

中医学的哲学基础(一)

中医学是中国古代比较系统的自然科学体系,在自身理论体系形成之时,充分地吸收了当时先进的哲学理论和观点,并与医学实践经验和理论融合在一起,构建了涵盖自然哲学、形态学和实践验证的完整的医学体系。中医学以古代的唯物观和辩证观,即精气学说、阴阳学说和五行学说为哲学基础,运用综合思维的方式来分析和解决医学理论和医疗实践等诸问题,充分体现了中国传统文化的理性思维特点。由于阴阳和五行这两种学说其本身都是在探索物质世界事物的构成及其运动变化的根源和规律,因此作为认识论和方法论,在历史上对于中国古代自然科学的各个门类,诸如天文学、气象学、历法、农学、生物学、化学以及医学等的发展,均有重大影响,甚至被某些专门学科所吸收,成为该学科学术发展的理论基础,中医药学即是其中之一。中医学之所以至今仍然卓然独立于世界文化之林,历经千年而不衰,其根本原因就在于它拥有自己独特而正确的思维方式。

1. 朴素的辩证法—阴阳学说

(1) 阴阳学说的形成与沿革: 阴阳学说来源于中国人民的生活实践和医疗实践。其概念的出现,在殷周之际已经有文字记载,而成为一种古代哲学范畴的阴阳学说,则盛行于春秋战国时期。阴阳原来的含义是很朴素的,不过是指日光的向背而已。如《吕氏春秋》说:“室大则多阴,台高则多阳。”《说文》注释说:“阴,闇也。”(闇,即暗的意思)“阳,高明也。”随着人们长期生活在自然环境之中,不断接触到日往月来、白天黑夜、晴天阴天等两极现象的对比和影响,如“日出而作,日入而息”(《帝王世纪·击壤歌》)、“日掌阳,月管阴”(《管子·四时篇》)。因而便自然地产生了阴与阳的概念,形成了正与反两个方面的感性认识。随着认识的深化,古人又逐渐把对阴阳的理解建立在物质的运动变化之上,并用阴阳的

物质变化来解释某些当时难以阐明的自然现象。如《国语·周语》说:“阴阳分布,震雷出滞。”并认为“阴阳次序,风雨时至”。即是说自然界的气候变化之所以有时令、节气的正常变化,就在于阴阳的物质运动具有一定的规律和秩序。更为难得的是,当周幽王二年(公元前780年)我国发生大地震时,用阴阳的运动变化对地震的产生进行了科学的推断。指出“夫天下之气不失其序……阳伏而不能出,阴迫而不能蒸,阳失其所而镇阴,于是有地震。今三川实震,是阳失所而镇阴也”(《国语·周语》)。这与当地地震形成理论,地壳板块挤压形成断裂带,能量分布不均衡,集中向外释放的学说,亦不无相似之处。管子则用阴阳的运动变化来说明四季的更迭和昼夜的变迁,如说:“春秋冬夏,阴阳之推移也。时之短长,阴阳之利用也。日夜之易,阴阳之化也。”所谓“推移”“利用”“化”,都是指阴阳运动的不同形式。可以看出,阴阳概念至此已经超出了朴素的理解,已经发展到认为阴阳本身实际代表着两种相反的物质力量,而且彼此之间发生着作用,从而导致了自然变化的产生。而且认识到自然界的阴阳运动都有着一定的秩序和规律,当其规律发生紊乱,则自然界的变化就会发生某些变异或灾害。运用“近取诸身,远取诸物”的方法,通过长期的生活实践和生产活动的观察,发现众多的事物或现象,诸如天地、日月、寒暑、明暗、生死、雄雌等,都是由两个不可分离的对立面所组成,随即形成了阴阳这一对立的共性概念。阴阳作为哲学概念,首见于《周易》(包括《易经》和《易传》两部分),如《易经》说“易有太极,太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦”。故《管子·四时篇》指出:“是故阴阳者,天地之大理也;四时者,阴阳之

大经也。”《庄子》亦说:“阴阳于人,不啻为父母也。”《吕氏春秋·知分》则说:“凡人物者,阴阳之化也;阴阳者,造乎天而成者也。”说明古人已经进一步认识到,无论是自然界的物质运动,还是生物的生命活动,都是其本身客观存在的相互对立的两个方面相互排斥、相互依存、相互作用、相反相成的结果。因之,就用“阴阳”作为这两方面的代表,藉以概括各种事物或现象矛盾双方对立统一的关系,从而得出了“一阴一阳之谓道”(《易传·系辞上》)的结论。阴阳概念从朴素的认识、物质的理解,逐步深化发展到“一阴一阳之谓道”,已经是复杂的事物或现象的观察中,抽象出“阴”和“阳”两个基本范畴,形成了一种古代的对立统一观,认为阴和阳两方面贯穿于一切事物和现象之中,阴阳的对立统一乃是一切事物发展变化的根源和规律。故《类经·阴阳类一》说:“道者,阴阳之理也。”

