

周春才 画说中医丛书



画说中医药食

周春才 编著

要 让食物变成你的药物
不要 让药物变成你的食物



中国中医药出版社





周春才画说中医丛书

画说中医药食

周春才 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

画说中医药食/周春才编著. —北京: 中国中医药出版社, 2007. 11

(周春才画说中医丛书)

ISBN 978-7-80231-267-8

I. 画… II. 周… III. 食物疗法—图解 IV. R247.1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167309 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 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 259 千字
2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-267-8 册数 5000

*

定价 28.00 元
网址 www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



总

序

何谓中医的“阴阳五行”学说？

就其所蕴含的世界观与方法论而言，中医无疑是整个中国辨证科学之中最具典型意义的一个原型了，这个原形的理论基础便是“阴阳五行”学说。事实上，“阴阳五行”不独为中医的基础，也是整个中国文化的基础。甚至完全可以这样说，离开了“阴阳五行”学说，中国文化的“博大精深”也就无从谈起，因而在进入中医及其养生学的体系之前，有必要首先对其进行必要的介绍。

为了回答终极诉求问题，人类需要一个解释系统；为了处理具体问题，人类需要一个推理模型，或称是中国科学、哲学和文化的可操作与重复性原则，在中国文化中，阴阳五行学说就起着这样的作用。

所谓的“解释系统与推理模型”，实际上也即一般意义上的世界观与方法论。其中世界观也称“宇宙观”，它是指人们对于整个世界的根本看法，包括人对自然、社会，对自身命运与价值的认识；而方法论则是关于认识世界和处理问题的根本方法的学说，它与世界观，也即对世界的解释系统是一致的。一般说来，对世界的根本看法怎样，观察、研究和处理的根本方法就将怎样。

所以要在当代多维的文化视野中还原中医的特征和本来面目，只有从其世界观和方法论入手，才不至隔靴搔痒，以讹传讹。

“阴阳五行”学说直接来源于在中国文化中具有形而上意义的易学理论，易学理论的框架是河图与洛书，其中河图完成了对宇宙间一切事物的对立关系描述，给出了中国文化解释系统，洛书则通过对这种对立关系的统一法则之演绎，为中国科学、哲学和文化提供了一个推理模型，而《易经》六十四卦则是以上这个解释系统与推理系统的逻辑方阵。另需强调的是，阴阳五行学说用以把握、厘定和通约万事万物的支点则是古人在“立竿见影，以正农时”中发现的“勾股定理”。勾股定理以其作为公理与公设的意义，为整个阴阳五行学说打下了坚实的理性



基础(作者在相关作品中另有介绍,或参阅 <http://blog.sina.com.cn/u/1276843175>)。

就是说,阴阳五行学说是一个逻辑完备的“科学”体系,只不过区别于实证科学,它属于辩证科学。这里所谓“辩证的”,也即整体的。

就世界观来说,阴阳五行学说认为宇宙兴衰的功能,完全出于自然,人类作为其中的一分子,只能自觉地效法这一功能,而无出其外。

即:人类的属性决定其行为一定要建立在与自然的普遍联系之中,人类应该尊重自然、师法自然,而不是越俎代庖,替代上帝。因而中国辩证科学所追寻的最高境界是要像自然界那样的鬼斧神工,了无痕迹。

从方法论而言,阴阳五行学说则是以勾股定理为支点,用时间和空间为坐标,将万事万物按其功能(而非具象结构)统一起来的逻辑体系。

整体论的原则决定了其着眼点只能是“功能”(古人称之为“象”),而不是“结构”。在中国辩证科学中,结构始终是缺省的,因为惟其如此,才能确保事物的自然属性不被破坏,从而使其自发地达到存在和发展的最佳状态。在中国辩证科学中,这一方法被称为“天工开物”。

相对于结构,功能看不见、摸不着,但又确实存在。举例而言,《易经》中的“乾、坤、巽、震、坎、离、艮、兑”符号是对具象的“天、地、风、雷、水、火、山、泽”的功能概括;在文化范畴内,戏剧中的虚拟,国画中所传之“神”、所写之“意”,以及“天圆地方”之说,它们都是“功能”的另外一种表达方式;就中医来说,其“心为君主之官,肺为宰相之官,肝为将军之官,脾为仓廪之官,肾为作强之官”之中的“官”则是对五脏的功能描述;中药中的“寒热温凉四气”与“辛甘酸苦咸五味”之说,也无一不是对动植物、矿物等物质

