

中华饮食文化精萃

调元 • 体质 • 食养

上海中医药大学 匡调元著



(沪)新登字 301 字

责任编辑:陆 琦

封面设计:何永平

调元·体质·食养

上海中医药大学 匡调元著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号)邮政编码 200031

上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 133,000

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—11,500

ISBN 7-5439-0502-7/R·186

定价:4.50 元

前言

吃,是人的一种本能。人一生下来就要吃,一直吃到寿终正寝。谁都知道吃对维持生命的重要性,常言道:“民以食为天。”但是很遗憾,如果认真地分析一下,迄今为止,人类并不真正知道该如何正确地吃。回顾一下历史将会发现:中国历代的皇帝比较聪明,为了淫欲享乐,有专门管理伙食的御医“食医”侍候着。在中国古代饮食文化薰陶下考虑过如何“美食”与“食养”的问题。可是这些御医们多用补品不用泻(攻除病邪之品),因为“用补品杀人无过,用泻药活人无功。”这种片面崇“补”的思想一直延续到今日中国的补品市场。其结果是利了一半人,也害了一半人。

随着各国人民经济生活水平的不断提高,当人类解决了温饱问题之后,对自身生命的价值日益重视,追求健美与长寿,希望能尽量地提高生命的质量。于是各式各样介绍养生与长寿的书刊如春潮般地涌向社会而风靡一时。食疗事业也应运而生,且有席卷全球之势。各种保健食品也蜂拥而至,可谓是琳琅满目,美不胜收。现代广告有术,神乎其奇,其实效如何,尚有待于实践的证明与历史的考验。

人类究竟应该怎么吃?这就是本书要和大家一起研究探讨的主题。

当今,在地球村里食疗与保健食品已越来越盛行,“误补”现象也越来越令人担心。因此,如何正确认识体质与饮食的相互关系已成为迫在眉睫的问题。有鉴于此,笔者写了这本层次介于专著与科普之间的,比较通俗、易懂、简易而实用的读物。对难懂的中医理论也作了深入浅出的语释。国外读者对此将更为需要。

本书与众不同之处在于她是以笔者于1977年提出的中医体质学说与体质病理学为理论基础的,是按照您个人的体质类型建议选择最适合于您的饮食,从而达到健康和美容的目的。体质是根本,是前提;健美是愿望,是目的;食养处于中间环节,也是目前问题最多而又研究最少的环节。可以这么说,迄今为止,全人类对饮食还缺乏一个全面而又正确的理论指导,仍然处于盲目地、或半盲目地乱吃的阶段。这种现象,一方面是由于人们长期以来,把注意力偏向于征服外部世界而忽视了认识人自己;另一方面也反映了人类的智慧还进化得不够成熟,对人自己的复杂性和食物的复杂性认识不清。

大家都知道,理论、思想、动机是指导行动的。没有正确的理论就没有正确的行动。如果指导我们行动的思想是模糊的,或者是错误的,那么,我们的行动将难以达到既定的目的,甚至会适得其反。前面所说的利也一半、害也一半就是指在指导理论上出现的问题。西方营养学只道出了一半真理。如果能按照您的体质类型,重新科学地改进您的饮食结构,该补的补,该泻的泻,这样可以使已有的病尽快治愈而康复;使将病未病的病理体质纠正到正常体质,防患于未然而不发病;使正常体质的人更加健康、更加美丽。

我们以最新的科学理论作指导,把食物当药物,把食物代药

物,把菜篮子当保健箱,只用食物而不用药物,把“苦口良药”改成“可口美食。”寓医药于饮食,寓保健于美食,既饱口福,又强体质,这就是本书的特色。

三

根据笔者多年临床经验体会到:要改变“今日有酒今日醉”的观念不是一件轻而易举的事;习惯势力是可怕的,传统观念在心理上的沉积更是根深蒂固,移风易俗更不是一朝一夕可以完成的事。但是,我的临床经验同时又证明,正如《灵枢·师传》所说:“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”意思是说:人之常情,无不是怕死而乐生的,只要您告诉他疾病变坏的后果,用诚恳的、与人为善的态度讲明道理,指导他采用最适合于他的方法,并把他感到最为痛苦的生病的道理讲解清楚,这样,即使是最不懂事理的人,怎么会不听医生的劝告呢?事实确是如此。因为求生、求美、求长寿是人类的本能。只要言之有理,持之有据,行之有效,理论一旦掌握于群众,群众得到了实际效益,体质食疗学会行之万里而传之千古的。几千年来,已有不少著作流传于人间,不是最好的证明吗?

