

易經文化中的

欲

食

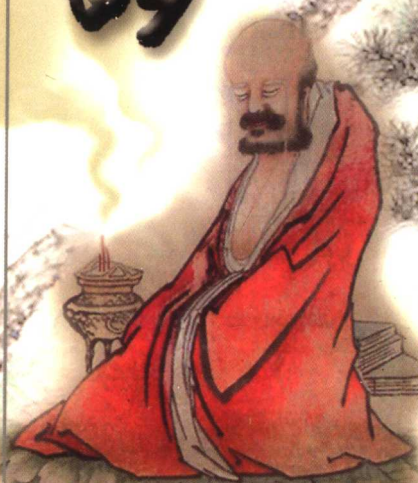
養

生

蔡繼志 蔡同一 編著



中國農業大學出版社



會稽山陰之蘭亭
秉賢早至少長
嶺茂林錯竹又有
一籍一說一足
是日也天朗氣清
觀宇宙之大俯仰
遊目騁懷足以
信可樂也
因寄所懷

易經文化中的
飲食養生

矯繼志 蔡同一 編著



中國農業大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

易经文化中的饮食养生/矫继恣,蔡同一编著.

—北京:中国农业大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-81117-105-1

I. 易… II. ①矫…②蔡… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135469 号

书 名 易经文化中的饮食养生

作 者 矫继恣 蔡同一 编著

策划编辑 董 云 汪春林

责任编辑 董 云

封面设计 郑 川

责任校对 陈 莹 王晓凤

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

邮政编码 100094

电 话 发行部 010-62731190,2620

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617,2618

出版部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

e-mail cbsszs @ cau.edu.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

规 格 787×980 16 开本 16.5 印张 161 千字

印 数 1~4 000

定 价 50.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

序

我至今还记得,当蔡同一教授介绍我与矫继恣老师相识,并告知她希望根据多年的研究心得,开设一门叫“易经与饮食养生”的课程时,我的惊讶和欣喜!

我虽然对《易经》所知甚少,却深信它是中华文明之瑰宝,是我国传统文化中最为重要的典籍之一,因而一直对《易经》怀有深深的崇敬。《易经》通过描述阴阳之对立协调,五行之相生相克,概括了一切事物的变化发展和相互联系,其哲学思想博大精深,非笔墨能够描述。既然它可以指导和诠释世间万物、万象的发生、发展和消亡,那么,人类内在生命世界的变化规律及其与之密切联系的膳食、营养和健康,也不应当是例外。

的确,食品文化本身,便是中华文化的重要组成部分。我历来主张研究食品科学,须与中华传统文化联系起来,从我国的灿烂文明和悠久历史文化中吸取滋养;食品行业的发展,也需要同时注重科学研究和文化建设,两者不可偏废。

在科学技术高度发达的今天,食品文化建设便显得更

为重要。目前,我国的饮食模式受到西方饮食文化的强烈冲击,不少食品研发和功效研究的思路,也多步西方研究的后尘。然而,“只有民族的,才是世界的”。采纳西方的实验科学体系,并不等于抛弃《易经》传给后人的辩证思想。我国源远流长的饮食文化和养生理念,将是食品科学进一步发展的重要源泉,是帮助广大从业者和研究者开阔思路、启迪智慧,从而引领中国的食品科学研究找到更有生命活力、更有民族特色的发展方向。

矫继恣老师的“易经与饮食养生”课程,作为研究生选修课,于2005—2006年度在中国农业大学食品科学与营养工程学院成功开设,并受到选课师生的普遍欢迎。我也听过矫继恣老师的课,备感中华文化的无穷内涵及妙不可言。然而因工作实在太忙,未能自始至终地听完课程。所幸矫继恣老师课前给我看过她的全部讲稿,使我得以启蒙,增进了对《易经》的了解,并体会到用易经理论指导膳食营养的意义所在。

选修“易经与饮食养生”课程的同学们表示,“这门课,使他们豁然开朗,受益良多”。在课程评估中,同学们和老师们对这门课给予了很高的评价,同时建议对课程的内容进行拓展,以便更为全面、系统地阐释《易经》的基本思想以及在膳食养生中的应用。大家同时建议,将课程讲义进行系统整理,使之成为一本正式出版的专著或教材,以便更多的人学习参考。

在矫继恣老师的辛勤努力之下,《易经文化中的饮食养生》一书今天终于付梓出版了。与过去的讲义比,在内容上、系统上等方面有了全面的提高。尤其是在内容上,既介绍了易学的基本原理和理论,又强调了这些

