

# 研醫聖醫道 識防治疾病

醫聖張仲景生活的東漢末年，是歷史上一個極為動盪的時代和疫癘流行時期，據史書記載，疫病流行嚴重時，成千上萬的人被病魔吞噬，以致造成了十室九空的空前災難。醫聖行醫各地，發現了各種疫病流行對人們造成的嚴重後果，在多年對傷寒的研究和實踐基礎上，充實和提高了理性認識，進一步發展自己的醫道，著成《傷寒雜病論》。《傷寒雜病論》是我國第一部臨床治療學的經典，醫聖在防治疾病的理論和實踐，對於我們面對現在的疫情不僅有理論上的指導意義，還是重要的臨床法度。現就防治疾病方面，擇其要者簡述如下。

文：香港中醫學會陳飛松中醫  
圖：陳飛松、資料圖片、網上圖片

■張仲景

## 當歸生薑羊肉湯

材料：  
當歸9克、生薑15克、羊肉50克

製法：  
先將羊肉洗淨切塊，放入煮沸的開水中焯一下，並用勺子撇去浮沫，然後取出羊肉備用，之後將生薑洗淨去皮並切片，同時將當歸用水泡洗乾淨備用。最後，將上述所有處理好的食材放進湯鍋中，加入800毫升清水，大火煮沸後再轉中小火燉煮1小時左右，最後盛取約300毫升湯液，後加入適量食鹽調味，溫分兩次飲用。



■當歸生薑羊肉湯

## 桂枝湯《傷寒論》

材料：  
桂枝、白芍、生薑、大棗各9克，炙甘草6克

製法：  
桂枝去皮，與白芍、生薑、炙甘草洗淨，大棗去核，放入砂鍋中，加水600毫升，先大火煮開，再小火煮20分鐘，湯成約300毫升，每次取約150毫升，加用50毫升米湯或米粥或開水溫服。

注意：  
服湯後平躺加蓋衣被，取微汗後再去衣被，避風；若汗不出，可如上法再服。服藥時禁生冷、黏滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物。外感熱病，陰虛火旺，血熱妄行者，均當忌服，孕婦及月經過多者慎用。



■桂枝

■炙甘草

## 祛風散寒防治感冒藥湯



■大汗淋漓會損傷人體津液。



■若飲食不當可成疾。

## 一、未病先防，小病防變

防病於未然，醫聖稱為養慎。「若人能養慎，不令邪風干忤經絡，適中經絡，未流傳臟腑，即醫治之，四肢才覺重滯，即導引吐納，針灸膏摩，勿令九竅閉塞」。外邪侵襲人體，鬱閉腠理，未流傳臟腑、閉塞九竅，當及早醫治，防止病情深入。

### 【節房事以養腎】

腎為先天之本，醫聖重視內養精氣。養精之法，首先不可過用。須節房事、勿過勞，故醫聖強調「房室勿令竭乏」。

### 【避災傷】

身體的任何損傷都會耗散正氣，應當「無犯王法，禽獸災傷」，盡量避免對身體不必要的損傷，遵紀守法不受刑罰，避免蟲獸災傷這樣的意外傷害。

### 【節飲食】

脾胃為後天之本，醫聖十分重視「胃氣」的養護，強調「服食節其冷熱苦酸辛甘」。

通過以上方法，即「不遺形體有衰，病則無由入其腠理」，連人體第一道屏障腠理病邪都侵犯不了，經絡臟腑自然安全，人也自然很難得病。

萬一得病了，醫聖又特別重視不要只顧眼前的臟器病變，要預見到疾病的轉變。至於防傳變的手段，醫聖分別談到了用藥和用針。「肝之病，補用酸，助用焦苦，益用甘味之藥調之」。「太陽病，頭痛至七日已上自癒者，以行其經盡故也。若欲作再經者，針足陽明經，使經不傳則愈」等。

## 二、飲食滋味，害則成疾

醫聖認為，飲食是把雙刃劍，若飲食不當也可成疾。「夫諸病在臟，欲攻之，當隨其得而攻之，如渴者，與豬苓湯，餘皆仿此」。豬苓湯證，表現為口渴欲飲，可是喝水越多，越會加重其體內水熱互結的病情，這時候口渴欲飲反而成了病因，當然應該「隨其所得而攻之」，治療方法為攻水利水。

總之，飲食與病相宜的，則疾病隨其所得者癒；與病不相宜的，當攻其所得，審因論治。

## 三、攻伐有度，過則為害

在《傷寒論》中凡涉及到汗、吐、下法的，醫聖都強調中病即止，以防傷及人體正氣。如通便法強調並不可一味攻下，大承氣湯攻下力猛，醫聖在方後註中亦寫明「得下，餘勿服」，恐攻下過度傷及正氣。在麻子仁丸與赤丸的方後註中，醫聖用「漸加，以知為度」及「不知，稍增之，以知為度」來強調用藥是從小量遞增，以知為度，中病即止，以防損傷正氣，反而為害。

## 四、病情初癒，嚴防食復

疾病徹底好轉以前，若不注意一些生活細節，往往容易引起病情反覆，醫聖提出了大病新癒有食復之說，「病人脈已解，而日暮微煩，以病新差，人強與穀，脾胃氣尚弱，不能消穀，故令微煩，損穀則癒」。邪去正復之時，脾胃之氣尚弱，應少予清淡飲食，可養胃氣以漸強，又可防厚味戀邪以礙氣機。若不欲食而強食或食太過，則有可能因脾胃之氣不足而誘發問題，甚至引起疾病的反覆(食復)。

## 五、服藥要忌口，知常以達變

服用中藥以後，經常要注意忌口的問題，醫聖將服藥後的忌口分為常法和變法。

常法：桂枝湯的方後註裏，醫聖詳細說明了服藥之後的將養和飲食禁忌，指出應該「禁生冷、黏滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物」。所謂常法就是為了保護脾胃之氣。