四

由于东西方文化传统不同,我们估计到:凡受汉文化影响的,如日本、朝鲜半岛及东南亚其他地区的国家和民族对本书的指导理论和实践经验是完全能够理解和推广的;但对于欧美地区的国家和民族还有一定的困难。然而随着时间的推移,在地球已成为一个村落的历史条件下,东西方文化交流日益频繁和深入,尤其是通过中西医学之间的交流与合作,我们相信终有一天

全世界的人民都会接受上述理论和实践经验的。只要他们一旦能够参照本书经应用而获效时,自然会信服而身体力行的。事实胜于雄辩,有效是最好的宣传。我们对于科学真理,坚信不渝。

五

我是一个年愈花甲的临床病理学工作者,1951年开始学西医学,1960年再学中医学,深感两种医道各有千秋,深信取长补短可以推陈出新。体质食疗学便是一新。但愿这门新兴学科能为人类合理安排饮食,增强体质,增进智力和延年益寿作一点微薄的贡献。这就是一个医生的天职和心愿。如此而已,岂有他哉!

六

我从数十年的临床病理研究实践中体会到,一个人的力量是微不足道的,有识之士的大力支持是事业成功的重要保证。我衷心感谢上海中医药大学“调元体质食疗公司”总经理张庆彝副教授的鼎力相助;感谢钱学森教授的热情推荐和鼓励,他来信说:“我很同意您说的食与药有相同的改善体质,保养防病的作用”;并指出:“体质食疗是一种宏观调控”;感谢日本北方義朗先生介绍我的体质食养理论于日本;感谢支持我开展中医体质学说研究的朋友们;感谢上海科学技术文献出版社让此书走向世界!

上海中医药大学 教授 匡调元

1993. 12. 26

目 录

前 言	1
第一章 中华饮食文化概述	1
一、中国哲学中的“天人观”与饮食文化	2
二、“气一元论”与中华饮食文化	5
三、《易》与中华饮食文化	7
四、中华饮食文化崇尚“顺应自然”、“恬淡虚无”	9
五、中华饮食熔营养、美味、强身、美容、治病于一炉	11
第二章 民以食为天	12
一、求生存阶段	12
二、求享受阶段	13
三、求营养阶段	13
四、求体质食养阶段	17
第三章 病从口入	19
一、进食过量	19
二、烹调技术不当	21
三、饮食不合体质	23
第四章 病从食治	24
一、《神农本草经》	24
二、《黄帝内经》	25

三、《伤寒杂病论》	25
四、《千金备急要方》	27
五、《养老奉亲书》	29
六、《饮膳正要》	29
七、《随息居饮食谱》	30
八、《体质食疗学》	31
第五章 正确认识您的体质类型	32
一、体质的概念	32
二、如何判断体质类型	34
三、形成各型体质的机理	36
四、体质可以改变	40
第六章 各型体质的食谱举例	41
一、燥红质用滋阴清热润质法	42
1. 兔肝菠菜汤	42
2. 鸭肉包子	43
3. 冰糖五果羹	44
4. 鲜藕汁饮	46
5. 桑椹酒	47
二、迟冷质用壮阳祛寒温质法	47
1. 五香羊肉	48
2. 五香狗肉	50
3. 韭菜炒虾仁	50
4. 虾马童子鸡	51
5. 补肾健脑糕	52
三、倦眊质用益气生血健质法	57
1. 百宝饭	57
2. 龙眼枣泥	58

3. 山药汤圆	59
4. 口蘑鹌鹑肉片	60
5. 清炖鸡	61
6. 益气健脾饼	62
四、臃滞质用除湿化滞利质法	62
1. 四仁扁赤豆粥	63
2. 鲤鱼汤	66
3. 一味冬瓜汤	66
4. 萝卜丝饼	67
五、晦涩质用行血消瘀活质法	68
1. 山楂内金粥	68
2. 山楂红糖包子	69
3. 鲜藕炒木耳	70
4. 桃仁酒	71
六、正常质用平补阴阳强质法	71
第七章 美容食谱举例	73
一、好颜色	74
二、润皮肤	76
三、去皱纹	77
四、除雀斑	78
五、退黄褐斑	79
六、疗痤疮	79
七、治酒皴鼻	80
八、美毛发	81
九、明目	83
十、悦音色	84
十一、固牙齿	85

