

解析《黄帝内经》中饮食保健观 在中国居民膳食指南(2007)中的应用

楚文靖,王刘刘

(黄山学院 生命与环境科学学院, 安徽 黄山 245041; 黄山学院 旅游学院, 安徽 黄山 245021)

摘要:从《黄帝内经》中的饮食保健角度去解析中国居民膳食指南(2007)中一般人群膳食指南的主要内容,使人们能够从中医饮食角度加深对现代饮食保健的理解。

关键词:黄帝内经;饮食保健;膳食指南

中图分类号:R151.4

文献标识码:A

文章编号:1672-447X(2010)02-0138-03

《黄帝内经》是一部极其罕见的医学养生学巨著,是上古乃至太古时代中华民族的智慧在医学和养生学方面的总结和体现,对现代饮食养生有重要的指导意义。2007年中国营养学会组织修订的中国居民膳食指南是指导广大居民实践平衡膳食,获得合理营养的科学证明。它主要由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。^{[1]-10}从祖国医学经典巨著《黄帝内经》中的饮食保健角度去解析中国居民膳食指南(2007)中一般人群膳食指南的主要内容,可以加深中国传统饮食保健和现代饮食保健的融合,使人们能够从中医饮食角度去理解现代饮食保健。以下按照中国居民膳食指南(2007)中一般人群膳食指南的主要内容的顺序进行阐述。

一、食物多样,谷类为主,粗细搭配

人类的食物是多种多样的,日常膳食必须由多种食物组成,才能满足人体的各种营养需求,从而达到合理营养、促进健康的目的。正如《素问·脏气法时论》中提到的:“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。”的平衡膳食模式。^{[17]-24}

中医认为食物和药物一样具有温、热、凉、寒四

性。寒、凉性质的食物,多具有滋阴、清热、泻火、解毒等作用,适用于热性体质和热性病症;而温、热性质的食物,多具有助阳、温里、散寒、温经、活血等作用,能够纠正寒性体质或治疗寒性病症。^{[17]-37}谷类食物是我国传统膳食的主体,包括米、面、杂粮等。在选择主食方面,要能够根据其温、热、凉、寒性质做到因地、因人、因时而异,符合《素问·至真要大论》中提出的“寒者热之,热者寒之”的思想。其一,因地而异。例如我国南方温度较高、天气炎热,大米性偏寒,故在南方适用于主食,而北方气温较低、天气寒冷,小麦偏温性,故在北方更适合以小麦为主食。其二,因人而异。例如糖尿病病人在谷类的选择上应以大米、荞麦等偏寒凉性质的谷物为佳,因糖尿病在中医上被称为“消渴”,多由于饮食不节、情志失调及劳欲过度而使肺、胃、肾阴虚燥热所致。其三,因时而异。例如夏季选择粗粮时,宜考虑选用绿豆等性偏寒凉的谷类,适当食用绿豆粥有清热解暑之功效。

二、多吃蔬菜水果和薯类

蔬菜、水果和薯类膳食对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力,降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险具有重要作用。中国居民

收稿日期:2009-10-12

作者简介:楚文靖(1982-),河南周口人,黄山学院生命与环境科学学院助教,硕士研究生,研究方向为食品科学。

膳食指南推荐我国成年人每天吃蔬菜 300g~500g,水果 200g~400g,并注意增加薯类的摄入。鼓励选择新鲜和应季蔬菜,尽量选择多种蔬菜,其中深色蔬菜要占到蔬菜总摄入量的一半。

针对鼓励选择新鲜和应季蔬菜的思想,《黄帝内经》中有较深入的阐述。如《素问·四气调神大论》对人们在秋季的保健方法有一段精辟的论述:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少”。^[25-6]秋季气候干燥,这时如果人体抵抗力下降,容易使呼吸道黏膜不断受到乍冷乍热的刺激,极易使人伤风感冒,还会引起扁桃体炎、支气管炎和肺炎等疾病。患有慢性支气管炎和哮喘的病人,症状也往往加重。所以秋季要特别关注肺,因为燥邪首先犯肺,易出现干咳无痰,儿童尤甚。故饮食以滋阴润肺为基本原则,在食物选择上应以甘平润燥、养肺生津之品为主。大自然在这个季节为人们准备了丰富的润燥之品,如生梨、甘蔗、荸荠、柚、百合、莲子、藕、山药等,这些都有很好的养阴润肺功效。初春阳气初发,辛甘之品可助春阳,从《素问·四气调神大论》中“春夏养阳、秋冬养阴”的角度出发,要少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食品,多吃些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品,以祛阴散寒。春季多吃莴笋、春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、香椿头等新鲜时令蔬菜,对于因冬季过食膏粱厚味导致的内热偏胜者,还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。

