

· 新冠肺炎专栏 ·

“馨饪之邪”对新型冠状病毒肺炎的启示

● 翁开种 郑 峰[▲]

摘 要 自我国首例新型冠状病毒肺炎病例被发现以来,滥食野生动物因可能是疫情暴发的诱因而引发了国民热议。“馨饪之邪”是不合理饮食的古称,“食伤脾胃”是“馨饪之邪”致病的原因。任何与脾胃相关的疾病都不能忽视“馨饪之邪”的影响,而重视脾胃功能是新型冠状病毒肺炎治疗的重点。因此本文旨在通过对“馨饪之邪”的探讨来对现今流行的新型冠状病毒肺炎的诊疗提供一些启示。

关键词 馨饪之邪;新型冠状病毒肺炎;脾胃

自我国首例新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease, COVID-19)病例被发现以来,因曾被怀疑是接触携带病毒的野生蝙蝠而感染发病,故滥食野生动物一度成为国民讨论的热点并且受到口诛笔伐。饮食作为人类生存的基本需求,一旦流于口欲便会失去控制,甚至成为暴发疫情的源头,造成难以挽回的可怕后果。饮食在中医古籍中又称为“馨饪”,不正常的饮食又名“馨饪之邪”,是导致疾病的原因之一。本文旨在通过对“馨饪之邪”的探讨以期对现今流行的新型冠状病毒肺炎的诊疗提供一些启示。

1 “馨饪之邪”的理论来源

馨饪之邪出自《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》:“清邪居上,浊邪居下,大邪中表,小邪中里,馨饪之邪,从口入者,宿食也。”馨饪者,饮食也,民以食为天,饮食何以为邪作病?《金匱要略》中接着论述:“五邪中人,各有法度,风生于前,寒生于暮,湿伤于下,雾伤于上,风令脉浮,寒令脉急,雾伤皮肤,湿流关节,食伤脾胃,极寒伤经,极热伤络。”从中不难看出,“食伤脾胃”是“馨饪之邪”致病的原因。邪者,“斜”也,不正为斜,故馨饪之邪指的是不正常的饮食,而正

常饮食是不会损伤脾胃的,自然也就不易引起疾病。有关“馨饪之邪”,中医典籍中记载颇多。《素问·痹论》云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”指出饮食若不注重节制,一味暴饮暴食,就会造成肠胃的损伤。《灵枢·小针解》亦云:“言寒温不适,饮食不节,而病生于肠胃。”《千金要方》则描述得更为具体,认为“饱食即卧,乃生百病”。脾胃派的创始人李东垣更是明确指出:“内伤脾胃,百病由生。”由此可见,古人很早就认识到了“馨饪之邪”的危害。

2 “馨饪之邪”致病机理

2.1 病因病机概述 “馨饪之邪”指的是不正常的饮食,包括饮食不洁和不节饮食两方面。前者侧重在不干净的食物;后者侧重在不规律的饮食习惯(如暴饮暴食或节食减肥等)。不正常的饮食容易损伤肠胃,危害身体健康,诱发疾病的发生和发展。其影响健康的病因病机也可分为以下两个方面。其一为病从口入,即进食了不干净的食物,如食用了携带病毒的野生动物,外来邪气直接作用于人体,造成脏腑功能失调,从而引发疾病;其二为脏腑功能的紊乱,如长期暴饮暴食或节食减肥,脾胃受损,运化失司,脏腑功能紊乱,百病由生,若在此时受到外来邪气的侵扰,亦会加重病情。《灵枢·百病始生》云:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人。”《金匱要略》曰:“夫病固疾,加以卒病。”正气亏虚是疾病发生的内在原因,因而新型冠状病毒肺炎有着轻重程度的区别,其本质在于人体自身正气的强弱不同,对外来邪气的反应也不同。

▲通讯作者 郑峰,男,主任医师,副教授,硕士研究生导师。研究方向:心血管内科疾病及急诊危重症的中西医结合研究。E-mail: 529100869@qq.com

• 作者单位 福建中医药大学附属人民医院(福建 福州 350004)

