

## 中醫脾胃觀與養生保健

文/中醫內科 林吟堯 主治醫師

在西方醫學裡，「脾」所指的是「脾臟」，是屬於淋巴系統的一部份，為人體提供部份的免疫防禦，而「胃」屬於消化系統的一部份，可使食入的食物消磨為較小的分子，以利於大小腸做進一步的分解與吸收；但是，在傳統醫學的思維中，認為「脾胃為後天之本」，所代表的不是單純「脾」與「胃」臟器功能的概念，意指脾胃系統在傳統醫學裡，扮演著為人體提供活動能量來源等等的角色，我們來聊聊，傳統醫學如何看脾胃。

傳統醫學認為，脾胃是維持人體生理活動的主要臟腑之一，兩者是相輔相成的一組臟腑，關係十分密切，它們有以下的功能：

- 化生後天之氣血：當食物自口食入後，會先進入到胃中，並在胃中消磨為食糜，此為胃所扮演「受納」與「腐熟」的功能；食物受胃的消磨腐熟為食糜後，胃再扮演「降濁」的功用，將食糜下傳至小腸，此時小腸具有對食糜再消化的作用，再經脾來吸收，化生為精氣、血液，並經脾運送至肝以收藏及營養周身筋脈，運送至心肺以輸佈全身，運送至四肢以生肌長肉，此為脾所扮演「運化水穀精微」、「生血、統血」及主「肌肉、四肢」的功能。
- 運化水飲：水飲亦自口飲入，同樣藉由胃之受納與下傳，脾的輸送，配合肺腎之作用濡潤周身百骸。
- 影響人的口味、食慾：傳統醫學認為「脾氣通于口，脾和則口能知五穀矣」，故如脾氣健旺，則對於食物的酸、苦、甘、辛、鹹則能辨別，也不會出現口味的異常如口膩、口甜等；另外因為胃有受納，脾有運化的功能，故亦會影響人的食慾，胃的受納良好，脾的運化正常，則食慾就能旺盛。

脾胃為了維持這些受納、腐熟、運化、統血等等的功能，而具有以下的特性：

- 胃氣以下行為順，脾氣主升清：在傳統醫學的觀念裡，胃氣負責將食物順著腸胃道的走向推動，使食物一步步從胃下行到小腸、大腸，最後將食物的殘渣排出，所以胃氣是以下行為順，若胃氣出現上逆的現象，就會造成打嗝、嘔吐等「胃氣上逆」的病症；而脾氣負責將吸收自食物中的養份，向上運送到肺，才能藉肺氣的肅降，將養份輸送至全身以供給活動所需之能量，所以脾氣主升，若脾升清的功能受阻，輕則影響食物的運化，重則造成中氣下陷等病症。
- 胃喜濕而惡燥，脾喜燥而惡濕：胃在消磨、推動食物下行的過程中，需要大量津液的幫忙，如果津液不夠，腸道會失卻滋潤而造成澀滯不降，故有喜濕而惡燥的特性；脾有運化水濕的功能，但如果濕氣過盛，或脾運化水濕的功能不足，會造成水濕阻滯，所以脾有喜燥而惡濕的特性。

傳統醫學非常重視預防醫學，即養生之道，故發展了許多養生方法，其中，脾胃的養生，更是受許多醫家的重視，金元四大家之一的李東垣曾說：「元氣之充足，皆由脾胃之氣無所傷，而後能滋元氣，若胃氣之本弱，飲食自倍，則脾胃之氣既傷，而元氣亦不能充，而諸病之所由生也。」由此可見，脾胃在養生的重要性；脾胃的養生一重飲食，二重情志修養，三重運動，四重休息，在了解脾胃的功能與特性後，我們進一步來認識脾胃的養生之道。

從脾胃的特性得知，燥濕相濟是維持脾胃正常功能的基本要件之一，而影響脾胃之燥濕，最直接關係，來自飲食；傳統醫學認為飲食如藥物般，各有不同的四性、五味，甚至歸經及特殊作用；四性又稱四氣，指食物寒熱溫涼特性，一般寒性食物如所有冰品、西瓜、白蘿蔔、大白菜等，具清熱、瀉火、解毒之功，但容易造成寒凝氣滯，攝取過多容易阻礙脾之運化，而溫熱之品如龍眼、荔枝、芒果、羊肉、辣椒等具溫中除寒的功用，但易化熱傷津，致胃火燔熾；故從養脾胃的觀點來看，寒、熱之品僅能佔飲食中的小部份，另外，在食用過寒的食物時，可以善用烹飪技巧來減緩它的寒性，例如將食物加以熬燉，或加入可以溫脾的薑來調和食物的寒性；食物中除四性外，尚有平性食物，其性不偏不移，是為養脾胃最佳食品，米、薏苡仁、黑大豆、黃大豆、毛豆、蠶豆、豌豆、扁豆、刀豆、山藥、白菜、金針菜、木耳、香菇、烏骨雞、鯉魚、鰻魚等皆屬平性食物。