理论与膳食营养实践的结合,并给出了大量的实际案例。全书语言精练,深入浅出,通俗易懂,使初次接触《易经》的人,也容易建立起学习的信心和兴趣。普通读者参阅这本书,便能运用《易经》的理论,结合自己的体质和四季的变迁,合理安排膳食以获得更佳的健康状态;对于专业人士来讲,阅读这本书籍,可以加深对食物保健功能的认识,为促进和提高营养功能食品开发方面的研究水平提供指导。

随着时代的发展,今日的食品科学研究更加重视人与自然的和谐,今日的保健科学也更加重视从体质出发实现个性化养生。《易经文化中的饮食养生》一书的出版,无疑对传承和弘扬我国传统饮食养生文化具有积极的意义,对研究文化、食品、健康的相互关系有着深刻的启迪。相信读者看过这本书后,会同我一样,有所心得,有所收获。

中国农业大学食品科学与
营养工程学院院长:

罗莹波

2006年9月7日 北京·马连洼

编者寄语

《易经》是中国最古老的经典文化，来源于人类对自然界的总结与概括。

《易经》作为群经之首，为整个华夏文明提供了世界观和方法论，是传统道德、政治、文化权威的象征。尽管它以占卜为形式，但“大易者不言占”，其真正意义全在于它对宇宙普遍规律的深刻揭示。

几千年过去了，人类蓦然回首，发现它不但缔造了华夏传统文化，更由于其与现代科学技术惊人地暗合与启示，而显示出它超越时代的价值和魅力……

本书运用了《易经》的核心——时空理论，即以圭表为支点，用时间和空间，将万事万物按其功能统一起来的一种逻辑体系。取向于天、地对人的功能，来了解宇宙对人体脏器的影响，借以纠正人们的饮食行为与疾患，从而实现“天人相应、天人合一”的理念。

本书以中医学的奠基理论——《黄帝内经》的内容为核心，对人体的结构、饮食养生及日月晨昏给人体带来的影响予以探讨。

《黄帝内经》被称作《易经》的基础读物，它系统地总结了我国远古时期的医学成就，运用古朴的唯物论和自然辩证法的思想，对人体解剖、生理、病理及疾病的诊断、治疗、预防等方面进行了全面、系统的阐述和概括。其天人相应、阴阳五行的理论体系，不独为医家之宗，亦为人们日常饮食起居之大法。如，怎样“顺四时而适寒暑”；春夏如何“养阳”；秋冬如何“养阴”；人的情志与健康是什么关系；五味怎样滋育人体；十二器官各司何职等，无不与每个人密切相关。既然天地育化了人类万物，那么人类万物与天地就是不可分割的整体了。天之规律显现于天象，反应于历法，是“天人相应、天人合一”观的核心，是解决人与自然界相互关系的基石。

全书的内容以天、地、人为顺序，力求逐步推演、循序渐进，为能顺乎天地时序、灵活地运用饮食养生奠定了基础。

全书共有八章：

第一、二章，介绍易经文化中的“时空理论”，学习阴阳五行学说；天干地支学说。学习运用阴阳五行、天干地支来标记、表达天、地、人三者的关系，来看自然界对生命体的影响。

第三、四、五章，介绍并学习藏象学说；讲解食物的性、味、色与人体脏腑的关系；学习运用阴阳五行、天干地支与人体脏腑的对应，细化人与大自然的联系，理解“天人相应、天人合一”的道理。

第六、七、八章，介绍并学习食物的性、味及归经，不同的制、做、调、配方法，则归经不同。尊重“一方水土养一方人”的生活习性，调配好饮食，平衡人体的阴阳；学

习人体临床上的六大虚证和食疗与药膳,以利在运用饮食调摄时分清体质;学会顺乎天地时序,搭配好四季的饮食,防疾患于未然。

《易经文化中的饮食养生》从初稿到今天的成书,一直得到了中国农业大学食品科学与营养工程学院及罗云波院长的大力支持与帮助,他排开百忙,数次予以审稿并交换看法,他希望能丰富这些内容,尽量通俗易懂,争取早日开设这门课。

在蔡同一教授的努力推动下,于2005年秋季,由中国农业大学食品科学与营养工程学院郭顺堂副院长给研究生安排了“易经文化中的饮食养生”的选修课。期间,他曾多次询问授课情况并收集了研究生对课程的要求。在结课后,由蔡同一教授亲自主持了师生座谈会,为《易经文化中的饮食养生》的最后成书提出了很好的建议。

感谢中国农业大学食品科学与营养工程学院罗云波院长为本书作序!

感谢中国人民解放军后勤指挥学院杨洪余教官为本书亲笔创作四季食物的插图和篆刻编著者人名章!

