

· 思路与方法 ·

基于五运六气理论规划甲辰年药膳的制备思路[※]傅开龙 姚明龙 林 侃 张修红 郑关毅[▲]

摘 要 五运六气理论是中医学中阐释天人相应关系的重要理论体系,用以揭示自然界气候变化与人体健康的关联规律。甲辰年的年运为土运太过,司天之气为太阳寒水,在泉之气为太阴湿土,提示全年湿寒偏盛,因此药膳调配应适当增加苦味药材以祛除湿气,同时运用温性药材以驱散寒气。在甲辰年六个主气时段上:初之气阶段,主气为厥阴风木,客气为少阳相火,气候特征体现为风火交炽,宜用酸性药物配制药膳,以抑制木性过度升发;二之气当以咸、甘之味的药材制作药膳,以清泻体内之火,配合辛味、苦味食材以泻燥邪之实;三之气可精选甘味与咸味之食材调和炽热之火,佐以辛味、苦味及咸味的食材温散寒水;四之气时可选用苦、甘之味制作药膳,以燥湿健脾,并选用酸味、甘味之品以泻肝缓急;五之气时,当以辛味食材泻金,以酸味食材补金,选咸味之食材抑过亢之火,以酸味之食材护微弱之气阴;在终之气阶段,则需选用咸味与苦味食材,以泻水坚肾、调和阴阳,选苦味食材以燥湿,甘味食材以健脾,同时辅以酸味食材以制土,淡味食材以利湿,从而调和脾胃,恢复健康。因此,中医临床工作者在实践中应深刻把握五运六气的时序变化规律,将“因时制宜”原则贯穿于药膳配伍的全过程,从而制定更具针对性的预防调摄方案。

关键词 五运六气;甲辰年;药膳制备

五运六气理论是中医学中一个重要的理论体系,它系统阐述了天象运行、气数变化、气象更替、地理物候变迁以及人体生理发育和疾病演变的周期性规律,深刻体现了“天人合一”的整体观^[1]。“五运”指的是五行理论中的金、木、水、火、土五种基本元素在自然界中的运动变化规律;而“六气”则包括风、寒、暑(君火)、湿、燥、火(相火)六种基本气候要素。五运与六气的有机结合,形成了自然界周期性的气候变化规律。这些规律性的气候变化不仅影响着自然界万物的生长化收藏,更对人体生理功能和病理过程产生深远影响,直接或间接地决定着人类的健康状态。五运六气理论的应用,既能帮助我们认识自然界的周期性变化规律,又为科学的养生保健和疾病预防提供了重要的理论依据。

五运六气理论根据五运的节律,确定了每年总体气候特点及对人的影响。如《素问·气交变大论》明确指出:“岁木太过,风气流行,脾土受邪。民病飧泄,食减,体重,烦冤,肠鸣腹支满”。描述了民众可能会在木运太过之年出现消化不良、食欲减退、体重增加、心情烦躁、肠鸣腹胀等症状。六气则通过司天、在泉、主气、客气等运行规律,对每年各时段的气候特征和人体健康产生影响。《素问·五常政大论》言:“少阳司天,火气下临,肺气上从……咳嚏衄衄鼻窒。”指出当少阳相火主政之时,民众好发干咳、鼻衄火热伤肺的症状。在临床治疗方面,《黄帝内经》提出的五脏苦欲补泻理论,以五味为基础,结合五脏的生理特性和病理特点,建立了系统的中医临床用药法则。这一理论对后世医家遣方用药具有重要的指导意义^[2]。

药膳是在中医药理论指导下,将不同药物与食物进行合理的配伍,采用传统与现代科学加工技术进行制作,具有独特色、香、味、形、效的膳食^[3]。药膳作为中医治疗的延伸和中医养生的重要部分,在运用的同时需紧密结合五运六气理论及五脏苦欲补泻理论。通过准确把握气候特点,科学选用药食同源之品,能更好地进行因时施膳,协调个体的整体状态和与外界

