

黄帝内经



两千多年前，我国第一部医学典籍《黄帝内

经》在《素问·五常政大论》中首次提出「饮食养

生」概念，云：「谷肉果菜，食养尽之。」句中「食」

即「饮食」，「养」即「养生」，说全了即「饮食养

生」。与此同时，《黄帝内经》还总结了古代人民

的饮食经验，抽象为科学而系统的饮食理论。

《黄帝内经》饮食理论，源于我国人民的饮食

生活，其对我国人民的饮食养生，具有绝对的指

导价值，不但适用于从前，更适用于现在和

来。在当前新的饮食形势、新的健康形势下，

力宣传、全面落实、认真贯彻、切实应用《黄帝

经》饮食理论，是时代的必然，人民的需求，医

的责任。



黄帝内经饮食养生

饮食养生

编著

张同远

张广修

江苏科学技术出版社

凤凰出版传媒集团

常州大学图书馆
藏书章

饮食 养生

鳳凰出版傳媒集團
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 饮食养生/张同远编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5345-7241-8

I. ①黄… II. ①张… III. ①内经—食物养生 IV. ①R221
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 055326 号

黄帝内经 饮食养生

编 著 张同远 张广修
责任编辑 庞啸虎
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
制 版 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 扬中印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/24
印 张 9.333
字 数 200 000
版 次 2010年5月第1版
印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7241-8
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

两千多年前,我国第一部医学典籍《黄帝内经》(以下有时简称《内经》)在《素问·五常政大论》中首次提出“饮食养生”概念,云:“谷肉果菜,食养尽之。”句中“食”即“饮食”,“养”即“养生”,说全了即“饮食养生”。与此同时,《内经》还总结了古代人民的饮食经验,抽象为科学而系统的饮食理论。

《内经》饮食理论,主要包括基本观点、基本方法、基本规律、基本原则和基本要求几方面内容,其最大特点是“一般”,具有普遍的实用价值。这个特点,决定了《内经》中没有“个别”的、具体的饮食方剂。但缺之即所以引之,无有却无所不有。历代人民根据当时的社会、地理、疾病流行、饮食资源等实际情况,在《内经》饮食理论指导下,随时、随地、随人、随病、随需地拟定防治疾病和养生保健的饮食方剂,活泼灵动,效益显然。若预先拟定具体的“个别”方剂,反必板实不灵矣。

时至今日,我国人民的生活环境极大改变,生活水平空前提高,生活节奏明显加快,生活习惯与古不同。在饮食生活方面,食物品种不断增多,烹饪方法不断改进,高血压、糖尿病等现代富贵病的发生率不断上升,饮食养生的新特点、新要求随之突显。笔者窃思:《内经》饮食理论,源于我国人民的饮食生活,其对我国人民的饮食养生,具有绝对的指导价值,不但适用于从前,更适用于现在和未来。在当前新的饮食形势、新的健康形势下,努力宣传、全面落实、认真贯彻、切实应用《内经》饮食理论,是时代的必然,人民的需求,医者的责任。于是,萌生了编写一部以《内经》饮食理论为指导的饮食养生读物的愿望。

在此愿望的支配下,笔者首先花费较长一段时间,将当前我国人民的体质特点、性格特点、情志特点、地域气候特点以及食材资源特点等进行一番较为深入的调查研究,然后在《内经》饮食理论指导下,拟定出若干具有代表性的、具体的饮食养生方剂,以供读者自己联系自己的饮食实际,选而用之,不但简便方便,而且与快节奏的当代生活最为合拍。此书虽出于笔者之手,其功却归于《黄帝内经》,故名《黄帝内经饮食养生》。

本书首列“总论”,概要介绍饮食养生的基本知识。

本书主要内容共有四章,分别以因体、因性、因情、因气制宜为原则,以全形、调品、宁神、防疾为大法,隶之以相关之目,系之以实用方剂,纲举目张,易读易用。

本书的方剂部分,按概说、饮食养法、饮食举例、饮用方、食用方、零食方和提示的统一体例进行编写。需要说明的是:

1. 概说部分,从中、西医两个方面,讲解相关个体的机体特点,作为立法处方和选用方剂的依据。先行阅读理解,有利于增强选方用方的针对性。

2. 饮食养法,是从概说中抽象出来的、立法处方的原则、方法和依据。将“概说”和“饮食养法”合参理解,有利于读者根据自身条件对有关方剂进行变通应用,增强灵活性。

3. 饮食举例,即根据“饮食养法”的原则、要求,拟定例方,供读者参考应用。每组例方,包括饮用方、食用方、零食方三个具体方剂。每个方剂包括原料、制作、方解三项内容。在此提请读者注意:可以作为依据而用来仿效的事情叫“例”或“例子”。因此,所列例方,是供读者仿效、模仿之用的。若条件许可,从原料配制到烹饪制作均按照原方内容进行,当然更好。但若因某些条件不具备,例如某种食物缺乏,或个体嗜好不同时,在“概说”和“饮食养法”的原则上,模仿例方内容,根据当地食物供应情况而灵活配制原料,或根据自己喜好而灵活变用烹饪方法,甚至灵活选用相关剂型、适当加减原方用量等,都是完全可以的。为此,笔者在每组例方后,特列“提示”一项,一般提示出 20 种同类食物以供加减之用。同时,又将常用食物的属性附于书末,以供读者参考选用。

4. 重复言之,每组方剂,包括以饮为主的“饮用方”、以食为主的“食用方”和作为点心零食的“零食方”三首。需要说明的是:

(1) 饮用方和食用方的应用有几种情况:

其一,95%以上的饮用方和食用方,为平分秋色的并列方剂,两方选材类似,方义类同,功效均等,疗效相当。因此,单用一方即可奏效,若两方联用,则可增强疗效。例如“阴阳俱虚型体质饮食养生方”中,饮用方的主料为荸荠、番茄、枸杞子、大枣、洋葱,食用方的主料为桑葚、丝瓜、香菇、鸡肉、大蒜。两方中各用两味寒凉之品以补益肾阴,各用两味温性之品以温补脾、肺,固密腠理,各用一味平性之品以平补肾、肺、脾之气阴,交泰一身之表里。两方中所含的化学成分亦基本相同。因此,单用一方则可,若联用两方,则其效更佳。

其二,有的饮用方和食用方,属于功效互补的并列关系,单用一方功效有缺,若两方联用则功效全面。例如“嗜烟人员的饮食养生方”中,“饮用方”中富含茶多酚、甘草甜素、甘草酸等物质,“食用方”中富含谷胱甘肽、超氧化物歧化

酶、番茄红素等物质,两方联合饮食,功效互补,则其抗烟解毒功能大大增强。

其三,少数饮用方和食用方,功效有主次之分,一般以饮用方为主,食用方为辅,此时两方以联用为佳。

(2) 零食方的应用亦有两种情况:

其一,95%以上的零食方为辅助方,宜与饮用方和食用方联合应用,以增疗效。

其二,少数零食方为巩固疗效之用,宜在饮用方和食用方应用一个阶段以后,续用之以巩固疗效。

本书试用中西医合参的方法,对每一方剂的方义,都从中医学和现代医学两个方面进行解释。其中涉及一些营养学内容,在此提请读者注意:本书的饮食养生方剂,是针对特殊个体而设计的,对于相关营养物质的选取,意在补特殊个体之偏,纠特殊个体之弊,不具备“一般”的特点。因此,读者若欲了解一般营养学知识时,请与有关营养学专著相参。

新的世纪,是人类健康觉醒的世纪;新的时代,是人类热衷于饮食养生、追求健康长寿的时代。值此特殊时刻,笔者谨以一份小小的礼物——《黄帝内经饮食养生》奉献给广大朋友。本书在编写过程中,参考了一些学者的著作,因篇幅所限,就不一一列出,谨向这些学者致以衷心的感谢!在此,衷心祝愿各位朋友饮掉疾病,吃出健康,永葆青春,咸登寿域!

