

## 【理论探讨】

论《礼记》中的饮食养生观<sup>\*</sup>王 蓓,李 俊<sup>△</sup>,周路红

(山西中医药大学基础医学院,太原 030024)

**摘要:**《礼记》有关饮食礼制的文献记载反映了古人对合理平衡饮食的初步认知及具体实践,蕴含着天人合一、阴阳五行的思想,反映了古人的饮食智慧与饮食养生的理念。本文从两个方面论述《礼记》饮食礼制中的饮食养生思想,一是按照天人合一的理念来安排四季的饮食,春夏养阳,秋冬养阴,使食物的性味与四时季节协调一致,食物的冷热与四季气温相适应;二是按照阴阳五行学说注重饮食结构的合理搭配,体现阴阳平衡的观念;以《黄帝内经》(以下简称《内经》)“谨和五味”的养生理念为指导,以五味濡养五脏,其膳食构成与膳食搭配体现了膳食平衡的饮食观。

**关键词:**《礼记》;饮食礼制;天人合一;阴阳五行;饮食养生

**中图分类号:** R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019)04-0421-02

《礼记》是先秦至两汉时期儒家关于各种礼仪的论著,记载了我国古代最为完善的礼制体系,对历代礼制的影响极为深远。全书以儒家思想为主干,融合法家、阴阳、五行诸家学说,蕴含着丰富的古代哲学思想。《礼记·礼运》说:“夫礼之初,始诸饮食。”在古文明发祥的最初阶段,饮食几乎成为礼制的主要物质形式,职司饮食的官员特别多<sup>[1]</sup>。如在《周礼》中,有管理和制作饮食的人员 2200 余人,其中包括膳夫、庖人、内饔、外饔、亨人、腊人、甸师、兽人、渔人、鳖人、笱人、醢人、酒正、酒人、浆人,还有专门为王室调配饮食的食医、掌盐的盐人等。因此可以说,先秦两汉时期是饮食文化的形成和昌明阶段<sup>[2]</sup>。《礼记》有关饮食礼制的记载,反映了古人对合理平衡饮食的初步认知及具体实践,蕴含着天人合一、阴阳五行的思想,反映了古人健康饮食的智慧和饮食养生的基本理念。

## 1 天人合一的饮食观

天人合一的思想构建了中华文化的主体。宇宙自然是大天地,人体则是小天地,所以古人强调道法自然,追求人与天地的共荣共存,强调天、地、人的和谐发展。而饮食有序、注意时令、顺应自然、天人相应,是中国传统饮食思想和养生理论之一<sup>[3]</sup>。《礼记》要求按照一年四季不同的气候条件安排与之相适应的饮食,即反映了天人合一的思想。

## 1.1 与四季协调一致的饮食构成

《礼记》认为随着自然节候的变化,身体也会出现与之相应的变化,故在饮食等方面也要顺应天时。如《礼记·月令》中提到仲冬之月,日短至(即冬

至),正是阴阳交争之时,也是各种生机萌动之时,即古人常说的冬至一阳生,在这样的时节,君子要戒除欲望,保持身心的安宁,以等待阴阳的转化:“君子斋戒,处必弇,身欲宁,去声色,禁嗜欲,安形性,事欲静,以待阴阳之所定。”对应于饮食《礼记·内则》要求:“春宜羔豚膳膏芻,夏宜腍鱠膳膏臊,秋宜犍麋膳膏腥,冬宜鲜羽膳膏膻”,说明当时人们已经懂得按照季节的变化搭配与身体相适应的食物。春季使用羊羔肉和小猪肉用牛油烹调,夏季使用腌制的鸡肉干和鱼干用狗油烹调,秋季使用小牛肉和幼鹿肉用猪油烹调,冬季使用鲜鱼和雁肉用羊油烹调。因为食物与药物一样具有四气五味,所以春夏季节宜选择食用具有辛寒性味的鸡肉、猪肉,有利于春夏养阳,秋冬时节食用具有甘温性味的牛、鹿、鱼、雁肉,有利于秋冬养阴,这与后来唐·王冰《黄帝内经素问注》“春食凉,夏食寒,以养于阳;秋食温,冬食热,以养于阴”的说法是一致的。因此人体只要顺应四季气候变化的规律,充分认识了解不同自然环境的特点,保持人体与自然环境的协调统一,才能养生防病。因此,《礼记》关于不同季节选用不同性味膳食(牲肉),使食物的性味与四时季节协调一致的理念,在饮食保健方面具有重要意义。

## 1.2 食物冷热与四时相参

《礼记》参照四季气温的变化进行食物的搭配:“凡食齐视春时,羹齐视夏时,酱齐视秋时,饮齐视冬时。”齐古同“剂”,食齐指调制、配制的饭食,羹齐指带咸味的热汤,酱齐指切碎的肉块,饮齐指醪糟即热酒。此外,先秦时期天人合一的思想深入人心,在饮食上古人遵照春生夏长秋收冬藏的自然规律,在春天选择具有生发性质的谷类食物,夏天多喝加盐的热汤以补充因出汗丢失的水分和盐分,冬天则常喝些热酒以助阳藏。《礼记·郊特牲》对此有很精辟的论述:“凡食养阴气也,凡饮养阳气也。”“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。寒温中适,故气将持,

<sup>\*</sup>基金项目:山西省软科学研究项目(2016041035-2)-东方易乐疗法  
作者简介:王 蓓(1966-),女,江苏无锡人,副教授,医学硕士,从事医古文教学及古文献研究。

<sup>△</sup>通讯作者:李 俊(1965-),女,教授,医学硕士,从事中国古代哲学的教学与研究,Tel: 13403516660, E-mail: 304849285@qq.com。

