

從孫思邈的食療談中醫溫熱療法

主講人：國醫董延齡 2014.9.4

前言

孫思邈是我國唐代著名的醫學家，更是本草學家，史稱孫氏為藥王。由於他對中華民族健康之偉大貢獻，我認為他不但是藥王，更是一位胸懷慈悲的大醫王。

溫熱療法，中醫不論在理論方面和臨床治療方面都佔有很重要的地位。早在三年前的中醫典籍中即有明確的記載，如：《素問·生氣通天論》說：「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。」，此處所指的「陽氣」，就是太陽所發出的光與熱，對於天下萬物的溫煦，生發作用，試想地球上如果沒有了陽光溫煦作用，長年累月陷於黑暗、陰霾之中，世界上所有的生物包括人類，可能不須多少時日，即將陷於滅絕之境地。由此推論溫熱療法在中醫臨床治病上，更顯得重要了。

早在一百多年前，蜀中鄭欽安先生、盧鑄之先生、盧永定先生發現了此種原理，對生命的重要，治病多用薑、附、桂等熱性藥物，他們一脉相承，世人稱「火神派」，實在是很有道理的。

摘要

中藥所以能將疾病根本治好，即在它有四性、五味、升降、浮沉之特性，古代的醫學家，根據這些天然藥物的特性，加以巧妙的組合，發明了很多方劑。其中又以溫陽補氣處方所佔比例甚多。尤其慢性退化性疾病方面，更須要溫之、煦之，才能鼓舞人體的生發之氣，猶如將熄滅的火苗，重新燃起火焰。這是溫陽補氣療法的核心理論與觀念，本文特援引舊說，融會己意，略加探討以就正於方家。

關鍵詞

溫熱療法 體性 病性 腎陽虛 腎陰虛

本文

溫熱療法，是物理治療之一種。中醫治病最高的指導原則：就是平衡，中華民族的古聖先賢發現了宇宙萬物在平衡的狀態下，才能最和諧、最安全的生存與發展，《中庸》一書內有幾句話說的很真切：「中也者，天下之大本也，和也者，天下之達道也，致中和，天地位焉，萬物育焉。」其中致「中和」，就是平衡。天地位焉，就指天地間沒有生命的東西，大至於星球，小至於一個原子，都會在自己的軌道上順暢運行，各安其位，不至於脫軌失序；萬物育焉，指的是有生命的東西，大至於一條鯨魚，小至於一個細胞，都會欣欣向榮，生生不息，不至於萎縮凋零。

中醫的發展源頭經典《黃帝內經》，也是基於這種原理，唐朝的大醫王孫思邈，發明了很多治病的原理原則；如《素問·至真大要論》說：「寒者熱之」，「熱者寒之」。孫思邈在《千金要方》篇內說：「凡所有疾，先以食療，食療之不治，然後命藥。」中醫藥食同源，很多藥物也是食物；反之，很多食物也是藥物；孫氏以食物治病，也是本於藥食同源的基本法則，前者是指寒性的病或寒性的體質，需用熱性的藥物或溫熱的方法來治療。後者是指熱性的病或熱性的體質，需用寒性的藥物或寒涼的方法來治療。

其餘如虛者補之，實者瀉之，濕者利之，燥者潤之，莫不是運用宇宙間這種自然的平衡原理來選擇藥物或方法，來治療疾病或養生保健，以達到身體的局部或全部平衡為最高目的之醫療思想。

傳統中醫，以「溫熱療法」為治病方式的藥物及方法甚多，如溫熱藥物療法、艾灸療法、薰蒸療法、日光療法、灸灼療法、蒸氣療法不下數十種。因限於篇幅，本文特就中藥的「溫熱療法」和孫氏的「食療」略加探討，以就正於方家。

中藥的藥性分：寒、熱、溫、平（涼），此名四性，以藥物的性質，來平衡人體的「體性」與疾病的「病性」，這是中醫與西方醫學最大的不同之點。人稱中醫是「治本醫學」，也是基於這種原理。茲以發燒為例，中醫治療發燒，必先分辨其為外感發燒，或陰虛發燒，外感發燒，中醫

必以「內清外表」為治則，陰虛發燒，中醫必以「滋陰清熱」為治則。

中藥在本草分類上，有些典籍稱溫熱藥為「補陽藥」或「補氣助陽藥」。補陽藥主要用在「陽虛證」的疾病上。陽虛證主要包括腎陽虛、脾陽虛、心陽虛等。由於腎為先天之本，又為生氣之根，因此陽虛證主要指腎陽虛而言，補陽多從補腎著手，補陽藥主要是補腎陽。

腎陽虛的主要表現是全身功能衰退。一般的症狀是：神倦畏寒、四肢不溫、腰膝痠軟、舌質淡白、脈沉而弱；如生殖泌尿功能受影響，則有陽萎、遺精、婦人白帶清稀、夜尿、小便清長或頻數；如呼吸功能受影響則有喘嗽；如消化功能受影響，則有泄瀉（尤其黎明前泄瀉）。

