

·理论探讨·

本文引用:黄慧媛,苗明三,方晓艳,乔靖怡.醋之中医养生与医疗[J].湖南中医药大学学报,2019,39(11):1350-1353.

醋之中医养生与医疗

黄慧媛,苗明三*,方晓艳,乔靖怡
(河南中医药大学,河南 郑州 450008)

〔摘要〕早在《伤寒论》中就提到了醋,张仲景将醋称为“苦酒”,主要用作药物炮制的辅料。随着时代的发展,人们对醋的认识进一步加深,醋的作用更加广泛。为了更好的研究醋在医疗保健方面的应用,文章从仲景用醋、养生用醋、医疗用醋三个方面进行阐述。

〔关键词〕醋;张仲景;养生;临床应用;工艺

〔中图分类号〕R287 〔文献标志码〕A 〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2019.11.013

Traditional Chinese Medicine and Vinegar Medical

HUANG Huiyuan, MIAO Mingsan*, FANG Xiaoyan, QIAO Jingyi
(Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan 450008, China)

〔Abstract〕As early as in Treatise on Febrile Diseases, vinegar was mentioned. ZHANG Zhongjing called vinegar "bitter liquor" and it was mainly used as an auxiliary material for Chinese medicine processing. With the development of times, people's understanding of vinegar has deepened. The role of vinegar is more extensive. In order to better study the application of vinegar in health care, the paper elaborated from 3 aspects of Zhongjing's use of vinegar, vinegar for health cultivation and vinegar for medical use.

〔Keywords〕vinegar; ZHANG Zhongjing; health cultivation; clinical application; craft

醋,作为古老的酸味调味品,历史悠久。有关于“醋”的记载,可以追溯到千年以前。中华祖先早在数千年前已经熟练的掌握了谷物酿醋的技艺^[1]。春秋战国酿醋的作坊已出现,《齐民要术》言:“酢,今称醋,以米、高粱或酒酿制而成。”北魏时代,技术已经相当完善^[2]。随着时代的发展,醋的很多用途逐渐被发现,不仅仅只是调味品,在中医和养生中均有应用,并占有重要地位。醋味酸苦,性温,无毒,入胃、脾、大肠,尤走肝脏,有治痢除瘀、消肿止痛、杀虫解毒之功效。《本草经疏》中记载:“醋惟米造者入药,得温热之气”;明代医药学家李时珍所著《本草纲目》中

载有“醋具有消肿痛、散水气、杀邪毒、清诸药等作用,善治体癣、毒虫叮咬和腮腺炎”;清代名医王士雄《随息居饮食谱》言“醋酸温、开胃、养肝、强筋、消食、下气、辟邪^[3]。”现代医学表明,醋具有治疗支气管炎、体癣、预防骨质疏松等功能,如:千金子醋糊外用能够治疗大鼠体癣^[4]。醋也常作为辅料炮制中药,最早应用于先秦。醋制能增加中药中有效成分溶出量,使药效增加,降低中药毒性,保障药效,改善中药不良气味,矫嗅矫味^[5]。《五十二病方》中就有“取商陆渍醋中,以熨其肿处……”的记载;明代李中梓撰《本草通玄》中记载有“醋入肝收敛、敛极则散、内破症化积

〔收稿日期〕2018-04-23

〔基金项目〕国家“十一五”支撑计划课题(2008BAI53B09);国家中医药管理局中医药标准化专项(2017-149-11);国家国际合作基地(国科外函2016-65);河南省高校创新团队(2015904-5)。

〔作者简介〕黄慧媛,女,在读硕士研究生,研究方向:药理学。

〔通讯作者〕*苗明三,男,教授,博士,博士研究生导师,E-mail:miaomingsan@163.com。

聚、皆用醋炒”。因此,醋在医疗养生上都有很好的作用,成为人们关注的焦点。本文从仲景用醋、养生用醋、医疗用醋进行综述。

1 仲景用醋

张仲景,东汉末年著名的医学家,中国古代十大圣人之一,后人将其尊称为“医圣”和“方剂学之祖”。代表作《伤寒杂病论》《金匱要略》《伤寒论》《辨伤寒》十卷、《评病药方》一卷、《疗妇人方》二卷、《五藏论》一卷、《口齿论》一卷。《辨伤寒》十卷、《评病药方》一卷、《疗妇人方》二卷、《五藏论》一卷、《口齿论》一卷目前已经失传。

