

盛志刚 著

跨入动态养生

新时代



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

普通高校大学生身心保健公共选修课教材

跨入动态养生新时代

KUARU DONGTAI YANGSHENG XINSHIDAI

盛志刚 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

跨入动态养生新时代/盛志刚编著. —北京:人民军医出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5091-4668-2

I. ①跨… II. ①盛… III. ①食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 019694 号

策划编辑:郭颖 文字编辑:伦踪启 责任审读:余满松

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8153

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12 字数:242千字

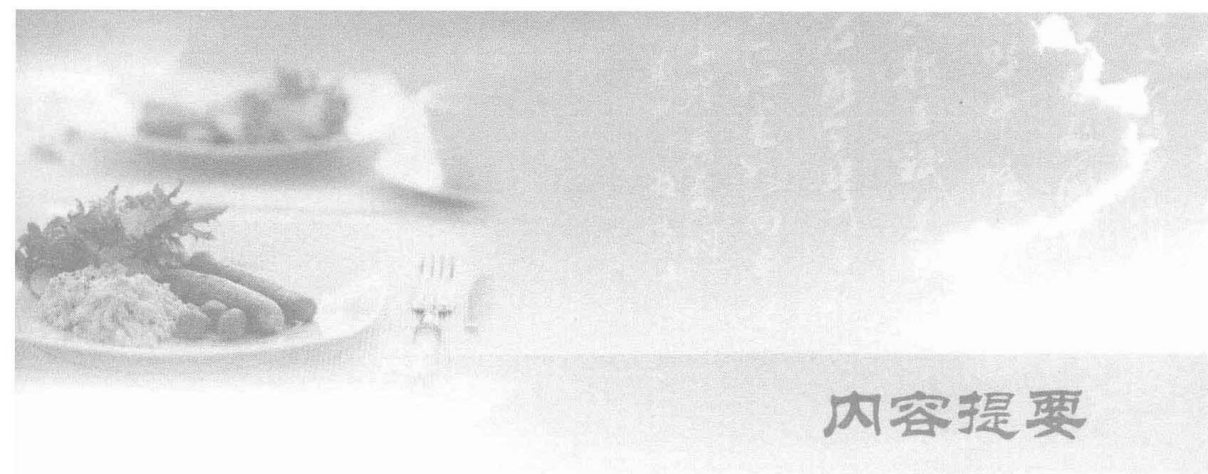
版、印次:2011年3月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书基于作者多年科研、实践之成果，系统阐述了“养用合一”“善用善养”的动态养生原理，并详细介绍了饮食养生的细节，举例介绍了风寒感冒、美容祛斑的具体调养方案，列举了伏案白领、中青年女士、在校大学生、老年人的动态调养（计算）方法等。本书内容科学，语言简练，并有大量生动而实用的图表，易学易记，适于广大养生爱好者、中医药爱好者以及相关科研人员阅读参考。

动态养生宣言

古今中外有关“养生”的思想和理论浩如烟海；我们现在接触的养生方法，也是多种多样、难以尽数。如何将这些理论和方法纳入一个统一的框架内来综合掌握与运用，以便人们能更好地实现养生目标，已经成为令人十分关注的问题。

反观人们现在接触的各种养生信息，大多过分注重细节与专题的讨论，譬如说就锻炼而锻炼、就营养而营养、就心理而心理等；很少有跨越多个领域来进行整体分析和探讨的。这往往导致人们无法系统把握多种方法，来综合地应对日常养生的各种实际变化。因此，必须设法给出一套更具概括性的概念和理论体系，来彻底解决这一令人困惑的问题。

其实，所有的养生活动概括起来无非两种——“养”和“用”。所谓“用”，就是劳动、工作、锻炼等使用的过程（包括脑力和体力劳动，以及人体器官的其他使用过程）。所谓“养”，就是在劳动和使用之后的休养、补充和恢复过程。人的生命活动就是在“养”和“用”的不断转换中得到维持和发展的。无论是中国或西方的饮食营养或膳食结构，无论是从事何种工作或运动，均可根据情况分别划入“养”或“用”的范畴。而养生的全部任务，归结起来就是结合个人的具体情况，把握好“养”和“用”之间的关系。