※基金项目 国家级中西医协同“旗舰”科室建设项目(No. 国中医药综合函〔2024〕221号);福建省“十四五”非中医医疗机构中医药科室建设项目(No. 闽卫中医函〔2023〕344号);福建省中医心病重点学科建设项目(No. 闽卫中医函〔2024〕363号)

▲通信作者 郑关毅,男,主任医师,教授,医学博士,硕士研究生导师。研究方向:中西医结合心脑血管疾病研究。E-mail: drzhenggy@126.com

• 作者单位 福建医科大学附属协和医院(福建 福州 350001)

环境,从而达到养生和预防疾病的目的。

笔者以甲辰(2024)年为研究对象,基于五运六气理论,系统分析各时段气候特点及其对人体健康的影响,进而提出相应的药膳配伍原则。

1 甲辰年的五运六气特点

首先,甲辰年的年运是土运太过。《素问·气交变大论》记载:“岁土太过,雨湿流行,肾水受邪。民病腹痛,清厥,意不乐,体重烦冤。甚则肌肉萎,足痿不收,行善痠,脚下痛,饮发中满,食减,四肢不举,病腹满,溏泄,肠鸣,反下甚,而太谿绝者,死不治。”其病机可作如下分析:在六甲年,土湿太过,郁于中焦,湿阻气滞,故见腹痛;脾主四肢,脾为湿困,阳气不能疏布四肢,故见手足“清厥”;脾主忧思,故见闷闷不乐;脾主肌肉,湿旺困脾,故见肌肉萎缩。湿土太过则寒水被克,寒水生风木,木气来复,肝木克制脾土,故而腹满溏泄,肠鸣,下利益甚^[4]。

其次,司天之气为太阳寒水,主导着上半年的气候变化。《素问·至真要大论》指出“太阳司天,寒淫所胜……民病厥心痛,呕血,血泄,衄,善悲,时眩仆……病本于心”,提示 2024 年上半年寒气偏盛。由于寒性收引、凝滞,易伤人阳气,阳气受损则水液不化而有水饮,而寒水克制心火,故好发心病。

太阳寒水司天之时,下半年太阴湿土在泉。《素问·至真要大论》云:“太阴在泉…湿淫所胜……民病饮积,心痛,耳聋……少腹痛肿……目似脱,项似拔,腰似折,髀不可以回。”指出 2024 年下半年在泉的湿土与岁运之土叠加,更易出现脾虚湿盛、肾阳受损的临床表现。

2 甲辰年药膳总体配伍思路

总体而言,本年度在太过的岁土、司天之气太阳寒水和在泉之气太阴湿土的共同影响下,湿邪淫盛至极,阳气升发不足,阴寒之气弥漫。在药膳的药物和食材选择上,需根据患者具体表现进行针对性配伍。

对于表现为寒水偏盛、阳气虚弱的患者,依据《素问·至真要大论》“太阳之胜,治以甘热,佐以辛酸,以咸泻之”的治疗原则,当以补火泻水为要。药膳配伍宜选用温热性质的药物,以补益心肾之火,并佐以甘味健脾之品以制约寒水。火土相生,则水有所制而火不受克,此乃调和阴阳之道。此外,《素问·脏气法时论》亦云:“肾苦燥,急食辛以润之。”因此,可选用辛散之药以通经络、散水气,配伍酸味之药以顾护津液,防

