

【理论探讨】

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2022.02.026

历代医家对中医老年饮食养生的理论认知探析^{*}

张若诗,金香兰[△]

(中国中医科学院中医基础理论研究所,北京 100700)

摘要: 中医饮食养生在老年人延年益寿、防病治病方面发挥着独特作用。基于自《黄帝内经》以降历代医学文献中的老年饮食养生内容,探讨中医老年饮食养生的理论认知原则与方法,并得出结论食物具有性味归经,从而发挥着补益脏腑气血和祛邪的作用,是老年人的“安身之本”;老年饮食养生应基于老年人脏腑亏虚、多病相兼的生理特点,发挥饮食“养”和“治”的特性,遵循饮食有节(洁)的原则,注意脾胃升降有度,食宜温热制宜软烂,以期为现代老年养生实践提供借鉴。

关键词: 老年;饮食养生;理论

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2022)02-0191-03

Theoretical Cognition of Past Dynasties Doctors on Diet and Health Preservation of Elderly in Chinese Medicine

ZHANG Ruo-shi, JIN Xiang-lan[△]

(Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences Beijing 100700, China)

Abstract: Diet and health preservation of traditional Chinese medicine plays a unique role in prolonging life and preventing and treating diseases in the elderly. Based on the medical literature of past dynasties, the theory, rules and methods of diet and health preservation of elderly were discussed, with a view to guiding the practice of health preservation of elderly today. It turns out that food has its nature, flavour and channel tropism, and has the ability of enriching Qi and blood of Zang-fu viscera and eliminating pathogenic factors, so it is the foundation for the elderly to maintain health. Diet and health preservation of elderly should be based on the physiological characteristics of the aged, which are having deficient Zang-fu viscera and suffering from multiple diseases at the same time, and give full play to the “nourishing” and “treating” effects of food. The diet for the elderly should follow the principles of moderation and cleanliness, pay attention to keeping normal functions of ascending and descending of the spleen and stomach, and the food should be served warm and soft.

Key words: Elderly; Diet and health preservation; Theoretical cognition

《灵枢·卫气失常》有言“人年五十已上为老。”目前我国是世界上老龄化人口绝对数最多的国家。预计到2050年,我国老年人口总量将超过4亿^[1]。应对日益严峻的老龄化问题,国家积极倡导“健康老龄化”,重点在于延长老年人的健康寿命,提高老年期生活质量。饮食养生作为中医养生学的重要内容,在老年人的养生保健、防病治病中具有独特优势。

《灵枢·天年》曰“五十岁,肝气始衰……六十岁,心气始衰”,直至百岁,“五脏皆虚”。唐·孙思邈认为老年人“阳气日衰,损与日至”^[2]。老年人的生理特点可概括为脏腑气血阴阳俱虚^[3]。基于老年人特殊的生理特点,通过饮食补养气血,养以疗疾是老年养生的重要内容。正如孙思邈在《备急千金要

方》中对饮食的阐述,若要“安身”“必资于食”,因“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”^[4]。本文对中医老年饮食养生的理论认知、饮食养生的原则与方法做一总结,以期对今天的中医老年养生保健有所启示。

1 老年饮食养生的作用

1.1 食以安身

食物具有四气五味的性质,因此可以起到调节脏腑阴阳、补益脏腑气血的作用。杨上善《黄帝内经太素》曰“五畜、五果、五菜,用之充饥则谓之食,以其疗病则谓之药”^[5],这里明确提出了药食同源的理论。宋代《养老奉亲书》云“其水陆之物为饮食者不啻千品。其五色、五味、冷热、补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,与药无殊。”^[6]“四气”即指食物的寒热温凉,“五味”指食物中的酸苦甘辛咸5种味道。有研究者认为,《黄帝内经》中所论五味皆指饮食五味,药物五味是后世发展而来^[7]。中医性味理论中五味各有功效,如味甘则缓中补益,酸则收敛固涩,辛则发散行气等^[8]。食物也有五脏归经,《素问·至真要大论篇》说“酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”根据五味归经合理选取

