

## 《内经》饮食保健思想探幽

225001 扬州医学院中医系 朱方石

主题词 《内经》 饮食学

## 一、饮食五味，生命之本

《素问·生气通天论》云“阴之所生，本在五味”，说明饮食五味乃人体生命活动的物质基础、人体气血阴阳化生之源。《内经》认为，饮食五味与五脏功能攸切相关，谷、肉、果、菜虽食之入胃，然其五味又各归所喜、各有所入，以养五脏。如《素问·至真要大论》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。”《素问·五运行大论》亦云：“酸生肝，苦生心，甘生脾，辛生肺，咸生肾。”《内经》的这一“五味入五脏”的整体观思想充分说明，五脏六腑有赖饮食五味的滋生与濡养。饮食摄纳正常、五味适宜，则脏腑和谐、气血调顺，“阴平阳秘，精神乃治”，使正气强盛，不至为病，正如《素问·脏气法时论》所云“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。可见，饮食五味与人体健康关系甚密。故云饮食五味乃人体生命之本。

## 二、饮食有度，恙疾不生

《灵枢·顺气一日分为四时》曰：“夫百病之始生也，必起于……饮食居处。”《素问·生气通天论》亦曰：“阴之五官，伤在五味。”《内经》认为，饮食无度、饥饱失常，既损脾胃、害及五脏、殃及六腑，使脏腑功能紊乱，又使生化无源、气血亏乏，而酿生恙疾。如《素问·痹论》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤”。故“饱食，筋脉横解，肠癖为痔……大饮，则气逆”（《素问·生气通天论》）。可见，饮食失度、饥饱无常则灾害无穷。

因此《内经》要求人们，须食饮有度、规律有常，方使脾胃协调、清升浊降，则化源充足、五脏强盛，不至罹患。诚如《素问·五常政大论》所云：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

## 三、食无偏嗜，疴患不起

《内经》认为，五味偏嗜过食，果菜谷肉择食，凭其喜恶，则五味不全、营养缺乏，使五味不能各入其脏，而脏损形害，疴患易起。《内经》强调五味偏嗜过食之危害，曰“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短气，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《素问·生气通天论》）。

“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落”（《素问·五脏生成篇》）。可见，饮食偏嗜亦乃百病之因。故《内经》指出，须五味调和、不偏嗜寒热、勿过食辛辣，要“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”（《灵枢·师传》），防“高粱之变，足生大丁”（《素问·生气通天论》），使五味饮食之精微“各归所喜”，以养五脏，则脏腑和谐，正气强盛，僻邪不至，疴患不起。

## 四、治疗疾病，谨调五味

《内经》认为，饮食水谷能充养生命，然又能通过其谨慎调摄，用以治疾病。《素问·至真要大论》所指出“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”，说明饮食五味分别具有

“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软”（《素问·脏气法时论》）之功。

《内经》根据这一饮食五味理论及“五味所入”、“各归其所喜”之特性，有目的地选择相应气味之食物来调节脏腑偏颇、平衡气血阴阳。如《素问·脏气法时论》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”，又曰“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之……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”。《内经》将饮食五味用于治疗疾病的理论，至今仍有效地指导着临床治疗。

## 五、慎养饮食，抗衰延年

《内经》注重饮食慎养在抗衰延寿中的重要作用。故《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者……饮食有节……故能形与神俱，而尽终其天年……今时之人不然也，以酒代浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”《内经》认为，慎养饮食，谨调五味，忌偏嗜择食，戒寒温失宜，避不节失洁，有其良好的食习，则脾胃调和、运纳如常、化源充足、脏腑强盛，既可保精全形、抗衰益寿，又可御邪防患、既病防变。正如《素问·生气通天论》所云：“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。”

总之，《内经》所涵饮食保健之学术思想十分丰富而全面，实为祖国医学遗产之精萃之一，对当今研究中医食疗学及养生保健学，有其重要的指导意义。

（作者简介：朱方石，男，32岁。1983年毕业于南京中医学院，现任扬州医学院中医系讲师。）