

•学术探讨•

阴之所生本在五味, 阴之五脏伤在五味

钱会南 (北京中医药大学基础医学院体质与生殖医学研究中心, 北京 100029)

摘要:就《内经》所提出的“阴之所生本在五味, 阴之五脏伤在五味”之论述, 对饮食五味的作用、饮食五味与体质及发病的关系、饮食五味与疾病防治等方面进行探讨。

关键词: 内经; 饮食五味; 体质

中图分类号: R 221.1

文献标识码: A

文章编号: 1000-5005(2005)05-0286-02

1 经文内涵对饮食五味作用的阐释

“阴之所生本在五味, 阴之五脏伤在五味”出自《素问·生气通天论》(本文《素问》原文均引自人民卫生出版社 1963 年版《黄帝内经素问》), 本段经文说明, 人体阴精的产生来源于饮食五味, 但若饮食五味摄取不当, 则可使贮藏阴精的五脏受损。如王冰注:“所谓阴者, 五神藏也。官者, 五神之舍也。言五藏所生, 本资于五味, 五味宣化, 各凑于本官, 虽因五味以损, 正为好而过节, 乃见伤也。”“本在五味”说明人体依赖五味之滋养而生存, 而“伤在五味”则表达了五味“过用”, 又反过来对人体造成伤害。《内经》以“本在”与“伤在”来描述饮食五味的作用特点, 而王冰则进一步用“资于”与“过节”阐发其作用利弊, 精辟地分析了饮食五味具有“养”与“伤”之规律。可见, 经文深刻揭示了饮食五味作用的双重性。提示人们宜深刻认识饮食五味可产生“养”或“伤”的作用, 其关键之处在于强调应恰当使用。故马蒨《黄帝内经素问注证发微》联系养生原理而云:“此言五味能伤五脏, 而善养者慎之也。”^[1]

2 饮食五味与体质及发病的关系

《素问·六节藏象论》曰:“嗜欲不同, 各有所通。天食人以五气, 地食人以五味。”言天地的五味是人体营养物质的来源, 五脏各有嗜欲, 五味也各有所通而入五脏, 以滋养五脏。因饮食五味对

人体五脏各有其所喜所归, 其作用也有规律可循, 如《素问·宣明五气》“五味所入”, 表明五味入胃之后, 各归其所喜入之脏腑。《素问·至真要大论》称之为:“五味入胃, 各归其所喜攻”, 言五味各与五脏有一定的亲和性。如酸先入肝, 苦先入心, 甘先入脾, 辛先入肺, 咸先入肾。此处用“先”来诠释其所入的特性。该篇经文继而告诫:“久而增气, 物化之常也。气增而久, 夭之由也。”认为五味可资助增强所喜脏腑, 此乃物质化生的常理, 但若长期偏嗜则可使相应脏腑失调, 进而损伤危害人体健康。故张介宾《类经》注:“凡五味之性, 各有所入, 若味有偏用, 则气有偏病, 偏用即久, 其气必增, 此物化之常也。气增而久, 则脏有偏胜, 则必有偏绝矣, 此致夭之由也。”^[2]盖饮食五味能增益五脏之气, 滋养人体; 过久偏食太过, 则反会损害人体, 变生各种病症, 亦言饮食五味之不可偏用也。此与“阴之所生本在五味, 阴之五脏伤在五味”之论可彼此互参其内涵。

《灵枢·五味》根据“五味入口也, 各有所走, 各有所病。”归纳五味太过与五脏五体病变的关系, 如酸走筋, 多食之, 令人癭; 咸走血, 多食之, 令人渴; 辛走气, 多食之, 令人洞心; 苦走骨, 多食之, 令人变呕; 甘走肉, 多食之, 令人洞心”(本文《灵枢》原文均引自人民卫生出版社 1963 年《灵枢经》)。《素问·五脏生成篇》记载, 多食咸则脉凝泣而易变

收稿日期: 2005-03-20; 修稿日期: 2005-06-10

基金项目: 国家自然科学基金资助课题(30171188)、国家中医药管理局资助课题(2000JP70)、国家教育部博士点专项基金资助课题(20010026004)、国家教育部科研重点项目(02025)