十二、除口臭	85
十三、适肥瘦	86
第八章· 食养与年龄体质学	90
一、胎儿期的优质问题	91
二、小儿期的食养	92
三、青春期的食养	94
四、成年期的食养	95
五、更年期的食养	95
六、老年期的食养	98
第九章 食养与性别体质学.....	102
一、形成两性差别的遗传学基础	102
二、生长、发育和衰老过程的时间差	103
三、生理功能方面的性差别及其食养	103
第十章 体质食养与地域、季节的关系	109
一、不同体质类型的人对不同气象因素特别敏感	111
二、不同体质的人应采用不同的四时养生法	112
第十一章 饮食观念要更新.....	114
一、食物能治病	114
二、一家人的“体质不同,各如其面”	126
三、吃得贵不等于吃得好	127
四、吃水果不等于吃维生素 C	128
五、微量元素不是越多越好	129
六、“吃冰”害人非浅	131
七、忌嘴有理	133
八、小议当前“食疗风”	135
第十二章 烹调技术要革新.....	137

第十三章 常用食物的性味、主要功能及体质宜忌	139
一、五谷、豆、油类	141
二、蔬菜类	142
三、鱼肉类	145
四、水果类	148
五、调味品类	152
六、饮料类	153
第十四章 几点展望	155
主要参考文献	157

第一章 中华饮食文化概述

中华饮食文化是传统中国文化的一个组成部分,她赋有中国文化的一切特征。因此,要理解中华饮食文化的渊源与特色,就必须先认识中国的总体文化。因此,要真正认识中国的“吃的科学”,读这一章是不能一带而过的,是值得反复研究和玩味的。她将为改善整个人类的膳食结构起到思想先行的作用。

文化是指思想与艺术发展的状况,它的范围很广,其中包括哲学、宗教、科学、技术、文学、艺术、教育、风俗以及生活方式等,是一个多层次、多分支的体系。全世界每个民族都有自己的传统文化,都是在它特定的地理、经济、政治背景下形成和演变的。中国传统文化主要是在中国古代小农经济和封建制度的基础上发展起来的。在文化所包涵的上述许多内容中,哲学起着主导作用。每一时代的自然科学、文学艺术和风俗习惯都是在这个时代的哲学思想熏陶下发展的。

中国哲学史告诉我们,先秦时代主要有六个哲学学派:儒、墨、道、法、名、阴阳。其中最主要的是儒、墨、道三家。至汉代,“罢黜百家,独尊儒术”,从此儒学居于统治地位,但道家学说仍流传不绝,后者对传统中国医药学的影响尤为重大。两汉魏晋时期,儒道交融而墨学中断”。唐宋元明时期,三教(儒、道、佛)并行而儒仍居首位。这三种哲学思想都不同程度地反映到中国不同人群的饮食习俗之中。

一、中国哲学中的“天人观”与饮食文化

有人认为中国古代哲学可以称为“天人之学”。人与自然的关系是哲学必须回答、必须研究的问题,也是文化方向的根本问题。关于天人观,在中国哲学史上存在着两种对立的观点,有两种提法:一是“天人合一”,这个观点源于孟子“知性则知天”的学说,认为人性与天道是统一的。另一种是“天人交胜”,荀子强调“明于天人之分”,刘禹锡提出“天与人交相胜”的学说。他们认为人应“制天命而用之”,要发挥人的能动性。这种观点有征服自然与改造自然的积极意义。这两种哲学观点的争论一直延续到明清,甚至今日的哲学家们还在探讨着。但这不是我们要谈的主题。我们要探讨的是“天人合一”思想对中华饮食文化的影响的问题,也可以说是讨论中国式的“吃的哲学”。

“天”,不同的哲学家赋予它不同的涵义,大致有三种意义:一是指最高主宰,二是指广大自然界,三是最高原理。中医学指的“天”主要是指自然界及其客观规律。因此,影响中华饮食文化的“天人合一”的本意应是指广大自然界的变化规律与人体的变化规律相统一,相影响而言的,故有“人与天地相应”的命题。

