

Zhongguo Shipin He Baojian Shipin De Lilun Yu Shijian

中国食品 **和** 保健食品 的理论与实践

主编 张荣平 赵旻



云南科技出版社

中国食品和保健食品 的理论与实践

主 编：张荣平 赵 昱
副 主 编：童建新 姜润生 高秀丽 宋 莹
贺小琼 李爱民 赵荣华

参编单位：浙江大学 北京中医药大学 昆明医学院
贵阳医学院 空军杭州疗养院 云南中医学院

云南科技出版社

·昆明·

图书在版编目(CIP)数据

中国食品和保健食品的理论与实践/张荣平等主编.
昆明:云南科技出版社,2003.7

ISBN 7-5416-1809-8

I.中... II.张... III.①食品—基本知识②疗效
食品—基本知识 IV.①TS20②TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050928 号

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

昆明新星印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:14.875 字数:380 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~2050 册 定价:38.00 元

前 言

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高,健康正成为公众关心的话题。健康观念由过去的得病后治疗转变为现在的未病先防。尽管几千年前的《黄帝内经》就明确提出了“治未病”的观点,但由于生活条件的限制,人们只能追求温饱。现在,我国的经济实力增强了,人民的生活显著改善了,有了强烈的保健需求,也有了购买保健品的能力。正是在这种背景下,食品家族出现了新的成员——保健食品。

我国的保健食品兴起于20世纪80年代,到90年代中期发展最红火。卫生部于1996年3月15日发布了《保健食品管理办法》,并于1996年6月11日起开始实施。在《保健食品管理办法》中,对保健食品作了如下规定:“本办法所称保健食品系指表明具有特定保健功能的食品。即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。”

近年来,我国的保健食品蓬勃发展,但也出现了一些令人担忧的问题,主要是成分的定性定量不明确,质量监控和检测手段也有待提高,以及产品的宣传有夸大或误导的现象发生等。鉴于以上一些问题,我们觉得有必要出版一本关于食品和保健食品的书籍,尽可能详细地介绍一些中国食品和保健食品的研究、开发、政策、法规以及国外保健食品的一些发展状况。在昆明医学院、浙江大学、北京中医药大学等单位各位老师共同努力下,编写了这本《中国食品和保健食品的理论与实践》,仅供关心食品和保健食品的读者参考。

本书分为11章,第一章:食品与保健食品;第二章:食疗与中药;第三章:一些国家和地区的保健食品概况;第四章:食品和保健食品的功能成分;第五章:保健食品功能性评价的一般要求;第六章:保健食品的功能学评价程序;第七章:保健食品功能检验与评价;第八章:保健食品的监督与管理;第九章:食品毒理安全性评价程序;第十章:常见食物的营养与保健作用;第十一章:保健食品的有关政策法规。

在编写本书的过程中,我们参阅了国内外大量相关资料,在此,我谨代表本书的全体编者对有关保健食品研究和管理的各位学者表示感谢,对大力支持本书出版的云南科技出版社及责任编辑表示感谢!

本书适用于从事食品和保健食品研究、管理、生产和经营工作人员使用,也可作为相关专业的教学参考使用。

限于我们的水平,不妥之处,敬请批评指正,谢谢!

编 者

目 录

第一章 食品与保健食品	(1)
第一节 中国保健食品的起源与现状	(1)
一、中国文化	(1)
二、中国文化对保健食品的影响	(5)
三、近代、清朝以后的食文化	(6)
四、其他民族文化与食文化	(8)
主要参考文献	(15)
第二节 中国保健食品的现代研究实例	(15)
一、植物	(16)
二、动物	(21)
三、产业化规模	(25)
主要参考文献	(28)
第三节 中国保健食品的未来展望	(28)
一、GAP	(28)
二、中国列入保健食品的名单	(32)
三、中医调养对亚健康状态的防病保健作用	(32)
主要参考文献	(33)
第四节 结 语	(33)
一、回顾历史,展望未来	(34)
二、我国的文明和食品也将造福于全人类	(35)
主要参考文献	(35)
第二章 食疗与中药	(36)
第一节 中医食疗学的发展历史	(36)
一、中医理论,药食同源	(36)
二、食疗的发展及民族的食疗文化	(39)
三、卫生部 2002 年发布的名单	(44)
主要参考文献	(45)
第二节 食疗和中药的现代研究	(45)
一、举例研究(药理)及成药产品	(45)
二、中药的资源研究(代替品研究)	(60)
三、中药产业化规模	(63)
主要参考文献	(65)
第三节 未来发展展望	(65)