我们目前接触到的养生思想或方法，大多偏于保守、趋于静态。这里所说的“保守”，就是它们往往忽视了人体潜能的锻炼、忽视了较高境界的追求。这里所谓的“静态”，是指在“养”或“用”的一方出现变动时，我们应对的措施相对于另一方的变动远远不够及时、不够到位。因此，在建立“养”“用”概念的同时，必须引入“动态养生”的新理念！

举例来说，我们都知道吃“八成饱”的养生讲究，也听说过饮食营养的很多教条。但从维护人的适应能力或发挥人体潜能的角度看，每餐“八成饱”的恒稳进食状态，天天都按照一定的饮食结构摄入十分充足的营养，将会严重削弱人体忍饥耐

饱的潜能，并直接降低我们对不同营养波动的应激能力。

如果能够主动把握“大饱之后必以饥养之”“大荤之后必以素调之”的动态调控方法，不仅能够显著降低我们罹患各种胃肠疾病的可能，而且还可以明显提高机体耐受饥饿荤素的潜能。也就是说，主动锻炼人体的各种适应能力，对提高养生质量是非常重要的。那些一味只想让客观条件来迎合自己的思想，那些被动地遵循某些教条而不求变动的方法，只会得到事与愿违的结果。

不难预见，能否理顺“养”和“用”之间的关系，将直接影响人们养生的质量和品位，甚至决定我们各种养生追求的成败！要想处理好“养”和“用”之间的关系，并具备“动态养生”的思维方法，至少应明确以下几点。

首先，要防止过养或过用对身体可能造成的危害。“大用则大养，小用则小养”；反之“多养则多用，少养则少用”。“养不离用，用不离养”，及时调整、适时到位，才能较好地维护身体的各项功能。不言而喻，劳累之后能得到及时调养，多余的能量能被完全消耗，多少伤病将远离我们而去！

其次，在各种活动中，必须注意以动态的思路主动调控不同活动的节奏，不断提高自身的各种适应能力，以达到提高身体素质、优化养生质量的目的。以起居为例，如果能把握“足睡者适度多动以升阳，熬夜时多食厚味以养阴”的动态调养方法，不仅可以显著提高我们应对各种劳作变化的潜能，而且还能明显降低睡眠波动对机体可能造成的伤害。

最后，无论在“养”或“用”的过程中，都应注意“知强避弱，因用制养”。如果能做到这一点，我们不仅能较好地发挥自己的长处，而且还可以极大地弥补自身的不足。例如，在中医看来：肝肾功能强盛者，多长于精细思维（西医的研究也表明：擅长数学的人，体内的甲睾酮含量往往高于常人）；脾肺功能旺盛者，多善于文思联想。故从理多算者，须重养肝肾；从文多书者，应强健脾肺。由此也不难看出“知养善用”的重要性！

“善用者昌，善养者长”。如果我们能在养和用的不断转换中，及时把握养用的变化节奏、学会动态养生——最终做到“养用合一，善用善养”的话，我们将可以较好地保持自己的身心健康和劳动能力，并且最终达到幸福长寿、尽享天年的目的。而无论是长寿、益智、美容，或是保健、康复、减肥等，最终都难以背离“养”和“用”的协调统一。

从更高的层次上说，是否善于处理“养”和“用”的关系，对一个民族的整体素质也将产生深远的影响。如果一个民族不仅十分“善用”，而且也非常“善养”的话，那么这个民族不仅将具有很高的整体健康水平，而且他们适应自然的能力，学习知识的能力，以及创造财富的能力，甚至整体创新的能力都将达到极高的水平。因此，学会“动态养生”、懂得“善用善养”，对于我们每个人、对于整个民族的发展，都将是至关重要的！

