

中华饮食养生丛书

冬季饮食养生

主编 韩文领
编者 卢春荣 韩 斌
韩文领

高等教育出版社

(京)112 号

图书在版编目(CIP)数据

冬季饮食养生/韩文领主编. —北京:高等教育出版社,
1998.5

(中华饮食养生丛书/张光宇主编)

ISBN 7-04-006266-6

I. 冬… II. 韩… III. 食物养生 冬季 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09433 号

*

高等教育出版社出版

北京沙滩后街 55 号

邮政编码:100009 传真:64014048 电话:64054588

新华书店总店北京发行所发行

中国青年出版社印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 10.875 字数 280 000

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数 0 001—1 694

定价 17.80 元

凡购买高等教育出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页等
质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换

版权所有,不得翻印

内 容 提 要

本书从中国传统医学“天人相应”的基本认识出发,根据“顺四时而适寒暑”的养生观点,阐述了中医饮食养生的基础知识、冬季大自然阴阳二气的运动状态、气候变化的特征、人体生理的特点、发病的规律,并就此提出了冬季适宜选用的食物和膳谱,提供了冬三月早中晚常人所适宜的高、中、低档配餐方案,不同体质或不同病证的人所适宜的配餐方案,还辅以美容、长寿、益智、强壮、减肥等的膳谱。文字深入浅出,资料翔实丰富。

本书可供大众家庭日常生活配餐参考使用,又可作为专门从事饮食养生、餐饮行业工作者的应备资料,还会对中国传统医学以及传统养生方法爱好者有所裨益。

《中华饮食养生》丛书编委

顾 问	崔月犁	吕炳奎	
主 编	张光宇		
副主编	郝万山		
编 委	马凤阁	王 勇	王发渭
	刘正才	林 栋	郝万山
	张湖德	张光宇	韩文领

第一章 概 论

第一节 中国传统四季饮食养生的起源和发展

中国传统饮食养生是在中医药理论指导之下,研究中国传统食疗、食养经验的一门学问,是在不断吸取新知识和不断进行实践的基础上逐步形成的。

“民以食为天”,严格地说,在人类有意识地选择食物和加工食物的时候,就已经有了饮食养生的萌芽了。《韩非子·五蠹》篇中有这样的记载:“上古之世……民食果蓏蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病……”,在这种情况下,“燧人氏始钻木取火,炮生而熟,令人无腹疾。”(《礼纬·含文嘉》)。我们可以看出,在上古时期,这种炮生而熟使人不患胃肠疾患的做法,无疑是饮食养生法的肇端。

到了周代,开始设置食医和官医以专司饮食养生保健其事。《周礼·天官》中记载:“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时,羹齐视夏时,酱齐视秋时,饮齐视冬时。凡和,春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸,调以滑甘。”王昭禹说:“齐者调和其味,使多寡厚薄,各适其节也。”意思是说,当时在宫廷中设有食医、疾医、疡医、兽医四种医生,食医专管调和食味,注意营养,防止疾病,确定四时饮食,提出饮食之宜忌,具有很高的地位,这说明人们当时不仅认识到饮食与健康的关系,还十分重视四季饮食的不同调配,使四季饮食养生法已具雏型。

一年之中有春、夏、秋、冬四个不同的季节。春温、夏热,秋凉、冬寒,周而复始,年复一年,于是随着四季气候的变换,地球上万物

才有了生长壮老已的生命节律。人类在天地间化生并生存，自然也会受到四季气候变化的影响，于是人的生理活动和病理变化与四季气候息息相关，因此，顺应四时气候的变化，对于祛病延年至关重要。对此，人类在长期的实践中，积累了丰富的知识，其中，在饮食养生和四季的关系上，尤多建树。

春秋战国时期，天文学、地理学、医药学、力学、光学等自然科学有了相当大的发展，西周时期，我们祖先进一步测出黄道附近120个恒星的位置，得知这些恒星距离北极的度数，用来观测木、火、土、金、水五大行星的运行，发现了五大行星的出、伏规律，同时也认识了自然界刮风、下雨和春、夏、秋、冬不同季节的自然规律。这些发现为中医学中阴阳五行学说和四季饮食养生学说奠定了一定基础。

