

中医养生文丛

(第二辑)

孙晓生 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

孙晓生



图书在版编目 (CIP) 数据

孙晓生中医养生文丛·第二辑 / 孙晓生著 .—北京:
中国中医药出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5132-2697-4

I . ①孙… II . ①孙… III . ①养生 (中医) —文集
IV . R212-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167408 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 18.5 字数 258 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2697-4

*

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

中醫養生文叢

梁宏佐為本書題寫書名





前 言

2005年以来，笔者在研究生教学过程中不断探索，试图在科学养生与健康管理的这一领域建立一个多学科交叉立体结构的知识体系，不仅从保健方法上，而且从文化层面上研究中医养生的历史、现状与未来；研究内容横跨中医药领域、文化领域、产业领域以及公共管理、数学模型、信息技术等领域，与科技创新、人才培养、科普宣传紧密结合；应用多学科知识开展学术研究，引入公共管理知识，从政策层面研究“治未病”网络构建；引入计算机智能系统，运用于中医临床辨证思维；引入数学模型为中医药研究所用；引入文化营销的理念，运用于中医药文化传播；引入产业经济理论，提出中药产业发展思路，使学术特色逐步呈现。

笔者曾主持科技部多项科研项目，承担2009年广东

省重大决策咨询研究——“构建广东中医药预防保健服务体系政策研究”，2012年广东省和科技部省部产学研结合项目——“岭南草本饮料清咽喉新产品开发关键技术研究”，2011年广东省旅游局、广东省中医药局项目——“广东中医药文化养生旅游发展策略研究”。主编、参编《药苑荟萃（中英文版）》等专著11部，指导研究生2008年荣获第五届中国青少年科技创新奖，2009年获广东省“挑战杯”特等奖、全国二等奖，荣获共青团中央、中国科协、教育部、工业和信息化部、全国学联、北京市政府六部委联合表彰的“全国优秀指导教师”，2010年获“中医中药中国行活动先进工作者”称号。2011年领衔开创首批19家中医药文化养生旅游示范基地，开全国养生旅游之先河。

本书选辑的内容为已经公开发表的学术论文。《中医养生文丛（第一辑）》首次与读者见面是在2014年9月中国进出口商品交易会（广交会）举行的首届国际中医药大健康服务业博览会上，原以为这本学术性著作读者面窄，不料却成为当时的“抢手货”，许多朋友纷纷索要，反映了读者对学术性著作的渴求。在大家的鼓励下，笔者再选35篇结集为第二辑，呈现在读者面前。由于时间仓促，同时也为了忠实原稿，故未及修改润色。

本书以养生保健为主要对象，以养生本草为主要方向，以历代经典为主要线索，以食养食疗为主要视角，以岭南医学为地域特征，结合现代社会需求，力求以多学科交叉知识探讨现代养生中的常见问题。然而，由于笔者水平所限，错漏难免，祈望广大读者提出宝贵意见，以便再版时不断完善。

孙晓生

2015年7月



目 录

上篇 经典研读

- | | |
|-----------------------|------|
| 《黄帝内经》饮食观的历史渊源 | / 3 |
| 《黄帝内经》食养食疗的现实意义 | / 10 |
| 张仲景常用食疗方特点及其现代运用 | / 17 |
| 张仲景当归生姜羊肉汤的食疗研究与应用 | / 26 |
| 从《食医心鉴》看唐代食疗学的发展 | / 31 |
| 从《混俗颐生录》看五代时期的养生习俗 | / 38 |
| 基于养生视角的《太平圣惠方》“食治论”解读 | / 45 |
| 张从正食疗养生的理论和实践 | / 52 |
| 李时珍《本草纲目》养生果蔬及现代应用 | / 57 |
| 袁枚《随园食单》饮食养生思想及其科学解读 | / 65 |
| 《遵生八笺》的养生思想及其现实意义 | / 72 |

下篇 现代探索

- | | |
|-----------------|------|
| 论养生的概念与翻译 | / 81 |
| 中西医学的比较研究 | / 85 |
| 中药的有效性、不良反应与安全性 | / 96 |