《易·乾卦·文言》提出了关于天人关系的精湛见解,说:“夫大人者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶,先天而天弗违,后天而奉天时。”这段话的意思是说:凡登上了高位的聪明人,他的思想行为应该与天地好生之德相一致;他的明察能力应像日月普照大地一样光明正大;他的生活节奏应像春夏秋冬四季循环不息那样有秩序;他的待人赏罚应与神善鬼恶一样分明;他走在自然的前头引导自然,因此,自然不会违反他的预见,他走在自然的后头而按天时行事,即可以把事情办成。《系辞上》又说:“《易》与天地准……范围天地之化

而不过，由成万物而不遗”。这是说：《易》所讲的“道”是以天地的客观规律为准则的，所以能认为按天地之道利用万物而不过分，乐于知天命而无忧愁，安于居处而能仁爱。因此，能驭驾天地之变化而不过度，巧妙地造就万物而无遗漏，从而达到人类自己的目的。《易》还认为人与天地之间应该是相互协调的，既要顺应自然而不破坏自然，又要能动地改造自然不消极被动地屈服于自然，以符合人类自己的要求。显然，这种“天人协调论”要比老庄单纯地因任自然的“顺天说”要高明些，也比荀子一味地制服自然的“制天说”更为合理。这种“人与天地相应”的观点深刻地影响着中医学理论。中医学认为：人体内的一切变化都与天地自然界的变化秩序息息相关的，甚至有人干脆提出“人身乃一小天地”的说法。《内经》说：“人以天地之气生，四时之法成，人能应四时者，天地为之父母。”人来自自然界，因此，人与自然界理应是统一的。又说：“故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。这是教导人们必须掌握并顺应自然界的变化规律，取得主动权，并为我所用，则可以不生大病。果能如此即可谓“得道”。这是一个高明的医生和懂得养生的人必须做到的。

人的生理活动随天地之变化而变化：春三月，此谓发陈，大地初醒，蛰虫欲动，草木萌芽，人体内的功能开始活跃；夏三月，此谓蕃秀，树木茁壮成长，根深叶茂，人体内的生理非常活跃，儿童的身高在夏天长得较快；秋三月，此谓容平，天地间肃杀之气开始来临，草木枯萎，果实成熟蒂落，结核病人难过霜降之关，应特别注意保养身心；冬三月，此谓闭藏，天寒地冻，百虫冬蛰，人类也应深居简出，避寒就温，保藏精气，以待来春。这种四时变化与人体的一般生理反应是人所共知的，但是如何将这些知识具体运用以指导日常饮食起居却大有学问。这里引一段李时珍《本

草纲目》中的论述,“经云;必先岁气,母伐天和”,意思是说人们必须先知道一年四季天地之气的变化规律,不要背道而驰。这就是上面提过的话。“故春月宜加辛温之药,薄荷、荆芥之类,以顺春升之气;夏月宜加辛热之药,香薷、生姜之类,以顺夏浮之气;长夏宜加甘苦辛温之药,人参、白术、苍术、黄柏之类,以顺化成之气;秋月宜加酸温之药,芍药、乌梅之类,以顺秋降之气;冬月宜加苦寒之药,黄芩、知母之类,以顺冬沉之气。所谓“顺时气而养天和也。”“春省酸增甘以养脾气,夏省苦增辛以养肺气,长夏省甘增咸以养肾气,秋省辛增酸以养肝气,冬省咸增苦以养心气,此则既不伐天和而又防其太过,所以体天地之大德也。”由此可见,一年四季应用什么性味的药,该用什么性味的食物,都应按四时天地变化之规律为依据。西方文化中是没有这类论述的。

地理环境与人们的饮食习惯和体质也是密切相关的。在中国,东南西北中,五方之人其饮食习惯不同,北方人食麦而嗜咸,南方人食米而爱甜,四川人好辣,山西人嗜酸。由于饮食习惯不同,人的体质也不同,常生的病种也不同,治疗的方法也不能千篇一律。因此,中医学主张四季养生与临床诊疗病人要因时、因地、因人而异。这些将在第十章中进一步介绍。

