

## · 论著 ·

## 基于“三因制宜”理论的食材养生探微

代民涛, 柴可夫

(浙江中医药大学, 杭州 310053)

**摘要:** 三因制宜是指根据人群、季节、地理环境的不同, 而确定适宜的治疗方法, 即因人、因时、因地制宜, 以达到预期的治疗效果。三因制宜的原则, 具体体现了中医学的整体观念和辨证论治的原则性与灵活性, 为历代医家所遵循和推崇。我国自古就有“药食同源”之论, 诊病施药宜遵循三因制宜之原则, 而食材养生亦当如此。依据因时、因地、因人而异之原则, 方能更明确地做到天人相应, 辨证施食, 方可使食材防病养生得以有效发展与完善。

**关键词:** 三因制宜; 治未病; 食材; 养生; 天人相应; 药食同源

**基金资助:** 国家公益性行业科研专项 (No.200807012), 浙江省新苗人才计划 (No.2014R410049), 浙江中医药大学2014年学生科研基金资助项目 (No.15)

**Discussion on the foods good for health based on the theory of  
'treatment in accordance with three factors'**

DAI Min-tao, CHAI Ke-fu

(Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China)

**Abstract:** Abidance by triple pathogens refers to the population, seasons and the different geographical environment, and establish the appropriate therapy, namely adjust measures to person, seasons, local conditions, in order to achieve the desired therapeutic effect. Three due to the system principle, reflects the rule of principles and flexibility of concept of holism and treatment based on syndrome differentiation of the traditional Chinese medicine and. It was always followed and respected by the ancient physicians. The theory of the homologous culture of medicine and food originates from ancient times, diagnosis application should follow the abidance by triple pathogens, so does the diet-therapy. Following the principle, we can do much better about the correspondence between man and universe, diet-therapy based on syndrome differentiation. And may make the development of disease prevention and health care more effective and perfection.

**Key words:** Treatment in accordance with three factors; Preventive treatment of disease; Food material; Keep in good health; Correspondence of human body and natural environment; Affinal drug and food

**Fund assistance:** Special Funded Projects of National Public Welfare Industry (No.200807012), Zhejiang Province Xinmiao Talent Plan (No.2014R410049), Project Supported by the Scientific Research Foundation of Zhejiang Chinese Medicine University Students in 2014 (No.15)

三因制宜是指根据人的体质、年龄阶段的不同, 以及季节、地理环境的不同, 而确定适宜的治疗方法, 以达到预期的治疗效果, 即因人、因时、因地制宜。我国自古就有“医食同源”“药食同源”之论, 诊病施药宜遵循三因制宜之原则, 而食材养生亦当如此。食材是指烹饪食物时所需、所用的原材料。运用食材防病养生可谓历史悠久, 是中医“治未病”思想的重要表现之一, 历来被医家所重视, 如名医扁鹊云: “安身之本, 必资于食……不知食宜者, 不足以

存生也”。《素问·脏器法时论》载: “谷肉果菜, 食养尽之”。唐代医家孙思邈则有言: “夫为医者, 当须先洞晓病源, 知其所犯, 以食治之, 食疗不愈, 然后命药”。现代有医家亦提出辨体论治当“食药并举, 食养为先”<sup>[1]</sup>。可知用食材防病养生之重要。三因制宜的原则, 历代医家对其多有较深认识<sup>[2]</sup>, 具体体现了中医学的整体观念和辨证论治的原则性与灵活性, 笔者将从因时制宜、因地制宜、因人制宜等3个方面探讨食材防病养生之理。

通讯作者: 柴可夫, 浙江省杭州市滨江区滨文路548号浙江中医药大学, 邮编: 310053, 电话: 0571-86633123, E-mail: ckf666@163.com