一、中国政府的鼓励·····	(65)
二、资源开发与可持续发展·····	(68)
三、与国际接轨的检测手段·····	(73)
四、产业化模型展望·····	(81)
主要参考文献·····	(81)
第三章 一些国家和地区的保健食品概述 ·····	(82)
第一节 美国保健食品概况 ·····	(82)
一、美国的健康食品与膳食补充剂·····	(82)
二、美国膳食补充剂的政策法规·····	(83)
三、美国保健食品的现状·····	(84)
四、美国保健食品的发展趋势·····	(84)
主要参考文献·····	(85)
第二节 日本保健食品概况 ·····	(86)
一、日本保健食品的沿革·····	(86)
二、日本保健食品市场的现状·····	(87)
三、日本保健食品的申请、管理与审批·····	(87)
四、中国保健食品与日本保健食品的差距·····	(89)
主要参考文献·····	(89)
第三节 欧洲保健食品概况 ·····	(90)
一、欧洲的功能性食品·····	(90)
二、欧洲功能食品市场的现状·····	(90)
主要参考文献·····	(90)
第四节 台湾地区的保健食品概况 ·····	(91)
一、台湾地区保健食品的发展简史·····	(91)
二、台湾地区保健食品的市场现状·····	(91)
三、台湾地区保健食品的管理·····	(92)
主要参考文献·····	(92)
第四章 食品和保健食品的功能成分 ·····	(93)
第一节 蛋白质与氨基酸类 ·····	(93)
一、蛋白质·····	(93)
二、氨基酸·····	(93)
三、蛋白质的来源·····	(94)
第二节 脂类物质 ·····	(94)
一、脂类物质·····	(94)
二、脂类物质的保健价值·····	(94)
第三节 碳水化合物 ·····	(95)
第四节 无机盐及微量元素 ·····	(95)
第五节 维生素物质 ·····	(95)
一、维生素A与胡萝卜素·····	(96)
二、维生素D·····	(96)

三、维生素 E	(96)
四、维生素 K	(97)
五、维生素 C	(97)
六、其他类维生素	(97)
第六节 具有重要保健价值的成分举例	(97)
参考文献	(98)
第五章 保健食品功能性评价的一般要求	(99)
第一节 保健食品功能评价试验的基本要求	(99)
一、受试物的要求	(99)
二、对实验动物的要求	(99)
三、给予受试物的剂量及时间	(99)
四、评价食品的保健作用时需要考虑的因素	(99)
第二节 人体试食试验规程	(100)
一、规程的主题内容与适应范围	(100)
二、人体试食试验的基本要求	(100)
第六章 保健食品的功能学评价程序	(102)
第一节 免疫调节作用	(102)
一、试验项目	(102)
二、试验原则	(102)
三、结果判定	(102)
第二节 延缓衰老作用	(103)
一、试验项目	(103)
二、试验原则	(103)
三、结果判定	(103)
第三节 改善记忆作用	(104)
一、试验项目	(104)
二、试验原则	(104)
三、结果判定	(104)
第四节 促进生长发育作用	(104)
一、试验项目	(104)
二、试验原则	(105)
三、结果判定	(105)
第五节 抗疲劳作用	(105)
一、试验项目	(105)
二、试验原则	(105)
三、结果判定	(105)
第六节 减肥作用	(105)
一、减肥原则	(105)
二、试验项目	(106)
三、试验原则	(106)

