



古人营养学

姚盛

著

广州出版社



谈

古

江苏工业学院图书馆

藏书

营养学

姚盛 著

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

谈古人营养学 / 姚盛著. — 广州 : 广州出版社, 2004.10

ISBN 7-80655-764-4/R · 93

I. 谈… II. 姚… III. 营养学—中国—古代 IV.R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099623 号

- 书 名 谈古人营养学
出 版 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号
邮政编码: 510121)
- 发 行 广东省新华书店
责任编辑 李瑞霞
责任校对 蚁燕娟
装帧设计 可 可
印 刷 广东省茂名广发印刷有限公司
邮政编码: 525000
- 规 格 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张 3
字 数 40 千
版 次 2004 年 10 月第 1 版
印 次 2004 年 10 月第 1 次
书 号 ISBN 7-80655-764-4/R · 93
定 价 3.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

自序

出书前朋友叫我补充一些更实用的食养内容，比如说补什么，吃什么。最好是介绍一些实效的食单（食疗单方），这要求我感到有些为难。一是我能力低，写不出一方治百病的食单，二是我写此书的目的是出于对古人营养学的爱好，想以闲谈的方式将自己对古人饮食营养的一些体会和心得跟大家闲谈。所以东拉西扯，依着中医的理论概念，从阴阳五行扯到天人合一，又

从天人合一扯到药食同源，单体的食物气味扯到天地整体的问题，真是无所不包，无所不谈，什么运气学，一方水土养一方人，针灸经脉等等。天南地北古今中外像蜻蜓点水一样，点到之处也只留下一些普通人家都知道的东西，正如我自己说的是自己的能力低，没有一语道破天机的笔力，所以我只能用通俗易懂的闲谈来说明，让更多的普通人家都知道一些古人营养学的常识。古人饮食营养的观念是依中医整体论治的医学理论为原理。西医是结构医学的营养学。中医是求实践，西医是求实验。我希望这本浅说能给大家在选择食物时提供帮助，建议大家可结合自身健康状况需要，选读一些专门介绍有关食物方面的古书。如唐代孙思邈的《千金食治》，宋代孟诜的《食疗本草》，清代王士雄的《随息居食谱》，周岩的《本草思辩录》等等。这些书都是单味介绍食物的营养性质，这些书籍可以帮助人们了解一些食物营养的基本知识，我们可以通过日常饮食生活实践，慢慢体会食物的营养功效。从实践中学到的营养知识，可以更深刻地分析营养归经和营养

性质的功效作用；并体会出中医营养学是整体论治的医学。整体论治思想除能帮助我们认识饮食营养外，还有助于日常的作息起居生活，养成适应四时息居的习惯。如气象规律春生夏长，秋收冬藏的四季，每年到了夏至这一天，地球上的气候便开始转入“夏至一阴生”的日子，而冬至开始又转入“冬至一阳生”的日子。所以为适应气候转变的需要，在饮食营养和作息起居上，我们便要养成“春夏养阳，秋冬养阴”的习惯。这样才不会因春天气候变暖，如外界阳气生发，身体内部却缺乏阴精营养容易被春天的疾病影响。所以在秋冬的时候便要注意养阴，以备春夏需要用阴精营养，才能适应春夏气候温暖，阳气生发的需要，使身体和气候保持着阴阳平衡免受病害。所以我主张还是通过实践学习古人营养学较好。因为药食虽同源，但药食并不完全等于治病非用药不可，要防未病则还是用饮食营养好。用药如用兵，可一不可再，再说一般药性都有一定的副作用，而营养却是以食增强免疫功能，所以要保存自身的免疫功能还是用饮食营养好，人机体中的亿万

细胞需要营养补充去进行新陈代谢。生命的存在是靠自身免疫功能尚存才能延长，像普通感冒打抗生素，可以抑制病毒蔓延，但主要还是要靠自身的免疫功能尚存才能最后清除感冒病毒。所以古人说：上工不治有病治未病，道理就在这里。

姚 盛

【目 录】

自序	1
一、由食说起	1
二、食的学问	3
三、阴阳的概念	8
四、『天人合一』的概念	11
五、五谷为养说	15
六、食物的功能作用	19

七、营养和气的关系

23

八、食和养

27

九、饮食与脾胃

34

十、米的营养

39

十一、中医的独特和传统

45

十二、适时蔬果和正宗地道

52

十三、法于阴阳、和于术数、适应自然、平衡五脏

59

十四、一门独特的中医学——运气学

64

十五、经脉针灸浅说

74

跋

83

一、由食说起

古人说人以食为天，大概是说明，食是人生的大事。也有道理，因为生命的存在，须靠食物的营养供养，比如养花养草，凡具有生命的东西都要靠营养供养。人的营养是靠日常的饮食，一切菜肴都含有丰富的营养。只要善用日常菜肴营养已足够供养生命正常需要了，未有人“不资饮食”以存生，但现在的人只知食味者多，能知食养者少。其实古人的营养学都是一些有关

