

海外中医

中医阴阳五行学说与意大利自然养生疗法

李 春 生

主题词 阴阳学说 五行学说 @ 东学西渐

应意大利国际自然养生疗法协会主席马里奥·皮亚内西(Mario Pianesi)先生的邀请,中国中医研究院李春生、王宜、李鲲三人于2003年7月1日赴意大利对自然养生疗法进行考察,历时52天。现将自然养生疗法东学西渐的源流,理论及临床疗效的考察结果,报告如下。

1 源流

关于“自然养生”的含义,欧洲人和美国人的看法很不一致。马里奥先生说,“自然养生”一词来源于希腊文 Macrobiotica,意思是“伟大的生命”。它原指德国成立国家之前的一个非常古老的种群,许多人活到100多岁,这个种群叫做 Macrobiotica。由此推理,西方所谓自然养生,系指通过采用回归自然的方法和措施,保护伟大的生命,让人们健康长寿。

意大利自然养生疗法的理论,来源于日本学者 Georges Ohsawa(大泽)依据中国阴阳五行学说撰写的《养生禅宗》(Lo zen Macrobioo)一书。Ohsawa 生于1893年,18岁时处于死亡的边沿。他的生命是一位既懂汉医也懂西医的大师救过来的。大师去世以后,Ohsawa 继承了他的事业,将大师的理念发扬光大。第二次世界大战期间,Ohsawa 是侵华日军的叛逆者。一直到1970年,他没有离开过日本。后来他带着弟子周游欧洲、非洲、印度、美国等地,传播自然养生节食法。Ohsawa 于1976年辞世,享年83岁。他的著作除前述者之外,尚有《自然养生的节制饮食法》和《中国历史四千年》等。

马里奥先生出生于1944年,是意大利马尔凯(Marche)大区马切拉塔(Macerata)市的木匠和手工艺师。1968年曾患重症丙型肝炎,在医院治疗10个月未愈。随后又发现“消化道溃疡”,并被怀疑患上“肿瘤”,成为“不治之症”。在对前景心灰意冷的情况下,马里奥先生读到了Ohsawa 著作的法文译本。他从《养生禅宗》饮食疗法治愈的疾病病例中,坚定了用饮食疗法

在自己身上做实验的信念。他又从书中的中国古代智者创立的阴阳五行学说,学到了指导调配饮食、维持内外环境平衡的理论。读完Ohsawa 三本著作一月后,他决定停止一切治疗,开始吃无盐无油的米浆、面糊和胡萝卜。连服400天,肝和胃都正常了。从而对中国古代的阴阳五行学说产生了极大兴趣。于是发奋学习《黄帝内经素问》、《中草药学》、《针灸学》、《按摩学》等著作,不断尝试将这些理论知识融会到实践中去,尝试用阴阳五行学说解释所有的现象,从而展开一些意趣无穷的假设。他自称是“意大利养生学第一人”,通过30余年的努力工作,开展自然养生运动,在实践上取得很大收获,先后得到意大利和国外科学权威的认同。到目前为止,以马里奥为主席的意大利国际自然养生疗法协会拥有67家商店,51家餐馆,5个食品实验室,670公顷自然耕作田,每年提供自然养生餐饮100万份,注册会员10万人,追随者200万人。他主持先后召开了六届“自然养生与科学”国际会议,影响范围波及欧、美、亚、非四大洲。

2 理论与实践

2.1 意大利“节食法”的概念:所谓“节食”,系指节制红肉(猪、牛、羊肉)、脂肪、鸡蛋、牛奶等动物性食品,节制西红柿、茄子、土豆等少数植物性食品,以及节制过多盐类、单糖类食品。关于马里奥先生继承Ohsawa 而创立的五类食品体系,笔者已在《中国中西医结合杂志》中加以介绍,本文从略^[1]。

2.2 素食、节食的理论依据:马里奥先生认为,意大利自1300年前马可·波罗到古老文明的东方大国——中国,带回中国的饮食、火药等先进技术之后,才有15世纪的文艺复兴和一系列变化。纵观上下五千年历史,与西方饮食结构相比,大多数中国人虽非不食荤腥,但基本属于低脂、低盐、以素食为主的饮食结构。这类饮食使中国人健康长寿,人口繁衍,值得学习和借鉴。马里奥先生指出:20世纪70年代欧美科学技术的飞速发展,推动了社会的进步,但环境污染导致了食品的污染。食物污染会导致人体阴阳失衡,五脏之间的能量状态失调,相生相克的关系发生变化,从而发生疾病,特别是患肿瘤的危险度上升。因此,若想改变身体的阴阳

* 中国中医研究院西苑医院,北京市海淀区西苑操场1号(100091)

收稿日期:2004-09-20

失衡、器官失调状态,就应当改善食物来源,消除各种污染,将饮食作为调整机体阴阳平衡、五脏协调的重要手段。按照马里奥先生对食物阴阳属性所做的归类,动物油、蛋类和奶类绝大多数是阴性食物。它们进入人体以后,经过代谢,能够产生酸性物质,会使身体内环境“更阴”,导致阴阳失衡而产生疾病。所以马里奥先生主张节制这些食物,多吃能够调节阴阳平衡的素食,以利于健康长寿。

