

试论中医饮食养生

柳小远 张旭斌

(甘肃中医药大学,甘肃 兰州 730000)

摘要:中医饮食养生历史悠久,一直以来都指导着我国人民的饮食习俗,本文探讨了饮食养生的六大基本原则,希望能让更多的人了解其内容,并合理运用到日常生活中,以保持身体长健。

关键词:中医;饮食养生;基本原则

中图分类号: R 212 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096-1340(2016)02-0012-03

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2016.02.004

当今社会,养生是一个备受关注的话题,饮食养生是人们颇为喜爱的一种方式,因其不仅可以满足人体每日所必需,又可以通过科学合理的饮食达到保养形体、延年益寿的目的。事实上,拥有几千年历史,博大精深的中医学,很早以前就认识到了饮食养生的重要性,《周礼·天官》载:“食医中士二人,掌和王之六食、六饮、六膳、百酱、八珍之齐。”其中“食医”就是专门设置的主管食疗的官员。中医食疗养生源远流长,在长期的反复的实践中也形成了独有的思想和原则,主要包括以下几个方面。

1 因人而异 四季有别

每个人的体质不同,又有年龄和性别的差异,

饮食上亦有差别,根据体质特点不同粗略地可分为阳虚、阴虚、气虚、血虚等体质类型,阳虚者宜补阳,应多食羊肉、鸡肉、韭菜等;阴虚者当滋阴,应多食蜂蜜、桑葚、银耳等;气虚者应补气,可多食糯米、山药、土豆等;血虚者宜养血,应多食动物肝脏、红枣、桂圆等。

年龄不同,饮食的摄入重点亦当有差异。青少年要注重营养的合理搭配,多食瓜果蔬菜及豆奶类食品;成年人的饮食应根据个人体质及职业的不同而选择^[1];老年人脏腑虚弱,不宜吃刺激性强的食物,应以清淡为主。此外,患有疾病者,更应注重饮食,以辅助药物治疗疾病,恢复机体功能,如心血管疾病者,应少食肥腻之品,多吃瘦肉、

这一理论增添新的色彩。

参考文献

- [1] 樊永平. 痿证理论的源流梳理[J]. 北京中医药大学学报, 2011, 34(1): 12-17.
- [2] 王中琳. 《内经》痿证理论钩玄[J]. 中国中医基础医学杂志, 2010, 16(8): 648-649.
- [3] 张杰, 金军, 陈尚杰, 等. 治痿独取阳明新解[J]. 天津中医药, 2009, 26(6): 468-469.
- [4] 谭涛. “治痿者独取阳明”浅议[J]. 中医药导报, 2007, 13(5): 14.
- [5] 赵世运, 尚学瑞. “治痿独取阳明”阐义[J]. 中医研究, 2003, 16(5): F003-F004.
- [6] 刘玥, 张允岭. 浅论“治痿独取阳明”[J]. 环球中医药, 2014, 7(9): 713-715.
- [7] 林贞慧. 浅谈治痿独取阳明[J]. 福建中医药, 2002, 33(5): 37-38.
- [8] 齐小玲, 高尚社. 以“独取阳明”法则为主针刺治疗 78

例中风偏瘫的临床观察[J]. 医药论坛杂志, 1996, 4(5): 47-48.

- [9] 李专, 冯茹, 赵星星. “治痿独取阳明”针灸治疗痿症 60 例疗效观察[J]. 现代医药卫生, 2013, 29(7): 1088-1089.
- [10] 杨美芝, 李爱华, 曾红文. 治痿独取阳明新探[J]. 按摩与导引, 2003, 19(2): 9-10.
- [11] 郑建, 朱雪, 王丽芹, 等. 从“治痿独取阳明”论治肺纤维化[J]. 新中医, 2014, 46(1): 9-10.
- [12] 刘冬梅. “治痿独取阳明”与慢性萎缩性胃炎的健脾治疗[J]. 山东中医药大学学报, 2002, 26(1): 7-9.
- [13] 黄先善. 治痿何须独取阳明[J]. 浙江中医学院学报, 1993, 17(4): 6.
- [14] 张晶晶, 雷政权, 李彬锋, 等. 贾成文教授治疗小儿脑瘫经验初探[J]. 陕西中医学院学报, 2015, 38(5): 23-24.