^{*}基金项目:中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金资助项目(YZ-202011)-中医老年养生理论研究

作者简介:张若诗(1995-),女,内蒙古包头人,在读硕士研究生,从事中医治则治法与养生研究。

[△]通讯作者:金香兰(1963-),女(朝鲜族),吉林延吉人,研究员,硕士研究生导师,从事中医治则治法与养生研究, Tel: 13651291599, E-mail: xiaojin0808@sina.com。

和搭配食材,能对老年人起到较好的补养效果,有助于老年人祛病强身。

五脏亏虚是老年期的生理特点,而五脏之中肾为先天之本,脾乃后天之源,脾肾两脏与人之寿夭关系最为密切。《素问·上古天真论篇》指出:女子至“七七”,男子至“八八”,皆已“天癸竭”“肾脏衰”。人至高年,先天之本既虚,人体必定要依赖后天之源的滋养,方能继续维持体内阴阳的相对平衡^[9]。《素问·六节藏象论篇》有言“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”脾胃为水谷之海,运化水谷精微,化生精、气、血、津液,从而滋养脏腑,灌溉四肢百骸。金·李东垣在《脾胃论》中提出“脾胃之气无所伤,而后能滋养元气。”^[10]陈直也说“主身者神,养气者精,益精者气,资气者食。”饮食作为后天精气的来源,决定着老年人的健康状况,饮食进则五脏安,阴平阳秘,身体康健。可见,饮食对老年人具有特殊意义,饮食是气血生化之源,化生精气神,是“生民之天,活人之本也”^[6]。

1.2 食能排邪

饮食具有“养”和“治”两方面的特性^[11]。《素问·脏气法时论篇》曰“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。”药物之性峻猛可以“攻邪”,而食物性味平和,兼具气味之特点,亦可发挥“排邪”的功效。多数食物有补益之性,因此有扶正以祛邪的效果。

食物有温热寒凉四性,故可有治疗作用。如寒性与凉性的食物,有清热、解毒、滋阴、凉血、泻火、生津等疗效,可治疗热证;温性与热性的食物,有温经、散寒、活血、通络、助阳、补虚等作用,适合治疗寒证^[12]。根据归经理论,饮食五味在生理情况下可补益调养五脏,在病理情况下也可以治疗五脏的各种疾病。《素问·脏气法时论篇》提出“肝苦急,急食甘以缓之”“用辛补之,酸泻之”“心苦缓,急食酸以收之”“用咸补之,甘泻之”“脾苦湿,急食苦以燥之”“用苦泻之,甘补之”等,可以作为五味治五脏病的参考原则。

老年人素体虚弱易受外邪侵袭,外邪又易引动旧疾复发或加重旧疾,疾病成为老年人健康长寿的最大威胁。因绝大多数食物没有毒性且不会伤及脏腑,而且食物适口易被人接受,因此有“药治不如食治”的观点。唐·孙思邈在《备急千金要方》中专列食治一卷,主张“食疗不愈,然后命药”^[4]⁴⁶³。宋·陈直继承了这一观点,在《养老奉亲书》中认为老人之性,“皆厌于药而喜于食”^[6]²²,老人身体素虚,难抵峻猛药性,因此以食疗疾病最佳。对于轻症、慢性病、疾病初期以及恢复期食疗为宜;若病情较重则在药物治疗的过程中辅以食疗,可直达药力不及之处,除残去秽^[13]。《素问·五常政大论篇》云“大毒治

病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之;无使过之,伤其正也”,这里高度评价了食疗的作用。因此,以饮食治疗疾病或者以饮食辅助治疗,可以显著提高老年人的生活质量。

2 老年饮食养生的原则

明·龚廷贤在《寿世保元》中提出“人知饮食所以养生,不知饮食失调亦以害生。”^[14]因此老年饮食养生有应遵循原则。

2.1 食饮有节

“上古之人,其知道者……食饮有节,起居有常。”食饮有节是饮食养生的基本原则,量、味、性三方面皆须有所节制^[15]。有研究者调查了502例60岁以上的内科老年住院病人,其主症因为饮食不节者占全部的47.81%^[9]。老年人脾胃虚衰,运化不利,应特别注意饮食有节。