所作的功能归纳,并赋予了这些功能与时间和空间的属性。

我们所称的“现代科学”——也即实证科学,实际上只是“科学”总目下的一个子科学,即“实证科学”。与之相对,还有一个起码能让我们称之为“子科学”的另一种“科学”——即“辨证科学”。并且从方法论的意义来说,作为整个人类的宝贵财富与思想资源,它们是“实证科学”所不能替代的。

比如假定我们不是依据辨证科学的方法,从功能的途径就不可能在显微镜下发现经络,更不可能从动植物的分子结构中发现寒凉温热,因为它们都是以功能的形式被我们把握的。凡此种种,这些伟大的发现不但已经造福于历史上的中国人,也必将以其本来的价值造福于现代社会和全人类。

就形式的完美和逻辑的严谨而言,中国文化是一个完成了理论建树的文化,在整体论原则下,它没法“发展”,也不可能“过时”,而只能继承和应用。

河图、洛书、八卦是用数学语言描述的阴阳五行学说,太极图则是其形象化的标志,它们产生于遥远的古代,但是没有人会否认,无论以功能多么强大的计算机,还是集中了造诣多么高深的艺术大师,我们都无法超越它,而它们就是整个中国文化的公理和公式。

就是说,起码在我们可以感知的这个时空中,它们无论从形式,还是到逻辑上都是无可挑剔的。而一个无可挑剔的理论,恰恰是整个人类有史以来就为之魂牵梦绕的。

以上关于阴阳五行理论暨对中医的诠释得到过包括院士在内的相关专家的首肯和鼓励,作者希望它将有助于恢复中医及其养生学的本来价值,进而恢复和建立起人们对整个中国文化的自觉、自尊和自信。



2007年11月



序

“草木有情皆入药”，中药又称“本草”，其产生可以上溯至远古，在传说中，炎帝神农痛民之疾遍尝百草，黄帝轩辕孜孜不倦师学于岐伯，从而使药典得以垂于后世，方剂能够救患于黎民。其后复经数千年仁人志士口尝身试，甚至不乏以命寄笔者的奉献，遂使羽毛鳞介、根茎花实咸集于蕴含着自然之道的这个庞大体系之中，对整个民族的繁衍生息作出了不可磨灭的巨大贡献。

而中医药食学说则是以中医药学的理论为基础，以“不治已病治未病”为原则，对饮食物性（气）味的准确把握与自觉运用。与中药一样，中医药食学也是先民们在易学阴阳五行学说指导下，在长期的生活实践中归纳所得。

药食同源，药食互用，二者间并不存在严格的界线，它们凝结着我们的祖先对自然的探索，对生命的体认，和对健康长寿的追求，它既有严谨完整的理论体系，又有丰富的实践经验，被誉为中华民族优秀文化中的瑰宝，在人民群众中有着广泛的基础。

中医药食首重气味，其中气为阳，味为阴。根据易学原理，轻清之气生于天，依四季变化，于是药食有寒热温凉四气。重浊之味生于地，依五行所属，药食有酸苦甘辛咸五味之别。

四气又称四性，即寒、热、温、凉，其中温热与寒凉属于两类不同之性。若以阴阳归纳，则寒凉属阴，温热属阳，药食的这一属性是与疾病的属性相对而言的。寒凉之药能治疗阳证、热证，多具清热泻火之功。温热之药能治疗阴证、寒证，多具温里补阳之功。也即《黄帝内经》中所说的“寒者热之，热者寒之”原则。

五味为酸苦甘辛咸，其中辛味能散能行，具有散表邪、祛风寒、行气血、散结开窍之功；甘味能补能缓，具有补益、和中、缓急之效；酸味能收能涩，具有收敛固涩之功；苦味能燥能泄能坚，具有清热、泻火、燥湿、泄降作用；咸味则能软坚润下，具有软坚、散结、泻下之功。