中药产业绿色可持续发展的指标体系及

评价模型研究	/ 103
清热利咽凉茶饮料工艺创新研究	/ 114
养生本草茯苓在医学著作中的使用情况分析	/ 121
银杏的养生价值及开发应用	/ 129
养生本草五指毛桃的研究进展	/ 140
岭南养生汤特色及其研究思路	/ 149
心脑血管疾病冬季膏方养生探讨	/ 158
针灸减肥研究进展及评述	/ 163
按摩防病治病的作用及其历史回顾	/ 172
广东养生旅游示范基地五年建设的实践与思考	/ 182
温泉养生及其现代研究	/ 191
试论温泉养生理论的中西汇通	/ 197
论广东省温泉旅游的养生产品开发	/ 205
铜川药王山养生旅游开发构想	/ 212
玉石养生的历史文化视角和医学科学视角	/ 219
书法与中医养生的共通性探讨	/ 227
中医药信息化研究	/ 243
中医计算机诊疗系统的数字化技术探讨	/ 251
计量诊断与计算机诊疗系统的研究进展	/ 259
抗衰老养生药物的自组织神经网络分类研究	/ 267
药食同源养生应用数理挖掘研究	/ 276



上篇 经典研读



《黄帝内经》饮食观的历史渊源

【摘要】《黄帝内经》首倡东方基本膳食模型，奠定了中华民族饮食保健的理论基础，几千年来也是日常饮食的基本准则，至今对养生保健具有重要的指导意义。然而对于其历史渊源和形成依据的研究甚少，本文尝试从中华饮食文化史入手，追溯饮食养生的起源，从饮食文化视角阐释《黄帝内经》饮食观形成的过程。

【关键词】《黄帝内经》；饮食观；饮食文化；历史渊源

《黄帝内经》是冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，是现存成书最早的医学经典，是历史发展至春秋战国时期的医疗经验与学术成果的集成，也是中华民族智慧在医学和养生方面的总结和体现，其问世奠定了饮食保健的理论基础，几千年来也是日常饮食的基本准则，至今对饮食养生具有重要的指导意义。

早两千多年前，《黄帝内经》首倡东方基本膳食模型：“谷肉果菜，食养尽之”。它最早论述了合理营养与平衡饮食的理论，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”。^[1] 奠基于18世纪中叶、20世纪初传入我国的现代营养学与上述膳食模式基本相似。《黄帝内经》中的理论复杂而准确，其历史渊源和形成依据备受关注，但是这方面的研究论文少之又少。饮食是文化最集中的体现，本文尝试从中华饮食文化史入手，追溯饮食养生的起源，从饮食文化视角阐释《黄帝内经》食养食疗理论形成的过程。



1. 饮食养生文化的起源

中华养生文化源远流长，其中饮食养生的历史可以追溯到夏商时代。到西周及春秋战国时代，饮食养生理论已初具雏形，且时至今日尚未脱离这一基本框架。

人类寻找食物的过程中发现某些食物能增强体质，减少疾病，遂由偶然获得变为主动摄取，这就是食养的起源。同时，发现某些食物与症状有关，甚至威胁生命，从而发现了药物和毒物，食药同源的概念也由此衍生。可见，食早于药，药先于医。《山海经》记载招摇之山“有草焉，其状如韭而青华，其名曰祝余，食之不饥”；柢山之鲛鱼“冬死而复生，食之无肿疾”；青丘山之鱮“食之不疥”。虽然是神话传说，却反映了中国医学的一个重要思路，即把充饥果腹与养生保健、疾病治疗建立起密切的联系。人们通过反复实践、品尝摸索，逐渐积累，将能饱腹充饥的动植物归于食物，把有治疗作用的动植物归于药物。《淮南子·修务训》记载神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦……当此之时，一日而遇七十毒”。《史记·补三皇本纪》云：“神农……始尝百草，始有医药。”因此，在医学史上有了“医（药）食同源”的说法。

食物与药物的相同点在于：来源相同，取于自然界，食中有药，药中有食；功用相同，食有药的功能，药有食的营养。食物与药物的不同点在于：食物是必需品，是维持人体健康的物质基础，必须天天补充。药物只是日常生活的备用品，疾病的时候使用；食物性味平和，作用和缓，无毒副作用。药物作用比较剧烈，治病过程有一定的毒副作用；食物作用较弱，起效慢，需要经常食用。药物作用强，起效快。现代医学的认识是：食物具有“支持性”和“治疗性”，药物则不具备“支持性”，只有“治疗性”，同时还有毒副作用和耐药性。