成书于战国时期的《黄帝内经》，开医学之先河，融会了前代诸家之说，在初步认识了人体生命活动以及生长衰老规律的基础上，结合了历代的实践，第一次从医学角度系统总结归纳了一套较为完整的养生理论，创立了我国特有的养生学说，特别是其中因时养生的思想，将养生与生物时间节律融合为一体，为后人研究养生的时间特性起到了一个导向作用。《内经》养生方法除了强调饮食要有节制，五味要有合理的调配，以及饮食不要偏嗜，寒温要适宜外，还提出了四时饮食养生问题。如《素问·藏气法时论》就有“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气，四时五脏，病随五味所宜也”之记载，说明了《内经》饮食养生，具有根据季节以及五脏生理特性的不同而进行的特点。饮食养生时间特性的理论基础是：“四时五脏阴阳”以及“天人相应”观。《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”另外《素问》中又说：“人以天地之气生，四时之法成”、“天食人以五气，地食人以五

味”，都明确指出了人对自然界的依赖关系，以及人们养生的方法深受自然四季变化的制约。由于人体器官有随季节变化的生理活动节律，故而每个季节有其相应的脏，而该脏又有与之特定亲合的食物性味，在此季节用此类食物，将有助于该脏脏气的充盛。为此《灵枢·五味》、《素问·金匱真言论》和《藏气法时论》等篇归纳了四时宜用的不同食品。“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之。心主夏……心苦缓，急食酸以收之。脾主长夏……脾苦湿，急食苦以燥之。肺主秋……肺苦气上逆，急食苦以泄之。肾主冬……肾苦燥，急食辛以润之。”，“肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。”这种依据脏腑辨证进行配餐的饮食治疗，并非杂乱搭配、毫无原则的，而是以五行生克为其理论基础的，是“天人相应”观的具体表现。

此外，《素问·五常政大论》中还有依据五运太过、不及安排一年四季食物的记载。以木运之年为例，凡木运平气的年分，谷类为麻，果类为李，肉类为犬；木运不及的年分，谷类为稷稻，果类为枣李，肉类为犬鸡；木运太过的年分，谷类为麻稻，果类为李桃，肉类为鸡犬。

以上根据五脏应四时，以及五运太过、不及安排所应用的食物看法，尽管其科学意义及实践价值还有待进一步研究，但它所反映出的根据不同季节采用不同食物的思想无疑是正确的。

饮食是人体取自外界不可缺少的能量来源，根据人体不同季节的生理功能活动需要，应有相应的食物供食用。因此按照季节特点，寻求相适应的食品以养生保健，是《内经》饮食养生的一大贡献，它为后世研究发展饮食时间养生指明了方向，奠定了基础。

汉代时期，著名医家张仲景在季节饮食养生方面有所创见和发展，他在《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》篇中论述：“……春不食肝……，夏不食心……，秋不食肺……，冬不食肾……”并就“春

不食肝”解释道：“春不食肝者，为肝气旺，脾气败，若食肝，则又补肝，脾气败尤甚，不可救。”所谓“脾气败”，并非脾气已绝，而是指脾居畏位，是一年中脏气值最低之季，亦即“脾死三月”之谓，由此我们看出张仲景不仅秉前人论述季节宜忌，并在理论上有所发展，较《内经》更加深入一步。

三国时期的魏武帝曹操虽一辈子戎马倥偬，但对食养也颇有研究，曾亲自撰写《四时御制》，对季节饮食养生有独到见解，可惜大部分内容也已失传。

南朝陶弘景所著《养性延命录》中对四季饮食养生的论述也不少，并且在四季中食用不同性味的食物有创见之处。“春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五脏，益气血，辟诸病。”由此我们可以看出，他与《内经》中的观点截然不同。

唐代著名医家孙思邈所著《孙真人摄养论》在时间饮食养生的论述上更加细致深入，他不仅在季节饮食养生上有所论述，而且还把许多做法具体到12个月，创立了“月令饮食养生方法”，俨如一份养生月历。如“正月肾气受病，肺脏气微，宜减咸酸增辛味，助肾补肺，安养胃气。……勿食生葱，损人津血，勿食生蓼，必为症瘤，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿，勿食虎豹狸肉，令人神魂不安……。”后来唐·胡愔撰写《黄庭内景五脏六腑补泻图》，继承并推衍了这一养生方法。

