

## 【理论探讨】

## 《黄帝内经》中饮食养生理论探析

李馨,王泓午<sup>△</sup>

(天津中医药大学,天津 300073)

**摘要:** 目的:对《黄帝内经》中食疗理论及药膳组方方法进行梳理,以寻求中医营养学的理论基础。方法:采用传统文献学研究方法。结果:一是“食饮有节,起居有常”是饮食养生的基本原则;二是遵循“天人相应”的原则,根据食物的“四气”“五味”相关属性,顺应自然规律,不同时节及不同体质选择不同食材进行调摄;三是若饮食五味有所偏嗜则会造成相应脏腑功能的损伤失调出现病变;四是对于五脏机能失调的相关疾病利用食物的性味进行调养,可治疗和预防疾病进展和复发。结论:饮食养生调摄需顺应自然、规律进食、五味调和、无偏嗜的原则,对五脏机能失调的相关疾病也可根据食物的四气五味具体属性进行调养,从而治疗和预防疾病再生。

**关键词:** 《黄帝内经》;天人相应;饮食养生;四气五味

**中图分类号:** R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019) 01-0014-02

## Analysis of the Theory of Dietary Health Care in the Inner Canon of Huangdi

LI Xin, WANG Hong-wu<sup>△</sup>

(Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300073, China)

**Abstract:** Objective: Collect the theory of food therapy and the method of medicinal cuisine in the book of *The Inner Canon of Huangdi*, to seek the theoretical basis of Chinese medicine nutrition. Methods: Research methods of traditional literature research method. Results: 1. The rule of “Eat moderately and live regularly” is the basic principle of dietary regimen; 2. Following the principle of “the correspondence between nature and human”, according to the related properties of the “four properties” and “five tastes” of food, comply with the laws of nature, different seasons and different constitution choose different ingredients to be taken; 3. If the partial addicted to eating one of the five tastes, It can cause the injury of the corresponding viscera function, thus appear visceral lesions; 4. Using the properties and tastes of food to treat the disorder of the five internal organs, could treat and prevent disease progression or relapse. Conclusion: The dietary therapy need to comply with the nature, eating regularly, combining the five tastes reasonably with unbiased diet. The related diseases of the malfunctioning of the five internal organs can be adjusted according to the specific properties of the foods as four properties and five tastes. It can treat and prevent disease regeneration.

**Key words:** Inner Canon of Huangdi; Correspondence between nature and human; Diet health preservation; Four properties and five tastes

《黄帝内经》(以下简称《内经》)成书于战国末期<sup>[1]</sup>,是我国现存最早的一部医学典籍,被后世尊为“医家之宗”。该书从整体观、阴阳五行、藏象经络等各方面对相关医学理论进行了论述,集中反映了我国古代的医学成就。同时《内经》还是最早记载食疗理论的书籍,一些药膳方剂也是其首创,为后世食疗、药膳的起源和发展奠定了基础,确立了中医营养学理论体系的框架<sup>[2]</sup>。对《内经》中药食性味及食疗养生相关理论进行较为系统的深入发掘和整理,可为现代中医营养学临床实践应用提供理论依据及进一步研究的可能。

《内经》中关于饮食养生与食疗药膳、饮食与疾病发生、发展、转归、病后调养等方面的相关论述,主要涵盖以下几方面内容。

**作者简介:** 李馨(1981-),女,天津人,主治医师,在读硕士研究生,从事中医预防医学的临床与研究。

**△通讯作者:** 王泓午(1966-),男,天津人,教授,博士研究生导师,从事中医学与临床流行病学研究, E-mail: tjwanghw55@163.com。

## 1 饮食与健康的关系

《内经》极为注重人的饮食习惯,正确的饮食起居习惯对饮食调摄养生起到很好的指导作用。《素问·上古天真论》指出“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳”的原则,《素问·五常政大论》提示“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”,均提示要遵守自然阴阳法则,养成良好的饮食起居习惯,每日有节制的、定时定量的选择适合的食物,方能“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。

如果不懂得加以节制,“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,起居无节”(《素问·上古天真论》)则疾病多发,“半百而衰”。又有“饮食自倍,肠胃乃伤”者(《素问·痹论》),“谷不入,半日则气衰,一日则气少”者(《灵枢·五味》)。由于长期无节制的饮食,饮食过量或过少就会损伤其消化传导功能形成疾病,甚至减损寿命。而《灵枢·师传》指出“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧”,提示寒热对脾胃过度刺激会影响水谷运化、吸收,影响气血

生成甚至引发疾病。寒温适度,也是饮食养生的准则之一。

因此,按照固定的时间有规律的进食,饮食适量,不过饥过饱、温度适宜是饮食养生的基本原则,是维持身体健康的必要条件之一。

## 2 正确饮食养生的指导

中医有“药食同源”的理论,药物和食物有着诸多相似的特点和性质,许多食物兼有中药的功性、药物的“四气五味”、气机“升降出入”等相关理论,同样适用于食物。《素问·藏气法时论》中最早提出“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”的合理饮食模式,根据食物的营养作用进行分类,进而指导人们保持合理的平衡膳食。《中国居民膳食指南(2007)》中也指出,应遵循食物多样、谷类为主、粗细搭配的原则<sup>[3]</sup>,保证食物的多样化与合理、全面的搭配。