止温热伤阴。鉴于水性凝滞,而咸味能泻之。若水寒之气未尽,可再佐以咸味之品制成药膳,以利寒水排出,从而达到阴阳平衡、祛病强身之目的。

对于以脾湿偏盛为主要临床表现的患者,根据《素问·至真要大论》“湿淫于内,治以苦热,佐以酸淡,以苦燥之以淡泄之”的治疗原则,当以祛湿为主要治法。《素问·脏气法时论》亦指出:“脾苦湿,急食苦以燥之……用苦泻之。”《周易·说卦》亦载:“燥万物者,莫炽乎火。”由此可知,火之热能助燥,故可选用味苦、性热的药物作为药膳制作之主要原料。同时,酸味源于木化,木能克土;而淡渗之品有助于利湿,即所谓“以淡泄之”。因此,在药膳的制作过程中,亦可选用酸味、淡味的药食同源之品,以增强祛湿健脾之效。

3 各时段运气特点及药膳制作思路

依据五运六气理论,每年从大寒节气开始至次年大寒节气结束,可划分为六个不同的气候时段。每个时段均受到主气和客气双重因素的共同作用,从而影响着整体的气候特点,形成特定的气候特征。鉴于此,为应对不同时段运气变化对人体可能产生的各种影响,需要有针对性地规划并制定相应的药膳调理方案。

3.1 初之气(大寒至春分) 初之气阶段,主气为厥阴风木,而客气则为少阳相火。《素问·六元正纪大论》明确指出:“初之气,地气迁,气乃大温,草乃早荣,民乃厉,温病乃作,身热头痛呕吐,肌腠疮疡。”此时期的气候特征表现为风火交炽,人体易于出现内火炽盛的状态,表现为诸如发热、头痛、肌肤疮疡、多梦、心烦等不适症状。

针对主气厥阴风木过盛的特点及其相应的病理表现,依据《素问·至真要大论》中“木位之主,其泻以酸”的论述,以及《素问·脏气法时论》“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”的治疗原则,可通过运用酸性药物配制药膳,以达到抑制木性过度升发的效果。

若病患少阳相火之症表现尤为突出,则可参考《素问·至真要大论》中“少阳之客……以咸软之”的论述,以及《素问·脏气法时论》“心欲要,急食咸以要之”的治疗原则,选用咸味药物配制药膳,以抑制心火过亢的病理状态。

3.2 二之气(春分至小满) 二之气阶段,主气展现为少阴君火之象,客气则显露出阳明燥金之质,两相

交汇,致使气候特征呈现热燥交织之态。《素问·六元正纪大论》中曾有精确论述:“二之气,大凉反至,民乃惨,草乃遇寒,火气遂抑,民病气郁中满,寒乃始。”此论喻指此时期,由于阳明燥金所携寒凉之力影响,气候或有异常之变,骤然变得较正常春季寒冷,进而抑制少阴君火上升之势,导致民众体内郁热难以发散,外显寒象而内蕴郁热之状。

对于少阴君火所致的郁热之症,根据《素问·至真要大论》所云:“火位之主,其泻以甘,其补以咸。”鉴于火性炽烈且易于上升,故宜采用甘味调和其烈性,辅以咸味柔化其势。因此,可以运用咸、甘之味的药材制作药膳,以清泻体内之火。至于燥金之凉遏所引发的症状,依据《素问·至真要大论》所述“阳明之客……以辛泻之,以苦泄之”,宜采用辛味药材以发散燥邪,同时运用苦味药材从火化以泻燥邪之实。

3.3 三之气(小满至大暑) 三之气的主气为少阳相火,客气为太阳寒水。《素问·六元正纪大论》中论述道:“三之气,天政布,寒气行,雨乃降,民病寒,反热中,痲疽注下,心热脊闷”。少阳相火代表夏季的炎热气候。然而,由于司天之气和客气太阳寒水的压制,在本应越来越热的气候下,容易出现“寒气行”的寒凉天气,导致气候呈现寒热交错的特点。此时,人们容易感受到寒邪,出现寒性疾病,如感冒、咳嗽、身体疼痛等症状,以及热郁于内的内热、痲疽等表现,以及热邪扰心而出现的头晕、胸闷之症。