以后历代还有不少关于四时饮食养生的书籍，如唐代施肩吾《西山群仙会真记》，宋代姚称的《摄生月令图》、宋代刘词《混俗颐生录》、宋代陈直《养老奉亲书》、元代李鹏飞《三元延寿参赞书》、元代忽思慧《饮膳正要·四时所宜篇》、明代冷谦《修龄要旨》、明代高濂《尊生八笺》、清代尤乘《寿世青编》、清代徐文弼《寿世传真》等所述四时饮食养生理论，几乎没有超过《内经》及《孙真人养生论》的范畴，他们所写的内容涉及四季饮食宜忌、四季对人体生理影响、四季进食原则，另外在所记载食物品种数量上有所增加。这时期，在四时饮食养生方面较有影响的要算元代邱处机，他所著的《摄生

消息论》声誉颇丰，论述全面、详细，此书分“春季摄生消息”、“夏季摄生消息”、“秋季摄生消息”、“冬季摄生消息”四个方面加以论述，邱氏所论是对《素问》养生方法的最好注脚，为后人顺时养生提供了周详切用的模式，故一直为养生大家所沿用。

在当代，诸多饮食养生的著作，大多涉及到因时因季选配不同饮食的理论问题，但尚未见到四季饮食养生的专著，本套丛书的问世，或可补其一二。

第二节 弘扬传统饮食养生的意义

据报道，近些年来，国际医药界有感于药物疗法的某些弊端，在欧美兴起了一门学科，叫“药源性疾病学”，它的任务是研究因滥用化学合成药物所引起的疾病，包括自家免疫性、过敏性及中毒性疾病等，因此在全世界范围日益兴起了“自然疗法”的热潮，他们称针灸、按摩、气功和饮食疗法为“自然疗法”或“非药物疗法”，各国科学家们也逐渐把着眼点放在与人们息息相关的食物上来，发表了许多食物保健与医疗方面的新成果，如燕麦减肥，米糠美容，猪肉皮抗衰老，海带降血压，豆浆治喘、淡菜治风湿性心脏病，以及苦瓜、大蒜、芦笋有防癌抗癌作用等。从大量的研究资料来看，近二十多年来，现代营养科学有了一个突飞猛进的发展，其中最具有突破性进展的成果之一是发现了食物可以抗癌，这一发现与旧有的营养学说迥然不同，为食物疗法开辟了新天地。1983年美国营养学家豪斯曼曾说过“营养科学已有多年历史了，可是在十年前谁也未认真地认为，饮食和营养竟然可以对抗癌症的发生。不过现代我们所掌握的知识表明，良好的营养有可能在许多方面有力地保护人们的健康”。

中国传统饮食养生之所以倍受人们青睐，主要是由它的实用价值来决定的。传统饮食养生在应用上无任何毒副作用，而且它率先提出饮食与机体健康的关系，并有大量的文字记载，其中许多内

容与现代科学的发现有相吻合之处。如东晋时期葛洪的《肘后备急方》中记载,可以用豆类、牛羊奶等来治疗脚气。现代医学研究证明,这些食物都含有丰富的维生素 B,因此用于治疗维生素 B 缺乏引起的脚气病当然有满意的疗效。据日本厚生省研究报告指出,除了营养机能与感觉机能外,食品确有第三种机能存在,如在某种食品中证明确实含有可提高身体防御力(主要为免疫力)以及精神上的昂扬与沉静等种种可调和生理机能的成分,具有这种功能的食品可以称为“机能性食品”,有人称之为“二十一世纪的新食品”。种种资料表明,传统饮食养生具有很高的实用价值和学术价值。

