

【理论探讨】

《黄帝内经》饮食养生理论研究*

宗文静¹, 赵凯维², 张玉辉^{2△}, 杜松^{2△}

(1. 首都医科大学中医药学院, 北京 100069; 2. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700)

摘要:《黄帝内经》最早记载了中医饮食养生方论,奠定了中医饮食养生的理论基础。《素问·上古天真论篇》明确提出中医养生基本原则和方法为“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,而饮食养生在诸多养生方法中居于首位。《黄帝内经》是以“中和”思想为核心,以阴阳、五行学说为基础,以气血、阴阳、脏腑、经络理论为根本,以饮食的作用、饮食养生基本原则、饮食养生主要方法及病家饮食禁忌等为框架,构建的中医饮食养生理论体系,对后世中医饮食养生理论与实践的发展有着重要影响。

关键词:《黄帝内经》; 饮食; 养生

中图分类号: R211 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2022)08-1210-03

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.20210826.001

《黄帝内经》(以下简称《内经》)是中医学的经典巨著,其中蕴涵着丰富的养生思想和方法,奠定了中医养生理论体系^[1]。《素问·上古天真论篇》开篇即高度概括了中医养生学的基本纲领“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,并被后世医家、养生家奉为圭臬。《黄帝内经》中很多篇章都论述了饮食对健康和疾病产生的影响,记载了诸多中医饮食养生方论,是中医饮食疗法的理论基础。饮食养生是《内经》养生思想的重要内容,在诸多养生方法中居于首位。本文通过系统梳理《内经》饮食养生理论与方法,认为其构建了以“中和”思想为核心、以阴阳五行学说为基础,以气血、阴阳、脏腑、经络理论为根本,以饮食的作用、饮食养生基本原则、饮食养生方法及病家饮食禁忌等为框架的中医饮食养生理论体系,奠定了中医饮食养生理论的基础,对后世中医饮食养生理论与实践的发展有着重大影响。

1 饮食的作用

食物是气血化生的主要来源,是脏腑生理功能的物质基础,是生命活动的基本保证。《素问·平人氣象论篇》曰:“人以水谷为本,故人绝水谷则死。”食物经过脾胃运化成为水谷精微,化生为气血津液,具有滋养血脉、充养四肢百骸、强健形体等作用。

《灵枢·本藏》云:“血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣;卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣。”饮食可以补养脏腑,是脏腑实现生理功能、维持生命活动的物质基础。正如《素问·经脉别论篇》所言:“食气入胃,散精于肝,淫气于筋;食气入胃,浊气归心,淫精于脉。”该篇又云:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”可见,食物既是人体生命活动的重要保障,同时食物在人体内消化吸收的全过程也是生命活动的具体体现。

《内经》不但强调了饮食的重要作用,对饮食结构也给出了合理建议。提出人们饮食要建立以五谷为主,五果、五畜、五菜为辅的合理结构,这是补益精气、维系健康的重要手段。《素问·脏气法时论篇》云:“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。”从这段重要论述可以看出,“谷”是人类获取营养必须摄入主体食材,在维持人体生命效能中发挥了“养”的主体作用,是饮食结构中必不可少、不可替代的主要构成部分,而“五果”“五畜”“五菜”等为辅助食材,对主体食材“谷”有着“助”“益”“充”的协同作用,不必悉具但不能尽废。正确的饮食结构是维持身体健康的必要条件,若水谷摄入不足,或摄养不当,或饮食结构不合理,都会影响气血化生,影响脏腑生理功能,导致变证百出甚至减损寿命。《灵枢·五味》中记载:“谷不入,半日则气衰,一日则气少。”《内经》中提出的合理饮食结构,对现今人们饮食生活同样具有重要指导意义,盲目通过节制饮食以求瘦身的方法不值得提倡。

2 饮食养生的基本原则

《内经》中提出饮食养生的基本原则为“饮食有节”,“节”为节制、有度之意。“饮食有节”广义是指饮食有节制、有规律、应四时、谨五味、重禁忌,既包括从思想上控制生活中猎奇野味、放纵贪食的欲望,也包括在行为上不暴饮暴食、偏嗜食物,不超过合理

