

《内经》食疗与疾病之初探

226001 江苏省南通市中医院 汤于嘉 瞿伟

主题词 《内经》 食疗 (中医)

1 饮食不当, 病之由也

饮食是人体摄取营养、化生阳气以维持生命活动的必要条件, 但饮食不节或偏嗜, 又可使人体脏腑经络受到伤害而产生疾病, 甚至死亡。《素问·生气通天论》曰: “阴之所生, 本在五味; 阴之五官, 伤在五味。是故味过于酸, 肝气以津, 脾气乃绝。味过于咸, 大骨气劳, 短肌, 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。是故谨和五味, 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。”这说明, 阴精之所化生来源于饮食五味, 而五味偏嗜又可损伤五脏阴精, 犹如水能浮舟亦能覆舟。

姚止庵说: 五脏阴精“因五味以生, 亦因五味以损, 正为好而过节, 乃见伤也”。之所以如此, 是因为五味亦有其阴阳属性可分, 且因其属性不同, 其各自作用亦因之而异。人赖饮食五味以滋养, 某些药物五味以资助, 故五味的阴阳偏属是维持或调整人体阴阳平衡所不可缺少的一个重要因素, 相反五味偏嗜亦成为破坏人体阴阳平衡的一个必然因素。所以, 能将五味调和适当, 严格按着谨和五味的养生原则去做, 可享受天赋的寿命。

《素问·痹论》曰: “饮食自倍, 肠胃乃伤。”就是说, 经常饮食不节、过量, 可使肠胃受伤。明确指出, 饮食不节、起居失宜而胃损伤, 加之风、寒、湿邪乘虚而从各腑之俞穴侵入体内, 则可致各腑的痹症。所以马蒨说: “六腑之成痹者, 先以内伤为之本, 而后外邪得以乘之也。”

《素问·生气通天论》曰: “因而饱食, 筋脉横解, 肠澼为痔。因而大饮, 则气逆。”说明, 饮食过量不但可伤及肠胃, 而且还使气血运行失常, 筋脉放纵弛缓, 发生便下脓血, 或为痔疮; 饮酒过度可使气上逆。若常多食肥厚甘味, 使人产生内热, 引起疳疽疮毒。

2 饮食与治疗

人体有疾病时, 应用药物进行治疗。但对某些疾病可用饮食来达到治疗目的, 或者起辅助治疗作用。

在大病初愈、正气尚未恢复时, 可用饮食调补以扶助

曰“谷肉果菜, 食养尽之, 无使过之, 伤其正也”, 说明病在大势已去, 正气尚未恢复时, 可用谷肉果菜等饮食予以调养, 使病得以痊愈。《素问·脏气法时论》曰“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”, 又曰“虚则补之, 药以祛之, 食以随之”, 说明病邪已去大部, 不能单纯靠药物治疗, 还可利用饮食调配以达到补益精气, 帮助身体早日恢复。

《素问·汤液醪醴论篇》论述汤液醪醴的制作及其治疗作用, 并记载古代用五谷熟者以作汤液, 作为五脏的滋养剂。另外, 上古医者主要用酒治疗疾病。适量的饮酒, 有活血通络、增进食欲、振奋精神、恢复疲劳的作用。诸多中药用酒炮制, 可增强活血之效果。

《素问·阴阳应象大论》曰: “形不足者, 温之以气; 精不足者, 补之以味”。说明, 形体衰弱者, 要用益气药温补, 后代根据这一理论, 用红枣、龙眼肉、人参等甘温益气, 以补益形体; 阴精不足者, 要用厚味药物来滋养, 即用猪肉、羊肉、鸡等血肉有形之品, 以滋养人之阴精; 筋骨软弱或骨折者, 可用动物的骨汁来强健筋骨, 再用冬瓜皮、薏苡仁、赤小豆来利尿消肿; 海带、海藻、昆布、牡蛎等, 可软坚化痰以消癭瘤。

3 饮食与预防

饮食是维持人体脏腑、气血、经络等进行正常生理活动的重要物质, 所以我们祖先就预防疾病、延年益寿在饮食上作了重要论述。《素问·上古天真论》曰: “上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 食欲有节, 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。今时之人不然也, 以酒为浆, 以妄为常, 醉以入房, 以欲竭其精, 以耗散其真, 不知持满, 不时御神, 务快其心, 逆于生乐。”说明, 饮食要有节制, 要有一定规律, 不能过饥过饱、过冷过热、暴饮暴食、偏嗜。《素问·上古天真论》曰: “美其食, 任其服”。就是说, 不能挑食、吃什么菜, 无论粗细食物都觉得甘美。在选择食物时, 谷肉、果菜必须合理调配, 使人体得到多种饮食之营养, 使正气充足, 可起到防御外邪、预防疾病的作用。

(作者简介: 汤于嘉, 女, 49岁, 上海市人。1969年毕业于上海中医学院, 现任江苏省南通市中医院内