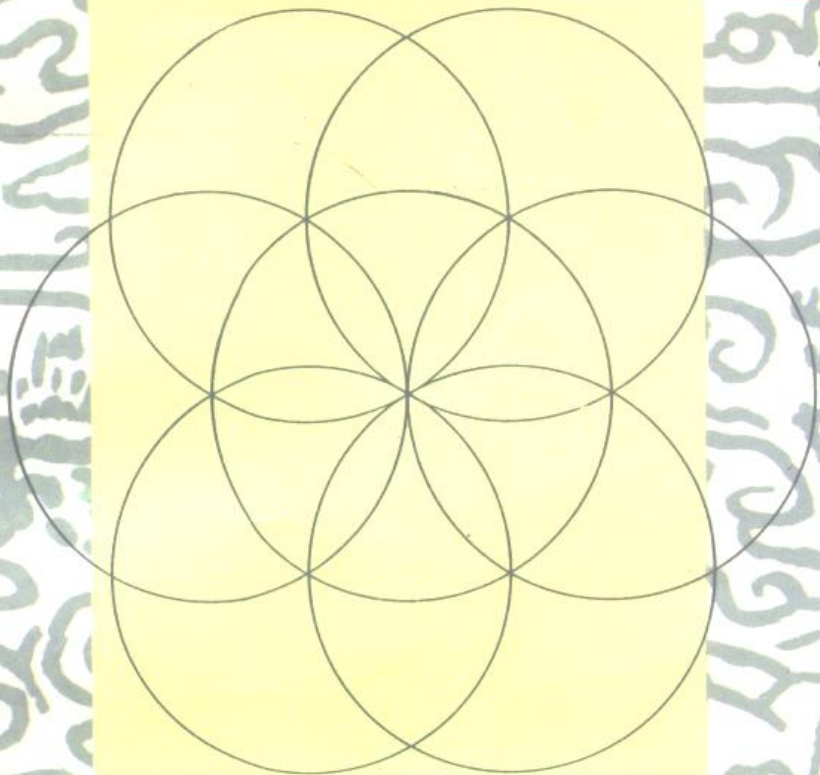


谢文伟 著



《易经》与东方营养学



华夏出版社

100018

《易经》与东方营养学

谢文伟 著

华夏出版社

1995. 北京

C0167924



(京)新登字 045 号

图书在版编目 (CIP) 数据

《易经》与东方营养学/谢文伟著. —北京:
华夏出版社, 1995

ISBN 7-5080-0533-3

I. 易… II. 谢… III. 营养学-研究 N.R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 06541 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号)

新华书店经销

北京房山先锋印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.75 印张 208 千字 插页 4

1995 年 7 月北京第 1 版 1995 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5080-0533-3/G·502

定价: 12.00 元

C0167924



自序

七年前，我在美国克利夫兰市著名的学府凯斯·威士顿·瑞瑟夫大学，以访问学者的身份从事肿瘤与免疫学方面的研究，同时在这所学校的附属医学院讲授中国医学。我的英语并不地道，但我所讲述的中医知识对于洋学生来说却是全新的，因此我的课程很受欢迎，每期都要超员。我为西方人对东方文化的渴求深感惊奇。有一次，一位美国学生向我提出，能不能讲一讲易经八卦，当时我感到窘迫，因为在我脑海中这方面的知识并不丰厚。

回国后，我收集了许多有关《易经》的书藉，特别是碰到了一位易经大师的启蒙指点，从此便陷入《易》海而不能自拔。我感到《易经》不但是中医的根基，而且是东方文化的源头，它的内涵深邃无比，绝不能把它简单地理解为算命之术。太极阴阳图、河图、洛书都是古人长期观天后绘制而成的，也都是对宇宙变化基本规律的揭示。《易经》的真谛，是向我们展示了一种具有时空观念的多维思维方式，使人们在认识客观物质时不再

3676 54 17

局限于一个层次,而是在更高层次或者是在更多层次上重新认识世界,全方位地把握自然变化的规律。西方杰出的科学家对中国的《易经》总是有着特殊的兴趣,因为《易经》所揭示出的多维思维方式,可以把他们从西方科学惯用的单维思维方式中拉出来,往往因此有了重大发现。德国的数学家莱布尼茨受中国易学卦图的启发,发明了二进位制,开创了计算机的信息时代。英国结晶学家克里克和美国遗传学家沃森,受到易学中螺旋图形的启发,提出了DNA分子的双螺旋结构模型,使遗传学发生了一次巨大的飞跃。人们感到,随着科学的不断深入发展,我们所发现的物质与生命现象,与《易经》所揭示的宇宙基本规律越来越接近了,例如遗传学中的64个遗传因子居然与《易经》中的64卦都能对应,当我们把20个基本氨基酸的遗传密码排入64卦图后,就更为其中的奥秘而拍案叫绝。