三、每天吃奶类、大豆或其制品;

常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

奶类、大豆及其制品、鱼、禽、蛋和瘦肉均是人类优质蛋白、维生素和矿物质的良好来源,是平衡膳食的重要组成部分。从中医角度选择食用这些高蛋白食品也应符合食物四气五味的属性和《素问·至真要大论》中“寒者热之,热者寒之”的思想。如鸭肉味甘、咸、性微寒,有资料记载鸭肉可“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血利水,养胃生津”,食用鸭肉可清暑滋阴、健脾化湿、补益虚损,因此鸭肉为夏季清补之佳品。冬季气候寒冷,宜选用羊肉、狗肉、鸡肉、牛肉等温热性的食物。羊肉、狗肉性温,是温补、强壮、养生之佳品,可增强人体御风寒、暖脾胃的能

力。鸡肉偏甘温,有温中益气、补精益髓的功效。对于不同体质的人们来说,偏于阳虚者易选用羊肉、狗肉、鸡肉等动物性食品。偏于阴虚不足者,应以鹅肉、鸭肉为主,鹅肉性味甘平,可利五脏,解五脏热,止消渴,补虚益气,暖胃生津。

四、减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食

现在研究证明,脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。膳食盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的营养问题。为此,建议我国居民应养成吃清淡、少盐膳食的习惯,即膳食不要太油腻,不要太咸,不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。《素问·五藏生成》中“多食咸,则脉凝泣而变色”和《素问·生气通天论》中“味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑”等论述指出了饮食过咸会给血液、心脏带来不利影响。在日常膳食中不但要控制油、盐等的过多摄入,还要注意食物辛、甘、酸、苦、咸五味的调和,这样才能真正起到防病保健的作用。正如《素问·生气通天论》所言“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。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”。^[210-11] 饮食五味可以养生,但饮食五味太过又能损伤人体,故应“谨和五味”才能享有天赋的寿命。人在病理状态下,更要注意五味的调和,以便更好地发挥食物的养生作用。《素问·宣明五气篇》又言“辛走气,气病无多食辛;咸走血,血病无多食咸;苦走骨,骨病无多食苦;甘走肉,肉病无多食甘;酸走筋,筋病无多食酸。是谓五禁,无令多食”。^[217]

五、食不过量,天天运动,保持健康体重;三餐分配要合理,零食要适当

如果饮食过量或暴饮暴食,超过了胃的容量和肠胃的消化吸收能力,可能引起“积食”、腹胀腹痛、呕吐等症。故《素问·痹论》说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”若积食停滞日久,脾胃功能进一步损伤,运化

功能久不得复,还可能引起聚湿、生痰、化热等,从而引起肥胖等其他疾病。如《素问·生气通天论》说:“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。”意思是说,如果饮食过饱,阻碍升降之机,会发生筋脉弛纵、肠澼(大便脓血)及痔疮等疾病。现代临床证实,长期不节制饮食,包括三餐分配的不合理,不仅影响消化器官的功能,还可引起心脑血管的疾病。^{[4]12-13[5]32-36}

如果长期食量过少,摄食不足或饥而不食,会造成人体营养缺乏,气血化生之源不足,即会导致气血亏虚,全身虚弱,抗病能力降低,易患多种病症。《灵枢·五味》云:“谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。”因此,饮食的过多、过少、分配的不合理都会对健康产生不利的影 响,健康长寿的必备条件之一是饮食有节。^{[4]12-13[5]32-36} 另外,人们还不能忽视运动的重要性,应保持进食量和运动量的平衡。正如《素问·上古天真论》提出:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。^{[2]4} 运动要量力而行,平时养成多动的生活习惯,但也不要过度的劳累。《素问·宣明五气》中所言“五劳所伤:久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。是谓五劳所伤”。^{[2]6} 过度的劳累可消耗人体五脏的精气。

**六、每天足量饮水,合理选择饮料;
如饮酒应限量;吃新鲜卫生的食物**

水是膳食的重要组成部分,是一切生命必需的物质,在生命活动中发挥着重要功能。选择饮料作

为补充人体所需的水分时,要根据个人的身体情况而定。酒本身既是食品也是一味中药,据古代中药书籍的记载,酒可以通血脉、养脾气、厚肠胃、祛寒气、润皮肤、行药势,因此,自古以来就有“酒为百药之长”的说法。酒为纯阳之物,适量饮酒有增加细胞活力,解除疲劳,增加体温的作用。但过量饮酒,会造成食欲下降、气机上逆,还会增加患高血压、中风等疾病的危险。《素问·生气通天论》中记载“因而大饮,则气逆”。中国居民膳食指南指出若饮酒尽可能饮用低度酒,并控制在适当的限量以下,孕妇和儿童青少年应忌酒。在饮食卫生方面,人们必须把好“病从口入”这一关,“色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食”,吃新鲜卫生的食物。

