

浅析《内经》对饮食的认识及其影响

刘建武

(江西中医学院附属医院, 江西 南昌 330006)

摘 要:《内经》对饮食与人体之密切关系有精辟而系统的阐述, 认识到饮食不仅是人体水谷精微的来源, 是人体赖以生存的物质基础; 同时又是一种常见的致病因素, 导致人体脏腑功能失调发生病变。强调饮食合理与否, 直接关系到人体健康。合理辨证膳食是增强人体正气、预防疾病的重要手段。

关键词: 内经; 饮食; 理论探讨

中图分类号: R221 **文献标识码:** A

饮食是人类赖以生存的物质基础, 饮食合理与否直接影响人体脏腑生理功能, 为导致疾病发生的重要原因之一。早在《内经》对饮食与人体之密切关系就有精辟而系统地阐述, 后世医家深受启迪, 使其理论不断丰富完善。下面从几方面谈谈《内经》对饮食的认识。

1 地食人以五味

《内经》记载的饮食品种有五谷、五果、五畜、五菜。据王冰注解其内容如下表:

表 1 王冰注解其《内经》饮食

品名 性味	五谷	五果	五畜	五菜
甘	粳米	枣	牛肉	葵
酸	小豆	李	犬肉	韭
苦	麦	杏	羊肉	薤
咸	大豆	栗	豕肉	藿
辛	黄黍	桃	鸡肉	葱

注: 五谷之名引自《素问·藏气法时论篇》。

《神农本草经》上、中、下三品药物中, 药用食物总计 50 种左右。其中上品 22 种, 如酸枣、大枣、海蛤、葡萄等; 属中品类有 19 种左右, 如干姜、赤小豆、黍米、粟米

等; 下品 9 种, 如羊桃、羊蹄、桃核、杏核等。由此可见, 当时《内经》的饮食具有药食两重性, 《内经》论述饮食性味对人体的作用, 亦为明药之理。

人身三宝, 精、气、神皆来源于水谷之精微所化生。《灵枢·平人绝谷篇》云: “神者, 水谷之精气也”。人受气于谷, 以“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充”(《素问·藏气法时论篇》), 从而获得五味, 此乃“地食人以五味”。五味入口, 藏于肠胃, 味有所藏, 以养五气。故《素问·生气通天论篇》云“阴之所生, 本在五味”。阴指人体生命活动的物质基础。

《素问·汤液醪醴论篇》认为稻米为五味悉具之品, 云: “稻米者完”。张志聪云: “稻得春生夏长秋收冬藏之气, 具天地阴阳之和者也, 为中央之土谷, 得五方高下之宜, 故能至完以养五脏”。可见《内经》视稻米为一平补之剂, 能养五脏之气(尤其善养胃气), 生津液。后世医家受此理论启迪, 在治疗热病、热病伤阴以及热病后期气阴两伤的方剂中多选用粳米, 如白虎汤、竹叶石膏汤、王氏清暑益气汤等, 其理论皆渊源于《内经》。

人受气于谷, “谷不入, 半日则气衰, 一日则气少矣”(《灵枢·五味篇》)。鉴于人体所需的水谷精微来源于饮食, 因此, 即使患病, 只要脾胃之气尚可, 就应根据病情,

按: 本例患者的原始病因为心情忧郁, 主要病机为肝郁化火挟血瘀, 后起之咳嗽为肝郁化火灼伤肺金。心理辅导治疗原始病因, 方药治疗主要病机。莪术、三棱、炮山甲破气破血; 枳壳、木香理气以助破气; 石决明、生龙骨、代赭石镇肝潜阳; 白芍、黄芩滋阴清热; 桔梗、杏仁宣肺止咳; 甘草调和诸药。本例辨证准确, 对原始病因和主要病机治疗得当, 故愈。