*基金项目:中国中医科学院科技创新工程(C12021A00312)-传统文化视域下中医养生思想与应用研究;中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金资助(YZ202005)-中医饮食养生方法与应用研究

作者简介:宗文静(1987-),女,山东泰安人,讲师,博士研究生,从事中医经典理论研究。

△通讯作者:张玉辉(1979-),女,黑龙江兰西人,副研究员,博士研究生,硕士研究生导师,从事中医养生理论与应用研究,Tel: 010-64089031, E-mail: zhangyuhui7660@163.com; 杜松(1978-),女,辽宁丹东人,研究员,博士研究生,硕士研究生导师,从事中医基础理论、中医诊法等研究,Tel: 010-64089032, E-mail: dusong965@126.com。

范围的进食总量、速度、五味、寒热等情况。狭义的“饮食有节”即合理控制饮食的总量,不能过饥或过饱。饮食是人体生命活动的物质基础,合理的饮食为人体提供精微物质,反之饮食失常可损伤机体引发疾病。《灵枢·口问》指出“夫百病之始生者,皆生于风雨寒暑,阴阳喜怒,饮食居处。”“饮食有节”蕴含着中国传统文化的“中和”思想^[2],强调饮食与机体处于和谐的状态,这是《内经》饮食养生的总纲领。

饥饱失常、饮食不节是《内经》病因学的重要思想。饮食过饥则气血无所化生,脏腑功能低下,日久正气亏虚,即《素问·评热病篇》所言“不能食者,精无俾也”,饮食亦不能“过用”,饮食过饱超过六腑运化负荷,打破脏腑平衡则脾胃受损,即“饮食不节,而病生于肠胃”(《灵枢·小针解》)、“饮食自倍,肠胃乃伤”(《素问·痹论篇》)。六腑是运化传送水谷精微的主要场所,胃主受纳、腐熟水谷;小肠分别清浊,运行水液;大肠传化糟粕,所以饮食不节先伤六腑。如食积引起呕吐、胃痛、水谷不化的腹泻、下痢赤白的痢疾、痔疮等,多因饮食过饱、食物积滞于胃。胃失和降,气机疏泄不利则出现呕吐、胃痛;郁滞于肠,损伤大肠经脉而发为痢疾;食停日久,化为湿热,郁滞肛门而生痔疮。正如《素问·太阴阳明论篇》记载“饮食不节,起居不时者,阴受之。阳受之则入六腑,阴受之则入五脏。入五脏则瞋满闭塞,下为飧泄,久为肠澼。”饮食不节,伤及六腑也是引起痹证的原因之一,“六府亦各有俞,风寒湿气中其俞,而饮食应之,循俞而入,各舍其府也”(《素问·痹论篇》)。《内经》还记载了许多因饮食不节引起疾病的警示,如“高粱之变,足生大丁”“肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴”,故有“饮食居处,为其病本也”之说。临床许多疾病都与饮食不节有关,如糖尿病、肥胖、高血压病、心脏病、高脂血症、胰腺炎、胆囊炎等^[3]。《内经》强调“饮食有节”是中医饮食养生的核心思想与基本原则,饮食失常是常见的致病因素之一。

3 饮食养生的主要方法

3.1 谨和五味

《素问·六节藏象论篇》云“天食人以五气,地食人以五味。”饮食五味对于人体不可或缺,《内经》不仅强调饮食五味的重要性,还明确提出饮食养生“谨和五味”的具体要求和实践方法。广义的“五味”泛指饮食的气味、性质和结构,即营养均衡的膳食模式要求饮食品种多样化,饮食营养搭配科学合理。狭义的“五味”即酸、苦、甘、辛、咸5种味道,各有不同的作用。酸味具有收敛、苦味具有燥湿、甘味具有缓急、辛味具有发散、咸味具有软坚的功效。依据五行学说和中医脏腑理论,五味应五脏,五脏各有所喜,“谨和五味”以养五脏。如《素问·至真要大

