

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2017.03.005

当代名医

从孙光荣“合则安”养生总则探讨 中医饮食养生理论及应用

赵莹¹, 孟祥梅², 王玮鑫², 李可歆², 刘凯歌², 曹雅蕾², 丁霞^{3*} 指导: 孙光荣⁴

(1. 北京中医药大学中医药研究院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029; 2. 北京中医药大学; 3. 北京中医药大学基础医学院; 4. 北京中医药大学中医文化研究院)

摘要 基于前期对中医饮食养生的认识以及积累的经验, 初步提出在中医理论指导下且符合现代饮食习惯及营养需求的饮食养生指导思想。结合国医大师孙光荣提出的“合则安”养生理念, 系统提出饮食养生的“八合”指导原则, 具体包括合时令、合方域、合年龄、合性别、合身心、合习惯、合病势及合营养。饮食养生的“八合”指导原则其本质是一个天人合一, 顺时令、顺环境、顺身心、顺社会的和谐体系, 能够更全面、系统地指导现代社会的饮食养生实践。

关键词 中医养生学; 饮食养生; 合则安; 八合; 名医经验; 孙光荣

孙光荣 (1940—), 男, 湖南浏阳人。国医大师, 北京中医药大学中医文化研究院院长, 全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。从事中医临床、科研、教学工作 50 余载。幼承家学, 渊源深厚, 精通中医经典, 承袭“丹溪学派”和“东垣学派”, 临床思辨注重“调气血, 平升降, 衡出入”; 形成了“护正防邪, 存正抑邪, 扶正祛邪”临床学术观点; 倡导“合则安”的养生总则, 以“上静、中和、下畅”为其养生要诀。

饮食养生是中医养生学的一个重要组成部分, 国医大师孙光荣将中国古代“贵重尚和”哲学思想融入到养生实践中, 提出了“合则安”养生原则。“合则安”是指必须结合自身的体质、环境、习惯选择养生方法、养生药物、养生食品、养生器具等^[1], 从而达到动态的协调平衡, 即实现无太过或不及的“安”的状态。基于我们前期对饮食养生的认识和积累的经验, 结合“合则安”养生理念, 提出了饮食养生“八合”指导原则, 具体包括合时令、合方域、合年龄、合性别、合身心、合习惯、合病势及合营养。将“八合”作为中医饮食养生的指导原则, 以期更全面、系统地指导民众的饮食, 从而发挥饮食促进健康、防治慢病以及病后康复的作用。

1 合时令

“合时令”即顺应不同季节与气候条件的特点选择饮食。《素问·宝命全形论》曰“天覆地载, 万物悉备, 莫贵于人, 人以天地之气生, 四时之法成。”《中藏经》亦曰“人者, 上禀天, 下委地; 阳以辅之, 阴以佐之; 天地顺则人气泰, 天地逆则人气否。”中医学认为, 人与自然是相互协调、相互感应的整体, 脏腑阴阳的强弱随季节、气候变化而变化, 所以根据时令气候的变化进行合理的饮食调节, 包括选择食物、调配食物、调整饮食行为等, 有助于维持机体的阴阳平衡以养生防病。

自然界四时特性各不相同, 春温、夏热、秋凉、冬寒, 且四时生长特性也各不相同, 春生、夏长、秋收、冬藏, 季节的更迭、气候的寒热转换都会影响人体阴阳的消长变化。《素问·厥论》云: “春夏则阳气多而阴气少, 秋冬则阴气盛而阳气衰。”因此, 食物的选择、调配不仅要顺四时气候寒热温凉之变化, 而且要与天地四时生长收藏节律一致。如春季, 万物复苏, 生机盎然, 人体阳气也顺应自然渐趋旺盛, 宜养“生气”, 多食能温补阳气的食物, 如李时珍在《本草纲目》中提出, “以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜, 杂和而食”, 以助春阳、调护人体阳气, 增强人体的抗病能力。春季主风, 风邪易伤人而致病, 选用有轻扬

* 通讯作者: dingx@bucm.edu.cn, 13611184842

升散作用的芹菜、荠菜等叶类的食物,有助于疏风散邪。夏季气候炎热,暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,人体阳气外发,这时机体最易受风寒之邪侵袭,同时还要防湿邪侵袭损伤脾胃阳气,因此,元代养生家邱处机主张夏季饮食应“温暖,不令太饱,时时进之,……其于肥腻当戒”^[9]。秋冬二季自然界阴气转旺,人体的阴气亦外盛而内虚,秋季以燥为主气,燥邪易伤人体津液,所以秋季养生的关键是防燥护阴,“秋气燥宜食麻以润之”(《饮膳正要》),而冬季养阴应着眼于藏,宜“去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺”,多进食温性、热性特别是温补肾阳的食物进行调理,以提高机体的耐寒能力。