### 2.1 顺应四时

《素问·六元正纪大论》中提到“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜同法”,以及《素问·四气调神大论》中“春夏养阳,秋冬养阴”的理论思想,均表明应顺应自然春夏秋冬不同季节和寒热凉温属性的自然规律,根据食物各自的属性,适当的选材进行合理的养生调摄,这也是传统医学“天人相应”的整体观念在饮食营养学中的具体体现<sup>[4]</sup>。

### 2.2 谨和五味

《素问·生气通天论》指出“阴之所生,本在五味……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。”《素问·六节藏象论》中亦指出“天食人以五气,地食人以五味。五气入鼻,藏于心肺,上使五色修明,音声能彰;五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”饮食经口摄入进入人体肠胃,若酸苦甘辛咸五味调和,可以保证五脏六腑功能正常,气血充足顺畅进而维持人体健康。

《素问·脏气法时论》中提到的“辛散,酸收,甘缓,苦坚,咸软”,进一步明确了五味各自的特性,分别对酸苦甘辛咸五味各自的性质、功效进行了归纳总结。

《素问·脏气法时论》中“肝色青,宜食甘,粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤,宜食酸,小豆犬肉李韭皆酸。肺色白,宜食苦,麦羊肉杏薤皆苦。脾色黄,宜食咸,大豆猪肉栗藿皆咸。肾色黑,宜食辛,黄黍鸡肉桃葱皆辛。”《素问·金匱真言论》中“东方青色,入通于肝……其味酸,其类草木,其畜鸡,其谷麦”;“南方赤色,入通于心……其味苦,其类火,其畜羊,其谷黍”;“中央黄色,入通于脾……其味甘,其类土,其畜牛,其谷稷”;“西方白色,入通于肺……其味辛,其类金,其畜马,其谷稻”;“北方黑色,入通于

肾……其味咸,其类水,其畜彘,其谷豆”。《灵枢·五味》中“五谷:粳米甘,麻酸,大豆咸,麦苦,黄黍辛。五果:枣甘,李酸,栗咸,杏苦,桃辛。五畜:牛甘,犬酸,猪咸,羊苦,鸡辛。五菜:葵甘,韭酸,藿咸,薤苦,葱辛”则分别依据五行学说,对谷肉果菜等各类具体食材的性味功用、所归脏腑进行了详述,确定了不同食物与五脏的对应关系,并借此举例说明依据五行学说,五脏患病者分别适宜摄取的具体食材。

### 2.3 季节与五味相调和

《素问·脏气法时论》具体介绍了季节与五脏及五味的关系:“肝主春……肝苦急,急食甘以缓之。心主夏……心苦缓,急食酸以收之。脾主长夏……脾苦湿,急食苦以燥之。肺主秋……肺苦气上逆,急食苦以泄之。肾主冬……肾苦燥,急食辛以润之”,将自然的节气变化规律与人体生理、病理相联系,以五行学说将一年分为春、夏、长夏、秋、冬五季,分别与肝、心、脾、肺、肾五脏相对应。提出春季肝气主令,应多食甘味食物以缓肝柔筋,促进肝气升发,调达舒畅;初夏为保证心气旺盛、气血的良好运行,应适当食用一些酸味食物以收敛心气;长夏季节湿气重,脾性恶湿,湿盛则伤脾,常吃些苦味食品起到燥湿健脾的作用;秋季气候干燥,肺性清肃,其气上逆则易为病,可食苦味食物泄之;冬季阳气潜藏于内,此时食辛味食物以期滋润肾脏、温通阳气。如此随着时令科学地搭配饮食,即可开发腠理、宣通五脏之气,提高抗病能力,避免疾病的发生或减轻疾病的危害。

### 3 偏嗜欲致病

若饮食五味有所偏嗜,则会造成相应脏腑功能的损伤失调出现多种病理变化。如《素问·阴阳应象大论》云:“酸伤筋……苦伤气……甘伤肉……辛伤皮毛……咸伤血。”《素问·生气通天论》中“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”,以及《素问·五脏生成》中“是故多食咸,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,则肉胝胎而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。故心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸,此五味之所合也”,均提示由于饮食偏嗜,摄入五味太过则会出现相应脏腑器官的病变,是损伤五脏精气的重要原因。

《素问·异法方宜论》中“故东方之域……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”“西方者……其民华食而脂肥,故邪不能伤其形体,其病生于内”,“北方者……其民乐野处而乳食,脏寒生满”(下转第107页)

有缓解,大便畅通,睡眠得到改善。效不更方,继续制作丸药(2月量)服用。

2015年8月14日五诊:患者由女儿搀扶步行前来就诊,自述一直坚持服用丸药,下肢症状大为减轻,已能步行一二十分钟。观其精神明显好转,左足趾头坏疽消除,皮损修复,色泽如常,双侧足背动脉搏动虽弱但已能触及,惟双脚尚感烧灼不适。王明杰认为病情已得到控制,但仍需服药巩固,前方去细辛、独活、白芷,加秦艽、豨莶草,水丸改为每日2次服。随访至今患者坚持服药丸,病情一直稳定,生活能够自理。