四、结果判定	(106)
第七节 耐缺氧作用	(106)
一、试验项目	(106)
二、结果判定	(106)
第八节 抗辐射作用	(107)
一、试验项目	(107)
二、试验原则	(107)
三、结果判定	(107)
第九节 抗突变作用	(107)
一、试验项目	(107)
二、试验原则	(107)
三、结果判定	(107)
第十节 调节血脂作用	(108)
一、试验项目	(108)
二、试验原则	(108)
三、结果判定	(108)
第十一节 调节血糖作用	(108)
一、试验项目	(108)
二、试验原则	(108)
三、结果判定	(108)
第十二节 改善胃肠道功能作用	(109)
一、促进消化吸收	(109)
二、改善肠道菌群	(109)
三、润肠通便	(109)
四、保护胃粘膜	(110)
第十三节 改善睡眠作用	(110)
一、试验项目	(110)
二、结果判定	(110)
第十四节 改善营养性贫血	(110)
一、试验项目	(110)
二、结果判定	(110)
第十五节 对化学性肝损伤的保护作用	(111)
一、试验项目	(111)
二、结果判定	(111)
第十六节 促进泌乳作用	(111)
一、试验项目	(111)
二、结果判定	(111)
第十七节 美容作用	(111)
一、祛痤疮	(111)
二、祛斑	(112)

三、保持皮肤水分、油脂、pH	(112)
第十八节 改善视力作用	(112)
一、试验项目	(112)
二、结果判定	(112)
第十九节 促进排铅作用	(113)
一、试验项目	(113)
二、结果判定	(113)
第二十节 清咽润喉作用	(113)
一、试验项目	(113)
二、结果判定	(113)
第二十一节 调节血压作用	(113)
一、试验项目	(113)
二、结果判定	(113)
第二十二节 改善骨质疏松作用	(114)
一、增加骨密度	(114)
二、改善骨质疏松	(114)
第七章 保健食品功能检验与评价	(115)
第一节 免疫调节作用检验与评价	(115)
一、试验项目	(115)
二、结果判定	(118)
第二节 延缓衰老作用的检验与评价	(118)
一、试验项目	(119)
二、结果判定	(123)
第三节 改善记忆作用检验与评价	(123)
一、试验项目	(123)
二、结果判定	(124)
第四节 促进生长发育作用检验与评价	(124)
一、试验项目	(124)
二、结果判定	(125)
第五节 抗疲劳作用检验与评价	(125)
一、试验项目	(125)
二、结果判定	(126)
第六节 减肥作用检验与评价	(126)
一、试验项目	(126)
二、结果判定	(127)
第七节 耐缺氧作用检验与评价	(127)
一、试验项目	(127)
二、结果判定	(128)
第八节 抗辐射作用检验及评价	(128)
一、试验项目	(128)

二、结果判定	(129)
第九节 抗突变作用检验与评价	(129)
一、试验项目	(129)
二、结果判定	(130)
第十节 调节血脂作用检验与评价	(131)
一、试验项目	(131)
二、结果判定	(132)
第十一节 调节血糖作用检验与评价	(132)
一、试验项目	(132)
二、结果判定	(133)
第十二节 改善胃肠道功能作用检验及评价	(133)
一、促进消化吸收作用	(133)
二、改善肠道菌群作用	(134)
三、润肠通便作用	(135)
四、保护胃粘膜作用	(135)
第十三节 改善睡眠作用检验与评价	(136)
一、试验项目	(136)
二、结果判定	(136)
第十四节 改善营养性贫血作用检验与评价	(136)
一、试验项目	(137)
二、结果判定	(137)
第十五节 对化学性肝损伤有保护作用检验与评价	(137)
一、试验项目	(137)
二、结果判定	(137)
第十六节 促进泌乳作用检验与评价	(137)
一、试验项目	(138)
二、结果判定	(138)
第十七节 美容作用检验与评价	(138)
一、祛痤疮作用	(138)
二、祛斑作用	(139)
三、保持皮肤水分、油脂、pH值作用	(139)
第十八节 改善视力作用检验与评价	(140)
一、试验项目	(140)
二、结果判定	(140)
第十九节 促进排铅作用检验与评价	(140)
一、试验项目	(140)
二、结果判定	(140)
第二十节 清咽润喉作用检验与评价	(141)
一、试验项目	(141)
二、结果判定	(141)