编者

目 录

总 论	1
一、学好《内经》饮食理论,增强养生信心	1
(一) 与《内经》饮食理论相关的三个学说	1
(二) 《内经》饮食理论	3
二、用好《内经》饮食理论,提高养生效果	5
(一) 走出“补”的误区,坚持“四因”制宜	6
(二) 明确食、药性能,熟悉配伍宜忌	7
(三) 完善烹饪过程,提高饮食质量	13
(四) 科学管理口腹,谨守八字吃经	16
第一章 《内经》因体制宜,全形养生法	19
一、概说	19
二、《内经》体质学说	19
三、现代体质学说	21
第一节 因基本体质而制宜	22
★ 阴虚型体质饮食养生方	22
★ 阳虚型体质饮食养生方	24
★ 阴盛型体质饮食养生方	26
★ 阳盛型体质饮食养生方	28
★ 阴阳俱虚型体质饮食养生方	31
★ 阴阳俱盛型体质饮食养生方	33
★ 阴阳平和型体质饮食养生方	35
第二节 因特殊体质而制宜	37
一、因年龄体质而制宜	37
★ 婴儿、幼儿期体质的饮食养生方	38
★ 少年、青年期体质的饮食养生方	40
★ 壮年、中年期体质的饮食养生方	42

★ 更年期体质的饮食养生方	45
★ 耆老、耄耋期体质的饮食养生方	47
二、因性别体质而制宜	51
(一) 男性体质饮食养生方	51
★ 久旷期体质饮食养生方	51
(二) 女性体质饮食养生方	54
★ 经前期体质饮食养生方	55
★ 行经期体质饮食养生方	57
★ 经后期体质饮食养生方	59
★ 妊娠早期体质饮食养生方	62
★ 妊娠中期体质饮食养生方	66
★ 妊娠晚期体质饮食养生方	68
★ 产褥期体质饮食养生方	71
★ 哺乳期体质饮食养生方	73
三、因职业体质而制宜	76
★ 长期受毒素污染体质的饮食养生方	76
★ 长期受粉尘污染体质的饮食养生方	79
★ 长期受电磁污染体质的饮食养生方	82
★ 长期受光污染体质的饮食养生方	85
★ 长期受响噪污染体质的饮食养生方	88
★ 长期从事重体力劳动体质的饮食养生方	91
★ 长期在高温环境中作业体质的饮食养生方	94
★ 长期在低温环境中作业体质的饮食养生方	96
★ 脑力劳动体质的饮食养生方	99
四、因嗜好体质而制宜	101
★ 吸烟人员的饮食养生方	102
★ 饮酒人员的饮食养生方	105

第二章 《内经》因性制宜,调品养生法

一、概说	111
二、《内经》性格学	111

三、现代性格学	112
四、辨性分型,因品施食	113
★ 阳盛多动型性格人员的饮食养生方	113
★ 阴盛多静型性格人员的饮食养生方	116
★ 阴阳平和型性格人员的饮食养生方	119
★ 阴阳两兼型性格人员的饮食养生方	121
 第三章 《内经》因情制宜,宁神养生法	125
一、概说	125
二、《内经》情志学	125
三、现代情志学	127
★ 过喜之人的饮食养生方	128
★ 过怒之人的饮食养生方	131
★ 过忧之人的饮食养生方	133
★ 过思之人的饮食养生方	136
★ 过悲之人的饮食养生方	138
★ 过恐之人的饮食养生方	141
★ 过惊之人的饮食养生方	143
 第四章 《内经》因气制宜,防疾养生法	146
一、概说	146
二、《内经》对于气的认识	146
三、现代科学对于气的认识	148
第一节 因四时之气而制宜	149
一、春季饮食养生方	149
★ 春季常候的饮食养生方	149
★ 春季燥气偏盛的饮食养生方	152
★ 春季湿气偏盛的饮食养生方	154
★ 春季寒气偏盛的饮食养生方	157
二、夏季饮食养生方	160
★ 夏季常候的饮食养生方	160