(上接第15页)

病”“南方者……其民嗜酸而食附,故其民皆致理而赤色,其病挛痹”“中央者……其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热”,分别阐述了不同地域的人群由于生活环境不同、饮食偏嗜各异而相应呈现出不同的病理表现,其治疗方法也各不相同,需根据具体情况适当选择。

就具体疾病而言,《素问·奇病论》中的“消渴”则是由于“数食甘美而多肥”,“足生大疔”是因“膏粱之变”,过度“饱食”会致“筋脉横解,肠澼为痔”。《素问·生气通天论》中讲“大饮,则气逆”,分别是由于长期过量食用肥甘厚味、过度饮酒,助湿、生痰、化热,使气机阻滞、津液不能输布而出现各种病症。因此进食应适量适度,荤素合理搭配,营养均衡,以防止疾病的产生。

#### 4 病后调养

《内经》在五味学说的基础上,利用食物的性味分别针对五脏机能失调的相关疾病进行调养,以治疗和预防疾病的进展和复发。《素问·五常政大论》中“无积者求其脏,虚则补之,药以祛之,食以随之,行水渍之,和其中外,可使毕已”“谷肉果菜,食养尽之”,即指在以药物对疾病进行治疗之后,根据具体情况分别以谷肉果菜等食物作为补充,对身体进行调养,以促进疾病康复。

《灵枢·五味》中“肝色青,宜食甘,粳米饭、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤,宜食酸,犬肉、麻、李、韭皆

按:患者年事已高,已出现坏疽,证属阴虚血燥,基本方加入丹皮、黄柏、生地等滋阴清热,火麻仁、酒大黄及莱菔子润肠通便,标本兼顾,局部病变与全身状况均得到明显改善,体现了中医药治疗本病的优势。

参考文献:

- [1] 刘完素.素问玄机原病式[M].北京:人民卫生出版社,1956:25.
  - [2] 王明杰.“玄府”论[J].泸州医学院学报,1984,3:1-4.
  - [3] 叶天士.临证指南医案(经典医学名著)(精)[M].上海:第二军医大学出版社,2006:47.
- 收稿日期:2018-05-12

酸。脾黄色,宜食咸,大豆、猪肉、栗、藿皆咸。肺白色,宜食苦,麦、羊肉、杏、薤皆苦。肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”之“五宜”,以及“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”之“五禁”,《素问·热论》中“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也”,分别具体描述了当五脏机能失调产生相应疾病时,适合选用调补的食材及禁忌。

综上所述,《内经》以“天人相应”思想为主导,以四时五脏阴阳为理论基础,从饮食调摄、嗜欲致病、相关脏腑疾病治疗、预防、病后调养等方面全面系统地论述了饮食养生的相关理论、原则和方法,奠定了中医营养学的理论基础,其中的许多思想与现代营养学的平衡膳食理念不谋而合,对其丰富的理论体系进行系统深入的总结和研究,可为现代中医营养学临床实践应用提供理论依据及进一步研究可能,对于继承和发扬中医这一财富宝库具有非常重要深远的意义。

参考文献:

- [1] 钱超尘.章太炎先生论《黄帝内经》之成书时代考证[J].中华中医药杂志,2017,32(2):411-419.
  - [2] 邓沂.《黄帝内经》饮食养生与食疗药膳探析[J].中国中医基础医学杂志,2003,9(5):69-72.
  - [3] 健康饮食结构:平衡膳食宝塔[J].中华中医药学刊,2008,37(4):785.
  - [4] 路新国.《黄帝内经》与中国传统饮食营养学[J].南京中医药大学学报:社会科学版,2001,19(4):174-178.
- 收稿日期:2018-04-07

## 欢迎订阅 2019 年度《中国实验方剂学杂志》

《中国实验方剂学杂志》由国家中医药管理局主管,中华中医药学会、中国中医科学院中药研究所主办的学术刊物。本刊创建于1995年10月,主要设置栏目包括复方配伍专论、方剂学研究、药剂与炮制、资源与鉴定、化学分析、药物代谢、药理、毒理、临床、数据挖掘、中医传承及相关综述等。目前为CSCD来源期刊、中文核心期刊、科技核心期刊、RCCSE中国学术期刊排行榜核心期刊、美国《化学文摘》统计源期刊;并被评为中国中医药优秀期刊及中国学术期刊优秀期刊。

本刊为半月刊,16开本,234页,标准刊号ISSN1005-9903;CN11-3495/R。每期定价35元,全年840元。国内外公开发售,国内由北京市报刊发行局办理总发行,邮发代号2-417;国外由中国国际图书贸易集团有限公司办理发行,代号SM4655,欢迎订阅。读者还可通过本刊编辑部办理邮购,地址:北京市东城区东直门内南小街16号,收件人:《中国实验方剂学杂志》编辑部,邮编100700,Tel:(010)84076882,E-mail:syfxj\_2010@188.com,网址:www.syfxjzz.com。