5 存在问题

更年期综合征一般病因病机较为简单, 而临床表现较为复杂, 可出现很多症状, 虚实夹杂, 很容易误诊, 更年期综合征临床表现的复杂性是由于肝脏功能失调致病的

复杂性导致的。本病诊断的要点在于: 年龄在更年期, 用肝郁化火挟瘀能解释所有主要症状, 左关脉必弦。更年期综合征患者之临床表现有虚实夹杂, 但以实为主, 虽然有时表面上看来虚象很明显, 如乏力、气促、舌淡胖等, 但这是由于气机郁滞, 气血不能旁达周流所致, 其脉弦者, 治疗上仍应用理气或破气以调理气机, 不可错认为气虚而补气。另外, 用调肾和调血等方法治疗更年期综合征, 有时也能取得一定疗效, 但从理论上和临床上看, 不如调肝。

参考文献:

- [1] 李景祥. 天干合化五行与脏腑的功能[J]. 辽宁中医杂志, 2003, 30(4): 263
- [2] 李景祥. 论脑和女子胞的阴阳五行属性[J]. 江西中医学院学报, 2003, 15(2): 77
- [3] 李景祥, 刘茂才. 辨证求第一因与主要病机[J]. 中国中医基础医学杂志, 2004, 10(6): 2

收稿日期: 2005-02-01

作者简介: 刘建武(1963-), 男, 江西南昌人, 副教授, 副主任医师, 博士研究生, 研究方向: 中医基础理论与教学研究及临床运用。

积极鼓励患者合理饮食,以促进疾病早日治愈。

2 强调饮食应注重脾胃

脾胃乃仓廪之官,谷气通于脾,饮入于胃,逆溢精气,上输于脾,脾气散精。所以,脾胃为气血生化之源,后天之本。如果脾胃运化失健,则气日以衰,脉道不利,筋骨肌肉皆无气以生。可见脾胃在人体中占有重要地位。鉴于脾胃为仓廪之官,直接与饮食接触,饮食稍不合理,则易损伤脾胃,因此《内经》在饮食方面很注重脾胃。强调饮食应有节,不宜太过,若“饮食自倍,肠胃乃伤”(《素问·痹论篇》),故《素问·上古天真论篇》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。强调饮食应寒热适宜,告诫人们“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧”(《灵枢·师传篇》)。饮食寒热不济必损伤脾胃。正如《素问·阴阳应象大论篇》所云:“水谷之寒热,感则害于六府”。后世医家在此基础上提出了许多保护脾胃的饮食方法。如《饮膳正要》云:“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,善饱中饥,饥中饱……若食饱不得卧,即生百病”。仲景不仅在饮食方面强调“服食节其冷热”,而且在治疗方面亦时时注重顾护脾胃。如《伤寒论》71条云:“太阳病,发汗后,大汗出,胃中干,烦躁不得眠,欲得饮水者,少少与饮之,令胃气和则愈……”。

3 重视饮食性味与五脏的关系、辨证膳食

“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳”。因五味之性味不同,对五脏各有偏益,“白当肺、辛,赤当心、苦,青当肝、酸,黄当脾、甘,黑当肾、咸。”(《素问·五藏生成篇》)。且因五脏生理功能的不同,对五味也各有其所欲:“心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸”(《素问·五藏生成篇》)。可见五脏与五味有密切关系。正如《素问·至真要大论篇》所云:“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……”。后世医家在“五味各归所喜”的理论启发下,逐步创立了药物“归经”理论,有效地指导配方遣药。

《内经》根据五味所入的特点,结合五脏间生克制化及各脏生理特性,进行辨证膳食。《素问·藏气法时论篇》曰:“肝苦急,急食甘以缓之;心苦缓,急食酸以收之;脾苦湿,急食苦以燥之;肺苦气上逆,急食苦以泄之;肾苦燥,急食辛以润之……”。这是依据五脏不同的特性而选择具有缓和作用的甘味、收敛作用的酸味、燥湿通泄作用的苦味以及润而平燥之辛味,解除“肝急”、“心缓”、“脾湿”、“肺气上逆”、“肾燥”之苦。这是五脏病理状态下的膳食特点。