★ 夏季燥气偏盛的饮食养生方	163
★ 夏季湿气偏盛的饮食养生方	165
★ 夏季感受外寒的饮食养生方	168
★ 夏季感受内寒的饮食养生方	172
三、秋季饮食养生方	175
★ 秋季常候的饮食养生方	175
★ 秋季热气偏盛的饮食养生方	178
★ 秋季温燥偏盛的饮食养生方	180
★ 秋季凉燥偏盛的饮食养生方	182
★ 秋季湿气偏盛的饮食养生方	185
四、冬季饮食养生方	188
★ 冬季常候的饮食养生方	188
★ 冬季湿气偏盛的饮食养生方	191
★ 冬季燥气偏盛的饮食养生方	193
★ 冬季湿气偏盛的饮食养生方	196
第二节 因五方之气而制宜	199
★ 东方沿海地区人民的饮食养生方	199
★ 南方阳盛地区人民的饮食养生方	201
★ 中央平原地区人民的饮食养生方	204
★ 西方高原地区人民的饮食养生方	206
★ 北方寒冷地区人民的饮食养生方	209

附录 常用食物属性归类	212
一、凉、寒性质的食物	212
二、温、热性质的食物	212
三、平和性质的食物	212

总 论

一、学好《内经》饮食理论，增强养生信心

（一）与《内经》饮食理论相关的三个学说

1. 人的自然寿命说：关于人的自然寿命，国内外许多科学家做了大量有益的研究，形成了多种学说，普遍认为，人的自然寿命最少为 100 岁，最高可达 175 岁。我国早在古代《周礼》中就认为：人的寿命“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”；《左传》也说“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”；《灵枢·天年》也有“人之寿百岁而死……百岁乃得终”的说法，与现代认识基本相符。但是，人类的实际寿命怎样呢？有关调查显示，没有一个国家或地区人民的平均寿命达到 80 岁的。如此看来，人的实际寿命比自然寿命少得多，连最低档次的‘下寿’也未达到。认识寿命规律，采取有效措施，增强养生信心，完成自然寿程，已成为当今人类生活中的一个重要课题。

2. “民以食为天”说：《灵枢·平人绝谷》说：“人之不食，七日而死。”饮食与生命的关系，是尽人皆知的。故在中国饮食文化观念中，有一个最基本、最重要的核心观念：“民以食为天。”在中国古代的农耕时代，生产水平非常低下，人民的温饱问题成为一个重要的社会问题，国家对可供民食之谷物非常重视。当时，普遍种植的黍类、谷类通称“稷”，帝王出于对谷物的重视，将“稷”奉为谷神而进行奉祀，且把江山说成“社稷”，成了“国家”的代名词。谷物丰收，人民温饱，天下不乱，“社稷”稳定，国家也就平安太平了。现今仍以“五谷丰登”作为“国泰民安”的象征，成为人民常用的祝辞和春联。

3. 《内经》养生说：《内经》在《灵枢·本脏》中说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”句中“奉生”的意思是“奉养生命”，说明经文中这个



民以食为天

“生”字为“生命”的简称、“命”的代称，与“性命”同义，故《内经》在许多时候，以“生”字代称“命”或“生命”、“性命”。

《素问》有个专篇《宝命全形论》说：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成，君王众庶，尽欲全形。”“宝命”之“宝”，词义双关：一者宝贵，喻生命贵之如宝；二者通“保”，对富贵之生命要慎为保护、保养，使不夭亡。“全形”之“形”，指人的形体即身体。就“命”与“形”的关系来看，命为无形之气，形为有形之物；命寓于形，形以载命；形为命之体，命为形之用。故命之与形，对立统一，互依互存，不可分离。欲宝其命，须全其形，只有全其形，才能宝其命。从“宝命全形”的语法词序来看，《内经》把“宝命”放在“全形”之前，说“宝命全形”而不说“全形宝命”，意在强调：“宝命”比“全形”更为重要。一个人的生命若在，形体虽咎，可以通过调养等法而得愈；而一个人如果生命不在而死亡，则其形体必将不可避免地永远无存了。

由于命比形更宝贵，故对于命要特别注重保养。由于《内经》有以“生”字代称“命”的习惯，故多把“保养生命”简说为“养生”，如在《素问·四气调神大论》、《灵兰秘典论》、《灵枢·本神》篇中分别有“养生之道”、“以此养生则寿”、“故智者之养生也”等说法，并认为，善于“养生”者则健则寿，“则邪僻不至，长生久视（即长生不死）”，反之则疾则夭。