五味指酸、苦、甘、辛、鹹。內經認為，「酸生肝、苦生心、甘生脾、辛生肺、鹹生腎」，故味甘之品，最利於脾胃，故自古以來，人們拿來食用的，常帶甘味，如髮菜、木耳、香菇、茭白筍、茄、冬瓜、絲瓜、五穀等，但是雖然甘味食物具有養脾的作用，但如果攝取過多，反而會造成脾胃受損，如過食甜食，米飯等，則易造成食滯脾胃，此時需要具酸味的食物如山楂、醋等來幫忙；人體是由五臟六腑共同協調來表現所有生命活動，所以在飲食上，除來攝取甘味的食物外，應適當攝取適量酸、苦、辛、鹹的食物，才可讓身體發揮最大功能，同時也可讓脾胃獲得最大的餵養。

除食物本身的四氣五味，對人體有所影響外，攝食的方式與習慣亦有其相關性。內經提到，上古之人，能盡終其天年，原因之一在「飲食有節」，所謂飲食有節即要做到「飢飽適中」、「飲食有時」，食無過飽，才不致食滯脾胃，飢無過時，才不致脾胃無所養；此外，尚需注意「食宜清淡，莫以酒為漿」，宜以輕清甘甜之物為佳，少食肥濃、酥油酪飲之品；另外要注意「食宜緩細」，宜緩食、細嚼，才不致耗胃傷脾；注意「適溫而食」才不致食入過熱之物而傷胃黏膜，食入過寒之品而礙脾陽；注重「飲食宜潔」才不致因食入不潔之品而傷脾耗氣；最後要做到「餐後養生」，孫思邈在【千金方】中說：「食畢當漱口數次，令人牙齒不敗，口香。叩齒三十六，津令滿口，則食易消，益人無百病；飽食則臥，食不消成積，乃生百病。」

脾胃的養生，除與食物的種類、性味，攝食的方式與習慣息息相關外，「情志」亦是影響脾胃運化之一環。內經亦言「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」，亦言「百病生于氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣上，寒則氣收，炆則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結」。傳統醫學認為致病的原因，除來自外感六淫外，內傷七情、飲食亦為要因，並觀察到七情之過，各有其易傷耗之臟腑，雖七情各有其所傷，但因五臟六腑之間本是環環相叩，各有生剋乘侮，故情志對人體的傷害，除易傷其本臟外，亦易影響他臟；故養脾

胃尚需注意情志的修養，必需注意性格、情操及道德的修養，做到心胸豁達，待人和善，遇事不要斤斤計較、苦思冥想，更不要對身外之物多費心思。

適度運動與休息是養脾胃的另一要項；內經言「五勞所傷：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷」，漢代華佗在論五禽戲時指出，「人體欲得勞動，但不當使極耳。動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生」，故自古以來，便極重視運動與休息；運動的種類很多，從傳統的角度來看，可分 外功與內功兩大類型。體操、跑步、外家拳術之類，比較使用外勁的運動屬外功，五禽戲、太極拳、八段錦之類屬內功。若以強壯身體為目的，則內功、外功均可；如從養生角度來考慮，尤其是對老年人來說，則以內功較好，從現代的角度來看，可簡單做到 333 原則，即每周運動超過 3 次，每次超過 30 分鐘，並使心跳速度達每分鐘 130 下，但需視年齡及身體狀況調整，此外，還需確實做到運動前的暖身操，運動前後適度飲水的補充，運動後避免大量或冰冷飲品攝取。

適度的休息，首先要談到充足的睡眠，傳統醫學認為，夜間子時與丑時，氣血歸於肝，肝主藏血，此時，若氣血得到完整的收藏，換言之，即人體處於熟睡狀態下，肝陰才得以滋養，如同打拳般，要先收拳，才有力量擊出下一拳，這也符合自然界中，陽生陰長，陽收陰藏的規律，故有充足的睡眠及良好的睡眠品質，也是養生的重點；休息除了睡眠外，還要避免過勞，凡是做同一事情過久，皆會造成「過勞」，如長時間看書、看電視等會造成雙眼過勞，運動過久、久站、久坐，會造成筋、骨或肌肉的過勞，故要適度休息，才能避免過勞的產生。

傳統醫學在經過數千年的經驗累積，除了在醫病的知識上漸趨完備外，預防醫學，即養生之道，更是各醫家大聲疾呼的要事，而西方醫學也在近數年，逐漸重視預防醫學，開始提倡運動、休息等養生法，傳統醫學在養生上的寶貴經驗，更是大家不可忽視的寶藏。