中国传统饮食养生不仅为中国人民的健康做出过重大贡献,而且世界各地的许多国家在饮食习惯及养生之道上也深受其影响。如当前欧美国家风行吃蚯蚓、蜗牛、花粉、蜂乳,东南亚一些国家和地区流行吃魔芋、芦笋、山药、大枣、海带、紫菜等,都是中国历代所习用的营养食品。据考证,中国传统饮食养生理论与生产技术传入欧美、东南亚地区的历史已相当久远了。美国古方“健酒”(杜松子酒)据说是由中国传入的,其成分也非“松子”,实乃柏子仁和当归等,此酒有良好的滋阴、养血功效。流行于欧美的意大利“大黄酒”据说是由马可·波罗由中国带到那里去的。“大黄酒”原方见于唐代的《千金方》和《千金翼方》,而现在是意大利的名酒,举凡到过欧洲的人,几乎都要品尝大黄酒。大黄酒饭前开胃,饭后消食,次日通肠,经久饮用,延年益寿。除此之外,中国古代保健饮料和食品,如鸡蛋酒、蜂蜜酒、菊花酒、竹叶青酒、五加皮酒、木瓜汤、乌龙茶、中药凉茶、茯苓饼、松子汤等也都充满了欧美食品市场。近年来,富有中国传统饮食养生特色的保健饮料和食品涌入国际市场,保健膳、御膳、药膳餐馆如雨后春笋般地出现,药茶也逐渐受到美国、日本人民的喜爱,并盛行开来。据有关报道,美国前总统里根用的抗癌食谱就是含有菊花、薄荷、苜蓿、荞麦和未公布的草药茶等成分的药膳。

饮食养生作为中国传统养生法中的文化瑰宝流传延用至今,

足以证明它的科学性和实用性。饮食养生不仅能寓医于食、美味可口,易于为广大群众接受,更主要的是在临床使用之中,确有疗效,是人们所希望的一种既安全、又有效的保健强身措施,加之现代人们不仅认识到许多疾病发生与饮食的不良习惯有关,而且科学的饮食养生还能帮助人们战胜许多疾病,因此中国传统饮食养生从诸多方面符合了人们的这种意愿,由此看来,弘扬中国传统饮食养生的确具有非常重大的意义。

第三节 中国传统饮食养生的特色

中国传统饮食养生之学肇始久远,它不同于现代医学中的“营养学”和“饮食学”,它是在中医基础理论指导下,总结了历代饮食养生的宝贵经验而形成的,具有传统中医药学的鲜明特色。中国传统饮食养生之学对食物的选择及应用,具有独特的理论及风格,它必须结合中医的阴阳五行脏象、经络精气血津液学说,结合人的体质、天时、地理之异,以及导致疾病的病因、病理,疾病所表现的症状,乃至中医的治疗原则等一系列基本理论,并且还要从食物的形、色、气、味对人体脏腑、致病因素的作用等进行综合分析,从而分别利用。中国传统养生之学充分体现了祖国医学的整体观、辨证观。探讨中国传统饮食养生学的基本特色,对于研究、发扬中国传统食疗有不可忽视的作用。下面将从七个方面加以论述介绍:

一、以中医基础理论为指导,突出中医学辨证论治的特色

作为中医基础理论的几个重要学说,即:阴阳五行学说、脏象经络学说、病因学说、病理以及诊法、治则等,不但是中医各科临床对疾病进行诊治的理论指导,同样也是中国传统饮食养生学的理论依据,尤其是辨证论治的应用,更是突出的特色及原则。

中医学在认识疾病中,讲求理、法、方、药,在诊治上做到“组药有方、方必依法、定法有理、理必有据”。阴阳五行学说是中医学的

思想体系，贯穿于中医理论体系的各个方面，它也同样指导着饮食养生的理论与实践。“阴平阳秘、精神乃治、阴阳离决，精气乃绝”这种贯穿中医学的阴阳制衡思想，也是中国传统饮食养生的根基。