《素问·六元正纪大论》明确指出:“寅申之纪……其病上热郁,血溢血泄心痛。”由此可见,当人体呈现少阳相火之征象时,易导致内热积聚,进而诱发心痛、出血等症状。依据《素问·脏气法时论》所载“心欲栗,急食咸以栗之,用咸补之,甘泻之”之理,因此在食疗方面,可精选甘味与咸味之食材,烹制药膳,旨在调和炽热之火,滋养心神,从而协助心脏功能恢复平衡。

若人体受到客气太阳寒水影响,则可出现呼吸道感染、关节疼痛、水肿等寒性表征。根据《素问·至真要大论》所述“太阳之客,以苦补之,以咸泻之,以苦坚之,以辛润之,开发腠理,致津液通气也”,水性寒凝,咸味可软化其性,故为泻;水性欲坚,苦味则顺应其气而强化之,故为补。又据《素问·脏气法时论》所言“肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之”,苦味强化水之本性,即“坚”为“补”,因此称“以苦坚之”。鉴于水寒之气郁结不散,津液分布失调,辛味具有发散作用,能开启腠理,促进津液流通,散布水气,并滋润四肢百

骸。正如《素问·脏气法时论》所言:“肾苦燥,急食辛以润之。”因此,应以辛味之食材润泽之。为缓解太阳寒水对人体造成的不利影响,可选用具备辛味、苦味及咸味的食材来精心配制药膳。

3.4 四之气(大暑至秋分) 四之气的主气为太阴湿土,客气则为厥阴风木。据《素问·六元正纪大论》所述,“四之气,风湿交争……民病大热少气,肌肉萎,足痿,注下赤白”,即气候特征为风湿交合,导致人体易于罹患高热、气虚、肌肉萎缩、脚部无力以及大小便异常等病症。若患者呈现主气太阴湿土过盛之状,《素问·六元正纪大论》记载:“民病寒湿,腹满,身膜愤,胕肿”,表现为好发腹胀、肢体及皮肤浮肿,据《素问·至真要大论》所述,其治疗原则为“土位之主,其泻以苦,其补以甘”。因土性本湿,故采用苦味药物可反其性而燥之,从而达到泻土的效果;土性欲缓,故用甘味药物可顺其气而缓之,以达成补土之目的。因此,可选用苦、甘之味制作药膳,以燥湿健脾。

若受客气厥阴风木之影响甚重,则可能出现心胸部位疼痛胀满之症状,两胁部位亦觉拘急不适;日常饮食难以下咽,咽喉部位似有梗阻之感,进食之后易生呕吐之虞;腹部胀满,易于暖气;排便或排气之后,自觉症状得以缓解。据《素问·至真要大论》所述的治则“厥阴之客,以辛补之,以酸泻之,以甘缓之”,盖因木性本升,酸味药物可反其性而敛之,故为泻;辛味药物则助其发生之气,故为补。《素问·脏气法时论》言:“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。”风木偏胜之时,易出现肝气横逆、肝阳上亢、肝火上炎、肝风内动等证候,临床可见拘急、痉挛、掉眩等“肝急”之表现。甘味药物能缓急,故以甘缓之。《素问·脏气法时论》亦言“肝苦急,故宜急食甘味以缓之”,此即其治则也。因此,可选用酸味、甘味之品制作药膳,以泻肝缓急。

3.5 五之气(秋分至小雪) 甲辰年五之气,主气是阳明燥金,客气是少阴君火。据《素问·六元正纪大论》所述:“五之气,阳复化,草乃长,乃化乃成,民乃舒。”此阶段由于客气少阴君火的影响,人体阳气得以恢复和增强,在阳气复苏、气候转热的环境下,人体内部郁积的阳气得以发泄,不再怫郁在里,人们会感到身体舒畅,这与之之前二气、三气时的凉寒之气以及四气时的风湿交争相比,是一个明显的改善。但由于君火之热和阳明之燥,气候特点会表现出干燥且热。