有人预测,下个世纪初,人类将会出现第三科技文明。这将是西方科学与东方文明相结合的产物,它的中心将会在东方。东方经济的高速发展已不可阻挡,东方的科技崛起是指日可待的。如果说古代的东方文明属于人类第一科技文明,那么,近代的西方科学就属于人类第二科技文

明。这两大文明，在空间上一东一西，在时间上一古一今，正好形成对立统一、阴阳互补的格局。因此，当中国今日经济与科技大发展之时，我们不只是要将西方科学引进来，同时也要将东方文明中最精粹的部分与之相结合，从而创造出更先进的科技，更灿烂的人类文明。

当前，在世界范围内出现的《易经》热，或许已经拉开了东西文化大交流、大融合的序幕。有关《易经》之书可谓多矣，但说卦算命者仍居多数，可《易经》的真谛并不在此，西方科学家对《易经》的兴趣也绝不在此。我们东方人对《易经》应比西方人更能心领神会。笔者试图将《易经》引入到应用科学中去。当我开始用一种新的思维方式，重新认识大自然原本存在的各种事物，诸如重新认识我们的食物和沿用了数千年的中药时，发现了许多过去不曾认识到的内在规律。当我尝试着将这些全新的认识引入到营养保健品的开发和中医临床治疗时，更为其中的效应激动不已，我感到自己正在进入一个无边无际、由各个层次构成的领域。本书作为笔者在一个时期研读《易经》的体会，用以抛砖引玉，恳请前辈与同道赐教。