我国关于饮食保健的研究具有千年的悠久历史,《黄帝内经》奠定了我国饮食保健发展的理论基础,与现代饮食养生的研究成果交相辉映,为人类饮食保健的发展做出了重要的贡献。

参考文献:

- [1]中国营养学会.中国居民膳食指南[M].拉萨:西藏人民出版社,2008.
- [2]于释然.黄帝内经[M].北京:朝华出版社,2006.
- [3]路新国,刘煜.中国饮食保健学[M].北京:中国轻工业出版社,2007.
- [4]肖翔.中医的病因学说(之六)饮食劳逸说[J].开卷有益——求医问药,2006,(3).
- [5]叶玉妹.学《黄帝内经》谈中医养生[J].中国中医药现代远程教育,2005,(3).

责任编辑:曲晓红

An Analysis of the Application of Views on Diet and Health Care in Huangdi Neijing in Chinese Dietary Guidelines(2007)

CHU Wen-jing, WANG Liu-Liu

(Life and Environmental Science Institute, Huangshan University, Huangshan245041, China; Tourism College, Huangshan University, Huangshan245021, China)

Abstract: This paper talks about the main content of Chinese Dietary Guideline(2007) for the general population based on views on diet and health care in Huangdi Neijing to deepen people's understanding of modern diet and health care from the angle of Chinese medicine.

Key words: Huangdi Neijing; diet and health care; dietary guideline

解析《黄帝内经》中饮食保健观在中国居民膳食指南(2007)中的应用

作者: [楚文靖](#), [王刘刘](#), [CHU Wen-jing](#), [WANG Liu-Liu](#)
 工作单位: [楚文靖, CHU Wen-jing\(黄山学院, 生命与环境科学学院, 安徽, 黄山, 245041\)](#), [王刘刘, WANG Liu-Liu\(黄山学院, 旅游学院, 安徽, 黄山, 245021\)](#)
 刊名: [黄山学院学报](#)
 英文刊名: [JOURNAL OF HUANGSHAN UNIVERSITY](#)
 年, 卷(期): 2010, 12(2)
 被引用次数: 0次

参考文献(5条)

1. [中国营养学会](#) [中国居民膳食指南](#) 2008
2. [于释然](#) [黄帝内经](#) 2006
3. [路新国](#), [刘煜](#) [中国饮食保健学](#) 2007
4. [肖娴](#) [中医的病因学说\(之六\) 饮食劳逸说](#) 2006(3)
5. [叶玉妹](#) [学<黄帝内经>谈中医养生](#) 2005(3)

相似文献(3条)

1. 学位论文 [洪杏林](#) [糖尿病的证治与食疗方研究](#) 2009

糖尿病严重威胁人类的健康, 其并发症常造成多重器官病变, 引发各种急慢性疾病, 造成社会、家庭医疗的负担。

现代医学对血糖的控制已有相当的成效, 也能延缓或改善并发症的发生。但糖尿病患者仍然无法完全避免糖尿病威胁, 必需长期依赖药物控制病情。中国医学在三千年前的黄帝内经已提到具体发病的原因以及预防保健的方法, 历代医家也不断的进行研究, 累积非常丰富的医学成果。本研究在南京中医药大学指导教授的指导下进行长达3年的研究观察, 也证实自然饮食疗法配合中医药的使用对糖尿病以及并发症的预防保健确实有一定的成效。

糖尿病的发生与日常生活以及饮食习惯有关, 本研究包括自然饮食保健以及配合中医药调理糖尿病体质, 化学药物对糖尿病病情的控制进行研究, 确立自然饮食疗法对糖尿病保健的意义, 研究结果摘录如下:

一、血糖

1. 第一组服用降血糖药, 依中医辨证给予中药服用, 配合自然饮食保健

a、血糖完全改善者56.66%。

b、明显改善者43.33%。

2. 第二组依中医辨证给予中药服用, 配合自然饮食保健疗法

a、血糖完全改善者有2例, 为6.66%。

b、明显改善者53.33%。

3. 第三组依自然饮食保健疗法

a、血糖无改善者46.66%。

b、明显改善者13.33%。

4. 第四组使用化学药物者

a、血糖完全改善者43.33%。

b、明显改善者30%。

二、自觉症状(并发症)