论篇》云“夫五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”五味与五脏之间有着密切联系,五味有助于五脏的生理功能,五味调和即可“久而增气”。五味平衡搭配,以促进气血运行、强健筋骨、延年益寿功能。《素问·气通天论篇》概括为“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。”饮食五味的作用与功效各不相同,均衡合理搭配是保障脏腑功能正常、人体阴阳平衡的关键。

《内经》指出饮食五味对人体具有“养”和“损”的双重作用^[4]。“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味”。“养”即补益脏腑,助养脏腑生理功能;“损”为五味偏嗜太过,偏助脏气,破坏人体“阴平阳秘”状态,从而引起疾病的发生。《素问·生气通天论篇》指出“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝;味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑;味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡;味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚;味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”饮食上长期偏好某种气味的食物,就会损伤脏腑,破坏脏腑平衡,有损寿命。五味的偏食太过,不但对脏腑功能产生不良影响,也会伤及血脉、皮肤、筋骨、肌肉、毛发等器官。《素问·五脏生成篇》云“是故多食咸,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,则肉胝胥而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。”《内经》阐明了食物具有酸苦甘辛咸五味,通过摄入饮食性味之偏性,能够调整脏腑功能。反之,偏嗜五味是致病减寿的重要原因之一。“谨和五味”是《内经》饮食养生的主要方法,奠定了后世食物、药物归经的理论基础。

3.2 寒热适宜

食物的冷热可以调整体内阴阳平衡,对于养生有重要意义^[5]。关于食物适宜的温度论述,《灵枢·师传》有相关记载“饮食者,热无灼灼,寒无沧沧。寒温中适,故气将持,乃不致邪僻也。”食物过热过凉都是致病因素,寒温适中才是符合人体脏腑需求的温度,无损脏腑且助养气血。食物的寒热也要与季节相应,《素问·六元正纪大论篇》云“用热远热,用凉远凉,用寒远寒,用温远温,食宜同法”,这段论述指明使用寒凉的药物要远离寒凉季节或寒证,使用温热的药物要远离温热的季节或热证,食物和药物的使用原则是相同的,即“食宜同法”。《内经》强调根据季节和疾病的寒热性质选择寒热适宜的食物,是避忌邪气颐养天年的重要食养方法。

冷热失于常度,如食用火热炙烤的食物易助热损伤阴液;食用寒凉冰冻的食物易形成寒凝损伤阳气,寒热失调日久则易导致脏腑阴阳失调引发各种变症。六腑是水谷受纳、腐熟、吸收的重要场所,寒热失宜的饮食首先会损伤六腑。正如《素问·阴阳应象大论篇》云“水谷之寒热,感则害于六府。”寒

热扰乱六腑气机,影响六腑传送功能,“寒气生浊,热气生清。清气在下则生飧泄,浊气在上,则生膈胀”(《素问·阴阳应象大论篇》)。寒热失宜的饮食也会影响五脏发生诸多病症,《素问·咳论篇》云:“其寒饮食入胃,从肺脉上至于肺则肺寒,肺寒则外内合邪,因而客之,则为肺咳。”寒饮入胃,通过肺的经脉上入于肺,伤及肺的阳气,造成肺寒而生咳嗽。《内经》寒热养生理强调饮食必须寒温适中,“食饮衣服亦欲适寒温,寒无凄怆,暑无出汗”,这样方能真气内守,抵御邪气侵袭。

3.3 顺应四时

《内经》以“天人合一”思想为指导,提出顺应四时的养生原则。饮食养生也应该遵循季节的变化选择适宜的食物,“春夏养阳,秋冬养阴”,以食物助养五脏,保持人体阴阳平衡。《素问·宝命全形论篇》中言“人以天地之气生,四时之法成。”饮食养生也以此为根本,四气五味都须顺应四季时令特点,通过增减四气五味调整脏腑功能,才能享尽天年。恪守顺应四时变化来调整饮食,遵循生命基本规律,就能像自然万物一样生、长、化、收、藏,在春夏保养阳气以适应生长的需要,在秋冬保养阴气来适应收藏的需要^[6]。