2.2 “馨饪之邪”与脾胃 脾胃为后天之本,水谷精微的运化产生皆有赖于脾胃功能的正常运转,如《素问·平人氣象論》云:“平人之常氣稟于胃。人无胃氣曰逆,逆者死。”脾胃為人體日常的機能活動提供了源源不斷的动力,故脾胃受損,則人體的臟腑功能必將失調。又謂:“人以水谷為本,故人絕水谷則死,脈無胃氣亦死。”指出飲食水谷是人賴以生存的根本,胃氣一旦衰敗,氣血生化乏源,則百病叢生。《脾胃論》認為“歷觀《內經》諸篇而參考之,則元氣之充足,皆由脾胃之氣無所傷,而後能滋養元氣;若胃氣之本弱,飲食自倍,則脾胃之氣既傷,而元氣亦不能充,諸病之所由生也”,又指出“胃虛則五臟、六腑,十二經、十五絡,四肢皆不得營運之氣,而百病生焉”。以上各篇皆論述了脾胃對人體的重要作用,“馨饪之邪”作為直接關聯脾胃的邪氣,不僅可以毒從口入對脾胃產生直接的損害,而且還可以通过干擾脾胃的正常功能而作病。

3 “馨饪之邪”与武汉疫情

尽管目前由野生蝙蝠引发新型冠状病毒肺炎传播的证据尚未明确,但食用野生动物造成疫情传播的例子却并不少见。如因捕食旱獭造成青海等地鼠疫爆发、2013年非洲流行的埃博拉疫情,还有目前全世界流行的疯牛病、口蹄疫、禽流感、布氏杆菌病等无不与动物有关。因此,如何避免“馨饪之邪”病从口入就显得十分必要和紧迫了。目前新型冠状病毒肺炎仍在全世界范围内肆虐传播,我国的防控形势依旧严峻,而拒绝食用野生动物,杜绝“馨饪之邪”的产生,可从源头上减少病毒的传播,是预防疫情流行的有效举措。同时,一日三餐的合理搭配、规律进食,避免暴饮暴食造成的肠胃疾病,不仅可以祛除“馨饪之邪”的不利影响,还可以增强人体的免疫力,提高机体抵御新型冠状病毒的能力,为减少疫情造成的损失提供可能,可谓一举两得。

近年来,随着人们生活水平的提高,饮食结构的变化,饮食偏嗜及胡吃海塞造成“馨饪之邪”的不良影响日益扩大。我国新型冠状病毒肺炎疫情首先发现于武汉。俗云“一方水土养一方人”,武汉地处南北之间,横跨长江,气候湿热。湿热邪气最易困脾,加之武汉交通便利,是九省通衢,各地的美食海鲜多由此处转运。故人们的饮食种类丰富多样,其中不乏肥甘厚味,易使病从口入,加重脾胃的负担。加之各种非季节性的水果蔬菜及异国他乡的美食比比皆是,非其时有其味,非其地有其物,易使脾胃适应不及而致杂病

由生。倘若饮食过多,脾胃运化无力,便会造成食停中脘,滞留胃肠,成为馨饪之邪,危害身体健康。

4 “馨饪之邪”与新型冠状病毒肺炎的病因病机

“馨饪之邪”指不合理的饮食,《金匱要略》認為“馨饪之邪,从口入者,宿食也,食伤脾胃”,由此观之,“食伤脾胃”是“馨饪之邪”致病的原因。若脾胃受損,纵使誘因不是“馨饪之邪”,對於受損的脾胃來說,原本正常的飲食也可能成為“馨饪之邪”。因此,只要疾病與脾胃相關,就離不開“馨饪之邪”的影響。目前中醫界對新型冠狀病毒肺炎的認識主要有三種,即“寒疫”“濕溫疫”和“寒濕疫”,分述如下。