五味与五脏的对应规律为心喜苦味，肺喜辛味，肝喜酸味，脾喜甘味，肾喜咸味。过食苦味，会使皮肤干燥而毫毛脱落；过食辛味，会使筋拘而爪甲枯槁；过食酸味，会使肌肉坚厚而口唇皱缩；过食甜味，就会使骨骼疼痛、头发脱落，等等。

以此作为脉络，本书从中医药食的起源开始，对中医药食学与易学的关系、归经理论、象形药食与象义药食、五味的宜与忌、中医药的基本常识、方剂的配伍原则，以及进补的一般方法、常用的药食选择等，也作了尽可能贴近生活的介绍。

由于近代以来我们已经习惯于以西方实证科学作为唯一的标准，兼之对中医理论——阴阳五行学说缺乏基本的阐释与论证，致使人们对作为一个独立科学体系的中医产生了许多不必要的混乱，故此，本书特从世界观和方法论的层面，对其进行了疏理，相信会对大家认识和理解中医及其药食学说有所助益。

2007年11月





目

录

- 001 引言
- 010 中医药食的起源
- 020 中医药食理论与易学的关系
 - 021 “道地药材”与“司岁备药”
 - 034 “取象比类”与“同气相求”
 - 037 象形药食与象义药食
 - 044 中药的性能
 - 052 “四气”与“五味”
 - 062 中药的升、降、浮、沉
 - 069 中药理论中的“归经”
 - 076 易学的损益学说与药食养生
- 082 五脏与五味
 - 083 五脏与五味
 - 104 五味的“宜”与“忌”
- 110 中医药的基本常识
 - 111 中药的毒性与品性
 - 112 中药的命名
 - 119 中药的采集与保存
 - 126 中药的炮制
 - 129 中药制剂的配制与贮备
 - 131 方剂配伍法则——君臣佐使
 - 135 “七方”与“十二剂”
 - 143 方药的剂型与种类
 - 148 用药禁忌
 - 153 服药期间的食物禁忌
 - 154 妊娠用药禁忌
 - 156 “七情合和”与“畏”、“反”
 - 160 “十八反”与“十九畏”
- 163 进补的法则
 - 164 什么叫进补
 - 165 什么叫虚证
 - 166 气虚及其常用药食
 - 172 血虚及其常用药食
 - 177 阴虚及其常用药食
 - 184 阳虚及其常用药食
 - 187 常用的补法
 - 188 温补法
 - 190 清补法
 - 192 平补法
 - 194 合理的进补方法
 - 202 进补为什么一般首选冬季
 - 205 什么叫冬病夏治
- 209 常用食物与补养
 - 210 玉米
 - 211 小麦
 - 213 粳米
 - 215 马铃薯
 - 216 赤小豆
 - 217 绿豆
 - 218 扁豆
 - 219 落花生
 - 220 黄豆
 - 222 山药 甘薯
 - 223 蘑菇
 - 224 猪肉
 - 225 牛肉
 - 226 羊肉
 - 227 鸡肉
 - 228 鸭肉
 - 229 兔肉
 - 230 鳖
 - 231 鲤鱼
 - 232 鲫鱼
- 233 饮食宜忌
 - 237 辛辣
 - 238 生冷
 - 239 油腻
 - 240 海腥
 - 241 发物
- 242 草木各得一太极论



引言

中医的自然观认为：世界具有高度的统一性，万物是由一种基本元素派生的，万物一理，世界的多样性是统一性的不同表现形式。



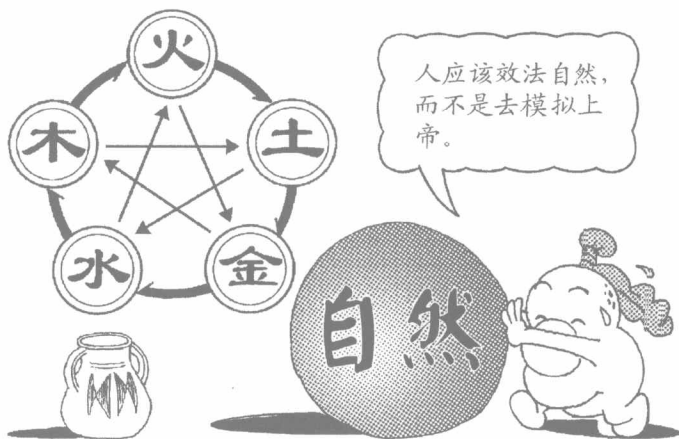
自然界是一个多样而和谐的整体，是互动的，人类是其中的一部分，作为部分它应该反映整体，并服从整体。