“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”,春季宿根发芽,万物复苏,也正是人体阳气生发之时。饮食养生当以顺应肝气、调畅气机为主。《素问·脏气法时论篇》云“肝色青,宜食甘,粳米牛肉枣葵皆甘。”甘生补阳气,滋补脾气,同时饮食须避免酸涩凝滞之物,有碍肝气疏泄。春季饮食不当,违逆春生之气则损伤肝脏,至夏季就易生寒冷之病变,只因阳气当生而不生,即“逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少”。

“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”,夏季是自然界万物生长繁盛、生机盎然的时令,正是人体阳气最盛之时。饮食养生当以顺势而养,“心色赤,宜食酸。小豆、犬肉、李、韭皆酸”。酸性收敛涵养心阳,保养夏长之气。违逆夏长之气就会损伤心脏,因夏之不长而欠长,秋天容易发生疟疾,冬天可能引发重疾,即“逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病”。

“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明”,秋季自然界景象因万物成熟而平定收敛。天高风急,地气清肃,此时阳气渐敛,阴气始生。人体逐渐收敛阳气,以适应秋令特点,保持肺气的清肃功能。秋令宜食苦以坚肺,“肺色白,宜食苦。麦、羊肉、杏、薤皆苦”。“味苦者坚”,能强肺之宣降,防燥气伤肺。若违逆了秋收之气就会伤及肺脏,至冬天阳气当藏而不能藏,就要发生飧泄等病,即“逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少”。

“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳”,冬

季是阳气深藏,阴寒之气大盛,万物蛰藏,为生机潜伏的时令。人体阴气至盛,阳气紧闭坚藏不宜扰动,勿使皮肤开泄而令阳气损失,冬季饮食以护阴潜阳为原则,顺应冬之闭藏特性,“肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”,违逆了冬令闭藏之气,则肾脏易招损伤,至次年春季阳气当生而不能生,会发生痿厥之疾,即“逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少”。《内经》五味增减方法是以五行学说为基础,现代应用还须全面考虑饮食营养均衡、体质等多种因素,但是饮食须顺应四时助养五脏的观点,对当今民众的饮食生活仍有指导意义。

4 病家饮食禁忌

饮食禁忌是中医养生学的重要内容。对于某些疾病调养,必须要严格遵守饮食禁忌,否则不但会影响疾病的治疗和恢复,还有可能危害生命^[7]。《内经》以五行学说为基础,重视疾病状态下依据病变部位的不同,实施饮食五味禁忌,明确提出“五禁”“五裁”等禁忌方法,适用于五脏、五体等病变在饮食五味方面宜忌。“五禁”即《灵枢·五味》记载:“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”。“五裁”为《灵枢·九针论》提出“病在筋,无食酸;病在气,无食辛;病在骨,无食咸;病在血,无食苦;病在肉,无食甘。口嗜而欲食之,不可多也,必自裁也,命曰五裁。”《内经》中多篇提及饮食禁忌,且对饮食禁忌的程度有不同区分,如“禁”“无食”“无多食”等,这些关于病家在饮食方面的禁忌,对于疾病护理及养生保健有着重要的指导意义。

《内经》还提出的脾病禁“温食”,《素问·脏气法时论篇》曰“病在脾……禁温食饱食湿地濡衣。”饮食寒温与脾胃之间紧密相关,脾病“禁温食”有助于脾胃功能正常运行,以达到人体正气充足、防御外邪、促进疾病痊愈的目的^[8]。此外,《内经》根据疾病的寒热性质也有相应的饮食禁忌,热病过程中饮食要清淡,少食肉类,不宜饱食,否则会导致热病复发。正如《素问·热论篇》说“病热当何禁之?岐伯曰:病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”《内经》限定的饮食禁忌,在维护健康、预防疾病等方面有积极作用。

