

- [2]竺可桢·中国近五千年来气候变迁的初步研究[J]·考古学报, 1972(1): 15—38.
- [3]龙伯坚·黄帝内经概论[M]·上海:上海科学技术出版社, 1980:18.
- [4]任应秋·内经研究论丛[M]·武汉:湖北人民出版社, 1982: 15.
- [5]李今庸·论中国古代的运气学说[J]·新医药通讯, 1979(2): 9.
- [6]钱超尘·内经语言研究[M]·北京:人民卫生出版社, 1990: 3.
- [7]孟庆云·七篇大论是东汉郑玄解《易》之作[J]·中国中医基础医学杂志, 1995, 1(3): 3—5.

“阴之五宫, 伤在五味”与中医的养生观

孙 利 民

(中国中医科学院广安门医院, 100053)

民以食为天, 饮食是人类不能离开的生生之本, 否则人体气血精气无生化之源而无法维持。但饮食对人体的作用又具有两面性, 正如《素问·生气通天论》所说:“阴之所生, 本在五味; 阴之五宫, 伤在五味。”即饮食五味既可化生精气, 充养脏腑, 又可损伤脏腑, 导致疾病。老年人因年事已高, 各脏器功能呈下降趋势, 许多人又同时患有多种疾病, 需长期服用多种药物, 总药量几如饭量, 因此, 饮食调养尤为重要。

1 《黄帝内经》对饮食养生的认识

《素问·脏气法时论》指出:“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。”此处的“五”并非具体数字, 而是代表多样, 即多样化饮食, 可使人体获得全面而充足的营养, 以满足生理上的各种需求。反之, 五味偏嗜, 可损伤脏腑之气, 导致多种疾病, 因此, 《素问·生气通天论》又强调:“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。”此外, 《黄帝内经》一贯反对过食肥甘厚味, 如《素问·奇病论》指出:“肥者令人内热, 甘者令人中满。”《素问·生气通天论》说:“高粱之变, 足生大疔。”《黄帝内经》提倡“饮食有节”, 反对暴饮暴食, 《素问·痹论》说:“饮食自倍, 肠胃乃伤。”《素问·生气通天论》也说:“因而饱食, 筋脉横解, 肠澼为痔; 因而大饮则气逆”。即暴饮暴食可导致肠胃受损, 筋脉受伤, 气机逆乱, 百病丛生。反之, 饮食不足(例如过于节食)则精气生化不足, 不能充养脏腑而产生疾病, 如《灵枢·五味》所说:“故谷不入, 半日则气衰, 一日则气少矣。”《黄帝内经》还主张“寒温中适”, 反对过寒过热。如《灵枢·师传》所说:“食饮者, 热无灼灼, 寒无沧沧。寒温中适, 故气将持, 乃不致邪僻也。”意思是饮食不可过热, 也不可过凉, 寒温适中, 脾胃之气即可保持平衡而无偏盛偏衰之弊, 邪气也无从发生。

2 老年人的饮食养生

广义地讲, 所有关于饮食养生的措施皆以防治疾病, 延年益寿为目的。饮食对人体的滋养作用本身就是一种重要的保健预防手段。现代医学研究证明, 人体如缺乏某些食物成分, 即可导致疾病。例如: 缺少蛋白质和碳水化合物可引起肝功能障碍;

缺乏维生素可导致夜盲症、脚气病、口腔炎; 缺钙可导致骨质疏松症, 缺磷可导致神经衰弱; 缺铁会引起贫血; 缺硒可导致老年痴呆、肿瘤等。中医学早在一千多年前, 就有用动物肝脏预防夜盲症, 海带预防甲状腺肿大, 谷物皮、麦麸预防脚气病, 用水果和蔬菜预防坏血病等记载。认识到某些食物对一些疾病具有特异的防治作用。如葱白、生姜、豆豉、芫荽等预防感冒; 大蒜可杀菌和抑制病毒, 可防治呼吸道、肠道疾病、肿瘤等。中医认为, 饮食进入人体, 可通过胃的吸收, 脾的运化, 然后输布全身, 成为水谷精微, 滋养脏腑、经脉、气血、四肢、骨骼、皮毛等。后天水谷精微与先天之真气结合, 形成人体的正气, 从而维护正常的生命活动和抗御邪气。此外, 还形成维持机体生命活动的的基本物质“精”。“精”藏于五脏, 维持脏腑的功能活动。多数粮食、水果、蔬菜、猪肉、牛奶、鸡蛋等具有平补滋养作用, 其中萝卜、冬瓜、西瓜、小米、苹果、梨、黄花菜等具有清补作用。核桃仁、大枣、龙眼肉、猪肝、狗肉、羊肉、鳝鱼、甲鱼等具有温补作用, 其中羊肉、狗肉、甲鱼具有峻补作用。

生命的最终衰亡虽不可避免, 但中医认为, 注重养生保健, 加上及时消除病因的影响, 使机体阴平阳秘, 延年益寿还是可能的, 而饮食养生是其中的重要环节。精生于先天, 而养于后天, 精藏于肾而养于五脏, 肾气充足则体健神旺, 可谓是抗衰老的关键。临床实践表明, 肺脾肾三脏的亏损及其功能减退, 必然导致早老、早衰及老年疾患, 甚至短寿。中医学认为, 饮食同样具有自身的“性”、“味”、“归经”、“升降浮沉”及“补泻”等特征。关于饮食的治疗作用, 《黄帝内经》认为, 凡药物皆有毒性而用以攻邪, 因而其性味偏颇较大, 不可过用。在药物攻邪之余, 可用食养以扶正祛邪, 从而达到邪去而不伤正之目的。《素问·五常政大论》云:“……无毒治病, 十去其九。谷肉果菜, 食养尽之, 无使过之, 伤其正也。”中医通过饮食调理抗衰老, 同样要辨证饮食, 因时、因地、因人、因病制宜, 虚则补之, 实则泻之, 而并非一味进补。例如: 香橼、橙子、荞麦、高粱米具有行气作用, 桃仁、茄子、山楂、酒、油菜等具有活血作用, 萝卜、麦芽、鸡内金等具有消导作用, 木瓜、薏苡仁有祛湿作用, 赤小豆、黑豆、冬瓜、葫芦、鲫鱼有利尿作用, 陈皮、海带、荸荠等具有化痰作用等。

随着年龄的增长, 人体的成分也在发生变化, 代谢组织的减少是老年人身体代谢的基本特征。具体反映在: 基础代谢率降低、脂肪代谢降低和耐糖能力下降。人体摄入营养过多或不足, 均可对机体造成危害, 因此, 平衡膳食与老年人健康长寿密不可分。所谓平衡膳食, 就是对于包括谷类、豆类、蔬菜水果、肉类、鱼类、乳类蛋类以及油类、糖类在内的诸多食物, 要遵循多样化饮食、清淡饮食、粗细搭配和饥饱适当的原则。有研究显示, 生物体内进行需氧代谢产生的自由基, 与机体内一些重要的生物大分子作用, 是促成机体衰老的重要原因, 而饮食与自由基之间有着密切的关系, 许多天然食物具有抗氧化作用。总之, 随着我国人口老龄化进程的不断加快, 饮食养生正日益显示出其无可替代的作用。

[编辑: 李 巍]