养生入门须知

近年来,人们对身体健康的关注程度越来越高,各种养生保健事业也得到大力发展。但是,经过这么多人的努力,国人今天的身心健康状况依旧难以令人乐观。

以大、中学生的健康状况持续滑坡为例,社会各界已经做了不少努力,但时至今日又见到多大的成效?在追求各种养生保健目的的过程中,又有多少人实现自己的愿望?在此,笔者要告诫各位读者:在动态养生入门之时至少应该注意什么?

首先,要有科学的态度,做力所能及之事。比如说,有不少专家建议人们应该多学习一些养生保健知识,“自己把握自己的健康”。不可否认,学习一些养生保健常识,对谁都是有益的。但无论哪一种养生理论(如中医食疗或西医营养学等),不掌握大量而系统的知识和方法,是不可能进入运用自如阶段的。不经过系统的学习或长久的积累,勉为其难而行之,就很可能得到相反的结果。这一点对老年人而言尤为突出——他们的精力已经无法完成如此艰巨的任务,从而陷入误区的可能性更大。因此,对大多数不能系统学习养生知识的一般人而言,更为现实的选择是:尽力学习一定的养生常识,善于借助有关专家的帮助,并注意自己的亲身体会,循序渐进地追求自己的养生目的。

其次,必须注重自己的亲身体会。不言而喻,无论学习什么,离开了个人的领悟体会,最终都难以学有所成。曾有专家在总结长寿老人的长寿原因时说:不同的长寿老人饮食起居习惯各不相同,但有一点是共同的——他们都是精神愉快、心平气和之人。这种观点确有道理,但更重要的是:这些长寿老人都是通过细心体会,在他们的生命活动中分别找到了自身“养”“用”的平衡点,从而最终走向长寿的。如果经常身心失衡或病痛缠身,有谁能够“精神愉快”“心平气和”呢?“人的每一动都有其生理基础”,背离这一点去讨论所谓的养生问题,任何时候都将陷入空谈!

最后,必须注重科学方法的合理运用。以饮食养生为例,无论是西医营养学说或中医食疗理论,都具有很高的科学性。完整地利用其中任何一门学说,都可以为我们的饮食养生提供良好的指导和帮助。但是,无论中医或是西医的饮食理论,都存在明显的局限性,都有许多各自无法解决的问题。如果不善于辨别局限而误用其短,或者不顾完整而断章取义,那我们就很难得到尽如人意的结果,甚至有可能引祸上身。因此,必须设法找到自我校核或者相互印证的方法,才有可能将各种失误的概率降到最低。

独创性之声明

本书的主要内容是作者经过多年的学习和研究积累之后撰写的。在本书中,作为拥有知识产权的原创性成果,本书作者给出了数项全新的养生思想、理

论及方法。

1. 论述了笔者首创的基于“养”“用”概念的动态养生理论和实施方法。
2. 给出了笔者首创的中医饮食(十方药)定量计算的理论及效力分析方法;以及由此创立的中医药食综合计算分析体系。
3. 结合中医药食定量计算方法和“配套成龙”养生理论,以饮食为主线,初步展示了“善用善养”科学系统的摄生体系。
4. 推出了多种全新的具有较高养生实用价值的图表。
5. 介绍了多项全新的养生理念和方法,包括动态节奏(如饥饱节奏)调控,绕轴波动原则和波动幅值控制等。

.....