“合时令”即所谓“效法自然、不违天和、谨奉天时”,这是中医学“因时制宜”的具体体现,其实质是遵循阴阳消长的时间变化规律而制定适宜的饮食调摄方法,从而使人体的阴阳消长与之适应,将时令因素对机体的影响考虑到饮食养生的实践中去,以提高饮食防病养生的效果。

2 合方域

“合方域”即顺应不同的方位与地理环境特点选择饮食。我国地域幅员辽阔,是西北高、东南低的典型地理环境,气候寒热温凉存在着差异,物产的种类、性味也大相径庭,不同方位人的脏腑喜受滋养的性味不同^[9],从而养成了不同的地域性生活习惯并形成了不同的体质与生理特点。如西北地区气候寒冷,当地居民喜食肉奶类食物,而东南地区炎热潮湿,当地居民喜甘淡清补之品。这些地域性饮食习惯是当地各民族群众在长期同自然的适应过程中形成的^[9],其合理的部分应予以提倡,因为其本身也是符合当地地域特色的,这是简便易行的饮食养生方式、方法。

不同的自然地理环境特点、传统习俗、人的体质、文化和水土(地壳表面元素)等的差异,会有不同的发病规律。一般而言,西北方人高大,腠理致密,病多寒燥;东南方人瘦小,腠理粗疏,病多湿热。具体如广东潮汕一带嗜咸腌食品,鼻咽癌病多发等^[9]。因此,在尊重地域性饮食习惯的同时,可以因地制宜,通过调整饮食结构、饮食方式、长期食用食物属性与之体质相反的食物等方法^[9],应用相应的饮食调治方案防治地方病的发生。

“合方域”体现了中医“因地制宜”的原则。由于居住地区不同,人们的生活环境和生活习惯各异,因而饮食养生防病必须遵循不同的方位与地理环境特点来选择食物。在尊重地域饮食习惯的前提

下,结合地域特点选择食物,如东南沿海地区气候温暖潮湿,应多食用清凉除湿的食物,西北地区气候寒冷干燥,应多食用散寒润燥的食物,并通过合理的饮食搭配调整不合理的饮食结构、方式,使饮食养生的方法在符合地域特点的前提下,更简便易行、经济实惠,此为饮食养生的基石。

3 合年龄

“合年龄”即顺应不同年龄段的生理、病理特点选择饮食。人在生、长、壮、老的不同年龄阶段,形质气血各有特点,则生理机能、病理反应各异^[9],故饮食调摄也应区别对待。青壮年血气盛壮,脏腑逐渐发育坚实强健,但这一时期可因各种原因造成多种不良饮食习惯,如偏嗜肉类、高热量食物等,所以饮食上宜调整结构及节律,减少肥甘厚腻之品的摄入,戒酒或限制饮酒量,多吃蔬菜水果及杂粮^[9];而老年人各脏腑功能逐渐衰退,形体懈惰,多伴有基础疾病,且脾胃消化吸收功能处于虚弱状态,因此,在食物选择上宜“量腹而行”,需依据自己进食量、消化功能、活动量等因素^[9],不宜过多进食肥甘厚味,尽量做到少食多餐,不增加脾胃的负担。

4 合性别

“合性别”即顺应不同性别的生理、病理特点选择饮食。《素问·阴阳应象大论》曰“阴阳者,血气之男女也。”《灵枢·寿夭刚柔》曰“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳。”中医阴阳学说认为,男性以禀赋自然界的阳气为主,属阳;女性以禀赋自然界的阴气为主,属阴。《医学正传》曰“男子属阳,得气而散;女子属阴,遇气多郁。是以男子之气病常少,女子之气病常多。故治法曰:女子宜调其血以耗其气,男子宜调其气以养其血。”男女体质不仅有着生理和病理上的差异,而且女性还有月经、妊娠、生产、哺乳等特殊生理时期,故饮食养生须重视男女性别的体质差异,应依据所处时期的不同进行调摄。

《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》针对妇人妊娠提出了相应的饮食禁忌,曰“妇人妊娠,不可食兔肉、山羊肉及鳖、鸡、鸭,令子无声音”;“麋脂及梅李子,若妊娠食之,令子青盲”。《金匱要略·果实菜谷禁忌并治》曰“梨不可多食,令人中寒,金疮、产妇亦不宜食”;“妊妇食姜,令子余指”。虽然这些观点存在偏颇,但是却客观反映出性别、生理差异所要求的饮食禁忌。显然因胎儿生长发育,妊娠者机体阴血相对不足,而阳气偏

盛,所以辛热温燥之物不宜食用;若是妊娠恶热者,则更应忌用油腻腥臊及不易消化的食物,从而确保胎儿的健康发育。从现代养生的观点看,各种食材与男女生理、病理有着密切的联系,如牡蛎有利于精子和睾丸素生成^[3],黄豆能预防乳腺癌和骨质疏松并减轻女性更年期综合征症状^[4],这些都是饮食养生中“合性别”的具体体现和应用。