《素问·藏气法时论篇》曰:“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之;……心欲实,急食咸以润之,用咸补之,甘泻之;……脾欲缓,急食甘以缓之,用苦泻之,甘补之;……肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之;……肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之”。“欲散”、“欲实”、“欲缓”、“欲收”、“欲坚”等为五脏的生理特性。根据五脏不同生理特性而选择不同性味的饮食,以达到补泻的目的。所选食物性味顺其五脏所欲为补,逆其性则为泻。这是五脏生理状态下的“补泻”膳食特点。因此,根

据五脏“所苦”、“所欲”之不同。选择食物亦当详辨。

4 《内经》对饮食致病特点的认识

4.1 饮食太过 《素问·五常政大论篇》云:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”。饮食太过,损伤脾胃,且影响人体气机。故《素问·生气通天论篇》云:“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。因而大饮,则气逆”。《素问·痹论篇》又云:“饮食自倍,肠胃乃伤”。鉴于饮食太过其病变中心在于脾胃,所以许多疾病的发生皆因饱食而致。如积证发生的原因是“卒然多食饮则肠满,起居不节,用力过度,则络脉伤……”(《灵枢·百病始生篇》)。又如六腑痹的产生是以“食饮居处,为其病本也”(《素问·痹论篇》)。由此可见:饮食太过首先损及脾胃,脾胃既伤,则百病始生为其致病特点。东垣受此理论的影响创立了“脾胃之气既伤,而元气亦不能充,诸病之所由生”的脾胃论学术思想。

4.2 五味偏嗜 长期五味有所偏嗜,则“久而增气”。增气指脏气偏盛,功能失调。“气增而久”,则为“天之由也”。故《素问·生气通天论篇》云:“阴之五官,伤在五味”。且告诫人们“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”。下面以“味过于咸”为例,分析一下《内经》对五味偏嗜的致病特点的认识。

味过于咸则伤肾,故“大骨气劳”;肾虚不能温脾土,则“短肌”。肾虚水泛,上凌于心,故“心气抑”(《素问·生气通天论篇》)。多食咸,其水味太过而伤心,“则脉凝泣而色变”(《素问·五藏生成篇》)。通过对“味过于性”的致病特点分析,我们可以得知:五味偏嗜首先损及其所喜入之脏,继而影响其所克之脏或克己之脏的生理功能,从而产生一系列病理变化及临床表现。

4.3 食复 《素问·热论篇》认识到热病方瘥,余热仍稽留未尽,脾胃之气尚未恢复。此时若勉强多进食或强食厚腻肉食之品,必致邪热稽留不去,且损伤脾胃之气,而致疾病复发。所以《素问·热论篇》明确地指出“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也”。为此,后世医家非常注重病后的饮食调理。《太平圣惠方·食治》云:“夫食能排邪。而安脏腑。清神爽志。以资血气。若能用餐平疴。适情遣病者。可谓上工矣”。戴天章《广瘟疫论》则具体地论述了病后饮食调理之法,其云:“大病之后,客邪新去,胃口方开,首先与粥食,次糊饮,次稀饮,尤宜循序渐进”。

综上所述,《内经》认识到饮食不仅是人体水谷精微的来源,同时又是一种常见的致病因素。饮食合理与否,直接关系到人体健康。合理辨证膳食是增强人体正气、预防疾病的重要手段。随着预防医学、营养学以及老年医学的不断发展,国内外不少学者对饮食与健康的关系问题作了大量的研究工作。《内经》关于饮食的论述,对祖国医学的许多方面尤其是饮食养生学说产生了重大的影响,其理论精髓将日益引起人们的高度重视,如果能对其进一步地深入挖掘,对指导人们养生保健、防治疾病都有着重要的现实意义。