第二十一节 调节血压作用检验与评价	(141)
一、试验项目	(141)
二、结果判定	(141)
第二十二节 改善骨质疏松作用检验与评价	(142)
一、增加骨密度作用	(142)
二、改善骨质疏松作用	(142)
第八章 保健食品的监督与管理	(144)
一、对保健食品的一般要求	(144)
二、保健食品管理的行政法规	(145)
三、保健食品管理的技术法规	(145)
四、目前已批准受理的保健功能	(145)
五、保健食品审批程序及技术要求	(146)
六、保健食品的监督	(146)
第九章 食品毒理安全性评价程序	(148)
第一节 安全毒理学评价的四个阶段	(148)
第二节 安全毒理学评价的试验目的与结果判定	(149)
一、毒理学试验目的	(149)
二、各项毒理学试验结果的判定	(149)
第三节 安全毒理学评价时需考虑的因素	(150)
一、人的可能摄入量	(150)
二、人体资料	(150)
三、动物毒性试验和体外试验资料	(151)
四、结果的推论	(151)
五、代谢试验的资料	(151)
六、综合评价	(151)
第十章 常见食物的营养与保健作用	(152)
第一节 南瓜的营养与保健作用	(152)
一、南瓜的营养特点	(152)
二、南瓜的保健与药用价值	(155)
第二节 螺旋藻的营养与保健作用	(157)
一、螺旋藻的营养特点	(157)
二、螺旋藻的保健作用	(159)
第三节 魔芋的营养与保健作用	(160)
一、魔芋的营养特点	(160)
二、魔芋的保健作用	(161)
第四节 芦荟的营养与保健作用	(162)
一、芦荟的化学组成	(162)
二、芦荟的保健作用	(162)
第五节 茶叶的营养与保健作用	(163)
一、茶叶的化学组成与营养	(163)

二、茶叶的保健功效	(163)
第六节 山楂的营养与保健作用	(165)
一、山楂的化学组成与营养	(165)
二、山楂的保健功效	(165)
第十一章 保健食品的有关政策法规	(166)
第一节 保健食品的管理办法	(166)
第二节 保健食品功能评审的受理范围	(171)
一、保健食品评审技术规程	(171)
二、卫生部关于调整保健食品功能受理和审批范围的通知	(174)
三、卫生部关于印发真菌类和益生菌类保健食品评审规定的通知	(174)
第三节 保健食品标识规定	(179)
一、《保健(功能)食品通用标准》实施	(179)
二、《进出口食品标签管理办法(试行)》	(180)
三、功效成分表的标识方式	(181)
第四节 保健食品申报与受理规定	(182)
第五节 保健食品申报资料的整理	(185)
一、保健食品申请表的填写	(185)
二、申报材料应按下列顺序排列	(185)
三、注意事项	(186)
第六节 保健食品通用卫生要求	(187)
一、《出口食品厂、库卫生要求》	(187)
二、辐照食品卫生管理办法	(190)
三、新资源食品卫生管理办法	(192)
第七节 食品营养强化剂卫生管理办法	(194)
第八节 卫生部关于保健食品管理中若干问题的通知(摘要)	(195)
一、国家进出口商品检验局关于进一步做好出口食品厂注册与监管工作的通知	(195)
二、我国对进口保健食品转境内生产的规定	(198)
三、出口食品生产企业向国外卫生注册管理规定	(198)
附录 1 2001 年国产保健食品产品目录	(200)
附录 2 中国居民膳食营养素参考摄入量	(219)

第一章 食品与保健食品

人类对食品的要求,首先是吃饱,其次是吃好。当这两个要求都得以满足之后,就希望所摄入的食品对自身健康有促进作用,于是出现了保健食品。这不仅仅是一种时尚,更重要的是体现了人们消费知识与价值观念的更新。着眼于我们这个世界,空气和水源等污染现象严重加剧,各种恶性疾病(如恶性肿瘤、心脏病、动脉硬化等)发病率上升,这些事实都刺激着人们更加关注自身的健康。因此,目前国内、国际市场上掀起了一股保健食品的研究与生产热潮,很多专家学者认为它将成为 21 世纪的主导食品。