### 因时制宜

因时制宜是指根据季节时间的特点及其与内在脏腑、气血、阴阳的密切关系选用适宜的食材进行防病养生。一年四季有寒热温凉之别,食材性能亦有清凉、甘淡、辛热、温补之异,故食材养生宜顺应四时而调整,春生、夏长、秋收、冬藏,以符合四时气候变化的自然规律。如元代宫廷御医忽思慧所著《饮膳正要·四时所宜》有言:“春气温宜食麦以凉之,夏气热宜食菽以寒之,秋气燥宜食麻以润其燥,冬气寒宜食黍以治其寒”。又如晚唐道士施肩吾在其所撰《养生辨疑诀》中载有:“服饵草木金石,以固其形,而不知草木金石之性,不究四时逆顺之宜,久而服之,反伤和气。远不出中年之内,灾害俱生”。可知食材各有其性,四季各有所宜,顺则延寿,逆则损寿。

1. 春季 春季,天气由寒而暖,阳气升发,万物复苏,如《素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣……此春气之应,养生之道也”。肝与春季相应,故肝为春季“主时之脏”,如《素问·六节藏象论》云:“肝者,罢极之本,魂之居处也……为阳中之少阳,通于春气”。故宜食疏肝之品,以使肝气条达,气机舒畅。如韭菜,味辛性温,有温阳补虚之效,辛可使肝气疏达,而温阳又合乎“春夏养阳”之论,故孙思邈《千金·食治》有言:“二月、三月宜食韭,大益人心”。韭菜为春季之品,宜于应季而食,反则不利人体健康,如《本草衍义》所载:

“春食则香,夏食则臭”。《千金·食治》亦云:“五月勿食韭,损人滋味,令人乏气力”。《素问·至真要大论》云:“诸风掉眩,皆属于肝”。故亦宜多食平肝熄风、滋养肝阴之品,如菊花、薄荷、佛手等。春季应肝,为防肝气过往,故宜“减酸增甘”,多食甘味之品,如山药、枸杞子、甘薯等,以健脾益气养胃。

2. 夏季 《素问·六元正纪大论》云:“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜同法”。指出了四时用药施食的具体原则。又《素问·四气调神大论》载:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实……此夏气之应,养长之道也”。夏季气候炎热,应“以寒疗热”,施以清热祛暑、滋阴生津之品,如西瓜、鲜藕、绿豆、黄瓜等。西瓜味甘性寒,又称寒瓜,因其清热生津之大效,李东垣在其《食物本草》中称其为“天生白虎汤”。元代丘处机《摄生消息论》载:

“夏三月,属火,主于长养心气,火旺,味属苦。火能克金,金属肺,肺主心,当夏饮食之味,宜减苦增辛

以养肺”。此即“减其时味,以杀盛气”,故可选食芡实、葱白、桂花等。长夏为夏秋之交,炎热挟湿,为一年之中湿气最盛之时,应多选健脾利湿之食材,如茯苓、薏苡仁、冬瓜、白扁豆、莲子等。

3. 秋季 《素问·四气调神大论》云:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明……此秋气之应,养收之道也”。秋季万物收敛,气候凉燥,与肺相应,故宜食润肺清燥之品,如梨、百合、枇杷等。又忽思慧《饮膳正要》云:“秋气凉,急食麻以润其燥”。故宜常食滋润之品,如芝麻、杏仁、胡桃仁、蜂蜜、银耳等。医家孙思邈认为秋季应“少辛增酸”,即少食辛味而多食酸味食材以平肺气,助肝气。故应少食姜、蒜、葱等辛味之品,宜多食乌梅、山楂、葡萄等酸味食材。

4. 冬季 《素问·四气调神大论》云:“冬三月,此为闭藏,水冰地坼,无扰乎阳……此冬气之应,养藏之道也”。冬气主寒,故“疗寒以热”,宜多食温热之品,如羊肉、狗肉、鸡肉、黄鳝等。又据《千金要方》“增苦减咸”之论,在冬季宜多食些苦味食材,少食咸味食材,以养心气,并防止肾水太过乘心。张志聪《黄帝内经素问集注》认为,“秋冬之时,阴盛于外而虚于内”,故圣人“秋冬养阴,以从其根而培养之”,即秋冬之际阴虚于内,阴虚则内热,故宜施以养阴之食材以补阴气,如用胡萝卜、青菜、山药、竹笋等。高士宗《素问直解》有言:“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬”。冬三月生机潜藏,万物蓄能而带春生,人亦如此,严寒之际代谢慢而食欲增强,故为一年中进补之佳时。