5 结语

饮食养生是《内经》养生理理论的重要内容之一,是实现“治未病”的重要措施。《黄帝内经》虽距今已两千余年,当前人们的饮食结构和习惯也有许多变化,但其中蕴含的中医饮食养生理理论对现今疾病调护、养生保健仍有重要指导意义。《内经》关于饮食养生理理论内容十分丰富,特别是在饮食作用、饮食基本原则、饮食养生方法和病家饮食禁忌等方面已成体系,都对后世中医养生理理论的发展产生了深远影响。深入发掘《内经》饮食养生思想,不断丰富与
(下转第1295页)

激活有关。

参考文献:

- [1] SHI Y, HU FB. The global implications of diabetes and cancer [J]. *Lancet*, 2014, 383(9933): 1947-1948.
- [2] GHEITH O, FAROUK N, NAMPOORY N, et al. Diabetic kidney disease: world wide difference of prevalence and risk factors [J]. *J Nephrol*, 2016, 5(1): 49-56.
- [3] ZEISBERG M, NEILSON EG. Mechanisms of tubulointerstitial fibrosis [J]. *J Am Soc Nephrol*, 2010, 21(11): 1819-1834.
- [4] LOEFFLER I, WOLF G. Epithelial-to-mesenchymal transition in diabetic nephropathy: fact or fiction? [J]. *Cells*, 2015, 4(4): 631-652.
- [5] YIU WH, LI Y, LOK SWY, et al. Protective role of kallistatin in renal fibrosis via modulation of Wnt/ β -catenin signaling [J]. *Clin Sci (Lond)*, 2021, 135(3): 429-446.
- [6] CUI FQ, GAO YB, WANG YF, et al. Effect of Tang-Shen-Ning decoction on podocyte epithelial-esenchymal transformation via inhibiting Wnt/ β -catenin pathway in diabetic mice [J]. *Ann Palliat Med*, 2020, 9(6): 25-50.
- [7] XIE L, ZHAI R, CHEN T, et al. Panax Notoginseng Ameliorates Podocyte EMT by Targeting the Wnt/ β -Catenin Signaling Pathway in STZ-Induced Diabetic Rats [J]. *Drug Des Devel Ther*, 2020, 2020(14): 527-538.
- [8] 姜菲菲, 方超, 潘利敏, 等. 肾络通对高糖培养足细胞 VEGF 和 Flt-1 的影响 [J]. *中国中医基础医学杂志*, 2017, 23(8): 1074-1077.
- [9] 潘利敏, 方超, 姜菲菲, 等. 肾络通对糖尿病肾病大鼠 podocin、CD2AP 的影响 [J]. *中国中医基础医学杂志*, 2015, 21(12): 1511-1513.
- [10] 王月华, 潘利敏, 方超, 等. 肾络通对糖尿病肾病大鼠裂孔膜蛋白的影响 [J]. *中国中医基础医学杂志*, 2014, 20(11): 1496-1498.
- [11] 许庆友, 韩琳, 秦建国, 等. 赵玉庸“肾络瘀阻”病机学说及临床应用 [J]. *中华中医药杂志*, 2010, 25(5): 702-704.
- [12] LOEFFLER I, WOLF G. Transforming growth factor- β and the progression of renal disease [J]. *Nephrol Dial Transpl*, 2014, 29 (Suppl 1): i37-i45.
- [13] IWANO M, PLIETH D, DANOFF TM, et al. Evidence that fibroblasts derive from epithelium during tissue fibrosis [J]. *J Clin Invest*, 2002, 110(3): 341-350.
- [14] SINGH M, YELLE N, VENUGOPAL C, et al. EMT: mechanisms and therapeutic implications [J]. *Pharmacology & Therapeutics*, 2018, 182: 80-94.
- [15] 刘必成. 肾脏纤维化-基础与临床 [M]. 北京: 科学出版社, 2016: 367.
- [16] LI R, GUO YJ, ZHANG YM, et al. Salidroside ameliorates renal interstitial fibrosis by inhibiting the TLR4/NF- κ B and MAPK signaling pathways [J]. *Int J Mol Sci*, 2019, 20(5): 1103.
- [17] BAI YH, LU H, WU CZ, et al. Resveratrol inhibits epithelial-mesenchymal transition and renal fibrosis by antagonizing the hedgehog signaling pathway [J]. *Biochem Pharmacol*, 2014, 92 (3): 484-493.
- [18] LU Q, JI XJ, ZHOU YX, et al. Quercetin inhibits the mTORC1/p70S6K signaling-mediated renal tubular epithelial-mesenchymal transition and renal fibrosis in diabetic nephropathy [J]. *Pharmacol Res*, 2015, 99: 237-247.
- [19] ZHOU LL, LIU YH. Wnt/ β -catenin signaling and renin-angiotensin system in chronic kidney disease [J]. *Curr Opin Nephrol Hypertens*, 2016, 25(2): 100-106.
- [20] CHANG BC, CHEN WD, ZHANG Y, et al. Tripterygium wilfordii mitigates hyperglycemia-induced upregulated Wnt/ β -catenin expression and kidney injury in diabetic rats [J]. *Exp Ther Med*, 2018, 15(4): 3874-3882.
- [21] XIAO L, WANG M, YANG S, et al. A glimpse of the pathogenetic mechanisms of Wnt/ β -catenin signaling in diabetic nephropathy [J]. *Biomed Res Int*, 2013, 2013: 987064.
- [22] TAO M, SHI Y, TANG L, et al. Blockade of ERK1/2 by U0126 alleviates uric acid-induced EMT and tubular cell injury in rats with hyperuricemic nephropathy [J]. *Am J Physiol Renal Physiol*, 2019, 316(4): F660-F673.
- [23] XIANG X, CAI HD, SU SL, et al. Salvia miltiorrhiza protects against diabetic nephropathy through metabolome regulation and wnt/ β -catenin and TGF- β signaling inhibition [J]. *Pharmacol Res*, 2019, 139: 26-40.
- [24] GUO Y, XIAO Y, ZHU H, et al. Inhibition of proliferation-linked signaling cascades with atractylenolide I reduces myofibroblastic phenotype and renal fibrosis [J]. *Biochem Pharmacol*, 2021, 183(2021): 114344.

