

《黄帝内经》饮食理论探析

梁慧

(成都中医药大学临床医学院, 四川 成都 611132)

摘要:《黄帝内经》用中医学的思维方法,对饮食做出了大量的论述,奠定了中医饮食养生的基础,是我国饮食养生保健的著作。其饮食理论至今对养生、病后调护都具有指导意义,笔者从水谷精微、均衡饮食、三因制宜、饮食有节及病后饮食禁忌5个方面对《内经》饮食理论浅作探析。

关键词:内经;饮食理论;均衡饮食;三因制宜;饮食有节

中图分类号: R221

文献标识码: B

DOI: 10.3969/j.issn.1671-3141.2023.41.049

本文引用格式:梁慧.《黄帝内经》饮食理论探析[J].世界最新医学信息文摘,2023,23(41):245-248.

An Analysis of the Diet Theory in Huangdi Neijing

LIANG Hui

(School of Clinical Medicine, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan 611132)

ABSTRACT: Huangdi Neijing has made a lot of discussion on diet with the thinking method of traditional Chinese medicine, which lays the foundation of traditional Chinese medicine diet and health. It is a work of diet and health care in China. So far, its diet theory has guiding significance for health preservation and post-illness care. The author analyzes the diet theory of Neijing from five aspects, namely, water and grain precision, balanced diet, three categories of etiologic factors, proper diet and post-illness diet taboo.

KEY WORDS: Neijing; diet theory; balanced diet; three categories of etiologic factors; proper diet

0 引言

饮食水谷是人体生存之本,如《千金要方》言:“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以存身也。”而《内经》作为中医饮食养生的著作,对饮食做出了大量的论述,本文爬梳《内经》中饮食与养生相关的条文,总结归纳饮食养生理论经验,希望能对现代养生保健和病后调护提供一定的借鉴。

1 源于饮食中的水谷精微是营养的物质基础

中医认为,人类生命健康的维持依靠精微物质的供给,而人体精微的主要来源即饮食水谷所化生的水谷精微。例《灵枢·营卫生会》指出:“人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五藏六腑,皆以受气”。《灵枢·平人绝谷》中又提及

常人若饮食不进,气血无化生之源,则七日机体就会衰竭而死。可见由饮食活动而化生的水谷精微,是我们得以营养人体的物质基础。饮食之所以能营养人体精气血津液,滋养五脏六腑、百脉四肢、肌肤筋骨,维系机体正常的生理功能,核心在于饮食入胃后,经由脾化生的水谷精微。《圣济总录》中论曰:“水谷精微,化为血气,外荣形体,内充脏腑,脾胃气和,则能行其津液而充养肌肉”。源于饮食中的水谷精微,可继续化生为人体的精微物质(气血等),从而营养全身,维持一身的生理活动。与其相近的术语,如“谷气”“水谷之精”“五味之秀”等,皆为饮食入胃,经由脾之化生,产生的对人体生长发育有益、能维持人体正常生理活动的精华物质。

2 合理均衡饮食思想

“均衡”是指食材的搭配要合理,谨和五



味，不偏嗜单一食物。《素问·藏气法时论》提出了“以谷物为主食，各种肉类、蔬菜、水果互相搭配”的营养成分均衡的膳食结构，亦符合现代营养素成分均衡^[1]（碳水化合物、脂肪、蛋白质、纤维等）、及中医“五味调和”的特点，如《灵枢·五味论》中提及五谷五果五畜五菜皆应和其五味（辛甘酸苦咸），如是则气血充盈，筋骨百脉得养，方为养生之上法，而过食不及，如《素问·五脏生成篇》指出过食咸苦辛酸甘，会分别致脉皮筋肉骨病变，及脏腑功能的障碍。可见，人体脏腑需要各种味道食物的滋养，若进食任何一种味道太过都会导致相应的疾病，提示我们饮食不可偏嗜，而应五味均衡。

3 三因制宜理论

3.1 因时饮食

因时饮食之“时”的时间跨度包括了天、月、四季^[2]。《素问·八正神明论》提及先知日之寒温、月之虚盈、四时气之浮沉，与人之形气荣卫，和而调之，即知人之气血盛衰，此时宜顺时饮食，调理气血。

一日之中阳气随之生长收藏，《灵枢·顺其一日分为四时》将一天分为四时，朝午暮夜分别对应春夏秋冬，阳气亦随之生长消衰，故白天阳气生长旺盛之时，机体活动耗散阳气亦多，此时可增加进食；而日落阳气衰减之时，人的生命活动亦随之减少，此时宜适量少食，勿扰胃气，准备寢息。