“口尝”是人类认识事物的本能，是人类出生后认识外部事物的基本行为，也是探寻药物的主要行为之一。咸的芒硝，酸的乌梅，甘的甘草，辛的干姜，苦的苦参。由于认识药物从口尝开始，所以人类最早认识的药物是对胃肠道有

刺激作用的植物。有些植物吃下去会引起恶心、呕吐，有些会引起腹痛、腹泻，于是最早发现了泻下药和涌吐药。由于多数药物是通过消化道的反应而总结出它的药物性能，这给后来形成以“脾胃”为核心的中医药理论和脏腑学说打下了认识基础，而且在医药发展的历史长河中不断地趋向成熟。

2. 饮食养生文化的进化

远古时期人类以生食为主，茹毛饮血，饥寒交迫，常因病致死。《古史考》记载：“太古之初，人吮露精，食草木实，穴居野处。山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛；近水则食鱼鳖螺蛤，未有火化，腥臊多害肠胃。”从“茹草饮水”以淀粉糖类为主到食物不足而“茹毛饮血”，以蛋白质、脂肪为主，人类没有食肉动物那样的消化系统，动物尸体其实并非美味。自然火为人类提供了熟食滋味的诱惑。烧熟之后，不仅动物的厚皮和结缔组织已经软化，而且富有脂类的香味，成为半消化的物质，从而易于被肠胃消化吸收。这样不仅避免了生食造成的口腹之苦和对身体的伤害，而且熟食更富营养，因此它在延长人类寿命的同时也改变了人的大脑结构，熟食对人类的进步无疑是一个关键的动力。《周礼》曰：“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾。”现今发现世界上最早使用火的猿人是170万年前云南元谋人，有炭屑为证。最原始的烹饪技术由燎烤产生，这一伟大飞跃——生食到熟食，是人类与动物区别的显著标志，也可以说是人类饮食文化的起点，烧烤（黍米、小猪）成为烹饪第一法。

人类进化经历了漫长的历史过程，直立行走、大脑进化、语言产生是生物进化成熟的三个重要标志。从新石器时代开始，文化的进化取代生物进化成为人类进化的主流，原始农业、畜牧业、制陶业的发展为饮食文化作出了层层递进的铺垫。

长达400多年的西周王朝是饮食发展史上第一个高潮时代，人们从充饥果腹向礼仪文化升华，出现了钟鸣鼎食的饮宴文化。周朝设立了饮食管理部门和



官职，在御厨食官的职能规定中迈出了食医结合的第一步，这一制度一直延续至今。西周至春秋战国时期将医生细分为“食医”、“疾医”（内科医生）、“疡医”（外科医生）、“兽医”四种，食医位居于四医之首，具有较高的地位。据《周礼·天官》记载：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”说明食医在当时已经形成一种制度，其设立食医的时间比西方营养师的出现早了两千多年。此外，在周代已经开始使用五味对食物进行烹调。五味即指咸（盐）、酸（梅）、甘（蜜、饴）、辛（姜）、苦（苦果）。《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。这就是周代食养食疗的一些理念和认识，也是《黄帝内经》理论形成的主要依据。

周代已开始对肉食进行筛选，从无所不食到筛选畜养，见诸文字的有庠、牢、廐、圉，以及六畜（马、牛、羊、鸡、犬、豚）。《周礼》记载周朝设有“兽人”之职，专门负责周天子狩猎时猎获的禽兽，将它们分门别类，生则畜养，死则储藏，以供祭祀和招待宾客。针对不同原料和不同季节选用辛香调料。如对“脍”，春天用葱调和，秋天则用芥、蓼调和。烹饪中“脂”（牛、羊油）用葱，“膏”（狗、猪油）用薤。牛、羊、猪三牲配以茱萸，调味用醢，野味则用梅。蒸鲂、蒸鲤、烧烤熟的雏鸟和野鸡都不用蓼而用苏荇调和。

周朝宫廷食用肉类非常讲究，强调季节与肉类特点相结合，认为这样烹饪效果才最好。如春天吃羔羊乳猪用牛油烹调；夏天吃鸡干鱼干用狗油烹调；秋天吃小牛幼鹿用猪油烹调；冬天吃鲜鱼大雁用羊油烹调。可见在周代已经开始体现天人合一、四时养生思想在饮食上的应用，也是中国饮食文化的独特性之一。