本书对这些独创的养生理论、方法和图表进行了汇总和发挥——它们均属于作者本人的研究成果和心血结晶。

但由于本人水平所限,错漏及不尽完善之处恳请广大读者批评指正,更欢迎您的切身体会与共同探讨,我的邮箱 shengzg999@sina.com, 博客 <http://blog.sina.com.cn/shengzg999>。

盛志刚

2011年3月于北京



目 录

第一章 什么是动态养生?	1
第一节 动态养生的基本思想	1
第二节 风寒感冒的“配套成龙”调养方案	3
算例 1-1: 风寒感冒的调养	4
第一步, 药食功效计算及相关问题分析	5
第二步, 饮食起居的初步调整方案	8
第三步, “配套成龙”的动态调养过程	11
第四步, 感冒痊愈后的恢复调整及有关讨论	13
第三节 美容祛斑的“配套成龙”调养方案	14
算例 1-2: 美容祛斑的调养	15
第一步, 中药功效计算及相关问题分析	15
第二步, “配套成龙”的基本方案	16
第三步, 严格监测及动态调整过程	18
本章小结	23
第二章 古今养生思想与动态养生	25
第一节 古代养生简介	25
一、养生学的起源	26
二、中国古代养生概述	29
三、中华养生学的衰退与复兴	42
第二节 西方养生漫谈	43
一、西医养生学的奠基	43
二、西医养生学的发展	46
三、现代西医养生学发展概况	52
第三节 动态养生	54

一、动态养生理念的提出	54
二、“养”“用”概念的基本定义	58
三、生命活动的相对变动原理	59
本章小结	61
第三章 中西医饮食基本理论	63
第一节 饮食养生概述	63
第二节 中医饮食养生理论	64
一、中医基础知识简介	64
二、中医食养方法及理论	69
第三节 西医营养保健知识	79
一、西医营养学知识简介	80
二、饮食结构和营养计算	86
(一)什么是饮食结构	86
(二)营养计算举例	90
算例 3-1 营养膳食计算	91
第一步,主食计算	91
第二步,副食计算	91
第三步,主副食总量的调整确定	92
三、西医营养学存在的一些问题	93
本章小结	98
第四章 饮食养生的几大细节	99
第一节 饮食细节问题概述	99
第二节 食物加工方法的影响	100
一、西医营养学的认识	100
二、中医食养学的观点	104
第三节 进食时间的影响	112
一、西医营养学的时间观	112
二、中医食养学的时间观	113
第四节 关于“饮食多样化”问题的讨论	115
第五节 发性食物(发物)的基本概念	117
本章小结	119

第五章 动态食养方法及实例	120
第一节 动态养生饮食方法概述	120
第二节 动态食养方法应用实例	121
一、伏案白领的动态食养举例	121
算例 5-1: 饮食全面调养	122
(一) 西医营养学及其动态调整方法	123
(二) 中医食养学及其动态调整方法	127
(三) 新型中医饮食量化理论及动态调整方法	134
(四) 关于饥饱节奏的几点讨论	141
二、在校大学生和研究生的动态食养法	143
(一) 饮食算例及分析	144
算例 5-2: 研究生饮食调养方案	144
(二) 关于在校学生动态饮食问题的几点讨论	150
三、动态饮食“波动幅值”问题的讨论	153
(一) 动态饮食“波动幅值”的概念	153
(二) 饮食营养各项指标“波动幅值”的控制	154
四、饮食试错法	156
第三节 动态饮食养生的配套成龙法则	158
一、“配套成龙”的基本理论	159
(一) “链条原理”与“皮球理论”	159
(二) 饮食与日常活动的配套成龙问题概述	161
二、几种养生需求的饮食“配套成龙”方案	162
老年保健的“配套成龙”调养方案	162
算例 5-3: 老人冬至养生全面调养方案	163
第一步: “延寿酒”的功效分析	164
第二步: 冬至养生“配套成龙”方案的设计	165
第三步: “配套成龙”的动态调养过程	168
本章小结	176
后记	177



第一章 什么是动态养生?