仲景文化是我国中医文化重要的组成部分,也是中医文化的核心内容之一,集中体现了本土文化所应有的天人合一思想、博大兼容智慧、以人为本、一脉相承民族特征。研究仲景文化对文化的传承和中医药的发展都有着重要的推动作用^[6]。张仲景《伤寒杂病论》结合古代阴阳五行、六经八纲哲学辩证思想,提出辩证论治,开创了中医辩证论治的先河,对中医临床诊疗具有划时代的指导意义。《金匱要略》突出整体观念,强调各脏腑之间的联系和相互作用,并提出“治未病”的养生思想。提出在疾病还未发生的时候,就要注意保养身体,防止邪风侵袭,对预防疾病的发生有着重要的指导意义。

醋的应用,仲景文献中有大量的记载。东汉时期,医圣张仲景《伤寒论》中将醋称为“苦酒”,苦酒收敛止痛、引药入经。《伤寒论》312 条和 338 条中记载的“苦酒汤”与“乌梅丸方”就是将苦酒与中药同煎的方剂。“苦酒汤”中苦酒主在酸收敛疮,“乌梅丸方”中苦酒增乌梅之酸,酸甘合滋阴,酸苦合泄热,使乌梅具有生津液,滋肝阴,止烦渴,涩肠止泻的功效^[7]。苦酒汤出自于《伤寒论·辨少阴病脉证并治》,书中言“上二味,内半夏着苦酒中,一鸡子壳置刀环中,安上火”。苦酒汤是由苦酒、半夏、鸡子组成,半夏能祛痰开结,苦酒可敛阴收疮降火,鸡子润窍通音,配伍具有消痈肿敛咽疮的效果,用于少阴病咽中生疮、喉返神经麻痹、甲状腺癌手术并放疗后音哑、咽部脓肿、急性咽喉炎的治疗;芩芍桂酒汤出自于《金匱要略·水气病脉证并治第十四》,书中言“以苦酒一升,水七升,相和”,芩芍桂酒汤方剂能泄营中郁热,主治黄汗(卫郁营热、表虚湿遏);《伤寒论·辨厥阴病脉证并

治》和《金匱要略·跌蹶手指臂肿转筋阴狐疝蛔虫病脉证治第十九》均有乌梅丸方剂的记载,言“以苦酒渍乌梅一宿”,乌梅丸安蛔止痛,适应病症蛔厥^[8]。

2 养生用醋

中医养生历史悠久,方法简单易行,代代流传^[9],其中以醋为代表。食醋的养生保健作用自古以来就在民间广泛应用。清代名医王士雄《随息居饮食谱》中记载“醋酸温、开胃、养肝、强筋、消食、下气、辟邪”;清代黄宫绣《本草求真》言“米醋,散瘀解毒,下气消食……”。现代医学表明,食醋的养生保健价值与其所含有的成分是密不可分的。醋中含有多种成分,主要成分是醋酸,另外,有机酸、各种氨基酸、糖类、黄酮、多酚类、维生素等也是食醋中含有的主要活性成分。

2.1 开胃消食

《随息居饮食谱》记载醋“开胃、消食”,《本草纲目》言“开胃养肝,醒酒消食”。现代医学解释:醋中含有挥发性小分子物质有机酸与氨基酸,他们经鼻腔刺激嗅感神经,进而传送至人体大脑中枢神经系统,经过中枢系统的调节作用,促进胃液和唾液分泌并提高他们的浓度,加速机体消化,提高食欲。另外,醋中含有的酸性成分能够溶解食物中含有的矿物质等营养物质,增加胃肠道的吸收能力。