一月之中，血气随月之阴晴圆缺亦有消长，应随其时而调理补泻。《素问·八正神明论》：“月生无泻，月满无补，月郭空无治。”月生长初生之时，宜补益助其生长，不宜攻伐；月满之时，生长达到极致，不宜补益；月空之时，无论补泻，影响较小。

四季养生是最被人们广泛熟知的因时饮食，包括了顺应春夏秋冬阴阳消长的饮食调

护、二十四节气时令、寒温季节饮食调养。《素问·四气调神大论》中提出春应养生、夏应养长、秋应养收、冬应养藏，顺应四时万物之阴阳的饮食原则。故春季饮食调护应以平补为原则，夏季以清补为原则，秋季以甘平为补，冬季以养阴进补为原则。二十四节气时令与四季饮食的规律大同小异，同样符合春季宜养肝健脾、夏季清心、秋季润肺补肝、冬季养肾防寒的饮食特点^[3]。时令饮食不仅包括应季饮食调护，还包括顺应时令习俗及农收寓意的特点。如清明吃青团，来表达对祖先的缅怀；惊蛰吃炒“虫”寓意灭虫等。在寒凉的季节勿贪冷饮食，避免耗损阳气；在温热的季节勿过食炙热之品，避免火热耗伤气津。

3.2 因地饮食

不同地区有不同的气候、环境、生活方式和饮食习惯，食物应参照地区差异进行选择^[4]。例《素问·五常政大论》中论及居东方之民喜鱼而嗜咸，居西方之民嗜食肥美，北方之民居塞外而嗜乳食，居南方之民嗜酸味，而居中央之民饮食多样而无明显偏嗜。东南沿海地区盛产鱼盐，易生积热而耗血，宜多食用清热健脾利湿之品；西北地区多干燥，宜多食滋阴润肺之品；北方地区冬季严寒，可选用大辛大热之品进补；南方地区多湿气，宜食酸腐之品使胃中食物发酵，减轻肠胃负担。

3.3 因人饮食

因每个人的体质、年龄、性别、职业等的不同，个体的阴阳气血往往不同，为达到平人的体质状态，需要针对性的个体化饮食。《素问·至真要大论》指出应据个人体质的偏盛来选择五味调补，按照体质的寒热盛衰确立饮食大法，体内有风热湿燥寒邪气浸淫时，分别治以辛凉、咸寒、苦燥、苦温、甘热发之；寒盛以温，热盛以清，虚者以补，邪盛以泄。除此之外，还应考虑年龄、性别的影响。儿童是稚阴稚阳之体，其阳气旺盛，而阴血不足，其饮食宜平和，忌过热过寒；青年多阳热之体，

饮食宜清淡，忌煎炸；中年过后阳气渐衰，饮食宜平温；老年多虚，宜进补。男性较女性多阳热，宜清淡，少油腻；女性较男性多气血不足、肝郁，饮食宜补益、行气。

4 饮食有“节”理论

4.1 饮食节制

饮食有节包括饥饱有节、寒温有节、食时有节、厚薄有节^[5]。饥饱有节指饮食应有节制，饮食的量要适度，不宜过饱过饥。《灵枢·五味》中提及饮食不入，则气血无所化生，精气则随之衰减。《素问·痹论》亦指出饮食过度，脾胃乃伤。不食即失去了水谷精微的供给，无法维持五脏的正常生理功能。而过食亦增加脾胃的运化负担，无法将所摄入的水谷完全转换为精微，则堆积体内，聚而生痰，成为其他疾病的诱因。寒温有节指饮食的温度应适宜，不过寒不过热。《灵枢·师传篇》中认为食物应寒温适宜，符合“热无灼灼、寒无沧沧”的原则。若长期饮食寒凉生冷，则耗损脾胃之阳，还能使消化道粘膜、血管痉挛，从而导致胃痛、泄泻等；长期过热饮食，则耗损胃阴，长期刺激消化道黏膜，可致其恶性病变^[6]。食时有节与顺应四季养生理理论相类似，同样春季宜食清淡生发，夏季宜食甘凉清暑，秋季宜食凉润生津，冬季宜食温热补益。厚薄有节指饮食不宜过于厚腻、清淡，《素问·奇病论》中指出多食肥甘厚味会致生痰热，《素问·通评虚实论》：“消瘴（糖尿病）仆击（脑卒中），偏枯（半身不遂）……肥贵人则高粱之疾病也。”摄入过多肥甘厚味则生痰湿，易导致糖尿病、高脂血症、疮痍肿毒等疾病^[7]；过于清淡又致气血不足、营养不良，故饮食应均衡搭配、适度为宜。