那么，如何养生而寿呢？回答是：“民以食为天”，寿从饮食取。

（二）《内经》饮食理论

《内经》在《素问·六元正纪大论》中，先后6次强调治疗疾病要“食宜同法”，共29次强调“药食宜也”，说明《内经》在研究人体的医学保健时，把药物和食物是摆在同等位置的，即药物与食物，同源同性，同功同用；用食与用药，同一规律，同一法度。因此，《内经》不但是一部医学经典著作，也是一部饮食经典著作，贯穿有科学而系统的饮食理论，成为上述三个寿命学说的基础。

《内经》饮食理论，是以“饮”、“食”二字作支点而展开阐述的。据初步统计，《内经》中“饮”字共使用127次，“食”字共使用296次。

《内经》中的“饮”和“食”，各有名、动两种词性。作名词时，液体性食物叫“饮”，固体性食物叫“食”。作动词时，液体性食物入口后不需咀嚼而直接咽入胃中的叫“饮”，固体性食物入口后经反复咀嚼后再咽下的叫“食”。但在实际生活上，这两个词不论作名词还是作动词，其“饮”与“食”的划分都是相对的，不是绝对的，更恰当地说，是相兼互赅的。例如：鸡蛋汤为饮剂，一般用“饮”的方法进行享用，而汤中之蛋同样可“食”；烹炒的菜肴属于食剂，一般用“食”的方法进行享用，而菜中汁液同样可“饮”。另一方面，一般人在日常生活中，都是有饮有食，既饮又食，饮食相兼，杂合进行的。因此，《内经》常将“饮”和“食”组成“饮食”或“食饮”词组使用，也同样的各有名词、动词两种属性。值得一提的是，上述“饮”、“食”和“饮食”、“食饮”的名、动词性有时双关，例如：《灵枢·口问》说：“夫百病之始生也，皆生于……饮食居处。”句中“饮食”，可理解为名词，指饮食物；也可理解为动词，指饮用、食用饮食物的过程。

《内经》饮食理论的主要内容，可概括为五个“基本”：

1. 基本观点：认为饮食是人体生命活动之所需，性命存在之根本。如《灵枢·五味》说“谷不入，半日则气衰，一日则气少”；《灵枢·平人绝谷》说“人之不食，七日而死”等。

2. 基本方法：以类为纲，以味为目。即在五行学说的统一指导下，先把食物概分为谷、果、畜、菜四类，再在每类之中选出五种食物，分别作为甘、酸、咸、苦、辛五味的代表。如此纲目结合，作为饮食理论的基础。如《灵枢·五味》说：“五谷：粳米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。五果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。”

3. 基本规律：在上述纲目基础上，进一步把“五谷”、“五果”、“五畜”、“五

菜”与人体生理、病理进行广泛联系，提示其客观规律，作为医疗和养生的依据。这些规律主要有：

(1) 脏、“味”喜宜规律：《灵枢·五味》说：“水谷皆入于胃，五脏六腑，皆禀气于胃。五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走肾。”说明五脏与五味，存在“相喜”规律，因喜而相从，因从而相宜。故《灵枢·五味》接着强调：“黄色（笔者注：“黄色”代表脾脏，余类推）宜甘，青色宜酸，黑色宜咸，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜”；“肝色青，宜食甘，粳米饭、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤，宜食酸，犬肉、麻、李、韭皆酸”等。

(2) 病、“味”宜忌规律：《素问·征四失论》说：“不适饮食之宜……此治之三失也。”所谓“饮食之宜”，指饮食之味与治疗法则相符合，如此则“适”则宜，反之则“不适”则忌。关于病、“味”宜忌的一般规律，《素问·六元正纪大论》说：“阳明司天之政……故食岁谷以安其气，食间谷以去其邪，岁宜以咸，以苦，以辛，汗之、清之、散之……食宜同法。”《素问·脏气法时论》说：“四时五脏，病随五味所宜也。”至于病、“味”宜忌的具体规律，《素问·脏气法时论》说：“肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之……肝色青，宜食甘。”《灵枢·五味》说：“肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭……肝病禁辛。”《素问·宣明五气》说“酸走筋，筋病无多食酸”等。