《内经》中提出：“虚者补之、实者泻之、寒者热之、热者寒之”等治疗原则，这些不仅是中药治疗的重要原则，也是饮食养生的原则。只有正确地辨证施膳，才会达到预期的目的。例如，我们见到经常表现手足心热，心烦，口干，便秘之人，时或失眠、盗汗、心悸、舌红，少苔，脉数，根据中医学辨证的理论及方法来分析，可知为阴虚之体，并且表现了“心阴”的不足，依据中医学论治的原则，针对这种情况，可确定“滋养心阴、安神定志”之法，在食物的选择上就要用一些能够起到“滋养阴液，安神宁心”作用的食物，如粮食中的小米、小麦、大麦、玉米、赤小豆；蔬菜中的大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、扁豆、白木耳、紫菜、蒿子杆、豆腐；水果则宜选食鸭梨、桔子、大枣、青果、西瓜、莲子、百合；肉类可食用的是鸭肉、鹅肉、鸡子黄、鲫鱼、青鱼、黄花鱼、甲鱼、蛤蜊等。以上食物经常选用，尤其是白木耳、黑木耳、莲子、大枣这些食物，对阴虚体质之人极为有利，其原因就在于以上食物，其性皆属甘寒或甘平、甘凉之品。酸甘能化阴，寒凉可清热。这样选择食物，才符合中医学辨证的观点。如果不顾人的体质，不管病症造成的根本原因，见到瘦弱、时或心悸、失眠就认为是“虚”，不明五脏气、血、阴、阳哪方之不足，而一再滥用补品，如用人参、鹿茸壮其身，大量服食桂圆肉宁其神，或不知忌葱、姜、蒜等辛辣助火而伤阴之物，或过食牛肉、羊肉类以求滋补，往往产生相反的效果。这些食物其性温热，虽有补益作用，但与“阴”虚是不相应的。《内经》中就有“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味”之说。

除了上述辨证施膳外，传统饮食养生还十分重视脏腑辨证，然后有针对性地选用不同的饮食。如《灵枢·五味》篇中指出：“脾病者，宜食粳米饭、牛肉、枣、葵；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者，宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病

者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。”这种依据脏腑辨证进行配餐的饮食治疗，并非杂乱搭配，毫无原则，而是以五行生克为其理论基础的。例如，粳米饭、牛肉、枣、葵用于脾病，又用于肝病，这是由于甘可入脾补脾，而甘味又可缓肝之苦急，不致使肝木偏旺而克脾土，从而使脾病得以康复。

另外中医学的“辨证论治”原则，充分体现了中医学的整体观念，也就是说在进行辨证论治的过程中一定要注意四时气候、地理环境、人文情况对人的影响，在饮食养生中，做出适当的选择。

二、强调保养脾胃之气，对营养物质的摄运有独特的认识

按照中医学理论的认识，认为人体本身是一个有机的整体，这个体系以五脏为核心，在生理上互相协同，病理上互相影响，无论是饮食物的吸收、输布，还是对水液的代谢与调节，或血液、精、津液等物质生化与环流，都是以五脏为核心，通过经络的作用而实现的。早在《素问·阴阳应象大论》中就明确指出：“天气通于肺”，“谷气通于脾”，“雨气通于肾”，“天气”、“雨气”、“谷气”分别指的是大自然之清气、水气与谷食之气，这三者是人与外界进行物质交换，维持生命的三大要素。《灵枢·决气》篇说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉……”。由此我们可以看出，营养精微物质的摄入转输主要是依靠肺、脾、肾三脏及经络的参与来完成的，而其中的脾尤为重要。古人认为脾胃为仓廪之官，主受纳，传运精微物质，营养全身，故有脾胃为“后天之本”、“水谷之海”、“气血生化之源”之说。《素问·灵兰秘典论》说：“脾胃者，仓廪之官、五味出焉”。由此可见，脾胃二者是食物在人体营养过程中极其重要的器官，脾与胃一脏一腑，一里一表，一阴一阳。脾主运化、胃主受纳；脾主升，胃主降，如此运动，保证了脾胃的正常功能，从而纳化水谷，变化精微，益气生血，滋养脏腑、肢体百骸，人身内外。相反就要变生他病，如因纳化失常的纳少不食、多食嘈杂，食后作胀，饮食不养肌肉等。不仅如此，许多疾病的发生都与脾胃有关，同时脾胃之