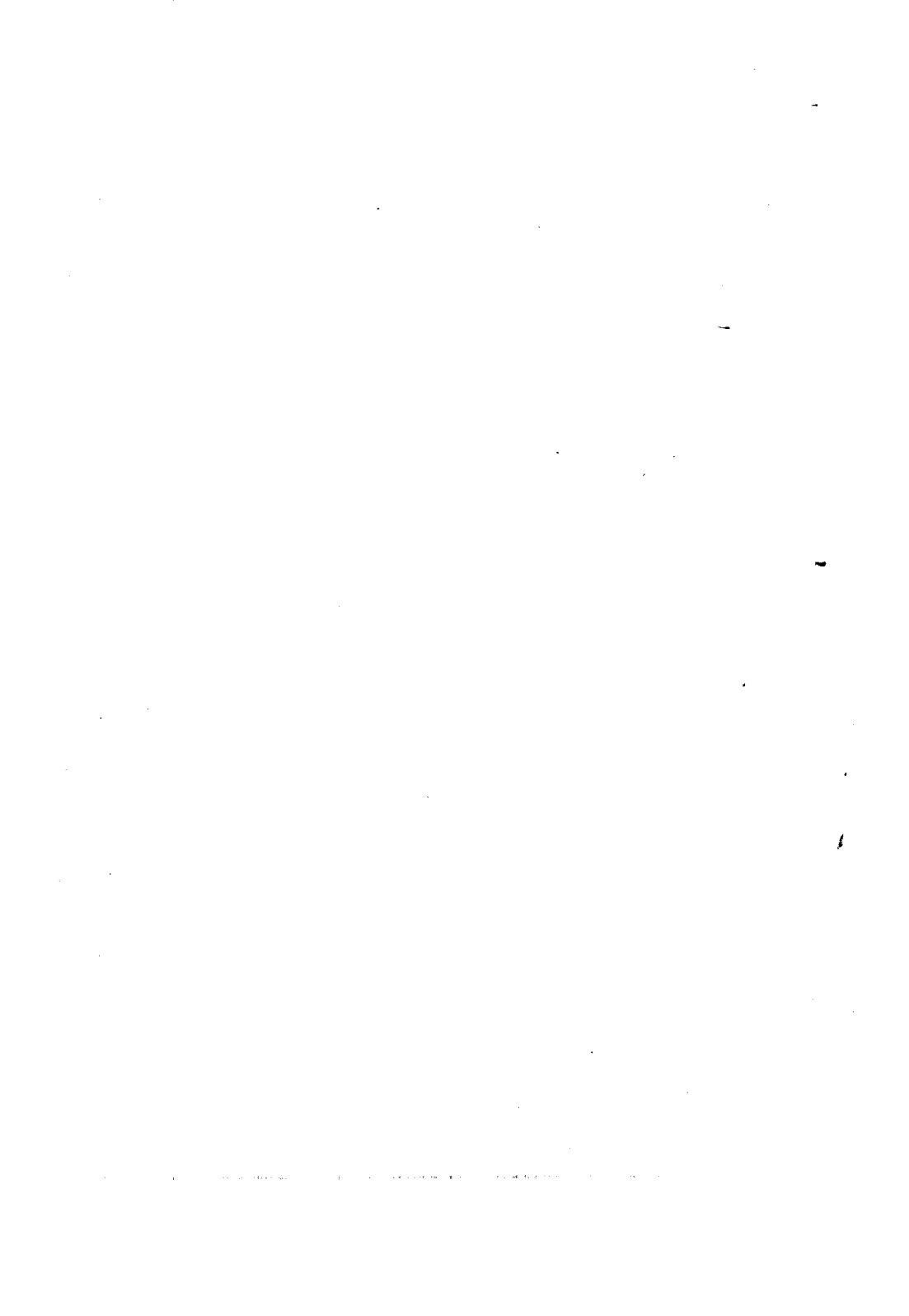
谢文伟

目 录

上篇 实用东方营养学	1
第一章 宇宙与人	3
第二章 宇宙的内涵——螺旋	11
第三章 宇宙的炁场	22
第四章 食物的阴阳定性	35
第五章 食物的阴阳定量	41
第六章 阴阳食物的选择	69
第七章 现代饮食的弊病	84
第八章 东方全营养观	91
第九章 低热饮食与宇宙高能物质	114
第十章 人类的标准膳食结构	121
第十一章 东西方营养学汇通	130
第十二章 抗癌膳食	193
第十三章 抵御现代“文明病”	204
第十四章 东方食疗谱	213
下篇 氨基酸的破译	231
主要参考文献	271
食物营养参考表索引	272

上 篇

实用东方营养学



第一章 宇宙与人

当我们在晴朗的夜空仰天长望，看到无数闪耀的星星时，不禁为宇宙之大而惊叹。地球是渺小的，不过是宇宙中的沧海一粟。太阳系的直径约有150亿公里，离太阳系最近的半人马座星有4.3光年。太阳不过是组成银河系2000亿颗恒星中极普通的一颗。银河系的直径约10万光年，而这样的银河系在我们迄今认识的宇宙中就有1亿以上。宇宙实在是太大了：无边无际，无始无终。

对于宇宙应当怎样认识？对于宇宙中的人又应当怎样认识？让我们探究一下古代东方人的看法。

《易经》产生于三千年前，正值中国六千年文明史的中点，或许也是整个东方文明中最明亮的一点。《易·系辞》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，……”又说：“阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”这就是说，宇宙中万物生于阴阳的相互作用，这种变化是无穷无尽的。“一阴一阳谓之道”。从简单到复杂，从低级到高级，从微观到宏观的不同层次，都可以看到宇宙的这种变化规律。阴与阳相反相成，在总体上保持相对平衡。

根据《易经》阴阳宇宙观，在本书的一开始，我们也许就要提出惊人之说了，这就是双宇宙的假说。其基本观点

是：我们生存的或者说我们所能观察到的宇宙（目前天文视野对宇宙的观察已发展到 150 亿光年）正处在膨胀期。那么在这个宇宙之外，一定还有一个宇宙正处在收缩期，那里的物质与我们宇宙中的物质相反，时间成逆向倒转，如果有生命，则是由老为起点，逐渐返老还童。而这两个宇宙正好构成了《易经》中的阴阳太极图（见图 1-1）。我们的宇宙为阳，远远大于另一个为阴的宇宙。太极图中的阴阳鱼相互环抱，鱼眼表示阴中有阳、阳中有阴，阴阳是可以相互转化的。两个宇宙要定期发生收缩与膨胀的转换（周期至少为几百亿年）。事实上，即使我们生存的宇宙中，也不是只有膨胀，没有收缩。例如一向被认为神秘的天体的黑洞，具有极其强大的引力场，以至于任何东西，甚至连光都不能从中逃逸，成为宇宙中吞食物质和能量的“黑洞”。据一些天文学家估计，我们的银河系约有 10 万个黑洞。阴阳在总体上又要达到平衡，同样在宇宙中会存在数目相等的白洞。白洞是与黑洞性质刚好相反的另一特殊的天体部位，它拒绝任何外来物质进入它的内部，而只允许本身的物质和能量向外辐射。这样，我们就可以用一对太极图来描述两个宇宙了（如图 1-2 所示）。双宇宙好比是大小两个阴阳太极图。大阴阳太极图表示我们这个正处于膨胀期的宇宙，故阳大于阴；阴阳鱼的眼睛分别代表我们宇宙中的黑洞与白洞。小阴阳太极图表示另一个正处于收缩期的宇宙，阴大于阳。