2.1.1 饥饱适度 《素问·示从容论篇》指出“年长则求之于府。”清·黄元御在《素问悬解》释之“年长者肠胃日弱,容纳少而传化迟,府病为多,故求之于府”^[16],揭示了脾胃于老年人的重要作用。如果恣食补品,摄入大量的营养品,因老人“肠胃皮薄”,最终导致“饮食自倍,肠胃乃伤”的结果。脾胃一伤累及它脏,因此《脾胃论》有言“百病皆由脾胃衰而生也”^[10]⁵,所以老年人的饮食养生首先是要饮食适量。

元·朱丹溪言“老人内虚脾弱,阴亏性急。内虚胃热则易饥而思食,脾弱难化则食已而再饱”^[17],强调老年人脾弱阴亏而有易饥思食,食已再饱的特征。而清·曹庭栋《老老恒言》有言“太饥伤脾,太饱伤气”^[18],所以老年人饮食应如陈直所言“尊年之人,不可顿饱,但频频与食,使脾胃易化,谷气长存”^[6]¹,宜少量多餐。另外老年人按照一定时间有规律的进食,才可建立起条件反射,保证消化吸收有规律的进行^[13],即老年人应先饥而食,食不过饱,少食多餐,定时定量。

2.1.2 谨和五味 《素问·生气通天论篇》谓“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。”谨和五味则可以尽终天年。王冰云“年之长者甚于味……甚于味则伤于府。”人年老常觉口中无味,往往喜食甜腻厚重,但因老年人脾胃虚弱,肥腻厚味碍脾运化则百病由生,因此老年人饮食尤宜清淡。

孙思邈《千金翼方》认为老年人食杂,“则五味相挠。食之不已,为人作患”,应“常学淡食”,多吃“轻清甜淡之物”^[2]²⁷⁴⁻²⁷⁵,如大小麦面粳米等。朱丹溪《格致余论》强调“阴虚”“脾弱”是老年人的主要生理特征,认为老年人要“节养”“忠养”,反对世俗“甘旨养老”的观点,而特别强调茹淡饮食^[19],指出谷肉菜果的天赋之味,如“大麦与栗之咸,粳米、山

药之甘、葱、薤之辛之类”最有补脾养阴之功,助人长寿,而人为烹调厚重之味多则损阴,可“致疾伐命”^{[17]16}。

2.1.3 顺应四时 老年人由于脏腑亏虚,正气虚衰,阳不能固护于外,阴不能营守于内,易于感受外邪而为病,饮食养生应顺应四时之变。

《素问·四气调神大论篇》云“所以圣人春夏养阳,秋冬养阴。”陈直在《养老奉亲书》中主张老年人饮食之味与四时相适应的原则是“当春之时,其饮食之味,宜减酸益甘,以养脾气”,夏“宜减苦增辛,以养肺气”,秋“宜减辛增酸,以养肝气”,冬“宜减咸而增苦,以养心气”^{[6]12,15,19,21}。具体而言,老人春季应注意少吃团粽等不易消化的“黏冷肥僻之物”^{[6]13}。夏季老人腹内阴弱,“生冷肥腻尤宜减之”,食之则多成滑泄,一旦伤及正气难以复补,而适合“渴宜饮粟米温饮、豆蔻熟水”^{[6]15}。秋季老人不宜食新登五谷,因其易引发宿疾,应有所预防。冬季燥,老人多虚阳上攻,燥热食物应少食,多食易“有壅噎、痰嗽、眼目之疾”,建议“大寒之日,山药酒、肉酒,时进一杯,以扶衰弱,以御寒气”^{[6]21}。