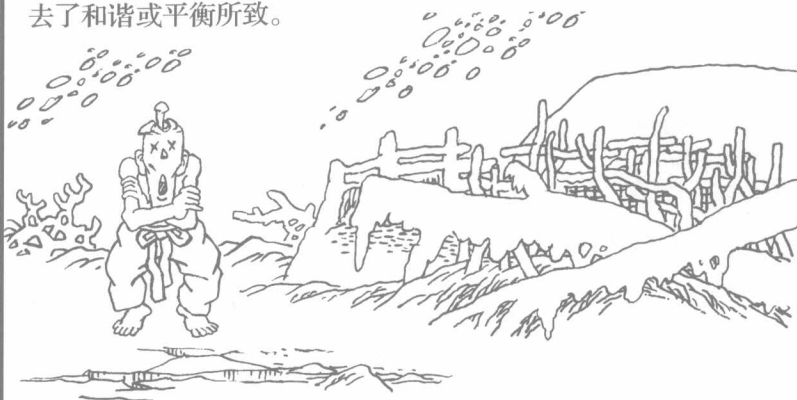
因而,人体的构成要素、组织形式和运行机制,与自然界及其整体的其他部分也应该是一致的,或近似的……



这一宇宙观认为,人的行为必须以不破坏事物的自然状态为前提,使其依靠自身的功能,自发地达到存在和发展的最佳状态。



在此前提下，中医认为，人体的疾病从本质上说就是人与自然失去了和谐或平衡所致。



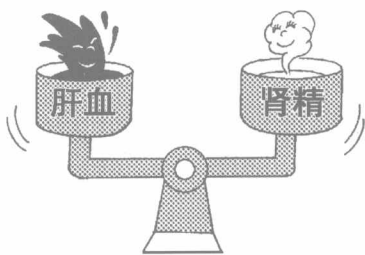
具体来说，可以是人与天地万物不协调、不平衡；



天啊！



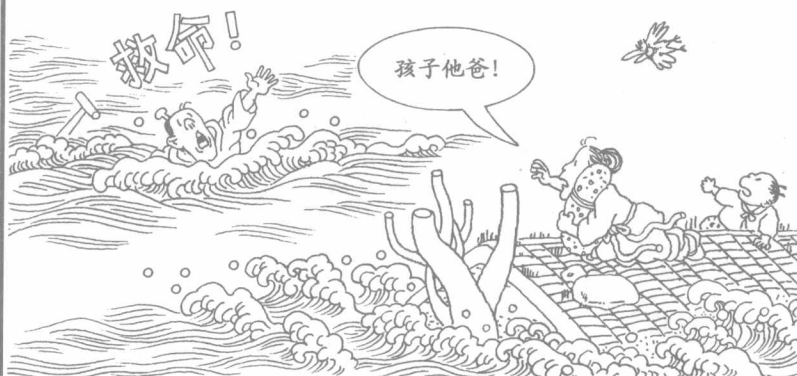
也可以是人体自身的器官或功能不协调、不平衡。



糟糕！又迟到啦。



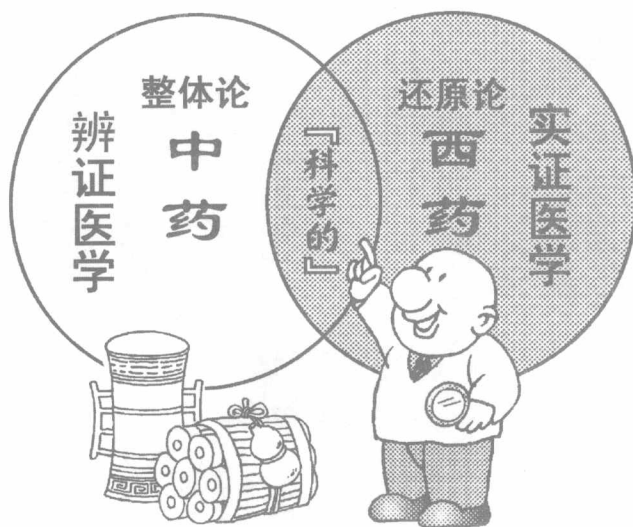
因而疾病的产生，也即人与自然、局部与整体关系的失调或失衡所致。



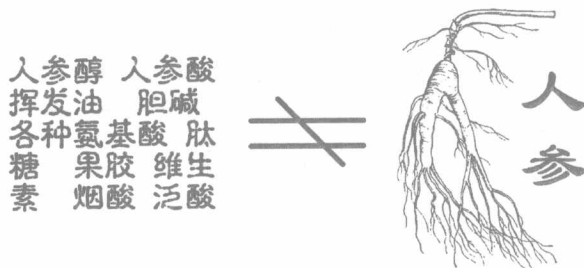
所以中医从整体入手，发现并解决局部问题。就中医药食而言，它是通过取用自然这个整体的其他部分——植物、矿物、动物等，来达到人与自然、整体与局部的平衡与协调。



近代以来，随着实证医学的高速发展，亦将定量分析的研究方法引入到中医药的领域之中，如将中药的化学成分分成生物碱、苷类、有机酸、鞣质、蛋白质、糖类、微量元素等十二类，即将中药“现代化”（实际上是实证化）。