第一节 中国保健食品的起源与现状

我国保健食品的渊源久远,中华药膳和中华传统保健饮食有着几千年积累起来的经验,而且富含功能成分的材料资源遍布全国,这些都为保健食品的发展创造了得天独厚的条件。

一、中国文化

(一)道

1. 什么是道

老子把宇宙的统一规律叫做“道”。老子说:“有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,字之曰道。”可见,他把道看成是先于天地的混沌,它虚静空阔,独自存在,但又永恒地循环运行,是万物的本原。道起作用是自然而然,无物使之然。既不是上帝(或神)使之然,也不是黑格尔式的“绝对精神”使之然。老子的道是自然之道,而不是有意志的宇宙主宰;道具有规律性的意义,不能改变和违背,表现了老子的无神论和唯物主义精神。但是老子又认为自然之道,只能消极顺应,于是“道”又被赋予了自然命运的意义。这则是其消极的一面。

老子之“道”兼具“自然规律”和“自然命运”的含义,是老子只见人与自然之统一,不知人与自然之区别;只承认自然的必然性,而不承认人的能动性的结果。

2. 道的特点

我们可以从《老子》对道的说明中,概括出如下两个主要的特点:

(1)道是“无和有”的统一。第一章开宗明义曰:“无,名天地之始;有,名万物之母。故常欲以观其妙,常有欲以观其徼。此两者同出而异名。同谓之玄,玄之又玄,众妙之门”。这里的“妙”,指万物的始原;这里的“徼”,则指万物的界限。有了“常无”,才可以谈得上“常有”,可见,道是“无”和“有”的统一。作为万物之始原而言,道是“无”,作为万物的存在而言,道是“有”。“无”和“有”是同一个道的两个方面,所以说,“此两者同出而异名”。因此,《庄子·天下篇》称老

子之道“建之以常无,有”。对于“无”和“有”,老子是贵“无”的。他说:“天下万物生于有,有生于无”,此外还说:“道冲而用之或不盈,渊兮似万物之宗”,冲又作“盅”,可训为“虚”,可见,“道”就是虚,也就是“无”。老子还说:“视之不见名曰夷,听之不闻名曰希,搏之不得名曰微”,道无形,所以不可察见,道无息,所以不可听闻,道无状,所以然不可把握。正因为老子的道偏重于“无”,所以他把世界比喻为中空的风箱。他更由此而推及人伦,演发出清静无为的议论。

(2)道又是“静”和“动”的统一。上面提到的“独立不改”,是指道的“静”,而“周行而不殆”,则指道的“动”。显然,“常无”决定了道的“静”,“常有”决定了道的“动”。老子贵“无”,所以也贵“静”。他指出:“静为躁君”,“致虚极,守静笃”。由“动”归“静”,是万物归根的过程,故曰:“夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命”。但是,尽管老子贵“静”,他仍然思考了道的“周行”,提出:“道生一,一生二,二生三,三生万物,万物负阴抱阳,冲气以为和,……故物或损之而益,或益之而损”,这就是道生太一(有),太一生阴阳,阴阳生天地人,然后形成万物的过程。而“负阴”、“抱阳”、“冲气为和”的说法很显然是把对立看做运动的原因。

3. 道是人的一面镜子

老子还说:“道常无为而无不为”,老子的“无为”思想,具有双重含义。一方面是对“道”的规定性,“无为”即自然,“道”是无意志、无目的的。另一方面是说,人也应当像“道”一样“无为”。这一方面的规定也有其两重性:一是要人人尊重客观自然法则;二是要人不要有所作为。表现出“自然”与“人为”的对立。

老子对道的规定性不是简单的“无为”,而是“无为而无不为”。这不难理解。因为道虽然是无意志无目的的,却无所不在,它到处起作用。但是,人怎样才能“无为而无不为”呢?除非是表面上“无为”,实际上是“无所不为”。

庄子作为老子思想的继承者,从《老子》接受了“道常无为而无不为”的思想,并加以发挥,使在《老子》中还处于朴素形态的道家思想,变得无比丰富多彩,并且具有了与《老子》明显不同的意义。

