淺談「治未病」須重養血

Brief discussion on the necessity of nourishing blood to achieve “prevention of illness”

趙子萱 *ZHAO Zixuan*

（山東省中醫藥研究院附屬醫院，山東 濟南 250014）

(Hospital affiliated with Shandong Institute of Traditional Chinese Medicine,Jinan 250014)

[摘要] 治病所求之本，求之於陰陽血氣，陰之血，陽之氣，雖互為根本，相互滋生，但有緩急之分。無形之氣易生，有形之血難成，養血宜在平時安適之時，猶如鑿井應在非渴之時，治病應在未病之日。故在「治未病」方面對血的調養應為重中之重。

[關鍵詞] 治未病；養血；血；氣

《類經圖翼·真陰論》云：「顧今人之病陰虛者十常八九，又何謂哉？不知此一陰字，正陽氣之根也。蓋陰不可以無陽，非氣無以生形也；陽不可以無陰，非形無以載氣也。」今時之疾，亦是志意輕浮，情志鬱怒，飲食無節，起居無時，浮世榮華，追名逐利，皆勞肝耗血，使陽氣無根而虛浮上越，故病者陰血虧者眾。

「人之所有者，血與氣耳」，故血氣亂而能生百病，百病起亦能擾血氣。血為陰，氣為陽，陰陽之道乃天地萬物運化之根本，故治病所求之本，求之於陰陽血氣。無形之氣易生，有形之血難成，故對血的調養又為重中之重。《類經圖翼·大寶論》：「所謂陰者，即吾之精而造吾之形也。夫無形則無患，有形必有毀。故人生全盛之數，惟二八之後，以至四旬之外，前後止二十餘年而形體漸衰矣，此誠陰虛之象也。由此觀之，即謂之陽道實、陰道虛若無不可。」

陰之血，陽之氣，雖互為根本，相互滋生，但有緩急之分，《石室秘錄》：「無形生有形，每在於倉皇危急之日；而有形生無形，要在於平常安適之時」。這就是基於對氣和血生成速度的認識，總結出的臨床應用原則：第一，「無形生有形」指的是因氣能速生，故危急之時，用以代血充其形，維繫臟腑機能，爭取搶救時間。臨床上當歸補血湯的應用就很好的詮釋了這一點，黃耆補氣，當歸養血，黃耆之量六倍於當歸，用於治療失血症，正所謂「有形之血不能速生，無形之氣所當急固」。第二，「有形生無形」指的是平常之時，臟腑需要血的濡養，才能發揮正常生理功能，只有五臟安康，血氣才能化生有源，即而再反濡臟腑，生生不息愈加充沛。因此，養血宜在平時安適之時，猶如鑿井應在非渴之時，治病應在未病之日。

血與形體的關係更加密切，《金匱鈎玄》：「血盛則形盛，血弱則形衰；神靜則陰生，形役則陽亢」。所謂「神靜」，即恬淡虛無；「陰生」，即真氣從之。故神靜是生血養血的最佳條件，就如人靜臥之時，也是血藏養於肝之際。「形役」即使形體疲勞，肝主筋，為「罷極之本」，藏血充足，則筋有所養，「動則血運諸經」，過度疲勞則耗傷陰血，故陰虛陽亢。

《素問·八正神明論》云：「血氣者人之神，不可不謹養也。」維持形體的強盛需要消耗血氣，而血的生成速度比氣的生成慢許多，故要謹養血氣，使血氣充盈，用之不竭。若不知血氣調養之道，起居無常、妄自勞身、竭精耗神，就會使身體處於氣盛血虧的狀態，困乏而不能眠，疲憊而不能緩解。

肝藏血，血虛則肝無所藏，氣盛上沖，頭脹、目澀、筋惕，易怒，魂無所寄，臥眠不安，月事稀少。津血同源，血虛津亦虧，津虧則燥，口乾、腸澀，大便艱。肝木之陰不制陽，相火妄動，擾亂心神，煩躁不安，且橫逆脾土，脾氣不運，水濕留滯。如《重訂通俗傷寒論》所云：「心主血而藏神，虛則心煩不寐，精神衰弱，甚則五液乾枯，夜熱盜汗；脾統血而運液，虛則唇口燥烈，津不到咽，甚則舌肉乾枯，肌膚甲錯；肝藏血而主筋，虛則血不養，筋惕肉瞤，甚則一身痙攣，手足瘛瘲」。

總之，若想邪氣不加身，就得正氣充沛，「治未病」的中心思想就是要讓機體時刻保持充沛的正氣，以抵抗外來病邪。而血能載氣亦能養氣，所以筆者認為「治未病」應以養血為要，下附病例一則。

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

患者，女，34歲，因大便乾澀難解2年餘來我科就診。自述大便乾澀，3-4日一行，納可眠差，面色青黃，舌淡胖苔白厚，月經量少，易疲勞，情緒易激動，口乾、目澀。診為「便秘（陰血虧虛）」。方用逍遙散加減：白芍，醋鱉甲，川芎，當歸，酸棗仁，柴胡，香附，首烏藤，柏子仁，大黃，厚朴，麻子仁，熟地。復診時，大便改善明顯，睡眠略有改善。六腑易通，五臟難調。效不更方。三診時，述睡眠改善明顯，但大便又有略乾，問其月經是否將至，答：是。所以了然，因其養血日短，且月事將至，肝藏血未及，即應月事，血又虧，故腸澀便難。告知患者，此便秘原因在於月事將至，本次經量必然改善，前方加麥冬、玄參加大滋陰生津之力，以補虧空。四診時，述月經量果然改善，且大便亦通暢，睡眠佳。

參考文獻：

[1] 《類經圖翼》.明·張介賓.中華醫典V5.0[M/CD].湖南電子音像出版社.2014

[2] 《石室秘錄》.清·陳士鐸. 中華醫典V5.0[M/CD].湖南電子音像出版社.2014

[3] 《金匱鉤玄》.元·朱震亨. 中華醫典V5.0[M/CD].湖南電子音像出版社.2014

[4] 《重訂通俗傷寒論》.清·俞根初. 中華醫典V5.0[M/CD].湖南電子音像出版社.2014

Abstract: The cure is based on yin and yang as well as blood and gas, blood is yin,gas is yang, although mutually fundamental, breeding each other, but there are priorities. Invisible gas easy to live, tangible blood difficult to become, blood should be in peacetime, as if drilling wells should no longer be thirsty, treatment should be on the day before getting sick. Therefore, in the “preventive treatment of disease” aspect of blood conditioning should be the most important.

Key word: Preventive treatment of disease;Blood-raising;Blood;Gas

（編委：周叔英審校2021.10.19）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved