

饮食过杂思考

贾海骅 赵红霞

(中国中医科学院中医基础理论研究所 北京 100700)

关键词: 饮食不节; 饮食过杂; 致病性**中图分类号:** R247.1

杂食有益身体健康的观念已经深入人心,每天要尽量摄入多种的食品,似乎已经是一种健康理念,甚至有人断章取义地认为中医学也是主张杂食的。我们从分析“饮食不节”入手,探究“谨和五味”和“气味合而服之”的含义,得出的结论是“饮食过杂”是可以致病的,饮食有节、杂食有道才是可取的方式。

1 对“饮食不节”的思考

“饮食不节”是在《内经》中作为饮食致病的主病因陈述的,通过对“节”的诠释,发现其有俭省、节约之义。在《管子·乘马》中有“知侈俭,则百用节矣”的记载,其中“节”即为节省、节俭之意,《说文解字注》记载吴都赋言“苞苴抽节”引申节省、节制、节义,《康熙字典》疏为节裁,于饮食不节引申为饮食过杂。从文字的原义分析,饮食过杂是饮食致病的原因之一,是“饮食不节”的一个方面。

饮食过杂的称谓最早是在《千金要方》中引用的,但其内涵早在《内经》就有记述,指出要根据不同季节和五脏对药物、食物的苦欲组方施膳,才能有益身体保健,在《伤寒论》中有关于饮食禁忌的详尽的记述,其后有关饮食宜忌的记述更加丰富,其内容的实质就是饮食过杂造成的问题。

后世医家对这一问题也有过论述,只是并未引起同道的重视。中医学是如何认识杂食的,这和现代营养学主张平衡饮食而建议杂食的观点是否相背,这是需要思考的问题。

2 对“谨和五味”的思考

中医学对饮食的认识如《素问·生气通天论篇》所言:“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味。”此处的五味可以泛指食物,也指各种食品。食物可以滋养身体,同样也可以伤害身体,所以要采取谨慎的态度摄取食物。提示饮食的原则要谨慎,要

谨慎选择饮食的量、饮食的质、饮食的寒热、饮食的五味偏嗜、五味的不全,同时还要谨慎饮食的节律性、饮食的季节性,还应谨慎的注意饮食过杂的问题。

“谨和五味”应该是指对饮食的态度,谨的含义应该是怎样吃,而不是吃什么,只有谨和五味,才可以达到《素问·生气通天论篇》所言的境界:“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。”其中“谨和五味”通常释为五味不可太过,而我们理解其应该还有另外的含义即避免饮食过杂,这样利于五味调和,谨防有所犯或有所伤,以致五味杂陈。后世医家亦不乏论述,清代王士雄在《随息居饮食谱》中就有记载,如猪肉反乌梅、猪血禁生地、与首乌、狗肉反商陆、羊肉反半夏、鸡肉忌芥米、鳝鱼忌狗肉等总结。所以《医说·食忌》强调:“和食时当谨其度,故得食饮常美,津液常甘,身轻而不倦。”所以和食之时,切勿杂食过度,是为饮食的基本态度和原则。

3 对“气味合而服之”的思考

有人认为中医是很强调杂食的,其依据是《内经》中说:“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。”“谷,肉,果,菜,食养尽之。”“五谷为养”指五谷杂粮,包括豆制品,是主张混合进食;“五畜为益”指猪马牛羊等动物性食物,包括肉类、蛋类、乳类等荤食,属滋养强壮之品,宜适量选食;“五菜为充”是说除上述事物外,尚需补充足量菜类,以利于谷物的消化和吸收;“五果为助”指每天还应摄入适量水果。简单的将此视为中医的饮食观是主张杂食的,是不恰当的,因为其忽略了《内经》在强调上述食品时,同时强调了“气味合而服之”。这是提示食品性味的搭配要合理,这就需要了解食物之性,学会合理的搭配,反