作者简介: 钱会南(1955-), 女, 江西上饶人, 北京中医药大学教授, 医学博士。通讯作者: 13683685306

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

色,多食苦则皮枯槁而毛脱,多食辛则筋急而爪干枯,多食甘则骨痛而发堕落等,认为是“五味之所伤”,导致的病症。《素问·生气通天论》明言,过食酸味,可使肝气淫益亢盛,克脾土而致脾气衰竭;过食咸味,可使骨骼损伤,肌肉短缩,心气抑郁;过食甜味,可使心气满闷,甚则肾气失于平衡,气逆作喘,颜面发黑;过食辛味,可使筋脉败坏弛纵,精神耗伤。说明五味偏嗜,不仅引起本脏的损伤,还可导致相关其他脏腑的病患。从整体观视角,阐述了饮食五味偏嗜对人体的作用不单是一脏一腑,而是对人体整体的综合影响。《素问·腹中论》指出,芳草之气美,石药之气悍,二者气急疾坚劲,故非缓和人,不可服之。“数言热中,不可服高粱芳草石药”。既指出药食气味对人体体质的影响,还指明了因体质差异服用药食亦应有所区别的道理。

特殊地域环境所形成的饮食习惯也对体质及发病有影响,如《素问·异法方宜论》描述,北方天地所闭藏之域也,其地势高,人们依丘陵而居,气候风寒冰冽,当地居民喜爱在野外住宿,而喜食乳汁,则易使内脏受寒而滋生胀满病症。南方万物生长繁茂,阳气盛而地势低下,水湿的蒸发,易致雾露集聚,当地居民喜食酸味和发酵制作的食物,皮肤腠理多致密而色赤,多发筋脉挛急、麻痹不仁类病症。《素问·生气通天论》明言:“高粱之变,足生大丁,受如持虚。”王冰分析其机理说:“外湿既侵,中热相感,如持虚器,受此邪毒。”表明过食肥甘厚味,易聚湿化热而变生疔疮诸疾患。《素问·通评虚实论》记载,消渴、卒中风、偏枯、痿厥、气急喘逆等疾病,是肥胖富贵人多患之疾病。而且将其归为“高粱之疾”。《素问·痹论》指出“食饮自倍,肠胃乃伤”。《素问·太阴阳明论》《素问·本病论》指出“食饮不节”“饮食饱甚”等不良饮食习惯对危害人体健康。

3 饮食五味在疾病防治中的作用

饮食五味的调理在养生理论中居于重要地位,如《素问·上古天真论》将“食饮有节”列为养生内容。《素问·生气通天论》倡导“是故谨和五味”。王冰将谨慎调和饮食五味称为“修养天真之至道”。《素问·四气调神大论》“春夏养阳,秋冬养阴”之养生原则,强调春夏顺应生长之气以养阳,

秋冬顺应收藏之气以养阴,将药食五味的食用,与自然界阴阳盛衰规律相结合,体现了“天人合一”的理念。《素问·六元正纪大论》则将药食五味的作用与天时联系,强调其遣用应注意“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜同法”。又称之“热无犯热,寒无犯寒”。明确运用药食五味之性应与季节之寒热温凉相避。即用温热之品时,宜避开温气热气主令;用寒凉之品,宜避开寒气凉气主令之时。饮食调理宜遵循此原则。

基于饮食五味作用的特点,在疾病过程中,饮食五味与调摄的宜忌值得关注。《灵枢·五味》指出,食物五味“各有所宜”,食物五味与本脏相宜者,为五脏之病所宜即“五宜”;药食五味克伐本脏者,为五脏之病所禁即“五禁”。《素问·宣明五气》根据五味所入的原理,提出气病无多食辛,血病无多食咸,骨病无多食苦,肉病无多食甘,筋病无多食酸,“是谓五禁,无令多食”。《灵枢·九针》曰:“口嗜而欲食之,不可多也,必自裁也,命曰五裁。”《素问·热论》则指出:“热病少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”正如张介宾《类经》所注:“凡病后脾胃气虚,未能消化饮食,故于肉食之类皆当从缓,若犯食复,为害非浅。”^[1]认为热病后,脾胃虚弱运化乏力,食肉则不化,多食则致谷气残留,与故热相搏结,使病有遗复。

《素问·脏气法时论》提出以“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,其原理在于“气味合而服之,以补精益气”,盖食物各有辛酸甘苦咸之不同气味,适当调和配合药物治疗,可对脏腑发挥补益作用,有助于药物治疗作用发挥,故“四时五脏,并随五味所宜也”。《素问·五常政大论》指出,使用方药要“因宜常制”。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;骨肉果菜,则食养尽之。主张以药物去其病邪,食疗养其气,行水渍之通其经,中外和调而病可已矣。此可谓对食疗原则的最早论述,既阐发了药食五味的应用与宜忌,又将药物治疗与食疗巧妙结合,使之尤其独具特色,亦为后世中医食疗学发展奠定了理论基础。

参考文献:

- [1] 马蒔. 黄帝内经素问注证发微[M]. 北京: 科学技术文献出版社, 1999. 25.
- [2] 张介宾. 类经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1965. 394.