(收稿日期: 2015-11-26 编辑: 孙理军)

果蔬;胃肠溃疡疾病者,应吃无刺激性、易消化的食物。

孙思邈于《备急千金要方·食治》载: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。”指出应当根据季节的改变选择适当性味的食物,以养五脏六腑,因此,我们的饮食应随季节的更替而灵活变动,以和天地之气,保护机体^[2]。春季饮食应注重补益,同时不可多食收敛固涩之品,以免影响阳气升发,宜多吃的食物有韭菜、山药、大蒜、荸荠、菠菜等。夏季暑湿之邪易侵袭人体,饮食应该注重清暑化湿,多食西瓜、西红柿、绿豆、芡实、薏苡仁、冬瓜等。秋季燥邪偏胜,易耗伤津液,饮食应该以滋阴润燥为主,多吃梨、银耳、猪肺、白果、柠檬等,燥邪易与热邪相兼为病,故秋季饮食应忌辛辣煎炸之品,以免助长燥邪致病,或者内生热邪与燥邪共同侵袭人体。冬季要注重顾护阳气,常用食物有羊肉、鸡肉、栗子、核桃、龙眼、白薯等。

2 平衡饮食 合理搭配

《素问·脏气法时论》载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气。”谷肉果蔬皆有各自的性能,不可偏胜,应和而食之以补益人体精气^[3]。五谷杂粮是我们膳食的主体,果蔬类营养丰富,古人指出以谷类为主食,肉类为副食,果蔬为辅食的饮食观念即在强调要平衡饮食。现代研究指出谷类是人体能量的主要来源,肉类可提供大量的蛋白质,果蔬类则可以提供丰富的维生素,因此,平衡饮食才可以满足人体的营养需求,预防疾病^[4]。

饮食的合理搭配应注意荤素搭配、寒热搭配。很多人认为吃素可以预防疾病,其实不然,长期吃素会使体内多种营养物质缺乏,造成营养不良。另一方面,也不可过食油腻之品,《素问·生气通天论》曰:“高粱之变,足生大疔。”指出经常食肥甘者,容易发生疔疮,且饮食过度肥腻会增加脑血管一类疾病的患病风险。《灵枢·师传》说:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。寒温中适,故气将持乃不致邪僻也。”指出饮食应寒温适度,不能食太过生冷之品,以免损伤脾阳,影响其运化功能,亦不能食太过灼热之品,以免灼伤机体组织,或耗伤津液,内生疾病^[5]。

3 调和五味

饮食之五味,即酸、苦、甘、辛、咸。人体通过五味饮食来获取脏腑之气,维持人体正常的生理活动。五味调,则各脏腑功能协调,人乃安和。《灵枢·宣明五气》载:“五味所入,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,是为五入。”表明正常情况下饮食五味对脏腑的补养作用具有一定的针对性。《素问·生气通天论》说:“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”说明五味调和,各滋养所属,则骨骼强壮,筋脉柔和不拘急,气血运行正常,腠理致密,正气充盛,邪无所侵。

五味失调,则各脏腑功能失衡,病即而生。《素问·生气通天论》云:“味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。味过于咸,短肌,心气抑。味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。味过于酸,肝气以津,脾气乃决绝。味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”中医强调整体平衡观,人是一个有机的整体,五脏六腑相互联系,各自不衰不盛则功能正常,五味偏嗜,会导致脏腑功能失衡,不能相制相用,内生杂病^[6]。

饮食五味各有之用,酸者收涩、甘者和缓、苦者泄泻、辛者发散、咸者软坚,其对人体均有重要的调节作用。现代医学表明,辛者可以促进血液循环,甘者可补气养血,酸者可健脾开胃,苦者可明目泻火,咸者可治疗便秘,这与中医学所示饮食五味的作用相吻合,因此,要保持身体长健,需调和五味。

4 饥饱适度 定时定量

日常应该有规律地饮食,适量进食;定时吃、至时饮,使脾胃运化有常。《素问·上古天真论》载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”明确指出,饮食有节度,才能颐养天年,长寿而终。《素问·生气通天论》曰:“因而饱食,筋脉横解,肠僻为痔。”指出过于饱食,易伤及脾胃,脾失运化,胃失腐熟,筋脉失于濡养而拘急,或产生下利疾病等。此外,过量饮食会使人肥胖,影响形体美,晚餐过饱会扰睡眠。另一方面,过饥也是不可取的,《素问·疏五过论》载:“身体日成,气虚无精,病深无气,洒洒然时惊,病深者,以其外耗于卫,内夺于荣。”指出饮食不能过饥,否则气血生化

乏源,不能濡养机体,也会使正气亏虚,诱发疾病。许多女性通过克制饮食来减轻体重,然而饮食的控制要采取合理的方式,可以多吃黄瓜、绿豆、山楂等食物,少吃煎炸油腻之品,同时要配合运动锻炼来达到减肥的效果,切不可过少饮食,使脏腑不得濡养,损伤机体^[7]。

