措施对可能受邪的靶位进行保护。在防治疾病的过程中，一定要做到早期诊断、早期治疗，先安未受邪之地，才能有效地防止其传变。

张仲景在《金匮要略》中提到：“适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”又说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”都是在强调疾病的早期治疗。《素问·阴阳应象大论》有“故邪风之至，疾如风雨。故善治者，治其皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也”之说，说明病邪由表入里，如不及时治疗，就会错失良机，疾病日趋深重，恢复也就不易。所以高明的医生，常能见微知著，防患于未然。《灵枢·逆顺》说：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也。”这里强调在疾病刚发作之时，把握时机，予以治疗，从而达到治未病的目的。《素问·八正神明论》说：“上工救其萌芽，必先见三部九候之气，尽调不败而救之，故曰上工。下工救其已成，救其已败。”

《难经·七十七难》提出：“上工治未病，中工治已病者，何谓也？然：所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，则知肝当传之于脾，故曰治未病焉。中工者，见肝之病，不晓相传，但一心治肝，故曰治已病也。”临床根据这一传变与防治规律，常在治肝病的同时，配合健脾和胃的药物，就是既病防变法则的具体应用。自既病防变的思想产生以来，一直为历代医家所沿用。清代叶天士，根据温热病伤及胃阴，进一步耗及肾阴之后，主张在甘寒养