《老子》的道是神秘的混沌,具有朴素唯物论的性质。《庄子》的道,有更丰富的规定性。它“有情有信”但又“无为无形”,单凭感官不能把握,“可传而不可受,可得而不可见”;为世界最高的本体,它的存在不以别的事物的存在为条件,“自本自根,未有天地,自古以固存”;在时间和空间上都是无限的,“在太极之先而不为高,在六极之下而不为深,先天地生而不为久,长于上古而不为老”;而且具有神奇的功能,“神鬼神帝,生天生地”。《庄子》的道与《老子》的道相比较,具有明显的泛神论色彩。这个充满神奇色彩的宇宙自然本体,是《庄子》为囚禁在社会樊笼里的人类提供的一面巨大镜子,又是人效法的范型。《庄子》从道的无待,映照出人的有待^①,从而激发起追求无待的热望;从道的自然、无为,映照出人的有为、不自然,因而在社会生活中也用自然反对人为;《庄子》还从有限的物和无限之道的对照中,引出了物与物的判别都是相对的;而且从道的自然必然性意义的自然命运性意义中,分别引也出了不同的结论。这些原则有积极的,也有消极的,在历史上的影响也是不同的。

(二) 阴 阳

阴阳是中国古代哲学的一对范畴。它萌生于商周,成熟于战国与秦汉之际。是古人用以认识自然和解释自然的理性知识,包含着丰富的辩证法思想和方法论内容。

^① 庄子认为世界上的一切事物,都不能不受时间和空间的限制,以及依赖于一定的条件。这就叫做“有待”。

1. 基本概念

阴阳是对相关事物或现象相对属性或同一事物内部对立双方属性的概括。

古人在长期的生活实践中,注意到自然界存在着许多既密切相关,又属性相对的事物或现象,如男和女、冷和暖、明和暗等等。其中,最显著的就是向日与背日所造成的事物或现象性质迥异的特点,萌生了“阴”与“阳”的初始概念。其中,“阳”指向日所具有的特点;“阴”则是从背日所具有的特点中抽象而出的。

2. 阴阳的特征

古代贤哲从“向日”、“背日”这一初始的阴阳含义展开,通过取象比类,进一步推衍、引申,把所有与“向日”特征相类似的事物或现象皆归属于“阳”;而把与之相反事物或现象都归属于“阴”。

阴和阳的特征可概括为:凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的,都属于“阳”;凡是相对静止的、内向的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的,都属于“阴”。

(1) 阴阳的相关性、普遍性、相对性和可分性

阴阳的相关性,指用阴阳所分析的事物或现象应该是在同一范畴、同一层次或同一交点的,即相关基础上的。如以天而言,则昼为阳,夜为阴;以人的性别而言,则男为阳,女为阴。阴阳的普遍性,指凡属于相关的事物或现象,都可以用阴阳对其各自的属性加以概括分析。如天与地、动与静、水与火等。

阴阳的相对性,指各种事物或现象的阴阳属性不是一成不变的,在一定条件下可以转化。如中原的10月份的气候较之7月份的炎夏,属阴;但较之12月份的严冬,又属阳。这也是阴阳“有名而无形”的另一层含义所在。

阴阳的可分性,指阴或阳中可再分阴阳。例如,以昼夜言,白昼为阳,黑夜为阴。白昼又可再分,上午为阳中之阳,下午则为阳中之阴;黑夜亦可再分,前半夜为阴中之阴,后半夜为阴中之阳。

(2) 阴阳含有对立统一的概念,但并不等同于矛盾

由阴阳的基本概念可以看出,阴阳是古代哲学家对事物对立统一关系的概括。就这一点而言,阴阳与矛盾有着质的同一。然而阴阳与矛盾之间又有着一些重要的差别,主要表现在:矛盾范畴对立面除了指出它们具有对立统一关系外,对对象的性质不加任何限定,故矛盾只是抽象的哲学概念,它可以互换,甲乙之间,甲既可作“矛”,亦可以作“盾”,乙亦同样。因此,矛盾充分体现了宇宙中对立统一这一普遍现象,矛盾范畴适用于一切领域,是事物或现象最抽象、最一般的概括。而阴阳范畴不仅具有对立统一属性,还对事物或现象作出了另外一些特殊的质的规定。因而对于同一对事物,阴阳所指往往是确定的,不可以相互替换。如对水火来说,水为阴,火为阳,其属性是确定不变的,不可反称,即不能把水说成属阳,把火说成属阴。在中医学中,阴阳又与一些具体专业术语如气血、营卫、表里等紧密结合在一起。如此则使得阴阳尽管泛指矛盾的对立统一,可包罗万象,但它毕竟只是一种有限的、具体的矛盾形式,与辩证唯物论所说的矛盾并非是一个等同的概念。