收稿日期: 2021-09-10

(责任编辑: 梁媛)

(上接第 1212 页)

完善中医饮食养生体系 对于继承中医精粹、传播中医养生文化具有重要意义。

参考文献:

- [1] 张玉辉, 陈延滨, 王欣彬, 等.《黄帝内经》养生思想研究 [J]. *中医药学报*, 2010, 38(6): 53-54.
- [2] 谭烨, 田永衍, 任红艳. 先秦“中和”思想对《黄帝内经》理论建构的影响 [J]. *西部中医药*, 2016, 29(3): 53-55.
- [3] 刘占文, 王攀. 论《黄帝内经》生态饮食养生思想 [C]//中华中医药学会第十次全国中医养生康复学术会议论文集. 兰州: 中华中医药学会, 2012: 5.
- [4] 张宏, 徐瑾, 彭婷婷. 从《黄帝内经》探“治未病”与“谨和五味” [J]. *中医学报*, 2013, 28(8): 1125-1126.
- [5] 魏琴, 何林熹, 杨翠花, 等.《黄帝内经》寒热理论探要 [J]. *湖南中医杂志*, 2016, 32(5): 158-160.
- [6] 薛小虎, 徐丽芳.《黄帝内经》四时养生理论研究 [J]. *世界最新医学信息文摘*, 2017, 17(92): 101.
- [7] 张焱. 试论《黄帝内经》中的养食之道 [J]. *中国中医基础医学杂志*, 2012, 18(4): 360-361.
- [8] 谢炯东, 郑凡超, 刘宇帆, 等.《黄帝内经》脾病“禁温食”浅析 [J]. *中医杂志*, 2019, 60(18): 1618-1620.

收稿日期: 2021-09-23

(责任编辑: 郑齐)