孔子主张:“不时,不食”(《论语·乡党篇》)。提倡饮食应该定时,不该吃的时候不吃,这样可以使脾胃有规律地进行运化腐熟,张弛有度,适时提供营养物质以供机体利用,使脏腑功能正常,协调有序。现在很多人由于工作及其他原因,饥饱无度,食不定时,长此以往脾胃必将受损,所以,应当重视饮食的规律性,顾护脾胃,免生疾病。

5 补益脾胃

脾胃为人体后天之本,气血津液之源,《素问·经脉别论》说:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾之散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”人们所食之品都要通过脾胃的运化腐熟,才能化生为营养精微,输布于机体各部,起到营养作用,因此,脾胃功能正常,则气血生化有源,可濡养机体五脏六腑,使其发挥正常的生理功能。叶天士在《临证指南医案·不食》中曾说:“有胃气则生,无胃气则死,此百病之大纲也。故诸病若能食者,势虽重而尚可挽救,不能食者,势虽轻而必致延剧。”指出病后若脾胃功能尚可,则疾病可以治愈;如患者不能进食,那么病势虽轻也会逐渐加重,说明了脾胃功能对人体的重要性,因此,平素饮食应注意保护脾胃,使其运化有常,滋养脏腑。

6 进食规范 餐后保养

孔子有“八不食”的观点,即:“食饕而餲,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。沽酒市脯,不食”(《论语·乡党篇》)。意即粮食坏了,肉腐烂了,不能吃;食物颜色变了,不能吃;味道难闻了,不能吃;烹饪不合理,不能吃;不到该吃的时候,不能吃;取材方式不正确的肉,不能吃;没有辅助的调味的酱料,不能吃;买来的酒和肉,不能吃。这“八不食”观点提醒我们要科学的选择每日进食的食物,以免病从口入。

进食时应该保持愉悦的心情,俗话说“生气时吃饭等于吃毒药”,就是这个道理。情绪放松时,

各脏腑才会发挥正常的生理功能,心情郁闷时人的食欲会大大下降,而且不愉快进食,胃肠蠕动会减弱,消化液分泌过少,从而导致消化不良。进食时不宜说太多话,食物和空气都通过咽喉进入体内,由于有会厌软骨的存在,两者进入时互不干扰,如果进食时高谈阔论,会厌软骨的正常活动就会被扰乱,从而引起呛咳症状或更加严重的后果,所以进食时应少些言语,更不能嬉戏打闹。

进食后采取一些助消化的措施是非常必要的,人们都知道饭后不宜卧床,应缓慢地行走,以促进胃肠的蠕动,利于消化。孙思邈在《千金翼方·退居》说:“平旦点心饭讫,即自以热手摩腹,出门庭行五六十步,消息之。”^[1]既点出了饭后行走的好处,又引出了饭后应该用手按摩腹部的观点,按摩腹部可促进局部的血液循环,最终也会达到促进消化的目的。

自古以来,人类最大的愿望便是健康长寿,饮食养生是一种简便且效果显著的方法,合理的饮食不仅可以预防疾病,而且可以配合药物治疗疾病,中医学认为“正气存内,邪不可干”(《素问·刺法论》)“邪之所凑,其气必虚”(《素问·评热病论》)。科学饮食,不断充养人体正气,则正气盛,邪不可犯;另一方面,既已得病,应以食疗补正气,驱邪外出,恢复机体正常的生理功能。中医食疗是中华民族一笔宝贵的遗产,我们应该去探索、挖掘它,并且合理利用以保持身体健康,延年益寿。

参考文献

- [1] 张湖德,王铁民,曹启富.《黄帝内经》饮食养生宝典[M].北京:人民军医出版社,2013:127.
- [2] 姚磊,符德玉,胡盼盼,等.596例原发性高血压患者血糖水平四季分布特点[J].陕西中医学院学报,2014,37(6):50-52.
- [3] 周路红,宋志萍.李时珍对“谨和五味”养生方法的贡献[J].时珍国医国药,2015,26(1):179-180.
- [4] 彭勇.《内经》饮食养生谈[J].江西中医药,2014,45(379):12-14.
- [5] 文颖娟,陈梦园.中医养生探幽[J].中华中医药杂志,2012,27(12):3125-3126.
- [6] 薛芳芸,许馨.《东坡养生集》中饮食养生观探析[J].时珍国医国药,2013,24(3):704-706.
- [7] 孙晓生,米菲菲.《养生类要》的饮食养生思想研究[J].新中医,2013,45(4):218-219.

(收稿日期:2015-11-04 编辑:孙理军)