1. 第一组使用化学药物、中医药及自然饮食保健疗法

a、自觉症状完全改善者16.66%。

b、明显改善者36.66%。

2. 第二组依中医辨证给予中药服用, 配合自然饮食保健疗法

a、自觉症状完全改善者为26.66%。

b、明显改善者40%。

3. 第三组依自然饮食保健疗法

a、自觉症状完全改善者3.33%。

b、明显改善者30%。

4. 第四组对照组, 使用化学药物

a、自觉症状完全改善者6.66%。

b、明显改善者13.33%。

2. 会议论文 [赵安民](#) [《黄帝内经》与食养食疗](#) 2005

本文对《黄帝内经》与食养食疗进行了论述。文章认为,《黄帝内经》中天人合一、阴阳平衡的理论观点和“不治已病治未病”的预防医学思想观点, 是当时人们注重饮食保健与重视食疗方法的思想基础。其书在饮食保健方面提出了很多建立在阴阳五行理论基础上的饮食原则与要求, 并提出了很多具体的饮食选择与调配方法, 还记载了采用饮食疗法治疗疾病的具体运用。

3. 学位论文 [闫明霞](#) [饮食性味与老年人健康相关关系的研究](#) 2006

中医疗养文化是具有悠久历史的宝贵的文化遗产, 从上古时代古人类在寻找食物的过程中发现其具有医疗价值, 药食同源文化得以萌芽, 周代设立“食医”, 历经秦汉、三国、两晋、南北朝时期的发展提高, 到了唐代集其大成出现专著, 形成了专科, 在宋、元、明、清时代进入全面发展时期。战国时期的《黄帝内经》为食疗文化的发展奠定了理论基础, 经过了历代医学家的创造、收集、整理、锤炼, 隋唐时代的著名医学家孙思邈在总结前人经验的基础上结合自己的体会, 编著了第一部食疗专著《千金要方·食治篇》, 而后由他的弟子孟诜撰出了第一部食疗专著——《食疗本草》。《食疗本草》堪称以前食疗之大成, 它的问世, 确立了比较完善而系统的食疗学科。元代皇家饮膳太医忽思慧全面总结了元代以前的药膳和饮食疗法, 综合蒙汉及少数民族的食品内容, 完成了现存中国历史上第一部饮食养生专著——《饮膳正要》。《饮膳正要》从健康人的饮食方面立论而编著, 它的问

世，是中医食疗营养文化发展史上的一个里程碑，标志着中国食疗文化的成熟和高度发展。

本课题总结了中国饮食保健文化的发展，并在此基础上，尝试设计了一系列调查问卷，试图探索用现代的科学方法从中医的角度研究饮食性味与健康的相关关系。课题选择在广州市老年人中展开调查。经过研究表明，饮食的四气五味的确与体质、证候之间有千丝万缕的关系，以寒热性质分类的食物分别对应以阴阳分类的体质或证候。将受调查者按照阴阳的多少进行体质和证候分组，按照体质分组划分为太阴人，太阳人，少阴人，少阳人，阴阳平和人；按照证候分组分为阴性类、阳性类、平性类。不同组别的食物寒热属性得分均数不同，按照体质分组，太阴人为 -40.7 ± 12.3 、少阴人为 -30.1 ± 6.8 、太阳人为 -23.4 ± 7.2 、少阳人为 -26.7 ± 14.5 、阴阳平和人为 -29.5 ± 13.1 ，采用方差分析法统计，太阳人和太阴人、阴阳平和之人的得分均数具有统计学意义；按照证候分类，阴性类(证候以阴寒、阳虚、湿重等阴性特征为主)均分为 -28.5 ± 1.97 、阳性组(证候以阳亢、热盛等阳性特征为主)均分为 -11.5 ± 5.15 、平性主(证候寒热、阴阳特征不明显)均分为 -26.3 ± 1.44 ，经方差分析法统计阳性组与阴性组、阳性组与平性组得分有显著差别，具有统计学意义。

另外，在五味与健康的关系方面调查研究发现，骨关节病的发生与苦味食物的摄取有相关性，苦味食物的摄取是骨关节病的保护因素；消化系统疾病的发生与饮食的温度有关系，喜食温热食物和选择“蒸煮、煲汤”的烹调方式是消化系统的保护因素；呼吸系统疾病和内分泌系统疾病的发生与摄取甘味食物有关系，甘味食物是呼吸系统疾病的保护因素，却是内分泌系统的危险因素。心血管系统疾病与咸味食物有关，喜食咸味是心血管系统的危险因素。由于没有经验借鉴，本调查问卷属于首创，不免有粗糙之处，但是仍然明显的反映了饮食性味与健康的相关关系。

本文链接：http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_hsxxyb201002038.aspx

授权使用：黄山学院学报(qkhsxy)，授权号：cd5b3fc2-c4ee-450d-bcd5-9eb901130959

下载时间：2011年4月2日