捧出这本《易经文化中的饮食养生》,也捧出了我在数年学习中的心血和汗水!然而,这一切只不过是从中国最经典的传统文化《易经》中汲取了点滴精华,用于饮食养生。由于水平有限,疏漏之处在所难免,敬请读者不吝指正。

靳建志

2006年10月11日 北京·钓鱼台

目 录

- 第一章 阴阳五行学说 / 1**
 - 第一节 阴阳学说 / 4
 - 第二节 五行学说 / 10
- 第二章 天干、地支 / 19**
 - 第一节 十天干 / 22
 - 第二节 十二地支 / 30
- 第三章 用中医学理论阐述人体脏腑的功能及关系 / 41**
 - 第一节 中医学对人体基本特点的认识 / 43
 - 第二节 藏象学说 / 44
- 第四章 食物的性、味、色与人体脏腑的关系 / 77**
 - 第一节 食物的性、味、色与人体脏腑的关系 / 79
 - 第二节 食物的色味与人体脏腑器官的功能和自然界的对应关系 / 84
- 第五章 阴阳五行、天干地支与人体脏腑的对应 / 93**
 - 第一节 十天干与人体脏器的对应关系 / 95

第二节 阴阳五行和十二地支与人体
脏腑的对应关系 / 100

第三节 子午流注与人体脏腑的对应
关系 / 105

第六章 食物的性、味、功能及归经 / 115

第一节 按食物的性分类 / 117

第二节 按食物的味分类 / 118

第三节 食物的归经 / 121

第四节 食物的酸、碱度对人体健康
的影响 / 123

第七章 人体虚证的食疗与药膳 / 129

第一节 气虚证 / 133

第二节 血虚证 / 152

第三节 阴虚证 / 164

第四节 阳虚证 / 179

第五节 气血俱虚证 / 194

第六节 阴阳俱虚证 / 195

第八章 食物的四季调摄 / 197

第一节 食物的春季调摄 / 200

第二节 食物的夏季调摄 / 212

第三节 食物的秋季调摄 / 225

第四节 食物的冬季调摄 / 235

参考文献 / 247

后记 / 249

第一章 阴阳五行学说

第一节 阴阳学说

第二节 五行学说

“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始……故积阳为天，积阴为地”，“天地之合，不离五……”

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

阴阳五行学说是阴阳学说和五行学说的总称。

阴阳五行观念来源于夏、商文化。秦汉之际，阴阳、五行学说已开始成为统摄一切的表述体系；成于西土秦国的《吕氏春秋》，把当时广为流行的阴阳说和五行说进一步具体化了。在《十二纪》中描述了一年中五气运行对应的天象、气象、物象，并以此为据制定出一年十二个月的“政令之所行”的宇宙律令；《月令》又兼用五行和阴阳描述了对季节变易的感受；到了西汉中叶，阴阳学说和五行学说已经合流，并逐渐成为公认的系统的表述体系。

阴阳五行学说，是我国古代认识和解释自然的一种理论工具，具有朴素的唯物论和自发的辩证思想。它承认世界是物质的，物质世界是在阴阳二气的作用和推动下资生^①和发展的。认为木、火、土、金、水是构成世界不可缺少的五种最基本的物质元素，古人通过这五种物质之间所具有的相互资生、相互制约、不断运动变化的关系来说明事物之间的内在联系和复杂变化。

阴阳五行学说，不仅与当时的天文学、气象学、历法、农学、生物学、化学等自然科学密切联系在一起，特别是几千年来一直作为中医学理论体系的基石，对中医

① 资—资助。
生—生长。
常用于阴阳五行和人体脏腑之间相生关系的描述。

学的发展有着深远的影响。

第一节 阴阳学说

一、阴阳的基本概念

阴阳学说早在夏朝就已形成。它是古人通过对各种事物和现象的观察,把宇宙的万物、万象分为阴阳两大类,而建立起来的一种朴素的唯物论和辩证法的思想。阴阳学说认为,一切事物的形成、变化和发展,全在于阴阳二气的运动。它总结出来的自然界阴阳变化的规律,与当今对立统一的哲学思想是一致的。

二、阴阳的基本内容

1. 阴阳对立

在自然界的万物、万象中,其内部同时存在着相反的两个属相,即存在着对立的阴、阳两个方面。如:天与地,则天为阳,地为阴;昼与夜,则昼为阳,夜为阴;内与外,则外为阳,内为阴;出与入,则出为阳,入为阴;寒与热,则热为阳,寒为阴;等等。都说明了阴阳代表着事物或现象中相互对立的不可分割的两个方面。它们是两种对立的矛盾,但又是互相统一的。唯有这种统一才能产生变化,生成万物。故阴阳的对立统一,是一切事物的始终。