气的强弱、盛衰,对于疾病的传变、转归、预后也起着决定的作用。根据脾胃的生理、病理特征,从食物营养角度出发,采用食物调养脾胃之气,是传统饮食养生的重要课题。早在《内经》时代就有了“以食代药”的主张,而众所周知的张仲景所著《伤寒论》、《金匮要略》中运用食物调理脾胃的地方也很多。像服桂枝汤后“啜热稀粥”即取其调和营卫,培补汗源(脾胃)之功;又白虎汤中用粳米,在于保养胃气;大乌头煎中用蜜,可制乌头之毒性,又可缓乌头之温燥,更以蜜来益气保胃等等。

古代调理脾胃的方法很多,例如饮食要按时和有规律性,《黄帝内经素问》说:“食饮有节,起居有常”,《备急千金要方》中指出:“饮食以时”,均是强调人类饮食要有时间规律,不可随时随地胡乱就餐的科学道理。另外饮食要有节制,防止刺激脾胃的饮食,如“膏粱厚味,易伤脾”、“饮食自信、肠胃乃伤”、“每食不可重用”,说的就是这个道理;还有饮食有要节制,不可暴饮暴食,《寿世保元》一书中就很强调“大渴不大喝,大饥不大食”。上述这些论述,说明古人不仅认识到脾胃在饮食养生中的作用,还总结出不少调理保养的方法,值得现代人们借鉴和使用。

三、食性理论说

清代本草学家黄宫绣曾说:“食物入口,等于药之治病,同为一理”。指导认识药物、食物作用的共通之理,就是传统的中药药性理论。

药有药性,食有食理,食性和药性一样分为四气(或四性)五味,也就是寒热温凉和酸苦甘辛咸。食物之四性,是根据它们对身体所产生的作用来决定的。能减轻或消除热证的食物属寒凉性。如发热时食用西瓜、梨或荸荠等,可清热解渴,这类食物即属于寒凉性。能减轻或消除寒证的食物,一般属于温热性。如阳虚怕冷人,多食羊肉、牛肉等食物,可温中补虚,抵御寒冷,对于腹中冷痛者,饮用生姜红糖水可温中散寒,于是就将羊肉、牛肉、生姜等归入温

热性食物之中。所谓五味，指的是酸、苦、甘、辛、咸五种味。而实际上味道不只是五种，还有淡、涩两种，然而一般认为淡附于甘味，涩则多属酸之变味，涩与酸同具有收涩的作用，因此又附于酸，这样习惯上仍称五味。食物中的五味与药物一样，具有不同的作用，早在《内经》中就有较详细的记载，经过历代医家的不断实践、积累，总结出了五味的不同作用，一般认为：辛味有宣、散、润、行气血的功效，对于表证以及气血的阻滞或肾燥等病，都应注意选择带有辛味的食物，如葱、姜、蒜、萝卜等。各种酒剂就是利用了酒的辛温、辛热之性；甘味食物有补益、和中、缓急的功效，多以此来滋补强壮以治疗人身五脏气、血、阴、阳任何一方之不足，同时甘味可用来缓和拘急疼痛等。如糯米红枣粥可治脾胃气虚或胃阳不足；对于酸味与涩味的功效，一般认为它们是相近的，都具有收敛、固涩的作用，遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症、泄泻不止、尿频等，都应注意配合酸味之食物，此外酸味与甘味配合，又能起到滋阴润燥的作用，此即“甘酸化阴”之谓。如五味子炖蜂蜜治疗肺虚不敛、虚寒之久咳，即是取五味子之酸温，蜂蜜之甘平功效；苦味能泄、能燥、能坚，多用来解决热证、湿证、气逆等方面的病症。如苦瓜，茶叶等苦味食品皆有清热解毒、利水下气的功效；咸味之物，一般认为能软坚、散结、亦能泻下，多用于治疗热结、痰核、瘰癧等症，而以食疗病，则多用咸味做为补品，滋补肝肾，益阴补血等等。具有咸味的食物，多为海产品及一些肉类，如海参，补肾养血润燥；鸽肉甘咸，补肝肾、益精血；海带软坚散结，消痰利水；对于淡味之功效，历代也积累了一定的经验，一般认为淡可渗利。在各类食物中，据记载纯属淡味者极少，一般皆显示甘、平的特点，如扁豆、冬瓜、花生、鲫鱼、百合等等，这些甘平的食物，一般都具有渗利的作用。