阴阳虽概括了事物和现象的对立统一属性,但又在此基础上着重强调了其对象性质的对立相反性,并对何都属阴、何都属阳作出了明确的规定,这一矛盾所没有的外加限制无疑影响它适用的广泛性。

由此看来,阴阳仅是一对属性相反的特殊矛盾,只能解释自然界和人体的某些性质相反又相互关联的事物和现象,而不能像矛盾那样概括宇宙间的一切事物和现象。

(三)五行

1. 五行的基本概念

“五”指木、火、土、金、水五种基本物质；“行”有两层涵义：一是指行列、次序；二是指运动变化。因此，可将“五行”定义为：木、火、土、金、水五种物质及与之相关的不同事物之间的联系和变化。它的含义与仅仅指木、火、土、金、水五种物质材料的“五材”说有很大的不同，是对“五材”说的一种发展。

2. 五行的特性

五行的特性，是古人在长期的生活和生产实践中，对木、火、土、金、水五种物质悉心观察，积累大量朴素的认识，进行抽象而逐渐形成的理性概念。五行学家用它来分析、归纳各种事物的属性，研究各类事物之间的相互联系。现结合《尚书洪范》的记载，将五行特性分述如下。

(1)木的特性：“木曰曲直”。所谓“曲直”，是以树干曲曲直直地向上、向外伸长舒展的生动姿态，来形容具有生生、长发、条达、舒畅等特性的事物及现象。凡具有这类特性的事物或现象，都可归属于“木”。

(2)火的特性：“火曰炎上”。所谓“炎上”，是指火在燃烧时，能发光放热，火焰飘浮于上，光热四散于外，故火有发热、温暖、光明、向上的特征。因此，凡具有温热、升腾等特性的事物或现象，均可归属于“火”。

(3)土的特性：“土爰稼穡”。“稼”指播种，“穡”指收获。所谓“稼穡”，指土地可供人们播种和收获农作物，故土有生长万物、种植庄稼、收获五谷的作用。延伸而言，凡具有生化、承载、容纳特性的事物或现象，均可归属于“土”。由于农耕生产方式影响，古人对“土”特别重视，故有“土载四行”、“万物土中生，万物土中灭”以及“土为万物之母”等说法。

(4)金的特性：“金曰从革”。“从革”本意颇为费解，今人认为有“变革”之意。引伸为肃杀、潜降、收敛等。凡具有这类特性的事物或现象，皆可归属于“金”。

(5)水的特性：“水曰润下”。所谓“润下”，是指水有滋润寒凉、性质柔顺、流动趋下的特性。凡具有寒凉、滋润、向下、静藏等特性和作用的事物或现象，均可归属于“水”。五行的特性，虽然来自木、火、土、金、水五种基本物质，但却是古人抽象概括的结果，超越了这五种具体物质的本身，而具有更为广泛、更为抽象的涵义。

3. 事物的五行归类

古人把各种具体事物或现象的性质或特点，与五行相类比，凡与其中某一行特性类同的事物或现象，便归纳到该行中去。结果，五行学说就把自然界千变万化、千姿百态的事物和现象最终归纳为五行类，这种归类具体可分为以下两种情况：

(1)直接归类。如某事物具有与木类似的特性，该事物就被归属于木行；另一事物具有与火类似的特性，就被归属火行。

以方位配属五行为例，中国大陆东南沿海，为日出之地，富有生机，与木的升发、生长特性相类似，故将东方归属于木；南方气候炎热，与火的炎上特性相类似，故归属于火；西部高原，为日落之处，其气肃杀，与金特性相类似，故归属于金；北方气候寒冷，与水的寒凉、静藏特性相类似，故归属于水；中央地带，气候适中，长养万物，统管四方，与土特性相类似，故归属于土。