本章导读:作为一种全新的养生理念,“动态养生”与传统中西医养生究竟有何不同?如何才能形成合理的“动态”养生节奏?“善用善养”追求的是一种什么样的境界?为了让读者能够较好地了解整个“动态养生”的概貌,本章将结合日常饮食起居给出几个养生的实例——它们不仅有严谨的中西医定量计算分析,还有系统的配套成龙方案,包括中医“饮食+方药”定量计算及西医饮食营养计算,以及协调生命各环节的配套成龙方法等。通过这些实例,读者不仅能看出目前中西养生保健主流方法存在的问题,而且可以认识到实施“动态养生”的意义!

第一节 动态养生的基本思想

随着生活水平的不断提高,随着经济条件的逐步好转,越来越多的人开始关注养生保健问题。为了满足人们的需求,各种养生书报杂志、各类医药保健网站也应运而生。这无疑对普及医药保健知识和弘扬中华文化,都起到了良好的推进作用。但是,在获得诸多养生知识和方法的过程中,我们也遇到很多困惑——为什么学习了大量的养生知识却怎么运用都难如人意?为什么很多对他人有效的方法对我们自己却见效甚微?为什么专家给我们的“处方”经常是初用时效果很好,再用时却几近无效?……其实,诸如此类的困惑不仅是常人,即使是专家也经常无解。

很多人会以为这些问题是由于科学知识普及不力而导致的。但是,如果从更深的层次上来考察一下,我们还将面临更多的迷茫与困惑——为什么西医的营养学说如此“科学”,却无法对每个人进行精确计算?为什么西医的膳食理论只能“营养”而无法进行调养?为何中医给出的饮食方案西医却往往认为不科学?为什么传统中医的“君臣佐使”理论只能用于方药而难以分析饮食?为何中医的各家理论至今无法将方药和饮食合并起来进行综合功效分析(中医的“整体观”在此如何体

现)?……显然,这些问题已经不是知识普及不力所引起,而是与学科自身的缺陷直接相关了。

不可否认,无论是中医的养生方法或是西医的营养理论,都可以为我们的养生保健和饮食营养提供一定的指导和帮助。但是,就目前的学科发展水平而言,无论是中医或西医的养生保健方法都有一定的局限性。以饮食为例,由于理论方法上的不周,无论中医或西医都存在很多问题。这些问题不仅表现在二者提供的营养方案经常相互矛盾、难以兼容上,还体现在它们提供的很多饮食方案对食用者往往是不切身的!

在借助“饮食”来调养身体或者应对劳作的过程中,多少人出现了“朝晴夕雨、起落无常”的结果?这种反复难道与中医或西医的饮食理论没有直接的关系吗?举例来说,中医在饮食上非常讲究“四气五味”的平衡,但有多少人最终做到“四气”(寒热)的平衡?又有多少人能确定其饮食的“五味”(甘酸苦辛咸)没有存在潜在的偏态?这些“不平衡”或“偏态”,最终又会给人们的身体健康带来怎样的后果呢?

为了从根本上解决人们面临的各种问题,笔者结合自己多年的研习心得,提出了“养”和“用”的概念,并由此建立了“动态养生”的体系。这一体系以“善用善养”“养用合一”为核心,以“定量计算”+“配套成龙”为基石,为人们的养生保健提供一套严谨的理论方法体系。比如说,怎样在生活的各种变化中及时进行动态调养?如何在养生的整个过程中兼顾生命各个环节的协调?如何对各种饮食(甚至“方药+饮食”)方案进行合理的中西医计算分析及调整?……实践表明,这些问题的解决可以大幅提高人们的养生保健水平,较快地进入“知用善养”“养用相济”的良性循环之中。

经过多年的积累,整个“动态养生”体系已渐臻完备。但对初学者而言,应首先把握以下几个问题:第一,“应变而变”的思想——必须结合每个人的实际情况,根据各种具体变化,来进行及时合理的调养。第二,“配套成龙”的理念——在整个调养的过程中,必须兼顾生命活动的各个环节,注重各环节之间的协调配合,以求稳固地达到养生目的(保健、延年、美容等)。第三,精确计算的方法——包括日常饮食的中西医营养计算,以及中医药食的综合计算等。至于更高层次的知识,则应在把握以上三点之后再去涉足。