4.1 寒疫 中國中醫科學院中醫臨床基礎醫學研究所^[1]經過分析後認為新型冠狀病毒肺炎屬於中醫學“寒疫”範疇,病因與毒、燥、濕、寒等诸多因素相關。參加武漢診療的中醫專家們發現,新型冠狀病毒肺炎初期脾胃症狀明顯,患者多伴有納差、惡心、便溏等消化道的臨床表現^[2]。楊威、余丞浩^[3]等基於五運六氣理論分析得出2019至2020年武漢地區內蘊少陽相火,外為寒氣阻遏,脾胃的功能整體偏弱,又恰逢暖冬,濕熱蘊結,故爆發疫情,建議日常防護調理要結合飲食,避免食積助火,加重病情。寒疫作為外來的致病邪氣,其本身要通过內因才能產生作用,即《黃帝內經》所指出的“風雨寒熱不得虛,故邪不能獨傷人,此必因虛邪之風,與其身形,兩虛相得,乃客其形”。“正氣存內,邪不可干”,脾胃為後天之本,保持脾胃運化功能正常,纵使猝然遭遇邪氣亦可維持人體的正常機能,即未病先防。而對於新型冠狀病毒肺炎患者而言,調理脾胃亦是其治療不可忽視的重要步驟。《溫疫論》認為“大凡客邪貴乎早逐,乘人氣血未亂,肌肉未消,津液未耗,病人不至危殆,投劑不至掣肘,愈後亦易早復”,指出祛邪是防治瘟疫的第一要義。寒疫作為外來的邪氣,干擾了人體正常的樞機運轉,而脾胃居中焦,掌斡旋之機,因而調理脾胃有助驅逐寒疫,恢復人體正常的樞機運行,截斷疾病發展的過程,即既病防變。

4.2 寒濕疫 仝小林等^[4]綜合考慮武漢地區當年的氣候特點、患者證候特征及病毒嗜性等因素分析後認為本次新型冠狀病毒肺炎疫情當屬“寒濕疫”範疇。寒濕久郁,瘀熱入營,其病情、病勢嚴重而且纏綿難愈,故治療上多用茯苓、白朮、蒼朮等健脾化濕。張小青等^[5]同樣認為新型冠狀病毒肺炎當屬“寒濕疫”範

畴,并提出可以使用针灸疗法进行温阳补脾化湿,调理体质,祛除寒湿邪气。寒湿疫是寒疫之论的进一步发展,突出了“湿气”在本次疫情中的作用,全小林院士等通过观察武汉本地的确诊病例后认为,在新型冠状病毒肺炎早中期,寒湿袭表、阻肺、碍脾的症状显著,因而在治疗新型冠状病毒肺炎的过程中应着重散寒除湿,要注重恢复脾胃的运化功能,一则防止病从口入,二则辅助扶正以祛邪。

4.3 湿温疫 冯晓纯等^[6]结合武汉的地理气候因素分析后认为,新型冠状病毒肺炎属于湿温疫一类,认为饮食上要规律清淡,避免肥甘厚腻,多喝水,适当增加水果蔬菜及鸡蛋牛奶的摄入,避免由于高热量或辛辣刺激的食物引起内热,招致外感,加重病情。王玉光等^[7]通过整理早期确诊的 200 例新型冠状病毒肺炎患者后发现,湿毒疫邪是本次疫情的主要病因,因其以湿为主,而湿邪易阻遏中焦气机,患者多数伴有消化道症状,故提出升降脾胃、祛除湿邪是中医治疗的核心。王益德等^[8]通过对新型冠状病毒肺炎患者中医证候分布的荟萃分析后发现,湿毒是形成本次疫情的核心因素,纳差是仅次于发热的重要表现,同时新型冠状病毒肺炎患者舌苔厚腻、便溏、腹泻等脾胃功能障碍症状突出,具有明显的“邪犯中焦”的特点,因而强调要加强对患者脾胃的顾护,同时呼吁“脾胃治疗贯穿始终”。以上研究均表明了脾胃在湿温疫中的重要影响,是湿温疫的主要病位之一。而“馨饪之邪”是造成脾胃损伤的直接原因,若能减少“馨饪之邪”的产生,合理饮食,则既可未病先防,又能已病防变。湿温疫的病因为湿热之邪,湿热最易困阻脾胃,造成脾胃功能低下。合理的饮食可助脾胃恢复枢机,导邪外出,而不合理的饮食(即“馨饪之邪”),往往香辣滋腻,易过量摄入,若脾胃运化不及则反酿生湿热,加重病情。因此,对于湿温疫的治疗一定要关注脾胃,拒绝“馨饪之邪”,将从脾胃论治贯穿于新型冠状病毒肺炎治疗的始终。