当今对宇宙的解释莫过于宇宙大爆炸学说，认为宇宙总是在膨胀—收缩—膨胀的周期中循环运动着。这种

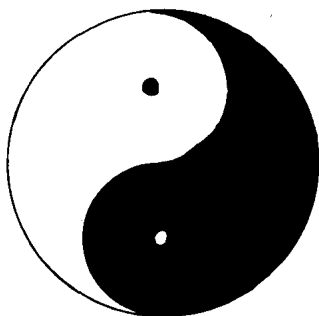


图 1-1 太极图

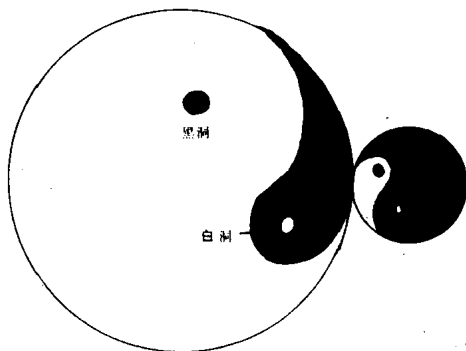


图 1-2 双宇宙设想图

变化周期往往需要几百亿年。我们现在的宇宙正处在

150 亿年前宇宙发生大爆炸后的膨胀阶段。宇宙起源于原始火球的大爆炸,当时火球温度高达 10^{12}K ,是由光子和其它基本粒子组成的致密球体;爆炸使其迅速膨胀,温度随即下降,当温度降至 10^9K 时,基本粒子结合成原子核;又降至 10^6K 时,形成了氢、氦等原子,在宇宙中构成了气体状的片片星云;后来温度继续下降,经过了很长的时间,形成了现在的各种星球。

我们的太阳系最初是一团自转的星云,这团星云由弥漫的气体逐渐凝聚收缩而成,在自身的引力下不断收缩,中心开始凝聚,温度随着收缩而加高,并开始产生热核反应,于是太阳就诞生了。太阳是一个特殊的恒星,中心引力很大,故收缩力很强,温度极高,热核反应强烈,犹如一团燃烧的火球。周围的星云分裂成环状,每个环形成一个行星,于是地球和其它行星也诞生了。这就构成了我们这个太阳系。

太阳的年龄大约为 46 亿年,由 78% 氢、20% 氦和氧、碳、氮等元素构成,它的核心温度达到 1500 万度,表面温度大约为 6000 度。太阳离银河中心约 3.3 万光年,离银河边缘约 1700 光年,绕银心转一周大约需要 2.3 亿年。银河系中太阳的自转速度为 250 公里/秒。太阳的第二种运动是以 19.5 公里/秒的速度朝武仙座方向移动(见图 1-3)。

地球在椭圆形轨道上围绕太阳公转,形成春夏秋冬四季变化,周期为一年。同时地球在参与太阳系围绕近星系的质心公转,乃至围绕银河系的银心及更大星系公转

时,由于与不同的热源的距离和辐射角的变化而形成多种不同周期、不同程度的四季变化。天文、地质等各方面大量的证据表明,地球上曾经经历过许多不同周期的四季变化。有一年及数年的小四季,也有 500 年、2000 年、上万年的中四季,还有长达 500 万年、2600 万年、2.3 亿年(太阳绕银心运动的周期)等多种不同周期的大四季。较小的四季并不是简单的重复,还要受较大四季的影响。