### 因地制宜

因地制宜是指根据不同的地理环境合理选择食材。不同的地域,地势有高下,气候、水质、土质等各异,因而在不同地域长期生活的民众,其生活习惯、工作环境等各有不同,其生理活动与病理变化亦各有特点。因此,在运用食材防病养生时要“因地而食”。《素问·异法方宜论》所言的五方之异的体质特点、病变规律及治疗方法对因地制宜做了良好阐释,也为民众进行食材养生提供了正确指导。医家张介宾有言:“地势不同,则气习有异,故治法亦随而不一也”。故推知,东南西北各地食材养生亦有区别,如在饮食习俗上我国素有“南甜,北咸,东辣,西酸”之论。随着我国城镇化的加快,城镇居民增多,环境嘈杂,工作压力大,慢性病增多,故在“因地而食”

上, 不仅应重视传统的“五方之异”, 亦要重视现代的“城乡之别”<sup>[3]</sup>。以下笔者以东南西北为序, 依据各地环境特点, 结合各地相关特色食材, 来阐述“因地而食”之理。

1. 东方 《素问·异法方宜论》云: “东方之域, 天地之所始生也, 鱼盐之地, 海滨傍水, 其民食鱼而嗜咸, 皆安其处, 美其食, 鱼者使人热中, 盐者胜血, 故其民皆黑色疏理, 其病皆为痼疡”。东方临海, 民众多食水产类食材, 亦乃“因近而食”。但水产类食材多偏咸, 如海参、海蜇、对虾、蟹、螺蛳等; 又民众久居湿地, 体质偏湿, 故宜食清淡之品, 以健脾利湿, 如茯苓, 为药食两用之品, 其味甘淡, 有利水渗湿、健脾和胃之功; 又其味甘美, 可制作糕点食用, 故《药鉴》有言: “茯苓虽曰淡渗, 然味尚甘美, 于阴虚者, 亦无妨也”。《素问·阴阳应象大论》载: “地不满东南, 故东南方阳也”。即东南地势低, 阴寒之气缺乏, 气候多温热, 故饮食选材以甘淡寒凉之品为宜。如地处东南之浙江, 其特色食材茭白、马兰头皆甘淡之品。

2. 南方 《素问·异法方宜论》云: “南方者, 天地之长养, 阳之所盛处也”。南方日照时间长, 雨量充沛, 植被繁盛, 故而食材众多, 如橙子、香蕉、菠萝、猕猴桃, 此皆为甘凉之品, 正合南方气候炎热之环境, 可谓“疗热以寒”。又如我国香港属南亚热带气候, 年降水量2 225mm, 年平均气温22.8℃, 雨量充沛、温暖湿润为其气候特点。此气候特点导致香港民众患病多夹杂湿邪, 常会不同程度的出现头重、身困乏力、脘闷、大便黏滞等<sup>[4]</sup>, 故宜常食健脾利湿和胃之食材, 如茯苓、薏苡仁、白豆蔻、藿香、砂仁等。

3. 西方 《素问·异法方宜论》说: “西方者, 金玉之域, 沙石之处, 天地之所收引也, 其民陵居而多风, 水土刚强, 其民不衣而褐荐, 其民华食而脂肥”。如新疆草原广阔, 羊群遍野, 羊肉可谓“道地食材”, 新疆气候寒冷, 而羊肉性大热, 民众食之可抵御寒邪, 如忽思慧《饮膳正要》载其: “味甘, 大热。主暖中”。而天气炎热之际, 又可食用哈密瓜、西瓜、葡萄等甘凉之品, 以清热生津、滋阴解渴。又如西藏地区缺乏水果、蔬菜, 民众多食牛羊肉、糌粑等辛热之品, 故常生内热, 而酥油茶可生津止渴、解热润肺。酥油茶是由酥油和浓茶加工而成, 茶味苦甘而性寒, 酥油味甘而性微寒, 故酥油茶亦为甘寒之品。藏区不产茶叶, 在我国唐宋时期, 东部民众将茶叶运到西

藏, 换回马匹, 即“茶马互市”, 其贸易线路, 即史上著名的“茶马古道”。这亦是民众运用“因地制宜”之理, 合理选择食材, 以利健康之印证。

4. 北方 《素问·异法方宜论》说: “北方者, 天地所闭藏之域也。其地高陵居, 风寒冰冽, 其民乐野处而乳食”。牛乳, 元代贾铭《饮食须知》载其: “味甘, 性微寒”。《食医心鉴》言其: “主消渴, 口干”。《日华子本草》云其: “润皮肤, 养心肺”。北方多干燥, 而牛乳甘寒, 可滋阴润肤, 故为民众所常食。又如羊乳, 孙思邈《千金·食治》载其: “味甘, 微温”。陶弘景《名医别录》云其: “补寒冷虚乏”。《药性论》谓其: “润心肺, 治消渴”。唐代孟诜《食疗本草》载其: “治虚劳, 益精气, 和脂作羹食, 补肾虚”。《日华子本草》载其: “利大肠, 疗口疮”。能润能补能止渴, 故为民众所喜食。又如内蒙古之特色食材沙棘, 为药食两用之品, 其性温味甘, 可止咳化痰、活血化瘀。并富含维生素、微量元素、各种人体必需氨基酸, 有强健体魄、抵御寒邪之效, 故适宜于久居荒野、骑马狩猎的蒙古民众食用。现亦有将沙棘制作成饮料、糕点食用。

#### 因人制宜

因人制宜是指根据人的性别、年龄、体质等选择相应的食材来调治机体, 人的一生要经历婴幼儿、青少年、中年、老年等不同的年龄阶段, 在饮食调养上也会有所不同。如: 青少年时期是身体机能转变的重要时期, 且现在的青少年由于压力大, 长时间看书、浏览电子产品及网页等导致视力下降等问题, 可适当食枸杞子、决明子、核桃仁、黑芝麻、猪肝等补养肝肾阴血。性别不同, 男女生理各有特点, 则运用食材防病养生亦有区别。女子以肝为先天, 肝藏血, 则宜于多吃大枣、山楂、番茄等补血; 男子以肾为根本, 则宜于多食黑豆、黑木耳以补肾。匡调元教授<sup>[5]</sup>将体质分为正常质、倦怠质、迟冷质、燥红质、腻滞质和晦涩质等6种类型; 王琦教授<sup>[6]</sup>将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质等9种基本类型。根据体质的不同, 在调养上亦应择食而待。此外, 根据人所处的社会环境、生活习惯、职业及心理、精神等的差异, 亦需辨别选食。如: 从事电脑行业的年轻人常常加班熬夜会虚劳, 耗气伤阴, 宜于补充点山药、黄芪等, 补气滋阴。兹此笔者据孕妇、小儿、中年人、老年人等人之特殊年龄阶段, 浅析运用食材调治之道。



1. 孕妇 孕妇是指处于妊娠特殊生理状态下的人群。中医历来重视孕期的饮食调养,如《罗氏会约医镜》云:“妇人受孕之后最宜调饮食,淡滋味,避寒暑,则胎元完固,生子无疾”。又《吴氏儿科》亦言:

“起居饮食,人人所宜谨慎。妇人怀有身孕,尤不可不特别注意,盖二者对于孕妇及胎儿之康健,关系亦殊巨也。夫母病则子亦病,母健则子亦健”。故而应据孕妇之特殊生理特点,合理调配膳食,如北齐医家徐之才认为孕妇:“饮食宜精熟酸美,宜食大麦,无食腥辛”。盖大麦味甘性凉,有益气止渴之功,如《名医别录》所载:“主消渴,除热,益气,调中”。故孕妇食之有益。又孕妇易耗气耗血,故宜多食血肉有情之品,如鸡蛋、阿胶、牛奶等,以益气补血。

2. 小儿 中医学将婴儿期(满1周岁)、幼儿期(1-3周岁)、儿童期(3-12周岁)的孩子统称为小儿。小儿期乃人体生长发育最旺盛之际,机体的营养状况可对其一生之健康产生重要影响,故小儿之食材调养尤为关键。小儿多脏腑娇嫩,形气未充,如《灵枢·逆顺肥瘦》云:“婴儿者,其肉脆血少气弱”。《小儿药证直诀·变蒸》谓小儿:“五脏六腑,成而未全……全而未壮”。清代白寿堂在其《医原》中云:“小儿,春令也,木德也,花之苞,果之萼,稚阳未充,稚阴未长也”。小儿脾常不足,而调理脾胃,以母乳为佳”。如明代医家在其《幼科发挥》中道:“人以脾胃为本,所当调理。小儿脾常不足,尤不可不调理也。调理之法,不专在医,唯调母乳,节饮食,慎医药,使脾胃无伤,则根本固矣”。

3. 中年 《素问·上古天真论》曰男子:“五八,肾气衰,发堕齿槁”。又曰女子:“六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”。可知,无论男女,到中年时期,人之脏腑功能由强转弱,若不善调养则加速衰老,善调养则益寿延年。诚如医家张景岳所言:“人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚于强半”。至于选食,则宜食鲫鱼、黑大豆、黑木耳、枸杞、茯苓等以补肾健脾,以使“根基再振”。

4. 老年 老年人指60岁以后的人群。随着我国老龄化进程的加快,老年人增多,糖尿病、高血压病等老年病亦随之增加,故而老年人的饮食调养显得更为亟需。老年人脏腑功能衰退,阴阳气血俱衰,肾精亏虚乃其体质之基本特点,故而更宜注重饮食调养,如陈直《养老奉亲书》云:“高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食,以资气血”。老年人多脾胃虚弱,运化功能减弱,故饮食宜清淡,反则易致脾失健运,胃纳不佳。故明代医家龚廷贤《寿世保元》曰:

“善养生者养内。”此“内”即指脾胃也。因而老年人宜常食粥,谷类养胃,故称胃为“水谷之海”。故又如清代医家曹庭栋《老老恒言》亦云:“粥能宜人,老年尤宜”。

### 小结

“治未病”是中医学的重要理论,三因制宜是其重要治则,饮食调治是其重要方式,可以有效调节亚健康状态。依据因时、因地、因人而异之原则,方能更明确地做到天人相应,辨证施食,亦方可使治未病的理念得以具体实施。三因制宜亦是构建中国食材性味归经功效理论体系的重要理论基础<sup>[7]</sup>,实施好因时因地因人而食,方可使食材防病养生得以有效发展与完善。

### 参考文献

- [1] 赵润栓,王佳佳,胡坤,等.辨体论治当“食药并举,食养为先”.中华中医药杂志,2011,26(2):228-230
- [2] 李志更.历代中医学家对“三因制宜”学术思想的认识.中国中医基础医学杂志,2010,16(2):98-100
- [3] 张福利,罗京滨,马伯艳.论传统中医学“三因制宜”体系的现代整合.医学与哲学,2004,25(12):63-64
- [4] 张永兴.港人致病特点及治疗用药对策.北京中医,2001(3):54-55
- [5] 匡调元.体质食疗学研究.中医杂志,1997,38(10):626-627
- [6] 王琦.9种基本体质类型的分类及其诊断表述依据.北京中医药大学学报,2005,28(4):1-8
- [7] 柴可夫,代民涛,马纲,等.试论构建中国食材性味归经功效理论体系的必要性与意义.中华中医药学刊,2013,31(3):455-456

(收稿日期:2014年5月7日)