2.2 促进代谢,减轻疲劳

“疲劳”最早出现在古书《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治第六》中,言“骨弱肌肤盛,重因疲劳汗出。”中医认为“气血失常和五脏功能失调是疲劳病机”。《素问·六节藏象论篇》言“肝者,罢极之本。”^[10]现代医学认为,剧烈运动,肌肉内糖原大量被消耗,活动力下降,机体无力;继续高强度运动,血糖大量消耗,引起血糖浓度下降,中枢神经系统功能不足,出现疲劳。醋酸抑制肝脏中木酮糖-5-磷酸聚集及骨骼中磷酸果糖激酶-1 活性,降低糖酵解速度^[11]。

2.3 降低餐后血糖

糖尿病这类的慢性病大多都是由于长期餐后高血糖或补偿性高血胰岛素引起的。食醋降低餐后血糖,对预防糖尿病有一定价值。研究表明食醋降低血糖的机制为:减慢食物在胃中的排空速度,控制餐后血糖上升;增加外周组织血流量,提高胰岛素敏感性;刺激腺苷酸活化蛋白激酶的产生,阻止表达与脂

肪合成有关的基因^[11]。

2.4 预防骨质疏松

《周礼·天官冢宰·疡臣》记载：“凡药，以酸养骨，以辛养筋。”说明醋能预防骨质疏松。骨质疏松主要特征：低骨密度，骨组织微结构破坏，骨易被折断，常见于腰椎和髌骨，与年龄有关，多发病于老人。钙是骨骼中的主要物质，低钙易造成骨质疏松，因此预防骨质疏松补钙尤为重要^[12]。食醋中的醋酸是肠道微生物产生的主要短链脂肪酸之一，而肠道中的这些短链脂肪酸影响肠道中钙的吸收。Kishi MiKiya 等^[13]实验研究表明，含有食醋饲料喂养的大鼠组钙吸收高于其对照组，因此，可以有效地预防骨质疏松。食醋促进钙在人体中的转化，增加钙的吸收，预防骨质疏松。

2.5 美容

(1)抗衰老。醋中二氢阿魏酸(DFA)和二氢芥子酸(DSA)可以直接清除自由基，并对铜离子引起的低密度脂蛋白(LDL)氧化反应有显著的抑制作用，抑制机体氧化损伤，进而抑制动脉硬化。(2)祛除皱纹。人们步入中年之后，皮肤逐渐开始老化，出现皮肤干燥、变薄和变硬状况，再加上表情肌松弛，皱纹便出现。醋能够提高体内超氧化物歧化酶(SOD)与谷胱甘肽过氧化物酶(GSH-PX)的活性，使丙二醛(MDA)含量下降，从而减少自由基代谢物堆积。(3)淡化色斑。黑色素形成过多是色斑产生的根本原因。现代研究发现，黑色素形成与氧自由基有关。MDA可以引起蛋白质发生交联，形成色素。SOD能够清除氧化自由基、降低色素沉着。此外，色斑产生的另一原因是氧化与抗氧化平衡失调。NO对黑色素的形成有重要的影响，它刺激酪氨酸酶活性，增加黑色素合成量。食醋可降低体内MDA和NO的含量，提高SOD的活性。

3 医疗用醋

醋入药的用法大致可以归纳为三类，分别为内服、外用、熏蒸。(1)内服。古书中有记载醋可以直接作为药物服用以治疗疾病。《千金方》言：“治霍乱，……，未得吐下。饮好苦酒三升，小、老、羸者可饮一或二升。”醋也常作为煎药的溶媒。《食疗本草》中记载“治痲癩，醋煎大黄，生者甚效……”；《千金方》言“醋与胡粉半枣许服，治疗鼻血出不止”。醋还