2.2 老年饮食养生应注重脾胃升降有度

老年人脏腑功能衰退以脾胃虚衰为关键^[20]。《寿世保元》言“脾胃既虚,四脏俱无生气。”^{[14]55}“老年人常见纳呆食少、便秘腹泻等症,多与脾虚不运有关”^[21]。因此曹庭栋指出“老年更以调脾胃为切要。”^{[18]48}“老年人脾胃功能正常是饮食得以发挥其补养、纠偏功效的前提。调理脾胃应根据胃宜降以通为补,脾宜升以运为健,胃喜润恶燥,脾喜燥恶湿之特点补虚去湿,调气行滞,使纳运相得,燥湿相济,升降相因。”

2.2.1 升脾气助纳运 纳呆是老年人常见的症状,表现为不欲饮食或进食后有饱滞之感,甚则厌食^[22]。纳呆必致食少,食少则影响气血津液的化生,进而导致机体正气不足,百病皆生。老年人纳呆的特点是病程长,多无实邪,多形体消瘦^[23]。明·李时珍认为老年人纳食不香、食入运迟的主要原因归结于脾胃升发功能不足,治宜益气健脾的同时注重升阳^[24]。

老年人纳呆应先以食治之。脾性喜甘,宜选山药、白扁豆、大枣等甘味食物补气健脾^[25]。食疗方如《寿亲养老新书》中“食治老人脾胃气弱方”所列羊肉索饼方、酿猪肚方、粟米粥方等治疗老人脾胃气弱,饮食不下^{[6]30-31}。在食疗不佳的情况下,使用药物治疗,“药食两攻,则病无逃矣”。方如升麻葛根汤合四君子汤加柴胡、苍术、黄芪等以益气健脾升阳^[24]等。临床用药还应根据老年人的具体情况辨证治疗。

2.2.2 降胃气以排浊 便秘腹泻是老年人的两大常见病,其病机也与老年人脾胃虚弱导致纳化和升清降浊功能不利有关。水谷运化失常则食滞胃

肠,腹胀便秘,或清浊不分,混杂而下而致泄泻;水液运化无权,肠道失去濡润,则便干、难行或水湿留恋肠间,大便黏腻不爽;若升清降浊功能失调,清阳不升,浊阴不降,腹中食结,屎留大肠,糟粕难下。老年便秘以脾虚为本,治宜扶正补虚为基础,辅以化痰、除湿、消食、润燥、解郁之法^[26]以通胃气。“脾虚湿盛”是腹泻的关键,治宜健脾利湿^[27]。

孙思邈在《千金翼方》中针对老人便秘腹泻提出食疗之法“若秘涩,则宜数食葵菜等冷滑之物。如其下痢,宜与姜韭温热之菜。”^{[2]274}“金·张从正《儒门事亲》中记有80岁老人便秘医案,嘱以每顿食用“血藏葵羹油渫菠薐菜”则“前后皆利,食进神清”,至90岁无疾而终。其引《图经》云“菠菜寒,利肠胃;芝麻油炒而食之,利大便;葵,宽肠利小溲。年老之人,大小便不利,最为急切。此亦偶得泻法耳。”^[28]”如需用药则宜平补平泻,重在恢复脾胃的正常运化功能,使清阳得生,浊阴得降。

2.3 饮食有洁

老年人由于真元耗竭、肾精不足、髓海失养,记忆力减退,辨识能力也下降,极易误食腐败过期甚至有损的食物,造成身体的损害。孙思邈主张老人饮食宜新鲜勿陈腐^[29]。在《千金翼方》言“若得肉必须新鲜,似有气息则不宜食,烂脏损气,切须慎之戒之”^{[2]297}。因此老年人所食之物应新鲜干净,烹制熟透做到“食不厌精,脍不厌细”。