4.2 饮食节律

《素问·生气通天论》云阳气随平旦、日中、日西而生长消衰，饮食的时间间隔应有规

律，每天按照固定的时间规律进三餐，顺应一日阳气的消长，不仅可以保证人体对营养物质的需求，且更有利于消化和吸收。

4.3 饮食洁净

饮食的食材、烹饪方式需洁净卫生。随着现代食材种类、加工方法、储存方式的变化，食品卫生安全问题尤为重要。应把好食物烹饪、厨具清洁、残渣处理的安全关，让卫生的饮食入胃，避免食物中毒及增加脾胃负担。

5 病后饮食禁忌

5.1 五脏病禁忌

对于五脏病变，宜遵循《内经》五味禁忌。即《灵枢·五味》论述五脏病根据五行相克理论，肺金克肝木，故肝病禁辛辣，此时食辛味，会耗损肝血引起筋脉拘急、爪甲枯槁，使肺气过盛；肾水克心火，故心病禁咸，此时食咸味，会加重气血运行不畅；肝木克脾土，故脾病禁酸，食酸会伤脾，引起消化功能障碍等；脾土克肾水，故肾病禁甘，食甘则加重气血津液黏腻滞涩；心火克肺金，故肺病禁苦，食苦则耗伤肺津。《素问·脏气法时论》中对于五脏病还道，实热在心应禁食温热、穿衣宜清凉；脾伤应适度进食、避湿地；肺寒应禁生冷、注意保暖；肾阳虚应进补温热、避寒凉。根据五脏性用特点，确立五脏病后饮食禁忌。

5.2 五体病禁忌

《灵枢·九针论》提出筋病避酸、气病避辛、骨病避咸、血病避苦、肉病避甘。《内经》依据病位的深浅不同，就其分别在饮食方面的禁忌，对于五体病的病后恢复及后期调养，都具有较强的临床意义^[8]。

5.3 寒热禁忌

疾病的寒热性质不同，临床针对指导的饮食内容也各不相同。如《素问·热论篇》中明确指出热病要完全恢复，不宜吃肉类食物。叶天士的康复思想中，尤其重视防饮食致复，其

诸多医案都推崇“病热少愈，食肉则复，多食则遗”^[9]。《内经》中诸如此类的饮食禁忌，在促进患者康复、长期调养、未病先防等方面都具有积极作用^[8]。

6 结语

《内经》中的饮食理论十分庞博，奠定了中医饮食养生、食疗的理论基础。饮食作为人体生存之本的来源，经其化生的水谷精微正是营养的物质基础，在饮食养生中应贯彻均衡饮食、三因制宜、饮食有节的理论原则，各类病后也应遵循其饮食禁忌。

参考文献

- [1] 刘占文,王攀.论《黄帝内经》生态饮食养生思想[C]//第十次全国中医养生康复学术会议论文集.2012:28-32.
- [2] 王敏,何文彬.《内经》饮食观浅析[J].安徽中医学院学报,2006(5):6-8.
- [3] 钱晔.中医养生与四季饮食[J].中国高新技术企业,2007(10):211-212.
- [4] 王树东,段思竹.基于CiteSpace和VOSviewer可视化分析的饮食养生研究[J].辽宁中医杂志,2021,48(08):13-17+255.
- [5] 陈元,何清湖,朱珊莹.中医养生观之维和[J].中华中医药杂志,2019,34(10):4914-4916.
- [6] 刘春援.《内经》食养理论在老年养生防病中的作用[J].江西中医药,2007(5):14-16.
- [7] 吴鑫鑫.饮食偏嗜与痰湿体质关系的中医文献研究[D].南京中医药大学,2019.
- [8] 谢炯东,郑凡超,刘宇帆,等.《黄帝内经》脾病“禁温食”浅析[J].中医杂志,2019,60(18):1618-1620.
- [9] 陈丁生,秦鉴.中医禁食疗法重建脾主运化的理论探析与实践[C]//第十次中国中西医结合学会心血管病学术大会暨第五次江西省中西医结合学会心血管病学术大会论文汇编,2010:299-300.