既如上述,“人与天地相应”,则物也应与天地相应,推而广之,食也应与天地相应。这是顺理成章的事。这一观点与中国哲学中的“气一元论”思想结合起来,便形成了中国饮食文化的理论框架,形成了中华民族特有的饮食观点。后述“药食同源”、“药食同性”、“药食同理”和“药食同效”等理论都源于此。这些内容与西方饮食文化显然不同,若要理解东西方饮食文化之特色必须从这里开始。

二、“气一元论”与中华饮食文化

元气论是中国传统文化中占主导地位的哲学自然观,它体现了中国古代科学家对自然、对生命、对人类生老病死过程的基本认识,因此它也是中国饮食文化的指导思想。

“元气”是什么?“元气”一词有两层意思:一是指天地万物之本原,即天地未分以前的浑然之气;二是指天地间一切气的总体。元气论认为天下万物都是由气构成的,如《庄子·知北游》说:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死……故曰通天下一气耳”!后世,王廷相也说:“有形亦是气,无形也是气,道寓其中矣。有形,生气也;无形,无气也”。由此而论,天下万物不论有形无形都由气构成。有形之物与无形之气可以相互转化,故张载说:“形聚为物,形溃反原”,“太虚不能无气,气不能不聚而为万物,万物不能不散而为太虚”。这些论述均源于《易》,如《系辞上》说:“精气为物”。意思是说,阴阳清灵之气,经氤氲积聚而成为万物。这说明气是构成万物最基本的物质。既然如此,人为万物之一,必源于气。同样道理,食物也是万物之一,也应由气构成。谁都知道食物与人的生命活动有密切的联系。《内经》说:“天食人以五气,地食人以五味……气和而生,津液相成,神乃自生”。这是说,人是靠天之气和地之味“合并”而成的,合则成人,散则还气,返归大自然。食物当然也是如此,也是靠天之气和地之味“合并”而成的,或为草,或为畜,或其他食物。万物腐败分解以后也回归大自然。

在此,笔者提出一个“人食同气”的新命题。中国古代哲学家认为:万物都来源于浑沌之气,但是浑沌之气经分化发展之后,形成了许许多多不同形态和性能之气,推之可千,推之可万,而且千变万化,以致无穷。它们按不同的比例、不同的结构组成天

下无一相同的万物，这是气的一种特性，但异中有同。气还有另一种特性是万物之间按其相似之处分成不同的“类”，在同类东西之间存在着“类同则召，气同则合，声比则应”的自然感应关系。这是说相同的类之间有彼此感应的能力。一般都用这种关系去解释乐器共振、磁石吸铁、晦望潮汐等现象。笔者利用此原理来解释人体与食物之间相互关系的“人食同气”的新命题。

“人食同气”的涵义是：人与食物都是天地间气聚合而成的有形之物。食物被人所食，可以进入人体经消化吸收而被同化成自身的组成成分。根据“类同则召，气同则合”的原理，聚成人之气与聚成食物之气必需类同。因为类同，所以食物可以养人，保证人体的生成、生长与发育。同时，凡与人体不同类的物则不能成为食物，甚至可以成为毒，如砒霜可以杀人、可以散气。

这里必然会引出另一个问题，即什么是药？首先，人与药必须是同气的，否则，药不可能进入人体参与人体的新陈代谢以纠正人体内的偏差。其次，药气与人气同中有异，故药能纠正人体之偏。根据异的程度决定药之毒性，大异者大毒，小异者小毒，无异者无毒，便成为食物。但即使是食物，是不是绝对与每个人同气呢？这是从“人食同气”中引伸出来的第二个问题。笔者认为，天下没有两个完全相同的人，但可以把人类分成若干类型；天下也没有性味完全相同的两种食物，但也可按四气五味把它们分成若干类型。因此，就产生了生物学里的物种学说和体质人类学中的体质学说。其结论只能是，不同类型的人只能与其相应类型的食物“相合”，与其不相应的食物类型“相斥”。相合者为食物，相斥者为毒物。食物、毒物与人体间的关系是“食物与体质宜忌”所应研究的新课题。辨体质论饮食的根本原理就在于此。本书所要告诉您的主要内容就是用什么样的食物去调整您的体质，增强您的体质。