3. 饮食品种的起源与发展

五谷是指稻、黍、稷、粱（粟）、麦、菰、麻、菽（不同文献记载略有出

入)。粟是指小米，人们曾在河北武安磁山文化遗址（7300年前）中发现炭化粟粒。中国北方的原始农业发端于种粟，它由狗尾草驯化而来，产量多，生产周期短，耐土地贫瘠和甘旱。另外，首先被驯化、栽培的野生禾本科植物还有稷（黄米）和黍，在反映夏商农耕的甲骨文中已有记载。稻最早发现于7000年前的浙江河姆渡遗址中^[2]，甲骨文中有秠（野生稻）的记载，商时开始栽培，种植量少，周代才上升为五谷之一，《周礼》中有“稻人”的记载。卜辞有“月一正，日食麦”，意思是麦是大年初一的稀有美食，周朝至春秋在中原麦逐渐成为主要作物。“菽”（豆类植物）在周朝也被列为五谷。

周秦两汉时期的主食基本上还是粥和饭，人们已经懂得选择品质优良的谷物。《吕氏春秋》说：“饭之美者，玄山之禾，不周（山名）之粟，阳山之稷，南海之秬（黑米）。”从这里可以看出，那时已有地道食材的概念，同一食物不同产地味道不一，功效不一。

五谷养生的重要作用取决于其自身以下特点：①谷物所含营养素比较全面。谷物是含碳水化合物最多的食物，是供给机体热量的最主要来源，也是植物蛋白质、B族维生素的重要来源，还有一定量的膳食纤维和维生素E。②谷物易被消化吸收。谷物短时间内产生大量热能，其分解物无毒性且容易直接排出体外。③谷物所缺的营养易于用其他食物弥补。④谷物不易变质。谷物经过干燥处理后可以长期保存而不变质，既保障了食品安全，又便于储存而保障食物供应。

五菜是指葵、藿、蕤、葱、韭，菜者，采也，食之不足，采之充饥。新石器时期已经有白菜、芜菁、芥菜。进入文明社会后，人们逐渐认识到菜不仅能补充食品的不足，还可以调节脏腑功能。因此，即使在粮食、肉类充足之时也要吃些菜作为调剂。商代出现了种菜的“圃”，菜从野生发展到培植。

五果是指枣、李、栗、杏、桃。瓜果本是人类最古老的食物，夏商两代以原始采集为主，周代有了果园。甲骨文中发现有栗、桑、杏、芒果的记载，在河北藁城商代遗址出土过桃仁和郁李仁。

我国最早的一部解释词义的专著《尔雅》、诗歌总集《诗经》以及《山海经》中记载最多的陆生蔬菜有瓜、韭菜、苦瓜、蔓菁、萝卜、苦菜、芥菜、豌豆苗、竹笋、枸杞等；水生蔬菜有蒲、莲藕、水芹、水藻、莼菜、苳（凉菜）、水葵、荸荠、菱角；调味蔬菜有韭、葱、芥头、蒜头、紫苏及秦椒、姜等。此外，还有采集的各种野生菌类、木耳、石耳等。《山海经》记载的水果种类有海棠、沙果、梨（棠）、桃、李、杏、梅、枣、山楂、板栗、橘、柚；《诗经》中除以上水果外，还有桑葚、木瓜、枳；江南还有甘蔗、荔枝、龙眼、槟榔、橄榄、香蕉、椰子等。

《灵枢·五味》曰：“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。”五谷并不局限于五个具体品种，它泛指粮食，所列的五种谷物是从性味的角度列举的代表品种，五果、五菜、五畜也同样。

4. 结语

《黄帝内经》是对春秋战国时期之前历史的医疗与饮食经验的理论总结，它的问世标志着食养食疗理论体系的成形，其饮食养生的论述反映了华夏先民的饮食养生观，也是几千年来日常饮食的准则。它从中华民族生存环境的实际出发，设计了东方饮食模式的基本内涵，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。然而，研究《黄帝内经》的历史渊源和理论依据似乎更为重要，对其起源认识不清就会导致很难追踪其技术的起源和应用过程，也就意味着无法用科学的方法解释其理论和技术。中华民族要对世界真正产生影响，就必须把自己独特的文化传统和发展模式贡献给世界，不仅要吸收人类文化的一切优秀成分，更要重视自身优秀传统文化这一深厚沃土的丰厚滋养。

【参考文献】

[1] 孙晓生.《内经》食养食疗的十点认识[J].新中医,2011(2):130-132

[2] 王学泰.华夏饮食文化[M].北京:中华书局,1993