综上所述,无论是寒疫、寒湿疫还是湿温疫,脾胃都是其重要的病位,脾胃运化功能的正常与否直接关系到疾病的转归,而顾护脾胃应当贯穿新型冠状病毒肺炎诊疗的全过程。因此,从“馨饪之邪”的角度提出三点建议:一是杜绝进食不洁食物(如野生动物),同时尽量减少肥甘厚味及反季节食物的摄入;二是规律饮食,避免暴饮暴食及盲目节食以防损害脾胃功能,

(以上两点皆为预防新型冠状病毒肺炎的有效举措,即未病先防);三是若不幸感染了新型冠状病毒肺炎,亦应始终注重保护脾胃功能,以增强机体的抵抗力,为后期的治疗康复打下良好的基础。

5 小结

“馨饪之邪”由来已久,其可通过损伤肠胃,影响人体脏腑的功能,从而诱发疾病。虽然新型冠状病毒肺炎的病因病机目前尚无统一的定论,但可以肯定的是都和脾胃有关,且患者大都伴有纳差、恶心、便溏等临床表现,故除避免直接接触、进食携带病毒的野生动物外,顾护脾胃应始终贯穿新型冠状病毒肺炎防治的全过程。因此,正确认识“馨饪之邪”的危害,杜绝不洁饮食和饮食不节,保护脾胃是治疗新型冠状病毒肺炎的必要环节。尽管目前还没有确凿的证据表明新型冠状病毒肺炎由滥食野生动物引起,但不可否认的是可能与其有关,且国内外的多次疫情都被证实最初的传染源就是野生动物,因此正确认识“馨饪之邪”,拒绝滥食野生动物,防止病从口入,健康规律饮食,加强顾护脾胃对防治新型冠状病毒肺炎及改善预后具有重大的意义。

参考文献

- [1] 范逸品,王燕平,张华敏,等.试析从寒疫论治新型冠状病毒肺炎[J].中医杂志,2020,61(5):369-374.
- [2] 靳英辉,蔡林,程真顺,等.武汉大学中南医院新型冠状病毒感染的肺炎防治课题组.新型冠状病毒(2019-nCoV)感染的肺炎诊疗快速建议指南(标准版)[J].解放军医学杂志,2020,45(1):1-20.
- [3] 杨威,余丞浩.基于五运六气理论的新型肺炎防治分析与探讨[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(3):285-292.
- [4] 鲍婷婷,杨映映,全小林,等.论寒湿疫之瘀热入营[J].中医杂志,2021,62(8):645-649.
- [5] 张小青,刘璐,徐晓白,等.从“寒湿疫”角度探讨新型冠状病毒肺炎的针灸防治策略[J].中医学报,2021,36(3):453-456.
- [6] 冯晓纯,李爽,洪天一.从湿温疫毒浅议新冠肺炎的病因与防治[J].长春中医药大学学报,2020,36(4):613-615.
- [7] 王玉光,齐文升,马家驹,等.新型冠状病毒肺炎中医临床特征与辨证治疗初探[J].中医杂志,2020,61(4):281-285.
- [8] 王益德,李争,李凤森.新型冠状病毒肺炎患者中医证候分布的荟萃分析[J].世界科学技术-中医药现代化,2020,22(3):728-735.

(收稿日期:2021-04-13)

(本文编辑:蒋艺芬)