上述经文的意思是说：不同之年有不同的运气，不同的季节有不同的气候。这些不同的运气、气候作用于人体，可影响五脏而发生复杂多般的病变。根据不同脏腑的不同病变而选用“宜”之饮食，避用“忌”之饮食，以安正气、祛邪气，是防治疾病的一项重要措施。据此，《内经》进一步提出了肝病宜甘、宜辛、禁辛、宜酸、无多食酸等看似前后矛盾、实则原理通同的曲至说法，把肝病的用食规律做了全面揭示。余脏仿此。

4. 基本原则：杂合而食，阴阳平调，即现今所说的营养均衡。如《素问·脏气法时论》强调：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

5. 基本要求：兴其利而避其弊。《内经》认为，饮食对于人体，有利有弊，或利或弊，得其利者能养生保健，延年益寿；得其弊者则能伤身损寿，危害多多，有如水能载舟，亦能覆舟。因此，兴其利而避其弊，为饮食防治疾病和养生保健的基本要求。至于兴利避弊的措施，可归纳为“洁”和“节”两个方面。

(1) 洁:《灵枢·五色》有女子淫病“为暴食不洁”的说法,说明饮食清洁卫生,是一个不可忽视的重要方面。所谓饮食清洁,即干净而无污染。另外,《素问·刺法论》有疫病刺后“勿食生物”之戒,生冷未熟之物,亦为不洁之类。联系现代饮食生活来看,在食物原材料方面,凡被农药、化肥污染较重者,病变、霉变者,虫蛀、质劣者,修治未达标准者等,皆为不洁之类。在烹饪饮食方面,凡少火未熟者,配料失当者,用增毒方法如煎、炸、烘、烤、熏、腌、爆等制作者,皆为不洁之类。上述食材,原则上禁止用之;上述饮食,原则上禁止食之。否则有弊无利。

(2) 节:《素问·上古天真论》强调:“食饮有节”是“尽终其天年,度百岁乃去”的重要前提。《灵枢·小针解》、《刺节真邪》、《上膈》和《素问·太阴阳明论》等篇,则反复强调:“饮食不节”、“食饮不节”为多种疾病的发病原因。“节”者,减省、限制、约束之义。“食饮有节”,就是要求饮食要适量,若贪饱贪多,则为“不节”,成为病因。从实际饮食生活看,饮食不节,可有下列几种表现形式,但见其一,则为弊为害,亟宜戒之。

饮食无度,贪饱过多:《素问·五常致大论》说:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”;《素问·痹论》说:“饮食自倍,肠胃乃伤”;《素问·生气通天论篇》说:“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔;因而大饮,则气逆”;《灵枢·五味论》说:“酸走筋,多食之,令人癯”等,均是强调:饮食过饱,弊害多般。

饮食过急,暴饮暴食:即在短时间内进食大量饮食。如《灵枢·百病始生》说“卒然多食饮,则肠满”;《素问·脉要精微论》说“溢饮者,渴暴多饮,而易人肌皮肠胃之外也”等。

择其所嗜,偏食某物:如《素问·五味论》说“酸走筋,多食之,令人癯;咸走血,多食之,令人渴”;《素问·五藏生成篇》说“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔”;《素问·奇病论》说“有病口甘者……名曰脾瘴……此肥美之所发也,此人必数食甘美而多肥也”等。

有病失摄,恣食助邪:如《素问·热论》说:“病热少愈,食肉则复,多食则遗”;《素问·刺法论》也有疫病刺后“勿饱食”之戒等。

二、用好《内经》饮食理论,提高养生效果

《内经》饮食理论,是华夏人民饮食生活的指南,不但适用于从前,同样适用于现在和未来,并将随着我国人民的饮食生活而不断发展。时间在推移,历史在前进。当前,我国的社会财富空前丰富,人民群众的生活水平空前提高,

新的健康问题也不断出现。在新的饮食生活形势下如何发展《内经》饮食理论,或者说,在新的饮食生活中,如何将《内经》饮食理论实践化、具体化,更好地为人民养生保健服务,是摆在当前医、食人员面前的一个重要课题。笔者结合近年来的饮食养生经验,初步认为宜从下述四个方面,实践好、运用好《内经》饮食理论。

