淺談《金匱要略》食療法

劉鳳玲
（中原油田總醫院第二分院中醫科　副主任中醫師）

再讀《金匱要略》，仲景組方用藥之妙處，是歷代醫家之楷模。在嚴格用藥製方的同時，非常重視食物的輔助作用。將藥物和食物共同組方，祛邪與扶正作用相輔相成，堪稱「藥療」和「食療」相結合的典範。

仲景方中常用的食物，有生薑、大棗、粳米、小麥、大麥、蜂蜜、赤小豆、羊肉、雞子黃、白酒等。其中生薑、大棗用之最多。生薑性味辛溫，發表散寒，溫中和胃，止嘔化痰；大棗性味甘溫，補脾和胃，益氣生津，調和營衛，解藥毒。仲景名方桂枝湯用治太陽中風証，方用生薑 60g，大棗十二枚。仲景組方善於變通，有桂枝湯加減變化而來，用於治療多種雜病的一系列方劑，在《金匱要略》方書中佔有不小的比例，其中都用生薑、棗，且根據病情的變化加減用量。如瓜蔞桂枝湯、葛根湯、桂枝加龍骨牡蠣湯、小建中湯、桂枝附子湯等均用生薑 60g 至 90g，大棗十二枚；黃□桂枝五物湯用生薑 180g，大棗十二枚，倍生薑取其辛溫，能增強溫煦之力，協助桂枝通陽祛邪。柴胡湯類方、瀉心湯類方均為仲景名方，驗之臨床每多效驗，其中均用生薑、大棗。仲景藥食共用的組方特點主要表現在以下幾個方面：

一、食助藥力

仲景指出：「所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。」所以他在治療疾病時，善於以食物協助發揮效力，既能治癒疾病，又不損傷脾胃。在仲景方中，食助藥力的組方最多，如以上提及的桂枝湯類方、瀉心湯類方、柴胡湯類方用生薑、大棗等。還有瓜蔞、薤白類方劑佐以白酒通行營衛；桂枝湯煎服法，服藥後啜稀粥一升，以助藥力，使病者微汗出，同時米粥又可顧護胃氣，增加體力，使邪去而正不傷。白虎加人參湯用粳米六合，以補中和胃，共奏清熱祛暑，生津益氣之功，治療氣津耗傷的太陽經病。厚樸麻癍黃湯用小麥一升，以水一斗，先煮小麥熟，去渣內諸藥，小麥甘平，安中養正，協同五味斂安正氣。麥門冬湯用粳米三合，大棗十二枚，以助養胃益氣之力，合而用之，使津液復、虛火降，逆氣平，咳嗽諸症癒。附子粳米湯用大棗十枚，粳米半升（炒熟），米棗助甘草緩中補虛。大建中湯用飴糖甘溫補脾，主治中焦虛寒。半夏乾薑散用漿水一升半煎之取七合，漿水甘酸調和中氣而止嘔吐。橘皮竹茹湯清熱補虛，和胃降逆，用生薑半斤，大棗十三枚，方中重用生薑大棗扶正和胃。桃花湯用粳米安中益氣，輔脾補虛，訶梨勒散以粥飲和、頓服，取益胃腸，建中氣之功。烏梅丸用米粉蒸熟和藥、蜜成丸，米粉、白蜜助甘草以安胃。

二、食緩藥勢

臨床上疾病錯綜複雜，有些頑難疫疾非毒藥不能去之，而祛邪唯恐傷正，或病體不勝藥力。仲景運用食療法，以食物扶助正氣控制藥勢，達到治癒疾病的目的。如，烏頭煎治療寒疝腹痛、手足厥冷，烏頭性味辛溫，為祛風散寒止痛要藥，但又大毒，以蜜二升煎之，以緩急迫。並制烏頭之大毒，緩和疼痛。皂莢丸方中皂莢味辛，除痰之力最猛，用酥炙蜜丸以潤其燥烈，佐以棗膏和服使除痰而不傷正。葶藶大棗瀉肺湯，以水三升，煮棗取汁內葶藶子，煮取一升，