必须指出:动态养生在解决问题时强调全面兼顾、统筹安排,协调好生命活动的各个环节,以求真正做到“善用善养,养用相济”。但为了便于入门,本书只能先以日常饮食为主线来讨论有关问题。围绕饮食展开的动态养生方法也称“动态食养法”——其核心思想是把饮食与其他生命活动有机地结合起来,根据工作种类、生活习惯及年龄体质的不同,来制订计算细致、搭配合理的饮食调养方案,以帮助人们更好地达到养生目的。

由于具体的案例可以帮助读者较好地理解有关的问题,下面首先通过实例来给出中西医的饮食调整方案,并运用笔者导出的一套“中医饮食定量计算方法”(笔

者的科研成果之一,部分成果荣获 2009 年 11 月“全国首届中医药博士后学术论坛”的优秀论文奖,见封面),来对比一下几种不同分析方法的优劣。读者从中也不难体会到现代西医营养学和传统中医食养学的一些局限性,以及新型“中医定量计算方法”所具有明显优势。

第二节 风寒感冒的“配套成龙”调养方案

感冒是人们经常遇到的一种疾病。现代西医学的研究表明,体质正常的人在罹患感冒之后大多是可以自愈的。但是,这种“自愈”往往是在身体健康且感冒病情不重的情况下才能实现,对于重感冒或者兼有其他疾病的人,医师就不敢妄下这种“可以自愈”的结论了。

感冒看似“小病”,但在很多情况下可以引发严重的后果。多少老年人、多少婴幼儿,都是因为感冒突然来袭而离开人世的?多少重病患者、多少虚弱之体,都是因为感冒未能及时治愈而加重或延误病情的?因此,感冒的治疗和康复必须引起人们的足够重视。

中医和西医对感冒的诊治都有自己的认识(表 1-1)。西医根据化验结果将感冒分为“细菌性感冒”和“病毒性感冒”两大类,或依据传染性将感冒分为“普通感冒”和“流行性感冒”两种。

表 1-1 感冒的基本分类

	分类	临床表现	用药举例
中医分类	风寒感冒 (外感风寒)	恶寒发热,口不渴,流清涕,痰清稀,头痛鼻塞,舌苔白,脉浮紧	桂枝汤、麻黄汤、感冒颗粒等
	风热感冒 (外感风热)	发热较重,咽喉肿痛,流黄涕/黏涕,头胀痛,口渴,舌苔黄,脉浮数	桑菊饮、感冒清热颗粒、羚羊感冒片
	其他类型	还有暑湿感冒、时行感冒等,其症状介于上两类之间,但都不太典型	藿香正气水、银翘解毒丸等
西医分类	按病原体分类	细菌性感冒	化验时血象高属细菌性感冒
		病毒性感冒	化验后血象不高属病毒性感冒
	按传染性分类	一般性感冒	一般不传染(细菌、病毒均可引起)
		流行性感冒	传染性强(多由流感病毒引起)
			头孢等抗生素
			抗病毒药等
			如对乙酰氨基酚等
			抗病毒药/抗生素

中医将感冒分为“风寒感冒”和“风热感冒”两大类,再结合病情的轻重以及体质差异,其处方用药也有明显的差别。如“麻黄汤”主要用于外感风寒的表实证(无

汗)情况,而外感风寒的表虚证(有汗)多用“桂枝汤”等。

下面就针对中医所谓的“风寒感冒”来讨论一下怎样结合日常饮食来制订“配套成龙”的调养方案。从有关的计算分析和动态调控过程之中,大家不难了解“动态食养法”的基本风貌。

算例 1-1 风寒感冒的调养

闫×,北京朝阳区某公司职员。在冬月某日外出时因受冻而感冒,中医诊断为“外感风寒”,开出“桂枝汤”嘱其服用。但 7 日后仍未见明显好转,他提供的饮食及用药记录如表 1-2(2008 年 12 月),希望为其分析原因。