若患者呈现主气阳明燥金之干燥、收敛之证候,

诸如皮肤干燥、口舌干渴、干咳无痰以及大便秘结等症状,同时亦易显现《素问·气交变大论》所述之金盛克木证候,诸如两胁下疼痛、目赤痛眦、耳窍失聪等临床表现。根据《素问·至真要大论》所述的治疗原则,当以辛味食材泻金,以酸味食材补金。此外,《素问·脏气法时论》亦明确指出:“肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”金之属性主收敛,若收敛过度,则宜选用辛味食材以反制其收敛之性,使之发散,从而泻金之功得以彰显。反之,若金之收敛不足,则可用酸味食材顺应其气机,助其收敛,防止克木过甚之弊。

《素问·至真要大论》云:“少阴之客,以咸补之,以甘泻之,以酸收之”若患者表现出客气少阴君火所致之心烦、咽痛等症,应以甘味之食材调和其性质,使之缓和;而火势欲软,可选咸味之食材以顺应其气,使之柔软。同时,因热盛于经而不敛,反伤阴耗气,则据《素问·脏气法时论》中“心苦缓,急食酸以收之”之理,以酸收上犯之火,护微弱之气阴。

3.6 终之气(小雪至大寒) 甲辰年终之气的气象特征,以太阴寒水为主气,太阴湿土为客气。据《素问·六元正纪大论》所载“终之气,地气正,湿令行,阴凝太虚……寒风以至”,昭示此时期气候以寒冷湿润为主。鉴于本时段之运气因素与甲辰年年运、司天之气和在泉之气相互呼应,因此在药膳食材的选择上,需遵循相应之原则。

若患者之体质以主气寒水偏胜为显著特点,则应遵循《素问·至真要大论》所云“水位之主,其泻以咸,其补以苦”,以及《素问·脏气法时论》所述“肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之”之治疗法则。据此,可选用咸味与苦味食材,配制药膳,以泻水坚肾,调和阴阳。

若患者之病情以客气太阴湿土偏胜为主要表现,

则应依据《素问·至真要大论》所述“太阴之客,以甘补之,以苦泻之,以甘缓之”,以及《素问·脏气法时论》所论“脾欲缓,急食甘以缓之,用苦泻之、甘补之”之治疗原则。据此,可选用苦味食材以燥湿,甘味食材以健脾,同时辅以酸味食材以制土,淡味食材以利湿,从而调和脾胃,恢复健康。

4 总结

总之,鉴于甲辰年总体气候偏于寒湿,在调配药膳时,应适当增加苦味药材以祛除湿气,同时运用温性药材以驱散寒气。在各主气时段,若因主气或客气偏胜导致异常气候出现,而人体也相应出现脏腑功能异常,就要选择具有与偏胜脏腑相逆性味的食材,以抑制过亢的功能,使人体恢复正常活动。同时,还需要支持受其克制而被郁之气,如在寒气偏胜之时,火气被郁,选用药膳食材时一方面要能折其寒邪,另一方面要能温补心火。然而,若气候变动较大,则不宜固守一成不变之法,而应灵活应变,以防疾病侵袭。也就是说,中医医生和中医营养师在实践中应充分考虑五运六气的变化规律,以制定更为精准的药膳预防和治疗策略。

参考文献

- [1] 郑晓红.《黄帝内经》五运六气气化理论与天人合一. 中医杂志 2019, 60(12): 1008-1014.
- [2] 崔亚东, 刘晓燕. 五脏苦欲补泻理论在《三因司天方》中的运用[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(2): 784-786.
- [3] 陈静. 中医药膳学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2006: 1.
- [4] 刘果, 张沁园. 从陈无择《三因司天方》甲辰年运气和运气方浅析运气对体质的影响[J]. 中医药导报, 2017, 23(9): 18-21.

(收稿日期: 2024-08-14)

(本文编辑: 黄明愉)