可以用作赋形剂，如芫花煎丸，《圣惠》记载“硼砂一两，细研，用米醋三升同芫花熬成膏”^[14]。(2)外用。以醋外治，古今均有记载。北宋唐慎微《证类本草》言“人口有疮，以黄檗皮醋渍，含之即愈”；清代古籍《本草新编》中记载“凡吐血，与肢体肚脐出血者，……，用二升醋煮滚倒入盆内，以双足心泡之，少顷即止血”。梔子细粉醋糊局部外用可以治疗血瘀^[15]；天南星醋糊、细辛醋糊外用能够治疗口腔溃疡^[16-17]。(3)熏蒸。食醋熏蒸可以预防感冒；产房中以烧红的秤锤淬醋熏蒸可以治疗产后晕血，此法出自于古籍《经效产宝》。现代医学解释，熏蒸实际是空气消毒法，以醋杀灭空气中的细菌。熏蒸操作比较简单，可以预防疾病，现被广泛应用。

3.1 醋在古方中的应用

醋能散瘀解毒，用于治疗诸疮肿毒、心腹痛、损伤积血等，磨木香服之心腹痛消，涂之则积血散。《本草再新》中载“醋生用消诸毒”；明代名医李时珍《本草纲目》云“醋治诸疮肿积块，……，散瘀解毒之功。”醋下气化食，开胃气，祛胃脘气疼，醋此功效出自于明·陈嘉谟《本草蒙筌》和清·汪昂《本草备要》。醋具有破症开结，除痰行水的功效，可以治疗症结痰瘀，疽黄痈肿，多以外敷用药。清·汪昂《本草易读》中记载“米醋破症开结，除痰行水，解诸般痈肿毒疮。”^[2]醋能益阴滋阴，阳开阴阖，可用于治疗肺劳(肺虚、口舌渴)、肾劳(肾虚、遗精、唾血)等病。醋还可以治疗产后血晕、乳痈坚、烫火伤，如《随息居饮食谱》云：“更迭淬醋中，以鼻熏之，治产后血晕”；《千金方》记载醋治疗乳痈坚。醋具有行气活血，散风除湿的功效，可以用于止痛。《肘后方》中有“米醋煮枸杞白皮含漱可以治疗牙齿疼痛”的记载^[18]。现代《中药大辞典》中总结古人的经验，将醋的攻效概括为“解毒消肿、杀虫抗菌、散瘀止痛、矫味矫臭”。

3.2 醋在现代临床上的应用

醋主要可以治疗肝昏迷，也称肝性脑病。醋可以降低肠道中血氨浓度治疗肝昏迷。食管癌术后腹泻，术后胃的位置发生变化及迷走神经被切断，胃酸分泌减少，容易导致胃肠道消化不良，产生腹泻。食醋可以促进营养的吸收及降低胃液中的pH值，并恢复其酸性环境，治疗食管癌术后腹泻。腮腺炎是由病毒所引起的。醋具有抗菌、抗炎的作用，可以治疗手足癣，流行性腮腺炎，并在临床上取得了较好的效

果。张恋、颜志芳等人^[19-21]用醋泡方治疗角化型手足癣,效果显著,瘙痒和脱屑等症状得到了明显的改善。醋制甘油剂可以治疗婴幼儿脂溢性皮炎。神经性皮炎最明显的特点是剧烈瘙痒,羌柏醋液治疗此病取得了较好的效果。另外,醋还可以治疗支气管炎、骨质增生^[22]、高血压、高血脂、肠梗阻、泌尿系结石、胆石症、膀胱血尿、CO 中毒昏迷、创伤性骨化肌炎、肱骨外髁炎、新生儿头颅血肿^[23]、溃疡性结肠炎等疾病。

4 展望

中国是产醋大国,对于醋的利用有着上千年的历史,其中大部分是作为食用、药用。醋味酸苦,性温,无毒,入胃、脾、大肠,尤走肝脏,有治痈除痰、消肿止痛、杀虫解毒之功效。《证类本草》和《本草纲目》中收集了大量的醋与药物合用以治疗痈肿疮疡的药方。现代,生活水平不断提高,养生受到了越来越多的欢迎,而食醋中含有醋酸、有机酸、氨基酸、糖类、黄酮、多酚类、维生素等化合物,具有杀菌、降糖、促进代谢、缓解疲劳、预防骨质疏松、美容等作用,日益受到广大群众的欢迎,并流行于日常生活中。醋是中医药不可缺少的一部分,对中医药的发展乃至人们的身心健康有着重要的作用。但在食醋的应用方面也存在着一些问题,很多醋疗都是沿用古方,缺乏创新;食醋具有预防和保健的作用,而很多人认为“醋包治百病”,过于夸大醋的功效;有关食醋的剂量很多人有错误的理解,认为“醋无毒副作用,可以尽饮之”。醋虽无毒,但并不是适合任何人在任何情况下无限量饮用。食用不当具有一定的危害性。养生也需辨证用醋。因此,深入研究醋之功效,创新醋疗方,加强食醋保健宣传,规范用醋,探求食醋新用法,综合利用是今后发展的重点。