表 1-2 病例在风寒感冒期间的饮食作息活动记录

姓 名	闫×	性 别	男	体重/kg	66
出生年月	1977.03	身高/cm	175	婚姻状态	已婚
病情	头痛恶风,发热微汗,不渴,苔白,脉浮数(体质尚可)		用药情况	桂枝汤(代煎,感冒第 2 天开始服用,1 袋×2 次/日,共 10 袋)	
三餐记录		感冒第 2 天	感冒第 3 天	感冒第 4 天	感冒第 5 天
早餐	主食	面条 80g	油条 90g	面条 90g	米粥 100g
	副食	豆瓣酱 20g	豆浆 200g	豆瓣酱 20g	鸡蛋 50g 榨菜 20g
午餐	主食	米饭 150g	面条 160g	米饭 120g	米饭 160g
	副食/荤食	鸡蛋 60g	花生 50g 鸡肉 90g	鸡肉 160g	猪肉 150g
	副食/蔬果	番茄 190g	土豆/茄子 150g	菜花 120g	白菜/菠菜 180g
晚餐	主食	馒头 150g	面条 150g	馒头 170g	馒头 150g
	副食/荤食	猪肉 110g	鸡肉 150g	鸡肉 110g	猪肉 120g
	副食/蔬果	油菜/黄瓜 160g	土豆/茄子 150g	白菜 180g	白菜/菠菜 160g
零食记录		橘子 60g	花生 70g 苹果 90g	牛奶 120g	香蕉 80g
病情发展		症状严重,肢痛	症状减轻	病情加重,头晕	症状严重,乏力
起居记录		感冒第 2 天	感冒第 3 天	感冒第 4 天	感冒第 5 天
上午 7:00~12:00 主要活动 (数据单位:小时'分钟)		坐车 1'40	骑车 1'20	上电脑 1'50	上电脑 2'00
		医院看病 1'20	上电脑 2'30	阅读 0'30	看电视 1'30
		阅读 1'30	聊天 0'40	杂事 1'20	家务 1'00
下午 12:00~18:00 主要活动		午休 2'20	上电脑 2'30	午休 1'50	午休 1'40
		行走 0'40	卧休 2'00	上电脑 3'00	上电脑 2'30
		上电脑 3'00	购物 1'30	家务 1'10	打电话 1'50
晚上 18:00~24:00 主要活动		看电视 2'00	上电脑 3'20	看电视 3'00	散步 0'30
		家务 1'20	静卧 1'20	阅读 1'30	看电视 2'40
		杂事 1'00	杂事 0'50	杂事 0'40	上电脑 2'30
入睡时间		22:20	24:10(房事后)	23:10	23:30

某医院的中医师为闫先生开出的“桂枝汤”，组成如下。

桂枝 9g,芍药 9g,炙甘草 6g,生姜 9g,大枣 3 枚, (×5 天,代煎分 10 袋)

并嘱咐其注意防寒保暖,切勿再感风寒,少食生冷油腻,并在服药期间多喝些热粥等——若能做到这些,可在服药后 4~5 日内痊愈。

闫先生从感冒的第 2 天开始服药,第 3 天觉得身体发热,微微出汗,症状明显好转。但第 4 天又觉症状加重,并伴有头晕等不适。第 5~6 天虽然继续服药至 10 袋完,也没有任何好转。到第 7 天他仍觉十分难受,准备再去看病,但被笔者劝阻。笔者在询问其感冒期间的饮食起居之后(表 1-2),发现问题出在饮食起居上,若不进行及时调整,再去看病可能也难获佳效。

下面就来分析一下闫先生的饮食起居究竟有哪些问题?先从“桂枝汤”的基本功效开始,然后分析饮食及“饮食+桂枝汤”的综合功效,并结合起居和劳作等各种活动来进行调整,逐步给出相应的“配套成龙”方案。