5 合身心

“合身心”即顺应身心各种情势和变化选择饮食。人的机体、心情与社会、自然之间的协调融合的情势即为人体的身心状态,它是一个包括生理、心理以及社会适应性的综合状态^[5]。凡正常状态者,全身各器官功能之间及与外部环境之间处于和谐、平衡状态。饮食养生就是通过饮食的调节,使人体内在的生理、心理等状态和趋势与外在所处的各种条件相随相应,内外相谐,从而达到有益身心、延年益寿的目的。

从内在情势和变化看,饮食要考虑人体的生理状态,如体质虚寒或患有寒证,虽是夏季也不可过食寒凉之品,否则会加重病症;面对过喜、过悲等状况,饮食要因人的情绪而变,以“清淡”致“平缓”,从而使人体处于健康中和的状态。《黄帝内经》云“胃阳弱而百病生,脾阴足而万邪息。”脾胃乃后天之本、水谷生化之源,所以固护脾胃在养生中尤为重要,日常饮食应顺应人体内在规律和状态,饥饱适度,做到中焦健运、脾胃中和。从外在情势和变化来看,饮食养生要充分考虑社会经济发展的条件以及生产、生活方式的特点。在当今时代背景下,人们所处的生产、生活环境已经发生了重大变化,不仅节奏快、压力大,而且消费选择也更加多元。在此背景下,处于社会不同阶层的人群对饮食养生的认知度、适应度、需求度都不尽相同。因而必须深入、准确地把握这些状况,才能不断增强养生主体的动力,引导科学健康的饮食养生方式。

6 合习惯

“合习惯”即顺应个体平常的生活、饮食习惯的特点选择饮食。《吕氏春秋·尽数》曰“食能以时,身必无灾”,说明古人早就认识到按时进餐能减少疾病、有益健康。《素问·生气通天论》云“阳气者,一日而主外,平旦阳气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”在一日之内随着昼夜晨昏阴阳消长的变化,人体的阴阳气血也有表里盛衰之别,人的饮食活动安排也宜与之相应,如《三元参赞延寿书》曰“夜半之食宜戒,申酉

前晚食为宜。”可见对于具有一定生理节律的脾胃运化,只有顺应规律和习惯,定时进餐,才能使胃肠功能得以正常发挥,有利于营养的摄取和输布。

对于因宗教信仰或生活习惯以素食为主者,可能因营养不均衡引发贫血等疾病,应注意在尊重个人习惯的前提下,通过合理搭配膳食使营养均衡;而对于饮食偏嗜者,肥美甘甜重味的食物若不能消化,会蕴积化痰生热而导致疾病,所以通过加强健康饮食养生理念的宣讲,以良好的饮食养生习惯来调整个体自身的饮食方式和饮食行为。当然同时也要重视口味习惯,在适量、适度的前提下,合理搭配,选择机体喜欢的味道,以增进食欲,有助于增强脏腑的功能。

7 合病势

“合病势”即顺应疾病轻重缓急及发展变化趋势选择饮食。药食同源,疾病不同,对饮食宜忌的要求就不同。《素问·热论》云“热病少愈,食肉则复,多食则遗。”热病、痰病刚好转时脾胃气虚,运化乏力,多食则积食残留,与痰热搏结,容易出现因饮食不慎而致疾病复生或变生他病的“食复”。对此《伤寒论·辨阴阳易差后劳复病脉证并治》曰“病新差,人强予谷,脾胃气尚弱,不能消谷,故令微烦,损谷则愈”。可见病体初愈,体虚脾伤,此时若盲目进补和强制饮食会导致“食复”。因此,就某种疾病进行饮食调理时,首先要注意饮食禁忌,并结合疾病属性配合食物治疗辅之,以达到“寒者热之、热者寒之、虚则补之、实则泻之”的效果。总之,应根据病势灵活掌握饮食养生运用的范围和时机,正如《景岳全书》所云“不欲食者,不可强食,强食则助邪,新愈之后,胃气初醒,尤不可纵食”。

8 合营养

“合营养”即顺应人体脏腑对饮食物营养的需求选择饮食。《素问·六节藏象论》曰“天食人以五气,地食人以五味”;“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气合而生,津液相成,神乃自生”。所谓“地食人以五味”,就是指饮食营养之“五味”。《灵枢·宣明五气》曰“五味所入,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,是为五入。”人体通过五味饮食来获取脏腑之气,达到补养作用,以维持正常的生理活动。《素问·生气通天论》云“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。”可见五味调和,各滋养所属,则脏腑功能