3 老年饮食养生的食物制作及食用之法

老年人饮食宜温热软烂。孙思邈《千金翼方》云“夫老人所以多疾者,皆由少时春夏取凉过多,饮食太冷”,强调老年人无论四时“常宜温食,不得轻之”^{[2]274}。《养老奉亲书》提出“老人之食,大抵宜其温热熟软,忌其黏硬生冷”^{[6]1}。老人多牙齿不固,脾胃虚弱,因此烹饪食物宜精细,做到温度适宜,软烂适口,易于消化。如《养老奉亲书》中饮食形制有粥、米糕、索饼、饅饅、面、棋子、拔刀、馄饨、豆方等主食,有脍、腌、炙、煎等菜肴,还有汤、饮、酒、乳、茶、浆等饮料^[30,31]。粥食尤为受到历代医家和养生家青睐。清·黄云鹄《粥谱》评价粥的好处“一省费,二味全,三津润,四利膈,五易消化”^[32],最宜养老。曹庭栋在《老老恒言》中尤其推崇老人食粥,因“粥能益人,老年尤宜”^{[18]76},指出老年人的脾胃功能日弱,宜摄入易消化并有调养作用的饮食。《老老恒言》“粥谱说”列有粥谱一百方,依口感和口味将粥方分为上、中、下三品。他认为老年人食粥“不计顿,饥即食”^{[18]77},即可使身体强健。从调养的角度上说:粥宜空腹食用,“能推陈致新,生津快胃”^{[18]31},或可作为晚餐,不可食之过饱;勿以他物佐食,食毕也不应再食他物,以专收其益;粥宜温热,致微汗可使血脉通利。

(下转第212页)

导致炎症细胞脱水变性坏死,使创面内的pH值下降形成酸性环境,促进炎症吸收和创面收敛^[12],协同芪归紫草油共同达到促进创面愈合的目的。

总之,实验证明芪归紫草油对大鼠Ⅳ期压力性损伤具有比龙珠软膏更强的修复作用,结合前期临床研究结果,建议将此方法在临床中推广应用,让更多的患者受益。

参考文献:

- [1] 冯光,郝岱峰,张新健,等.坐骨结节压力性损伤的分型及修复策略[J].中华损伤与修复杂志(电子版),2019,14(5):339-343.
- [2] 程红,曲帅勇,吕默晗,等.芪归紫草油促进难愈性创面愈合30例[J].中医研究,2019,32(6):7-10.
- [3] 裴宪武,王坤正,党晓谦,等.紫草油剂促进免创面修复及碱性成纤维细胞生长因子表达[J].中西医结合学报,2006,1(4):52-55.
- [4] 黄倩,高玉芳,魏丽丽,等.大鼠压疮缺血再灌注模型构建及相

关指标观察[J].齐鲁医学杂志,2013,28(4):365-367.

- [5] 孙仁山,陈晓红,程天民,等.白及对大鼠创面愈合几个要素的影响[J].中国临床康复,2003,7(29):3927-3929.
- [6] 陈建粮.细胞间黏附分子1表达的调控[J].国外医学·免疫学分册,2000,23(5):272-274.
- [7] 高敏.中药学[M].北京:中国中医药出版社,2017:428-429.
- [8] 杨明,尹西拳,李耿.大黄白糖散对大鼠烫伤皮肤的修复作用研究[J].新中医,2014,46(2):193-196.
- [9] 贺润明,张晓红,张振录,等.应用解毒烧伤膏治疗498例烧伤患者的临床观察[J].中国社区医师,2006,22(10):44.
- [10] 韩珮,张春椿,熊耀康.珍珠粉临床应用的最新研究进展[J].中医学报,2011,26(7):835-837.
- [11] 刘纯娥,李炳辉,邹新华,等.蜂蜡麻油敷料对大鼠皮肤创面愈合的影响[J].中国中西医结合外科杂志,2013,19(4):411-413.
- [12] 崔小松,李影.白糖外用及湿热敷对Ⅲ期压疮的治疗探讨[J].医药论坛杂志,2012,33(6):120.