2. 阴阳属相

阴阳不但统摄了万物、万象中对立的两个方面,而且具有两种相反的不同属性。然而事物和现象中对立着的双方所具有的阴阳属性,既不能任意指定,也不能颠倒。而是按照一定规律归类的。

那么,用什么标准来划分事物和现象的阴阳属性呢?《易传·系辞》^①中说:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”又说:“乾道成男,坤道成女。”乾为父,坤为母,且生震(长男)、坎(中男)、艮(少男)、巽(长女)、离(中女)、兑(少女)六子,六子分男女,故天地生万物,万物无不分阴阳两性。正如中华五千年文化所述,先有伏羲画八卦,揭示了宇宙的普遍规律,如表 1-1 先天八卦次序表^②所示;后有文王演周易,将这一规律运用到万事万物之中,如表 1-2 后天八卦次序表^③所示;再有孔子作大传,更将其上升到哲学的高度。

表 1-1 先天八卦次序表

卦	八	七	六	五	四	三	二	一	八
象	坤 ☷	艮 ☶	坎 ☵	巽 ☴	震 ☳	离 ☲	兑 ☱	乾 ☰	四
仪	太阴		少阳		少阴		太阳		两
	-- 阴				— 阳				

太极^④

表 1-2 后天八卦次序表

阴 坤 母 ☷			阳 乾 父 ☰		
兑少女 ☱	离中女 ☲	巽长女 ☴	艮少男 ☶	坎中男 ☵	震长男 ☳
得坤 上爻	得坤 中爻	得坤 初爻	得乾 上爻	得乾 中爻	得乾 初爻

《易传·系辞》中还有:“天尊地卑”,“乾阳物也,坤阴

① 《易传》的成书经历了一个漫长的过程,大约产生于春秋战国至秦汉之际,由孔子及其后来学习《周易》的学者所作,是解释《易经》的哲学思想。《易传》包括《象》(上下)、《象》(上下)、《文言》、《系辞》(上下)、《说卦》、《序卦》、《杂卦》共十篇。

② 先天八卦次序表若按方位排列,在循环的过程中有顺逆之分,即阳逆阴顺。

③ 后天八卦次序表若按方位排列,在循环的过程中似乎只体现了顺的过程,即模仿地气左旋。

④ 是阴、阳未分,天地浑沌时期,因大到极点,故称“太极”。物极必反,太极了,就出现分化,故阴、阳分离,形成了天与地,即两仪。

① 德国数学家莱布尼兹，就是根据我国的八卦图发明了计算机二进制，震动了全球的科学界，故八卦有“计算机之母”的冠称。

物也”和“阳卦奇，阴卦偶”^①。凡是类似男、高和刚的性质的都属于阳的范畴，凡是类似女、低和柔的性质的都属于阴的范畴。也就是凡活动的、外在的、上升的、温热的、明显的、进行的、机能亢进的，都属阳；而沉静的、内在的、下降的、寒冷的、隐晦的、退行性的、机能减退的，都属阴。

从事物的属性来看，天为阳，地为阴，天在上故属阳，地在下故属阴；火为阳，水为阴，火性热而上炎，故属阳，水性寒而润下，故属阴。从事物的运动变化来看，动者为阳，静者为阴，当事物处在躁动状态时便属阳，而处在沉静状态时便属阴；阳化气，阴成形，当事物表现为气化功能时便属阳，而成为有形物质时便属阴。

就人体而言，如人体内的气和血，同为构成人体和维持生命活动的基本物质，因两者作用不同，气具有温煦推动作用故属阳，血具有营养濡润作用故属阴。

3. 阴阳互根

即事物或现象中对立着的两个方面，具有互相依存，互相为用的联系。阴与阳的每一个侧面都以另一个侧面作为自己存在的前提。没有阴，阳不能存在；没有阳，阴也不能存在。正如《素问·阴阳应象大论》中说：“阴在内，阳守之；阳在外，阴之使也。”即物质居于体内，谓“阴在内”；物质居于体外，谓“阳在外”；在内的阴是产生机能的物质基础，所以说阴为“阳守之”；在外的阳是内在物质运动的表现，所以说阳为“阴之使也”。如果阴阳双方失去了互为依存的条件，即所谓“孤阴”和“独阳”，那也就不能再生化和资生了。阴与阳的相反相成，循环不已，通过交互作用，组成了天地的法则。

就人体而言，人体的生理活动是以物质为基础的，