日常菜肴的营养，现在的人只要学会选择搭配日常菜肴的营养，便可以更好地利用日常食物营养来防病保健康。现在许多人怕生病，怕缴医药费，希望身体健康不看病，能健康便是平安富贵了。假如大家肯学，懂一些日常菜肴营养的知识，不是便可以利用饮食的菜钱来防病而节约医药费吗？同时能过日常饮食还可以得到营养的保证。可惜现在的人天天在饮食，却天天让菜肴中的营养白白跑掉，太可惜了。人若有一点普通的营养常识，岂不是可以天天从自己身边的饮食中找回失去的营养补品吗。再说，掌握一些营养常识之后，还可以利用饮食调理健康，满足自己身体需要的营养，相信这样做对饮食健康会更好。所以学点古人营养学，利用食物营养来防病保健康的做法，相信大家会感兴趣。

二、食的学问

食的学问也可叫做营养学。营养学要研究的对象是人和食物的关系。中国人食的是中国菜肴，所以我说的也是中国的营养学。中国几千年前的《黄帝内经》已说“药食同源”。从营养学角度解释，药食同源有两层意思：一层是说食药和食物都是为了健康；第二层是说食物和药这两样东西都是对人体发生功效作用的东西。食物有营养功效，食药有医疗功效，两样东西

都是对健康有良好功效作用的东西。自有了“药食同源”的认识以后，汉、唐、元、明各时期的专家大师对饮食营养的研究更是全面系统地发展，他们几乎将凡可食用的东西，包括禽畜虫鱼蔬菜五谷等诸日常食用的东西，都分门别类作出营养性质的鉴别，而且明确指出哪些食物有哪些功效。所以连民间的普通老百姓，也懂得从日常食物中找到可以保护自身健康的食物了。

说到健康当然要联系到营养，人的营养状况是受到食物的气和味的影响。“气味”两字是中国营养学的概念名词。“气味”二字如何解释，中国营养学把食物中的营养成分概括称作气味，“气”是指食物的营养功效。“气”的营养功效有温、热、寒、凉。“味”是指食物的营养物质。“味”的营养物质有酸、苦、甘、辛、咸。这便是我们常听到的四气五味这个名词。可别小看“四气五味”这个概念名词的意义，它是大有文章内容的，只要懂得使用便可以把四气五味变成成千上万种不同营养性质的食物来。

要知道四气五味的温热寒凉和酸苦甘辛咸这几种东西，也像现代的化学元素一样，在气味物质中同样存有碳、氢、氧等化学元素。只是他们对这些化学元素不叫做碳、氢、氧，而是用四气五味的名词叫它做酸苦甘辛咸和温热寒凉而已，因为他们有自己的独特认识概念，所以他们在调理人的健康和营养关系时，是联系得更深远、更广泛和与健康有影响的系列事物中，以此确立自己的概念认识。比如他们对食物的化学元素不是不承认，他们只是用阴阳概念来认识食物中所含的化学元素有什么性质和属性而已。像西方早期的化学研究是从认识无机气体开始，然后到原子论和现在的分子生物学。而我国的古人营养学家，是从研究五运六气的气味盛衰生克的关系中不断认识反复提高，总结出气候变化和疾病发生的规律。因为古人对阴阳的概念是将阳视为天，天生温、热、寒、凉四气，而将阴视为地，地生酸、苦、甘、辛、咸五味。所以他们根据阴阳概念联系人居天地之间，人有肝、心、脾、肺、肾，天

有温、热、寒、凉，地有酸、苦、甘、辛、咸。把天地人三者之间的自然关系引申到人和食物的关系上去，他们认为这样可以更全面认识人和食物的关系。假如要用“天人合一”的概念，得明白食物的作用有：酸味收、苦味泻、甘味补、辛味散、咸味软；温气升、热气浮、凉气降、寒气沉。而人对这些营养气味的吸收又必须把人的肝、心、脾、肺、肾的具体情况联系起来，如肝欲散、心欲软、脾欲缓、肺欲收、肾欲坚，反之则肝苦急、心苦缓、脾苦湿、肺苦气、肾苦燥。所以每个人根据自己的营养便各有不同地选择食物。说到如何正确调理人的营养和食物的关系，“天人合一”的概念是要因人而异、因需取食、因时审食，不硬性要求统一营养标准——规定每天吃多少蛋白质，多少脂肪，多少维生素——因为人和食物的关系就是人与自然界的关系，一切自然物质的东西都有它的生长收藏顺序规律，人也不能其外。人同样要顺应自然界的生长规律，凡有生命现象的东西都不能逆转自然秩序，所以不违

背阴阳五行的协调关系便成为中国营养学的独特概念，加深理解一些独特概念对理解古人营养学是很有帮助的。

三、 阴阳的概念

阴阳是宇宙间极微细的元素物质，这些阴阳物质充塞在整个宇宙中。在古代，我国的先民已发现宇宙间有阴阳物质，但他们尚未有分析仪器，所以他们只好把这些元素物质统称为阴阳。这就是一直以来古书上只说道：阴阳是有其名而无其形的东西。其实阴阳便是宇宙间极微细的元素物质，但科学家目前所发现的元素相对于万千世界来说还