贾海骅,男,硕士,副研究员

此就是饮食禁忌,这与营养学的要义是相符的。《备急千金要方·食治方》言:“精顺五气以为灵也,若食气相恶,则伤精也。形受味以成也,若食味不调,则损形也。是以圣人先用食禁以存性,后制药以防命也。”应该说中医的饮食观不反对杂食,但必须是杂食有道,不可盲目的杂食,要符合饮食的原则。

4 对“食不欲杂”的思考

在《针灸甲乙经·生他病者治逆顺病本末方宜形志大论》中就有对饮食过杂致病病种的相关认识:“中央其地平以湿,天地所生物者众,其民食杂而不劳。故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”进一步的认识是在《千金要方》中引高平王熙言:“食不欲杂,杂则或有所犯,有所犯者,或有所伤,或当时虽无灾苦,积久为人作患。”食不欲杂是指在同一时间内,不要进食品种过多的食物,以防某些食物之间有排斥、制约等不良反应,或影响食物吸收效果。元代贾铭《饮食须知》同样指出杂食的危害,但他是从物性相反的角度阐述的:“饮食藉以养生,而不知物

性有相反相忌,丛然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患,是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注,各物皆损益相半,令人莫可适从。兹专选其反忌,汇成一编,俾尊生者日用饮食中便于检点耳。”盲目杂食容易出现饮食禁忌的问题,或因脾胃负担加重,使脾胃升降之性无所逆从,而遍生诸病。

综上所述,中医饮食观并没有完全否定杂食,也没有一味的强调杂食,而是强调杂食有道,不能曲解杂食,必须在了解食物之性的前提下合理搭配,要考虑脾胃的承受能力,平衡膳食不是在无前提的情况下妄为,是在关注身体状态、年龄、疾病的前提下进行的。《老老恒言》对此就有精辟的认识:“水陆之味,虽珍美毕备,每食忌杂,杂则五味相扰,定为胃患。不若次第分顿食之,乃能各得其味,适于口,亦适于胃。”这让我们注意到多次分顿进食,既不会影响饮食的规律性,也不会加重脾胃的负担。

(收稿日期:2009-04-03)

(上接第 587 页)

体、养生康复^[6-7]的作用。国家体育总局组织整理推广的4种健身气功功法,可以充分发挥气功养生防病、培育人体正气、促进疾病康复及预防再发的作用。

在疾病早期干预,防病之“变”方面可以辨证选用医疗气功或结合必要的药物进行干预。所谓医疗气功,是指以中医基础理论为指导,以防病治病为目的的气功流派^[7]。由于医疗气功的操作与应用是一种医疗行为,必须在有经验的气功医生的指导下在医院进行,故可利用目前许多中医医院内已经建立的治未病中心,选择成熟的导引术,并结合患者的具体情况加以应用。

在慢性病治疗,防病之“复”方面,以导引与药物结合的模式为佳。一是主要依靠药物治疗、导引仅作为一种健身手段的患者,可让其在医院以外,参加健身气功的锻炼;二是将导引和药物同时作为治疗手段的患者,治疗一定要在医生的指导下进行。

参考文献:

[1] 张志斌,王永炎.试论中医“治未病”之概念及其科学内容[J].北京中医药大学学报,2007,30(7):440-444.

[2] 王庆其,周国琪.黄帝内经专题研究[M].上海:上海中医药大学出版社,2002:113.

[3] 刘贵珍.气功疗法实践[M].石家庄:河北人民出版社,1957:20-25.

[4] 林雅谷.中国医学百科全书:气功卷[M].上海:上海科学技术出版社,1998:105.

[5] 马济人.实用中医气功学[M].上海:上海科学技术出版社,1999:706.

[6] 国家体育总局健身气功管理中心.健身气功:六字诀[M].北京:人民体育出版社,2003:1.

[7] 黄健,朱慧勤.气功辞典[M].上海:上海科学技术出版社,2000:404.

(收稿日期:2009-01-16)