乃不至邪僻也(《灵枢·师传》)。”从现代医学角度看这种健康的饮食习惯,的确能为身体提供充足的营养,表现出古人高超的饮食智慧。

## 2 阴阳五行指导下的“谨和五味”,平衡饮食

阴阳五行学说兴起于战国时期,“阴阳五行不惟天道运行之支配者,并为人事界中各种制度道德所取法”<sup>[4]</sup>。世间万事万物,都应纳入以五行作为间架的体系,如五方、五声、五色、五味等。《礼记》中关于王室饮食礼制的文献记载充满了阴阳五行之道。

### 2.1 合理的饮食结构

《礼记》中记载的食饮膳羞,不但品类众多,食材丰富,而且注重饮食结构的合理搭配<sup>[5]</sup>。如“牛宜稌,羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱,雁宜麦,鱼宜菰”(《礼记·内则》)。牛肉甘温适宜与苦温的稻米相配,羊肉甘热适合与苦温的黍米相配,猪肉苦而微寒宜与甘寒的稷米相配,狗肉咸酸且温适宜与甘且微寒的粱米相配,雁肉甘平配以甘而微寒的小麦,鱼肉甘平与甘冷的菰米搭配。自然之物均有四气五味的特性,四气即寒凉与温热,寒凉为阴,温热为阳。远古时期的人们在长期的生活实践中摸索总结出许多养生智慧,认识到食物进入体内会产生寒凉与温热的作用,其作用方向分为向内向外以及向上向下,并认识到食物生长的地点、气候、季节的不同会影响食物的阴阳属性。因此《礼记》中记载的这些食物组合,在甘与苦(酸咸)、寒与温的相配中体现了阴阳平衡的观念,正所谓“气味合而服之,以补精益气”(《灵枢·五味》)。

### 2.2 谨和五味,平衡膳食

五味为酸苦甘辛咸,种类丰富的膳食能够给人类的身体提供充足的营养,但同时也会带来一些问题,因为食物的酸、甜、苦、辣、咸五味对身体产生的影响不同。《素问·生气通天论篇》说:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味”,说明饮食五味对人体具有双重作用,一方面饮食五味化生精微,濡养

五脏,滋养机体;另一方面若饮食五味失调则会损伤五脏,使阴阳失衡导致疾病发生。如酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,咸多伤心,甘多伤肾。那如何在不同的季节选择适宜的食物以调和五味呢?《礼记·内则》明确指出,应当“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘”,即春季多吃酸味的食物,根据现代医学研究发现,酸味的食物能够提高钙、铁、锌等无机盐的吸收;夏季适当多吃一些苦味的食物能清热降火;秋季在饮食中适量加入辛辣的食物,既可提高免疫力,又可增强血液循环;冬季多吃能补益肾气的咸味食品,这与现代研究发现咸味的食物可以提高人体的耐寒能力和抗病能力的结论相吻合。是故《素问·生气通天论篇》提出:“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。”可见,《礼记》的饮食养生观体现了那个时期养生保健的深刻内涵。

“安身之本,必资于食……不知食宜者,不足以存生也”。“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”<sup>[6]</sup>。可知饮食营养与人体健康密切相关。世界卫生组织提出人体健康的四大基石,第一个就是膳食平衡。合理平衡的膳食结构能为人体提供生长所需的充足营养,提高人体的健康水平,预防多种疾病发生进而延长寿命。《礼记》的饮食礼制明显受到天人合一、阴阳五行思想的影响,其膳食构成与膳食搭配体现了膳食平衡的饮食观。

### 参考文献:

- [1] 申宪.食与礼—浅谈商周礼制中心饮食因素[J].华夏考古,2001(1):80.
- [2] 王学泰.华夏饮食文化[M].北京:中华书局,1997:33-400.
- [3] 杜宏春,朱思毓.漫谈礼记的饮食文化[J].聊城大学学报,2011(2):71.
- [4] 冯友兰.中国哲学小史[M].北京:中国人民大学出版社,2005:48.
- [5] 吴蕴慧.礼记饮食礼仪解读[J].兰台世界,2014(35):55.
- [6] 孙思邈.医学全书[M].北京:中国中医药出版社,2012:471.

收稿日期:2018-06-25

## 欢迎订阅 2019 年《中国针灸》杂志(月刊),《针刺研究》杂志(月刊)

两刊均为中国针灸学会、中国中医科学院针灸研究所主办的针灸学术权威期刊,均已成为中国科技核心期刊、中文核心期刊、中国科学引文数据库(CSCD)来源期刊(核心库)。《中国针灸》杂志为中国精品科技期刊、百种中国杰出学术期刊,全面报道国内、国外针灸学科的最新研究成果。《中国针灸》报道以临床为主,介绍临床有效治疗方法、专家经验、特色疗法等,提供继续教育培训、技能培训、学术会议、医疗药品器械信息。《针刺研究》报道以基础研究为主,反映针灸机制探讨最新进展及研究现状。两刊实为针灸科研、医务工作者及针灸爱好者订阅之首选。

2018年《中国针灸》杂志每册25元,全年300元,邮发代号:2-53;《针刺研究》杂志每册20元,全年240元,邮发代号:82-171。在全国各地邮局均能订阅。如当地邮局订阅困难者,请直接与中国中医科学院针灸研究所期刊中心发行部联系,或到我部淘宝网店购买,淘宝网店店铺名称:针灸广发。地址:北京东直门内南小街16号,邮编:100700。电话:010-84046331,010-64089349。E-mail: zhenjiuguangfa@aliyun.com。《中国针灸》网址: www.cjacupuncture.com E-mail: zhenjiubj@vip.sina.com。《针刺研究》网址: www.zhencianjiu.cn E-mail: zcyj2468@sina.com。