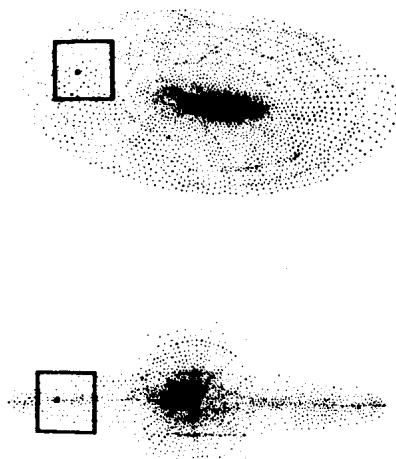


图 1-3 银河系星云斜面与侧面绘制图

注:方格中的黑点为太阳系在银河系中的位置。

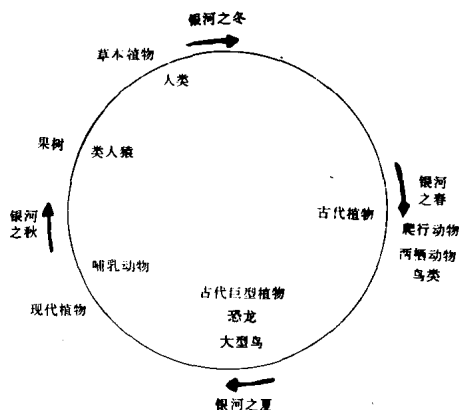
地球上出现生命已有 32 亿年,地球上的生命随着太阳系围绕银河中心也转了十几圈。在每一圈运转中,由于太阳系距银河中心时长时短,也相应地影响着太阳系中

地球与太阳之间的距离而使之时远时近。当距离太阳较近时,就必然接受较多的太阳辐射,地球就变得较热、较潮湿;当离太阳较远时,地球就变得较冷、较干燥。地球上气候的改变,也相应地引起了生物环境的改变,从而使生物物种随之进化,由低级向高级发展。

自有生命的 32 亿年来,地球周围的空气逐渐从重浊致密而变成稀薄清净的状态,这样从太阳和其它星际来的射线,就更容易穿过大气而影响地球上的生物体。当只有太阳的辐射能穿过地球的云雾层时,地球上仅有单细胞体的生命;而当月亮和太阳系的其它星球的辐射也能穿过地球的大气层时,地球上的单细胞体发生了分裂与分化;而当千百颗星球开始将它们的各种射线送到地球上时,更为复杂的多细胞生物体在地球上开始诞生了;当宇宙中数百万的天体及它们的运动,从更为遥远的宇宙深处,对地球发生影响时,地球上便出现了植物和动物。

现在让我们看一看地球上生物进化近期的程序,就会更清楚宇宙对生命体的影响。大约一亿年以前,地球表面潮湿泥泞,正处于银河系长周期的夏季,那时的植物和动物体积都很大;而到了现在,动植物已经逐渐变小变硬。草本植物和人都是银河系长周期中冬季的产物。人比起先前的物种,如类人猿、哺乳动物、爬行动物和鸟类,是更为寒冷气候的产物。爬行动物和鸟类是银河长周期中春夏之季的产物,哺乳动物是秋季的产物,类人猿是晚秋和早冬的产物,而我们人类则是冬季的产物,并且在未来的几百万年中,还要经历更为寒冷的时期,当然在较短

的周期中,依然有冷暖交替的四季变化(见图 1-4)。



✓ 图 1-4 太阳系围绕银心形成的春夏秋冬大四季变化

注:圆圈表示太阳系绕银心运动的轨道,运转一周约 2.3 亿年。生物的进化受着大四季的影响,生物的物种产生于大四季的不同时期。

人类的出现不是偶然的,人体的结构只是客观地反映了自身生存的环境。人体的各个系统、器官和功能都与宇宙中的星座及星系的运动、太阳系中的日月及行星的运动相对应。没有星球,人的生命就不会存在;没有特定星球的影响,人体就不会是现在这个样子。有人说,人是宇宙的精灵。这话一点也不夸张。在人身上更全面、更集中地体现了宇宙的影响,在人体上处处都留有宇宙的信息。这种“天人相应”的思想,正是中国古代医家们的一贯

主张。

《黄帝内经素问·生气通天论》指出，人之阳气：“一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”描述了人与太阳之间的关系。

《灵枢·岁露》曰：“月满则海水西盛，人血气积，肌肉充，皮肤致，毛发坚，腠理郄、烟垢著……；至其月郭空，则海水东盛，人气血虚，其卫气去，形独居，肌肉减，皮肤纵，腠理开，毛发残，焦理薄，烟垢落。”这是对月亮运行与人体之间对应关系的深刻认识。

《素问·宝命全形论》指出：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”这是东方颇具代表性的天人合一思想，认为人禀天地之气而生。

在本章结束之时，读者应该领悟到：当我们研究人体时，当我们研究人的饮食与营养时，不应当孤立地、静止地去研究，不应当将人与宇宙分割开来，而应当认识到人与宇宙息息相通，人是宇宙发展到一定阶段的产物，人是宇宙的缩影，人是宇宙的结晶，人是宇宙的精灵。