版權所有 Copyright [YEAR] All rights reserved

頓服。葶藶味苦性寒，開洩肺氣之閉而排穢濁，尤恐其猛瀉傷正，故佐以甘溫之大棗，安中而緩和藥性。「病懸飲者，十棗湯主之」。煎服法，用大棗湯內沫，得快下後米粥自養。方中大戟、芫花、甘遂味苦後下，唯恐傷正，故用大棗調和諸藥，米粥養胃扶正。本方以棗命名，強調了大棗緩和藥勢、祛邪而不傷正的重要性。甘遂半夏湯，用蜜半升和藥汁半升同煎，取八合頓服之，用蜜之意和十棗湯同。「胃反嘔吐者，大半夏湯主之」。用半夏、人參、白蜜，「以水一斗二升和白蜜揚之二百四十遍。」水性重濁向下，故和蜜揚之使之緩，認其較長時間的作用於中焦以潤燥。正如經云：「補上治上治以緩」。硝石□石散用治女勞疸，尤恐石藥礙胃，以大麥粥和服，減少兩藥的副作用。

三、食藥併選

臨床上對於某些以體虛為主的病症，仲景運用食藥併進的治法。在食療的基礎上用少味藥物共同發揮治療作用，組方簡而力專。服法多與進餐次數相同，日三服。百合雞子湯，百合七枚，雞子一枚，百合補氣益肺，雞子養心胃之陰心安臟氣，共奏養陰除煩之功，陰復胃和，虛煩之証自癒。赤豆當歸散，用當歸、赤小豆杵為散，漿水沖服，日三服，方中赤小豆滲濕清熱，解毒排膿，當歸活血祛瘀生新。主治便血或狐惑病腐蝕成膿者。「寒疝腹中疼……當歸羊肉湯主之」。方中當歸 90g，生薑 150g，羊肉一斤。「右三味，以水八升，煮取三升，溫服七合，日三服」。當歸養血疏肝，生薑溫中散寒，羊肉性熱溫中，以此血肉有情之品而補虛，正是經謂：「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味」。此方養正為本，散寒為次。當歸羊肉兼補兼溫，而以生薑宣散其寒。竹皮大丸方，治婦人乳中虛。用棗肉和藥為丸，以飲服一丸，日三夜二服，棗肉補益中焦，和丸緩調，安中益氣。

四、飲食將息

飲食調理是輔助藥物治療疾病的重要方法，對於某些慢性病症，體弱或大病初癒患者，食療比藥療更有效，也更易被人接受。甘麥大棗湯，治療婦人臟躁，喜悲傷欲哭。小麥入肝經而養心氣；大棗、甘草甘潤生陰，緩中補脾。「蛔蟲之為病令人吐涎心痛，發作有時，毒藥不止，甘草粉蜜湯主之」。「先煮甘草取二升去渣，內粉蜜，煎如薄粥，溫服一升，差即止」。上方甘平安胃，安蛔緩痛。白朮散煎服法，「服之之後，更以醋漿水服之。若嘔，以醋漿水服之，復不解者，小麥汁服之。已後渴者大麥粥服之。病雖癒，服之勿置」。小麥汁以和胃，大麥粥能調中和脾，下氣寬胸，消中有補，故可常服。「瘧脈自弦，弦數者多熱……，弦數者風發也，飲食消息止之」。意即在用甘寒藥物治療的同時，斟酌選用適合病情的飲食以輔助之。

總之，《金匱要略》在組方上，選藥精專，配伍嚴謹，井然有序，並根據疾病的自然趨勢，適時的配合食物療法，恢復人體正氣，輔助藥物祛邪外出，從而達到治療疾病的目的。充分體現了仲景「治病求本，顧護人體正氣」的學術思想，突出了中醫藥防病治病的特色。在養生方面，用事實告誡人們，飲食宜忌對人體健康的影響。為了提高中醫藥防病治病能力，有效利用中醫藥資源，為人類的健康服務，我們中醫工作者應努力繼承和發展前人留下的寶貴醫學財富。

香港中醫學會版權所有 All rights reserved
Copyright HKIM All rights reserved