收稿日期:2021-02-24

(责任编辑:梁媛)

(上接第193页)

此外,由于老年人味觉退化,食欲不佳,还应重视食物的味道,选取味甘平淡食物,易于老人长期食用,以发挥补益作用。

4 结语

综上所述,中医老年饮食养生离不开因人、因地、因时制宜的原则,根据老年人五脏虚衰、脾胃尤甚的特殊体质,有其独特的饮食养生原则与方法。老年人应以保养脾胃为先,注意饥饱适度,食宜清淡、洁净、温热熟软,同时法四时之变,辨证施食。在老龄化形势严峻的当下,中医老年饮食养生理理论值得深入研究,以更好地指导当今老年人的养生保健。

参考文献:

- [1] 中国社会科学院.中国老龄事业发展报告(2013)[M].北京:社会科学文献出版社,2013:2-3.
- [2] 孙思邈.千金翼方[M].上海:第二军医大学出版社,2008:274.
- [3] 秦彦,梅晓云.老年人体质特点与老年病关系研究概述[J].南京中医药大学学报,2007,23(2):131-134.
- [4] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:华夏出版社,2008:463.
- [5] 杨上善.黄帝内经太素[M].北京:人民卫生出版社,1965:15.
- [6] 陈直.寿亲养老新书[M].邹铨,增续.张成博,杨海燕,李文华,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:22.
- [7] 舒秀明.四时五味养生观的文献研究[D].北京:北京中医药大学,2014.
- [8] 史奎雄.老年营养与中医食疗[J].营养学报,1999,21(2):112-114.
- [9] 项平,刘辉.试论“年长则求之于府”对老年人养生及康复医疗的指导意义[J].南京中医学院学报,1989,5(4):1-4.
- [10] 李杲.脾胃论[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:1.
- [11] 周天寒,黄姗,孙景环,等.老年常见病中医诊疗与养生[M].北京:中国中医药出版社,2020:85.
- [12] 刘哲峰.古代中医食疗理法研究[D].北京:中国中医科学院,2007.
- [13] 吕述鹏,郭宏敏.中医食疗在老年人养生与防治疾病中的意义[J].云南中医中药杂志,2010,31(3):30-32.

- [14] 龚廷贤.寿世保元[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:57.
- [15] 李董勇.中医饮食养生理法探讨[J].长春中医药大学学报,2011,27(5):706-708.
- [16] 黄元御.黄元御医书全集:上[M].北京:中医古籍出版社,2016:227.
- [17] 朱震亨.格致余论[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:3.
- [18] 曹庭栋.老老恒言[M].王淑民,校点.福州:福建科学技术出版社,2013:34.
- [19] 梁华,李巨峰.浅谈朱丹溪补脾养阴法的老年养生思想[J].光明中医,2009,24(12):2257-2258.
- [20] 金戈.朱丹溪对老年养生理论的贡献[J].甘肃中医,2000,13(5):2-3.
- [21] 邱友文.从祖国医学养生学探讨老年病的防治[J].湖北中医杂志,1985,7(1):47-49.
- [22] 邓铁涛,陈群,郭振球.中医诊断学[M].上海:上海科学技术出版社,2006:54.
- [23] 高洁明.老年人纳呆浅识[J].中国民间疗法,2005,13(1):10-11.
- [24] 高君瑞,董维光.李时珍防治老年病学术思想探讨[J].山东中医杂志,2000,19(9):522-523.
- [25] 谢静.基于脾胃学说的饮食养生理理论研究[D].济南:山东中医药大学,2014.
- [26] 张双喜.老年便秘本虚标实病机探析[J].中医研究,2021,34(3):11-13.
- [27] 李永佩.老年腹泻的中医分型辨治[J].临床合理用药杂志,2013,6(24):57-58.
- [28] 张从正.儒门事亲[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:15.
- [29] 杨轶.孙思邈对老年养生保健学的贡献[J].陕西中医函授,1995,15(3):11-13.
- [30] 朱永芳.《养老奉亲书》饮食抗衰老思想刍议[J].中医临床与保健,1991,3(4):57-59.
- [31] 陈禹,杨勤兵,李晓雯,等.《寿亲养老新书》食疗养生思想探析[J].辽宁中医药大学学报,2014,16(5):130-132.
- [32] 曹庭栋,黄云鹄.粥谱(二种)[M].邱庞同,注释.北京:中国商业出版社,1986:49.

收稿日期:2021-02-20

(责任编辑:郑齐)