由于食物的性、味之偏，它们对人身五脏各部的作用也就各显其能，这就是“五味所入”说。早在《素问·宣明五气篇》中就有记述：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入”，认为由于味的差异，饮食入胃后先作用于所合的脏腑，由于五

味对于脏腑的作用各具有一定的亲和性,所以五味偏嗜可导致某些脏腑之气的偏盛或偏衰,造成疾患。古人又提出五味调和的观点,《素问·五脏生成篇》曰:“多食咸,则脉凝泣而变色。多食苦,则皮槁而毛拔。多食辛,则筋急而爪枯。多食酸,则肉胝胎而唇揭。多食甘,则骨痛而发落。此五味之所伤也。”

由上述论述我们可以看到中国传统饮食养生的“食性学说”不仅包含了现代医学的营养平衡理论,还指出了食物对人体机能有不同的调节功能。

四、预防为主

注意饮食营养卫生,无病防病,有病防止疾病加重,是传统饮食养生的基本原则之一。

《素问·四气调神大论》指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,”这种防患于未然的预防思想不仅贯穿于医疗方法中,也充分体现在饮食养生方面。《千金·食治》中说:“夫在身所以多疾此皆由……饮食不节故也。”指出不注意饮食养生之道,是多种疾病发生的直接原因,说明注重饮食养生之道对保持健康具有重要意义,因而日常生活中必须要“食能以时”、“味不重珍”,“凡食无强厚味”,这样才能身无灾病,保持健康。

五、脏器疗法说

用动物脏器治疗疾病在我国很早就有了。我国第一部药物学专著《神农本草经》中就有关于这方面的记载,如鲤鱼胆、羚羊角等,不仅如此,历代诸多医家对此进行了实践,并积累了丰富的经验。汉代医家张仲景在其所著《伤寒杂病论》一书中用獭肝、羊胆等治疗急性热病,用猪肤汤治下利。唐代医家孙思邈在其长期的医疗实践中积累了丰富的食养经验,首先提出了“以脏治脏”和“以脏补脏”的学术观点,奠定了脏器疗法的理论基础。他应用羊骨粥治疗肾脏虚冷,猪肾汤治疗产后虚羸,羊肝治疗雀盲、羊膈治疗单纯性

甲状腺肿，均为世界医学史上的首创。宋代以后，许多重要的医学著作中都介绍过行之有效的脏器疗法。如《圣济总录》中用猪胰酒治咳嗽上气；《饮膳正要》中用牛肉脯治脾胃虚冷、不思饮食。明代医学家李时珍在谈到朱丹溪创大补阴丸治虚损病而用猪脊髓时，强调这是“以骨入骨，以髓补髓”的具体应用，并且他还收集了许多动物脏器的食疗方剂。清代温病学家王士雄所著《随息居饮食谱》中，介绍了用母猪蹄煨通草治乳汁不足；猪肚煨蒜疗中虚久泻等，近代汇通派医家张锡纯在《医学衷中参西录》中首先使用了“脏器疗法”一词。

现代医学对脏器疗法作了大量科学研究，证明脏器确有许多作用，如营养作用，激素、酶等的作用，某些脏器还有抗菌消炎作用。

脏器疗法取材方便，使用有效，在防治疾病、养身保健方面大有可为。

六、食物养生的宜忌学说

由于食物的四气五味对脏腑的盛衰有调节作用，所以要想保持健康，就必须讲求食物的调和，注重饮食的节制和宜忌，只有这样，才能达到有病治病，无病强身以及延年益寿的目的。

中医学十分重视饮食的节制有度，认为饮食有节是尽终其天年的基本条件之一。所谓饮食有节，首先要求不可过量摄食，“饮食自倍，肠胃乃伤”。强调要养成适时适量的饮食卫生习惯。《饮膳正要·养生避忌》指出：“善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。”其次要求不可在饮食的质上过于挑剔、偏嗜。如过食膏粱厚味、辛辣煎炸，或嗜酒嗜茶过度，皆可导致脏气的偏颇。另外对食物的寒热温凉也应注重调节，不宜过食偏热偏寒的食物，此《灵枢·师传》“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”之谓。