(一) 走出“补”的误区,坚持“四因”制宜

在现实生活中,不少人把“食养”、“食疗”与“食补”画等号,认为“饮食养生”,就是用饮食来补身体,这是很不全面的。《素问·六元正纪大论》反复强调“食宜同法”,意思是说,药物与食物,同源同性,同功同用,同一法度,没有例外。因此,药物治疗有汗、吐、下、和、温、精、消、补八法,饮食养生同样有八法。补法,只是其中的一种,仅适用于体虚之人。改革开放前,人民的物质生活水平低下,营养不良普遍存在,将“食补”与“食养”画等号,基本上是正确的。但自改革开放以来,我国人民的生活水平大幅度提高,目前已从温饱向小康型转变。“营养失衡”已成了当前新的健康问题,盲目食补,已成为高血压、冠心病、糖尿病等现代富贵病的重要原因。因此,当前的饮食养生,要与时俱进,走出“食养即补”的误区;要因人、因性、因情、因气而制宜,即要时刻根据人的体质、性格、情志、气候的具体情况,制定适宜的饮食方案,活血化瘀、降脂减肥、清热解毒、通便排毒等法,均可据情用之。一味滥补,是当前饮食养生的第一大忌!



一味滥补,是当前饮食养生的第一大忌

（二）明确食、药性能，熟悉配伍宜忌

食物和药物(主要指中药)的性能,包括传统的性、味、毒、势、归经、功能、主治和现代研究的化学成分、药理、功能等许多方面,内容相当复杂。食、药性能学,是防治疾病的基础,养生保健的依据,应当认真学习,熟悉掌握。由于篇幅所限,本节着重将食物、药物的配伍宜忌、发物和忌口做一简要介绍,并对食物和药物的归经问题浅谈一下笔者的看法。

1. 食物、药物的配伍宜忌:《素问·至真要大论》说:“气有多少,病有盛衰,治有缓急,方有大小……方制君臣……主病之谓君,佐君之谓臣,应臣之谓使。”意思是说,临床用药物治疗疾病时,多是按病情需要,选用主次有别的相关药物,配伍组成大小不同的方剂而施用的。关于药物的配伍情况,《神农本草经》总结为“七情”,即七种情况,云:“药有阴阳配合……有单行者,有相须者,有相使者,有相畏者,有相恶者,有相反者,有相杀者,凡此七情,合和视之。”历代医家不断总结补充,并根据“食宜同法”(《素问·六元正纪大论》)原理,将药物七情普及到食物,形成了药物与药物、食物与食物、药物与食物配伍宜忌的七情学说。具体言之:

(1) 药物与药物的配伍宜忌:只用一味药物治疗疾病的叫“单行”;用两味或两味以上功效相同的药物配伍应用以增强疗效的叫“相须”;以一种药物为主药,配伍另一种药物作辅助,来提高主药疗效的叫“相使”;甲药与乙药相配时,甲药的毒、副作用,能被乙药减轻或消除时,叫“相畏”(称为“甲畏乙”);反过来说,乙药能够减轻或消除甲药的毒、副作用,叫“相杀”(称为“乙杀甲”);两种药物合用后,一种药物能使另一种药物的疗效降低或丧失的,叫“相恶”;两种药物合用后,能产生毒性或严重副作用的叫“相反”。相反药物,严禁在方剂中出现。相反药物主要有:乌头(包括附子)与半夏、瓜蒌、贝母、白蔹、白芨相反,甘草与甘遂、大戟、海藻、芫花相反,藜芦与人参、党参、太子参、洋参、沙参、丹参、玄参、苦参等各种参及细辛、芍药相反。

(2) 食物与食物的配伍宜忌:由于食药同源,故食物与食物的配伍宜忌,与药物配伍的“七情”规律相同。例如:① 单吃一味苹果以生津止渴,叫“单行”。② 用粳米加甘薯共同煮粥食用,以健脾益胃,叫“相须”。③ 猪血养血补血,以之为主;韭菜温胃行气,以之为辅。两者配伍烹食,可致补而不滞,增强其补血效果,叫“相使”。④ 食用烤肉时加食萝卜,萝卜中的一些酶不但能分解烤肉中的淀粉和脂肪,还能分解致癌作用很强的亚硝酸胺,此时烤肉与萝卜构