以四时配属五行为例，春季草木萌发，蛰虫复醒，生机盎然，与木之特性相类似，故归属于木；夏季赤日炎炎，地气上腾，生态繁茂，与火的特性相类似，故归属于火；长夏（夏至之后，处暑之前的一段时间）多雨，气温高而湿度大，最利于谷类的灌浆，果实的成熟，是决定农作物收成

的最重要时刻,与土主生化的特性相类似,故归属于土;秋风一起,万物萧疏,生机潜降,与金的特性相类似,故秋季属金;冬季严寒,蛰虫深藏,与水的特性相类似,故归属于水。

以五脏配五行为例,肝之性喜舒展畅达而主升,故归属于木;心推动血液运行,温煦全身,故归属于火;脾主运化,为机体提供营养物质,故归属于土;肺主肃降而喜清洁,故归属于金;肾主水液而司封藏,故归属于水。

(2)间接推衍。自然界中有许多事物无法以直接归类法纳入五行之中。鉴此,古人运用了间接推衍法。当某一事物具有五行的某些特性而被归为某行后,与这一事物有着密切联系的一系列事物也都被认为具有此行特性,从而亦被归于此行,这就是间接推衍法。例如,长夏较潮湿,长夏属土,湿与长夏密切关联,所以,湿也随长夏而被纳入土;秋季气候偏干燥,秋季属金,燥与秋季密切关联,故燥也随秋被纳入金。

就人体脏腑器官而言,肝属木,肝与胆相表里,主筋,开窍于目,在志为怒,在液为泪,故胆、筋、目、怒、泪亦被归属于木;心属火,心与小肠相表里,主脉,开窍于舌,在志为喜,在液为汗,故小肠、脉、舌、喜、汗亦被归属于火;脾属土,脾与胃相表里,主肉,开窍于口,在志为思,在液为涎,故胃、肉、口、思、涎亦被归于土;肺属金,肺与大肠相表里,主皮毛,开窍于鼻,在志为悲,在液为涕,故大肠、皮毛、鼻、悲、涕亦被归属于金;肾属水,肾与膀胱相表里,主骨,开窍于耳,在志为恐,在液为唾,故膀胱、骨、耳、恐、唾亦被归属于水。

无论是直接归类还是间接推衍,被归入同一行类中的事物或现象之间,或多或少地存在着这样那样的联系。这种联系有的属于本质性的,有的只是现象上的,非本质的,有的甚至是牵强附会的。因此,肯定这一归类方法在历史上曾有其一定合理性的同时,还必须注意其局限性。

二、中国文化对保健食品的影响

中国文化源远流长,不仅在世界文化史上占有重要地位,还从各个方面影响着我们的社会、我们的生活以及我们的观念。对于近年来蓬勃发展的保健食品,同样也产生着深远的影响。

1. 长寿类补品

一般认为,中国传统文化以儒或儒道互补为体。道家的宗旨是“贵生、度人”,因此道家修炼的终极目标是“得道成仙”、“长生不死”,与自然化合为一。这一目标对中国人的影响极其深远,从古至今,追求“长生不老”的人不计其数。《西游记》中的妖魔鬼怪,或能腾云架雾,或能移形幻影,或有万般变化,可这种种高强的本领仍不能令他们满足,他们还想吃到可以长生不老的唐僧肉,这才算修炼圆满。妖魔鬼怪尚且如此,更何况普普通通的人了。从汉武帝的信方士、求仙药,到淮南王刘安的“鸡犬升天”;从“嫦娥奔月”到长生不老的唐僧肉,“得道成仙”、“长生不老”一直是人们一个美好的愿望。因此就有了方士寻求天然仙药,道士炼丹,制造长生不老、白日升天的“仙药”。

到了今天,人们已不再迷信有所谓的“仙药”能使人长生不老,也不再追求绝对的“长生不老”,而是寻找能使人健康长寿的方法、食品以及药物。长寿,不仅仅是几千年来人们美好的愿望,也是现代衡量社会进步、人民生活水平提高、卫生状况改善的一个重要标准,因此,长寿类补品越来越受到人们的重视。