腎陽虛發生的原理十分複雜，至今還未完全弄清楚，但多數發自遺傳，或長期嗜吃寒涼飲食。根據臨床觀察和實驗資料，其中一部份原因與內分泌功能和能量代謝的異常改變有關。腎陽虛病人的血清蛋白結合碘往往低於正常值（可能由於甲狀腺功能不足）、廿四小時尿中十七羥皮質類固醇測定值低於正常最低數（可能由於腦下垂體——腎上腺皮質功能紊亂，興奮功能降低）、體內糖分解率降低（可能由於能量代謝改變），而經補腎藥治療後，上述異常變化可逐漸恢復正常，原來腎陽虛所見證候也可逐漸消失。此外，還發現補陽藥能增強人體抵抗力（耐凍能力），能對抗大劑量皮質素的消耗作用。

因此，可以認為，補陽藥的作用原理大概包括：嘔調節腎上腺皮質功能；噁調整能量代謝，

使糖代謝合成加強；嘓滋養強壯；噉促進性腺機能；啗促進生長發育；嚙增強機體抵抗力。

中醫學裏關於「補陽」這個概念，常見用許多術語來概括，例如「助陽」、「扶陽」、「壯陽」、「溫腎」、「補腎」等，其實質都是一樣的，主要是指補腎陽。

又有補氣藥主要用于治療氣虛證。中醫所講的「氣」，一般指人體各系統器官的生理功能。「氣虛」就是指人體各系統器官生理功能的不足，尤其指消化系統和呼吸系統生理功能的不足，出現以下「脾氣虛」和「肺氣」的症狀：

嘔脾氣虛：表現倦怠、四肢乏力、食慾不振、腹脹滿、腸鳴、腹痛、大便稀爛或泄瀉等。

噉肺氣虛：表現短氣、少氣（自感氣不足，但並不是呼吸困難）、活動時氣喘、聲音低微、面色淡白、自汗等。

另有溫裏祛寒藥也屬補陽藥的一類。所謂裏寒，大概包括兩方面：

第一是陰寒自裏而生，表現出顯著的寒象。程度稍輕的有手足冷、畏寒、面色蒼白、口不渴、喜熱飲、小便清長、大便稀溏、苔薄白、脈遲等陽虛表現，多見于患慢性病而全身功能衰弱、能量代謝降低的患者；程度嚴重的則為亡陽證，臨床表現四肢冰冷、畏寒、自汗、口鼻氣冷、大便清稀、脈沉微，多見于休克、虛脫等循環衰竭的患者。

第二是寒邪入侵臟腑，又稱臟寒，主要是脾胃虛寒。表現有嘔吐、呃逆、泄瀉、胸腹冷痛等胃腸功能障礙的症狀。從現代醫學觀點看，一般多屬於受寒後或飲食生冷後所引起的急性胃炎、急性胃腸炎。廣義來說：包括大部份現代醫學所說的「胃食道逆流」，說起胃食道逆流這個病名就字義上是講不通的，在解剖學上，胃和食道是人體的二個器官，它的結構是固體的，二個固體的器官，如何逆流？正確的稱呼應當為「胃液逆流」。

溫裏祛寒藥有的是具有強心、反射性興奮血管運動中樞的作用，促進全身或局部的血液循環，故能回陽救逆，溫經散寒；有的溫裏祛寒藥具有健胃作用，能加強胃腸道消化吸收功能，改善能量代謝，并有抗菌等作用，故能溫中（暖胃）而止嘔止瀉。

由於補陽藥和補氣藥同屬增加人體生命能量的藥物，故在臨床上單用或配伍應用時，常能治療同類型的疾病，因此，在方劑中往往同時出現。其臨證處方的技巧，須視氣虛或陽虛或氣陽兩虛所佔之比例以為定奪。

茲舉數例以說明之：

- 一、生脉飲十附子，治心臟衰竭實例。
- 二、黃耆五物湯，治療摔跤昏迷實例。
- 三、當歸四逆湯，治療雷諾氏症實例。

- 四、柴胡桂枝湯，治療感冒久不癒兼胃痛實例。
- 五、附子理中湯，治療胃腹痛兼腹瀉實例。
- 六、八珍湯加附子，治療氣血二虛兼無脈症實例。

結語：

很多人都知道，中醫可以治本，西醫只是治表，中醫可以把病澈底治好，永不再發。西醫只是維持療法或支持療法。其根本原因即在中藥有藥效、歸經，有四性、五味；西藥只有藥效，沒有性味及歸經。人有人性，物有物性，佛有佛性，藥有藥性，不通人性，不能治國；不知物性，無法研究科學；不知佛性，無法修道成佛；不通藥性，不能根治疾病；懂得這些道理，人人可以為良醫，治百病，何須一朝患病，終生吃藥呢？其結果是累死名醫，整死病人，肥死財團，窮死健保。改革之道，能中不西，能內不外，能小不大，能食不藥。吾人讀孫思邈「千金藥方」更要領會藥食同源的重要性，多在預防保健方面下工夫，才是治未病的最佳上策。