图 1-1 感冒期间的饮食困惑

第一步,药食功效计算及相关问题分析

“桂枝汤”出自医圣张机之《伤寒论》,有“群方之冠”之美誉。清代名医柯琴曾评价该方道:“滋阴和阳,调和营卫,解肌发汗之总方。”近代医家分析此方功效时常谓“解肌发表,调和营卫”及“治疗体虚感冒之首选方”等。但是,由于传统中医没有定量分析的手段,也无法将此方与日常饮食结合起来进行分析,因而对药食的综合作用不甚明了。

在此采用中医定量计算的方法来分析一下此方,以便与饮食定量计算综合起来进行统一的分析对比。通过计算,可以给出“桂枝汤”的定量分析结果如表 1-3 所示(为了更好地说明问题,表 1-3 同时给出了另一感冒名方“麻黄汤”的计算结

果。此处麻黄汤的组成如下：麻黄 6g，桂枝 4g，杏仁 9g，炙甘草 3g。麻黄汤也出自《伤寒论》，主要治疗“外感风寒之表实证”）。

表 1-3 “桂枝汤”与“麻黄汤”功效定量分析

功效 记录	气血阴阳比例(%)				归经比例(%)					升降沉浮比例(%)				
	气	血	阴	阳	肺	心	脾	肝	肾	升	降	沉敛	浮散	和中
桂枝汤	31	35	7	27	25	14	39	13	9	10	11	8	31	40
麻黄汤	38	13	13	36	64	9	3	2	22	7	34	7	34	18

从表 1-3 的数据不难看出：“桂枝汤”属于一副偏于温热(气+阳=58%)，主走脾肺(脾+肺=64%)及散性较重(浮散之力占 31%)的方子，这主要是针对伤寒感冒之后的体质偏态配置的。同时，此方的和中之力较大(和中比例占 40%)，具有较强的调和表里(营卫)作用——这一点与“麻黄汤”不同，麻黄汤的“和中之力”明显小于“浮散”之力。

表 1-3 的计算结果表明，“桂枝汤”对闫先生的感冒是基本对症的，但为何他服药之后没有获得应有的效果呢？在此有必要分析一下他的饮食起居情况。先来看一下饮食的影响：表 1-4 是闫先生感冒之后第 2 天(开始服用桂枝汤)至第 5 天饮食变化的中医指标定量分析结果(注意：表 1-4 中所有的计算均考虑了“油、盐、酱、醋、葱、姜”等日常烹调常用作料的影响，下同)。

表 1-4 病例感冒第 2~5 天饮食功效的定量分析

功效 记录	气血阴阳比例(%)				归经比例(%)					升降沉浮比例(%)				
	气	血	阴	阳	肺	心	脾	肝	肾	升	降	沉敛	浮散	和中
感冒第 2 天	31	23	33	13	25	11	34	5	25	9	14	21	16	40
感冒第 3 天	38	23	27	12	20	10	34	22	14	8	7	22	14	49
感冒第 4 天	37	22	29	12	20	10	39	16	15	9	7	10	13	61
感冒第 5 天	25	24	41	10	17	6	33	10	34	6	16	30	11	37
总平均值 (约数)	33	23	32	12	21	9	35	13	22	8	11	21	13	47

认真分析一下表 1-4 的数据不难看出：在服用“桂枝汤”的几天里，闫先生的饮食总体上偏于寒凉，尤其是第 2 天、第 5 天饮食的寒凉偏向较明显(第 2 天饮食为：气+阳=44%≤血+阴=56%……第 5 天饮食为：气+阳=35%≤血+阴=65%)。这显然与桂枝汤的温热效力相反。此外，如果再对比一下“浮散”与“沉敛”之力等指标，也可看出类似的问题(4 天之中有 3 天饮食的“沉敛”之力大于“浮