(2) 阴阳的概念及阴阳学说的内容: 阴阳是对自然界相互关联的某些事物或现象对立双方的概括,并含有对立统一的内涵。阴和阳,既可以代表两个相互对立的事物或势力,又可以代表和用以分析同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。故《类经·阴阳类一》说:“阴阳者,一分为二也。”阴阳乃是我国古代唯物主义哲学的重要范畴,具有矛盾对立统一的辩证观点。阴阳既代表两种对立的物质属性,又表示两种对立的特定的运动趋向或状态。阴阳的属性,并不局限于某一特定的事物,而是普遍存在于自然界各种事物或现象之中,代表着相互对立而又联系的两个方面。一般来说,凡属温热的、上升的、明亮的、兴奋的、轻浮的、活动的、功能的、机能亢进等方面的事物或现象,统属于阳的范畴;凡属于寒冷的、

下降的、晦暗的、抑制的、沉重的、相对静止的、物质的、机能衰退的等方面的事物或现象,统属于阴的范畴。阴阳学说的基本内容,主要包括阴阳之间的相互关系,以及这种关系在宇宙自然界对于万物的生长、发展和变化中的作用和意义。阴阳之间错综复杂的关系主要表现为阴阳的对立制约、交感互藏、互根互用、消长平衡和相互转化等。任应秋在《阴阳五行》一书中,提出了阴阳学说“两体合一”“动静升降”“始终嗣续”“两极反复”四大规律,以阐明阴阳的奥义。在各种中医理论的教材和专著中,阴阳学说的基本观点被归纳为:自然界一切事物均可被分为阴阳两大类,是万事万物的根本。阴和阳又是无限可分的。阴阳之间存在着相互对立、相互依存、相互转化的辩证关系。阴和阳又处于动态平衡之中。

(3) 阴阳学说在中医学中的应用: 古代医家在吸收阴阳对立统一思想的基础上,结合长期积累的解剖、生理知识和疾病的防治经验,从而形成中医学的阴阳学说。中医学的阴阳学说所反映的只是中医学关于生命科学的某些规律,而不是关于自然界、人类社会和思维活动的普遍规律。作为宇宙观和方法论,阴阳范畴尽管也包罗万象,但在无限的宇宙中它毕竟只是一种有限的具体的矛盾形式,是对客观世界实际存在的某些特殊现象的概括。因此,中医学的阴阳学说作为一种具体的哲学范畴,只适用于中医学学术领域。主要是作为宇宙观和方法论,用以阐释生命现象的基本矛盾和生命活动的客观规律。并贯穿于中医临床诊断、治疗用药等各个环节,成为中医药学之纲领。

用于说明人体的组成结构、生理功能,如《素问·宝命全形论》指出:“人生有形,不离阴阳”,《素问·生气通天论》说:“生

之本,本于阴阳”,《素问·四气调神大论·王冰注》说:“阳根于阴,阴根于阳”,《医贯·阴阳论》所说:“阴阳又各互为其根,阳根于阴,阴根于阳;无阳则阴无以生,无阴则阳无以化”,《素问·阴阳应象大论》指出:“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”《素问·生气通天论》说:“阴阳相秘,精神乃治”,“阴阳离决,精气乃绝”。中医学的望、闻、问、切四诊方法,首当辨别阴阳。如《素问·阴阳应象大论》说:“善诊者,察色按脉,先别阴阳。”

说明人体的病理变化有《素问·阴阳应象大论》的“阴胜则阳病,阳胜则阴病”,《素问·阴阳应象大论》指出的“阳胜则热,阴胜则寒”,《素问·调经论》的“阳虚则外寒,阴虚则内热;阳盛则外热,阴盛则内寒。”《灵枢·论疾诊尺》的“四时之变,寒暑之胜,重阴必阳,重阳必阴,故阴主寒,阳主热,故寒甚则热,热甚则寒,故曰:寒生热,热生寒,此阴阳之变也。”《素问·阴阳应象大论》的“寒极生热,热极生寒。”《素问·六元正纪大论》的“动复则静,阳极反阴。”

《素问·至真要大论》说:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”即是说,由于阴阳失调是疾病发生、发展的基本病机,因此,调理阴阳,补偏救弊,创造条件,使其失调的阴阳关系向着协调的方向转化,在新的基础上,恢复阴阳的相对平衡,即是中医临床治疗的基本原则。由于疾病表现不一,本质不同,故其治疗方法亦多种多样,中医临床根据调理阴阳的精神,提出了“寒者热之”“热者寒之”“虚则补之”“实则泻之”(《素问·至真要大论》),以及“阳病治阴,阴病治阳”(《素问·阴阳应象大论》)等众多的治疗法则。中医阴阳学说的阴阳矛盾范畴,具有某些特殊性和局限性。主要表现为阴阳范畴不仅具有对立统一的属性,而且具有某些特殊性的限定。阴阳标示着事物或现象一定趋向或性态特征的矛盾关系,并有主从的区分。(李庆业)