参考文献

[1] 祁冰.那些妙趣横生的神奇汉字[M].北京:中国纺织出版社,2016:73.
[2] 李先端,顾雪竹,毛淑杰.醋的历史沿革及其保健功能[J].中国实验

方剂学杂志,2011,17(18):295-297.
[3] 李玉清,黄绳武.药物口腔黏膜吸收机理的研究进展[J].中国新药杂志,2012,21(5):512-517.
[4] 苗明三,郭琳,白明,等.千金子醋糊外用对大鼠体癣的影响[J].中华中医药杂志,2016,31(2):392-395.
[5] 宁张弛,刘元艳,易小烈,等.辅料醋化学成分及其在中药醋炙中作用的研究进展[J].中国医院药学杂志,2015,35(13):1246-1249.
[6] 包飞建,张胜忠.张仲景文化及其价值[J].环球中医药,2012,5(9):695-696.
[7] 闫妍.浅谈《伤寒论》煎药溶剂的选择[J].北京中医,2006,25(5):278-280.
[8] 常佳怡,侯晓宇,黄欢,等.张仲景用“酒”探析[J].江苏中医药,2017,49(5):8-10.
[9] 张冀东,胡镜清,王丹,等.中医养生文化创造性转化的思考[J].湖南中医药大学学报,2018,38(3):356-360.
[10] 张宏霞,武宏伟,刘新民.抗疲劳药食两用中药现状分析[J].湖南中医药大学学报,2017,37(10):1166-1172
[11] 李爽,范志红.食醋对餐后血糖的调控作用[J].中国调味品,2017,42(1):153-156.
[12] 宋蔚.食物和营养素与骨质疏松的预防[J].中国全科医学,2014,17(9):971-979.
[13] 信亚伟,孙惜时,谈甜甜,等.食醋的营养价值和保健功能作用研究进展[J].中国调味品,2015,40(2):124-127.
[14] 李文红.中药醋制的方法和应用[J].中医临床研究,2013,5(14):33-35.
[15] 汤佩佩,白明,尹俊涛,等.栀子细粉醋糊外敷对大鼠血瘀模型的影响[J].中国现代应用药学,2013,30(4):348-352.
[16] 刘丹丹,郭晓芳,苗明三.天南星醋糊、酒糊外用对豚鼠口腔溃疡的影响[J].中药药理与临床,2012,28(6):93-96.
[17] 刘丹丹,白明,闫欣,等.细辛醋糊外用对豚鼠口腔溃疡模型的影响[J].中华中医药杂志,2012,27(2):334-337.
[18] 张婷婷,彭倩,何昭璇,等.浅谈中医醋疗法之临床应用[J].中国民间疗法,2016,24(10):7-8.
[19] 张恋.醋泡方治疗角化型手足癣的临床研究[D].北京:北京中医药大学,2014.
[20] 盛艺婕.醋泡方治疗角化型手足癣的临床疗效研究[D].北京:北京中医药大学,2015.
[21] 颜志芳,沈冬,盛艺婕,等.醋泡方外用治疗角化型手足癣 120 例的临床观察[J].中国医刊,2017,52(2):74-78.
[22] 陆春梅,杨文忠.中药浸醋外用治疗骨质增生 50 例[J].中医外治杂志,2014,23(2):41.
[23] 申凤鸽.食醋对小鼠溃疡性结肠炎的预防作用及机制研究[D].长春:吉林大学,2016.

(本文编辑 李杰)