但是由于理论体系和方法论的混淆，思维方式的不清，导致这一研究方法只是截取了二者间所重叠的那部分，即只接触到中医药食的最下游、最表层的部分，便戛然而止，不能溯流而上，去探求它的中心机制，甚至看不到它的存在。



如局部之和是否等于整体？



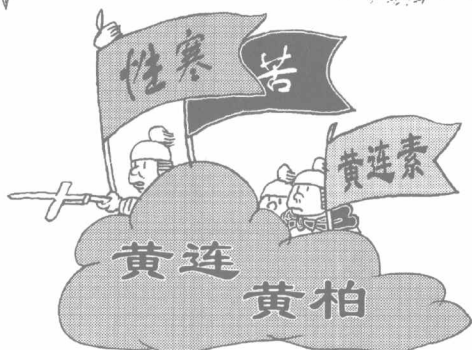
因为中药的临床疗效多数属综合作用，常常是一种中药内含有几十种化学成分，有时几种不同的中药同含一种成分，其中的一些成分还可相互转化，而每一种成分又有各不相同的生理活性，所以用实证分析的方法很难确定到底是哪种成分是其有效成分。



黄柏



黄连



如黄连素是
黄连、黄柏
的主要成分，

但黄连素不能取
代黄连、黄柏的
全部作用。



另如人们常把某些清热解毒的中药称为“天然的抗生素”，但
这些“天然的抗生素”在体外却常常不具备明显的抑菌作用。



原来，当病菌在人体内肆虐时，这些中草药会激发机体抗感染的
免疫功能，增强白细胞和网状内皮系统的吞噬功能，促进抗体的
生成；同时又可抑制对人体不良的免疫反应。





就是说，中药只有在中国辨证科学的基础理论指导下，才能称其为“中药”，否则只能叫“天然药物”。



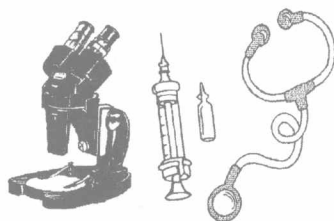
由于天然药物缺乏系统理论作支持，故属于经验科学范畴。



一副药在汤锅里合煎的过程，又是各种不同药物成分反应形成新的成分过程，中药的熬制和服用方式是一个完整的体系。



从方法论的角度而言，中医药（包括药食）是西医无法取代，甚至无法超越的。



因而它应该以其本来的价值服务于现代社会和人类。