慢性肝病的中医食疗:自然疗法的智慧与实践

在中医的浩瀚体系中,食疗作为一种温和而有效的治疗方法,对于慢性肝病的调养与康复具有重要意义。慢性肝病,包括慢性肝炎、肝硬化等,往往伴随着长期的肝功能损害与身体机能的下降,严重影响患者的生活质量。中医食疗通过合理搭配食材与药材,运用其独特的性味归经理论,旨在全面调理肝脏功能,改善病情,增强体质,促进患者康复,进而提升患者的整体健康水平和生活质量。

中医食疗与慢性肝病

中医食疗,秉承“药食同源”的理念,认为食物与药物在性质与功效上有着密切的联系。对于慢性肝病患者而言,合理的饮食不仅能够提供必要的营养支持,促进身体健康,还能通过食物的性味归经,有针对性地调理脏腑功能,缓解病情,辅助药物治疗,加速康复进程。中医食疗注重个性化与整体调节,会根据患者的具体体质、病情轻重以及

季节变化等因素,精心制定科学、合理的食疗方案,旨在全面调理身体,增强体质,提高抵抗力,从而达到治疗与预防的双重目的,帮助患者更好地管理慢性肝病,提升生活质量。

慢性肝病的中医食疗原则

- 辨证施食:** 中医食疗强调辨证施治,即根据患者不同的中医证型(如肝郁气滞、肝郁脾虚、气滞血瘀、肝肾阴虚等),选用相应的食材与药材进行调养。
- 营养均衡:** 慢性肝病患者需要保证充足的营养摄入,包括优质蛋白质、维生素、矿物质等。同时,应避免高脂肪、高糖、辛辣及刺激性食物,以减轻肝脏负担。
- 清淡易消化:** 饮食应以清淡易消化为主,避免油腻、煎炸等难以消化的食物,以保护肝脏功能。
- 适量补充药膳:** 在医生或营养师的指导下,适量食用具有养肝护肝功效的药膳,以增强治疗效果。

常用中医食疗方

1. 肝郁气滞型

症状表现: 右肋疼痛,肝区窜痛,倦怠无力,腹胀暖气,食欲不振或呕恶等。

(1) 凉拌橘皮丝: 取鲜橘皮切丝,蒸熟后拌入白糖食用,具有疏肝理气的作用。

(2) 绿梅荷叶饮: 鲜荷叶切碎煮水,加入绿萼梅再煮片刻,代茶饮,可疏肝解郁。

2. 肝郁脾虚型

症状表现: 烦躁、纳差、厌油、腹胀、肋痛、疲乏无力、头晕等。

(1) 北芪灵芝炖猪肉: 北芪、灵芝与瘦猪肉同煮,饮汤食肉,具有疏肝和胃、健脾益气的功效。

(2) 冰糖莲子粥: 莲子、芡实、糯米熬粥,加入核桃仁、黑芝麻及冰糖,可健脾补肾。

3. 气滞血瘀型

症状表现: 面色晦暗、唇色紫暗、两肋胀痛、乏力、肝肿大等。

(1) 三七炖母鸡: 小母鸡加入三七炖煮,连汤带肉食用,具

有活血通络的作用。

(2) 丹参炖田鸡: 田鸡去皮与丹参同炖,熟后调味食用,可活血化瘀。

4. 肝肾阴虚型

症状表现: 头晕目眩、耳鸣、口苦而干、失眠多梦、腰膝酸软等。

(1) 桂圆鸽羹: 鹌鹑肉与桂圆、冰糖等蒸烂食用,具有滋补肝肾的功效。

(2) 虫草甲鱼汤: 甲鱼与冬虫夏草等药材同炖,食肉喝汤,可滋阴养血。

5. 其他推荐食疗方

(1) 茯苓粳米粥: 茯苓粉、粳米、大枣同煮为粥,具有健脾养肝、利湿祛邪的作用,适用于各型慢性肝炎患者。

(2) 薏苡仁山药粥: 薏苡仁、山药、粳米煮烂成粥,可健脾和胃,适用于慢性肝病脾虚不运者。

(3) 鸡肝爆炒: 鸡肝切片爆炒食用,动物肝脏具有“以肝补肝”的作用,可促进肝细胞再生。

注意事项

- 个体化差异:** 每个人的体质和病情不同,食疗方案应根据个体情况制定,避免盲目跟风。
 - 适量为宜:** 药膳虽好,但不可过量食用,以免加重肝脏负担。
 - 饮食卫生:** 注意饮食卫生,避免食用生冷及不洁食物,减少传染机会。
 - 定期检查:** 慢性肝病患者应定期检查肝功能及B超等指标,及时了解病情变化。
 - 综合治疗:** 食疗是慢性肝病治疗的一部分,应与药物治疗、生活方式调整等综合治疗相结合。
- 慢性肝病的中医食疗是一种温和而有效的自然疗法,通过合理搭配食材与药材,调理肝脏功能,增强体质,促进康复。然而,食疗并非万能,患者应在医生或营养师的指导下进行个性化治疗与调养。同时,保持良好的生活习惯和积极的心态也是慢性肝病康复的重要因素。
- (广西国际壮医医院 蒋俊娥)
基金项目: 广西中医药重点学科中医肝胆病学学科项目(GZXK-Z-20-06)