2.3 自然养生节食法的实施结果:马里奥先生推行自然养生节食法的实施成果治愈了许多因环境和饮食污染而产生的疾病。笔者通过考察实证,认为服用此类饮食有疗效的疾病包括:(1)单纯性肥胖病:接触并考察了吃自然养生节食法饮食者141人。男81人,女60人。年龄11~74岁。食用时间4~32年。除2名老年男性肥胖外,其余均为瘦长体形,精神饱满,即偏瘦者占98.58%。2例肥胖者1例为厨师,从未坚持吃自然养生节食法饮食;另1例为医生,男性,74岁,4年来每天到自然养生餐馆吃一顿养生餐,体重下降11kg。以上说明,低脂、低盐、以素食为主的饮食,有较好的减肥功效,适宜治疗单纯性肥胖病,对老年肥胖患者也许更为适合。(2)代谢综合征:代谢综合征以高体重、高血脂、高血糖、高血压为主要临床表现,容易继发糖尿病、冠心病、脑卒中等。我们在考察中发现,自然养生疗法饮食对本病有治疗作用。(3)预防乳腺癌:米兰国家肿瘤学院流行病学研究所佛朗科·贝里诺(Franco Berrino)博士报告说,由他主持的迪亚纳项目(饮食与癌症),在两组志愿者身上进行了试验:每组各50名女性,年龄相同,体内雌激素、生长激素过高情况一致。第1组被指定采用自然养生食谱,第2组采用肿瘤预防常规食谱(在饮食中增加蔬菜和水果)。4.5个月之后,按照自然养生食谱进食的妇女,其引起乳腺癌发病危险的两种激素值明显下降。

此外,据马里奥先生介绍以及患者陈述,自然养生节食法饮食还对动脉硬化、高血脂、糖尿病、高血压、冠心病、颈部肿瘤、足部血管瘤、过敏性哮喘、慢性肾功能衰竭、膝部骨关节炎、放射病等疾病有效,但因病例数量太少,难以确认。

3 评价及思考

自然养生节食法的五类食品体系属于平衡饮食,符合科学性:平衡饮食是指不同类型的各式各样食物按一定比例组成的膳食,它保证供给符合机体的生理状况、劳动条件及生活环境所需要的能量和营养素。合理营养是健康的物质基础,平衡膳食是保障合理营养、矫正营养不足或过剩的唯一途径。营养素供应的种类

和数量,最简单易行的普及方法是推荐平衡膳食宝塔模式。1992年,美国农业部提出了指导大众膳食的“USDA 金字塔”,得到广泛推广,我国营养学会也基本上借鉴了这种被称为“亚洲农夫膳食模式”的金字塔膳食。最近,美国哈佛大学大众健康教授威利特博士率领的研究组对“USDA 金字塔”提出了批判,指出“USDA 金字塔”过分简化了膳食与健康的关系,未能一分为二地对待脂肪和热能,因此,对美国大众的健康膳食起了“误导”作用。为了纠正这种偏向,威利特博士根据最新研究成果,提出了“威利特健康膳食金字塔”。明确指出白米、白面和奶制品富含人类能够快速吸收的较多热能,多吃有害健康。威利特膳食金字塔的提出,得到美国健康与营养学界的广泛支持。科学研究结果表明,凡遵循“威氏金字塔”膳食要求的人群,心血管病发病率比对照组下降29%。提示该法可控制较多的能量摄入,对减轻体重指数(BMI)、消除心血管系统的健康危险因素有益^[2]。

意大利国际自然养生疗法协会的五类节食法饮食系统与美国威利特膳食金字塔相比,他们都具有相似的见解。即:为控制营养在人体内过剩,提倡吃全谷类食物、植物油、蔬菜和水果,主张少吃或不吃红肉、土豆,以及精制的白米、白面和奶制品。因此,两类食品都属于平衡膳食,符合科学性。但五类节食法强调纯天然、低脂、低盐、以素食为主的饮食,较威利特膳食金字塔的要求更严格,形成的历史也较长。

中国古代阴阳五行学说的研究,应当重新审视和加强。中国古代哲学中,阴阳学说强调对立统一和要素平衡,五行学说强调天人相应与环形思维。它们与西方的线性思维推理模式在解释物质世界的过程中起到相互补充的作用。在新的疾病不断增加的情况下,西方线性思维模式陷入了窘境,就迫切需要一种与之不同的思维模式。中国的阴阳五行学说能够将人与自然联系为一个整体,恰是一种最好的选择。马里奥先生强调:“自然养生的所有实践都能从阴阳(五行)理论中找到根据,(我们)在世界各地开展工作的目的是用科学手段证实阴阳(五行)理论的正确性”。马里奥先生用中国的阴阳五行学说在西方撑起一片天空,进一步说明阴阳五行学说的存在,有其合理的内核。我们必须进一步加强该领域的研究。否则,再过若干年,中国阴阳五行的理论也许会像麋鹿一样,要从西方引进了。

参考文献

- 1 李春生.赴意大利考察自然养生疗法报告.中国中西医结合杂志,2004,24(8):768~769.
- 2 鹤逸.美国膳食“金字塔”新理念.中国保健食品,2003,(12):1.