协调, 人体安和。

“合营养”首先就在于合理选择食材。《素问·脏气法时论》曰“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味和而服之, 以补精益气。”《素问·五常政大论》曰“谷肉果菜, 食养尽之。”这是世界营养学史上最早根据食物的营养作用进行的分类。古人强调的以谷类为主食、肉类为副食、果蔬为辅食的饮食实践体现了膳食结构平衡思想, 恰是通过“和而食之”的平衡饮食, 来补益人体精气、满足机体的营养需求, 这一思想对于预防各类疾病, 特别是当下的“生活方式病”具有重要的指导意义。

所谓“广食者, 营养也”。现代营养学重视不同食物的微观营养成分对人体生理病理的调节作用, 并以此作为指导科学配餐的原则, 在我国被形象地称为“膳食宝塔”, 因此, 我们也要依据食物营养成分的不同, 选择合适的食物营养调配方案, 以达到滋养身心、延年益寿的目的。

9 小结

“八合”饮食养生指导原则是在当今社会大众的健康观、饮食观、文化观发生重大变化以及与饮食相关的慢病不断增加的时代背景下提出的, 古代中医饮食养生的理论和原则、孙光荣“合则安”的养生思想以及现代营养学是其重要的理论基础。“八合”饮食养生指导原则通过深入分析当前中医饮食养生理论以及以营养为指导的饮食方案的优势和不足, 加之现代营养学的研究成果和长期的临床

实践经验与思考, 充分体现了时代创新性, 并且具有较强的科学性、系统性、针对性和可操作性, 对于指导大众的饮食养生以及依靠饮食调整进行慢病防控具有重要的意义。

参考文献

- [1] 李忱, 王朋金, 张鹏起. 国医大师孙光荣“中和”思想在养生中的应用 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2015, 13(15): 31-32.
- [2] 彭锦. 论“内经”四时养生 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2006, 12(11): 870-871.
- [3] 樊旭, 战佳阳, 尚德阳, 等. 《黄帝内经》中的择食之辨 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2012, 18(7): 713-715.
- [4] 杨百京, 陈凤琴. 浅论中医学对饮食与疾病关系的认识 [J]. 陕西中医, 2004, 25(8): 723-725.
- [5] 刘穗宁, 烟建华, 郭华, 等. 论《黄帝内经》生态医学思想 [J]. 中华中医药学刊, 2008, 26(5): 938-941.
- [6] 李晓屏, 钟周, 胡志希. 因龄制宜与“治未病”思想的论证运用 [J]. 时珍国医国药, 2016, 27(1): 158-160.
- [7] 任海燕. 干预不良饮食习惯预防肥胖症的研究 [J]. 山东中医杂志, 2014, 33(8): 654-662.
- [8] 赵羚好. 养老有道慎饮食 [J]. 中国老年保健医学, 2015, 13(2): 105-107.
- [9] 陈惠源, 蔡俊鹏. 牡蛎的营养药用价值及其开发利用 [J]. 中药材, 2005, 28(3): 172-174.
- [10] 钱桐荪, 徐学康, 崔俊, 等. 黄豆在医疗保健膳食中的效用 [J]. 中国中西医结合肾病杂志, 2010, 11(8): 659-662.
- [11] 姜良铎. 人体状态医学的内涵与外延初探 [J]. 中医药学刊, 2005, 23(1): 9-13.

Theory and Application of Health Maintenance by Diet in Chinese Medicine: Based on SUN Guangrong's General Principle "He Ze An (Harmony Leading to Peace)"

ZHAO Ying¹, MENG Xiangmei², Wang Weixin², LI Kexin², LIU Kaige², CAO Yalei², DING Xia³

(1. Institute of Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029; 2. Beijing University of Chinese Medicine; 3. Preclinical Medical College, Beijing University of Chinese Medicine)

ABSTRACT Based on previous knowledge and the accumulated experiences about health maintenance by diet in Chinese medicine, the authors suggest the guiding thought based on Chinese medicine theory which meets modern diet habits and needs. Combined with the health maintenance idea "He Ze An (harmony leading to peace)" of SUN Guangrong, a national Chinese medical master, the authors suggest systematic "Ba He (eight harmonies)" guiding principle of health maintenance by diet, which includes harmony with season, harmony with region, harmony with age, harmony with gender, harmony with body and mind, harmony with habit, harmony with tendency of disease and harmony with nutrition. This guiding principle is essentially a harmonious system, during which the human is an integral part of nature and could fit the season, the environment, the body and mind as well as the society. This guiding principle could direct contemporary practice of health maintenance by diet more comprehensively and more systematically.

Keywords health maintenance in Chinese medicine; health maintenance by diet; He Ze An (harmony leading to peace); Ba He (eight harmonies); experience of famous doctor; SUN Guangrong

(收稿日期: 2016-07-25; 修回日期: 2016-10-19)

编辑: 崔京艳