

# 《内经》食养理论在老年养生防病中的作用

★ 刘春援 (江西中医学院 南昌 330006)

关键词:黄帝内经;食养理论;老年病;预防与治疗;养生

中图分类号:R 247.4 文献标识码:A

成书于西汉中晚期的《黄帝内经》,不仅创立了系统的中医医疗理论,而且创立了系统的食养、食疗理论,是后世食疗理论与实践发展的理论渊藪。

反映在《黄帝内经》中的精气营养、膳食结构、五味调和、饮食卫生、四时宜忌及药食结合等理论,不仅有效地指导着后世的养生实践,而且对临床多种疾病的防治具有重要的指导意义,本文试从上述几个方面论述《内经》食养理论在防治老年性疾病中的作用。

## 1 《内经》精气营养理论在防治老年性疾病中的作用

1.1 《内经》精气营养理论 “民以食为天”,饮食活动是人类生命活动最基本的表现形式,人类要生存,必须不断地从饮食中摄取营养。《灵枢·五味》指出:“谷始入于胃,其精微者,先出于胃之两焦,以溉五藏,别出两行,营卫之道。”《灵枢·营卫生会》也指出:“人受气于谷,谷入于胃,以传以肺,五藏六腑,皆以受气”。此即说明饮食活动对于人体健康的重要意义,人体正是依赖这些通过饮食活动而获得的精微物质,才使生命活动得以正常进行。《素问·经脉别论》指出:“食气入胃,散精于肝,淫气于筋。食气入胃,浊气归心,淫精于脉。”

这就明确指出了食物进入人体后,滋养脏腑、气血、经、脉、四肢、肌肉乃至骨骼、皮毛、九窍等作用。饮食入胃,通过胃的消化、吸收,脾的运化,然后输布全身:可散布精华于肝,而后浸淫滋养于肌肉;精气可流归于心,以充养心脏及血脉。

反之,如果饮食活动不正常,就可能影响人的健康,甚至危及生命。正如《灵枢·五味》所指出“谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。”《素问·平人气象论》也说:“人以水谷为本,故人绝水谷则死”。《灵枢·平人绝谷篇》则进一步指出:“平人不食饮七日而死者,水谷精气津液皆尽故也。”

1.2 《内经》精气营养理论在老年养生与防病中的重要作用 《内经》的食养理论首先是建立在精气营

养理论的基础之上的,而精气营养,除了人们每天从自然界吸收的清气(氧气)之外,另一来源就是饮食,人们活着离不开自然界的清气(氧气),也离不开饮食所化生的精气,成年人如此,儿童、婴幼儿如此,老年人更是如此。老年人的生理体质特点是:气血渐衰,真阳气少,“神气浮弱,返同小儿”(《养老寿亲书》),精气神皆有所伤,五脏衰弱,肠胃虚薄,如《素问·阴阳应象大论》指出:“年四十,而阴气自半,起居衰矣;年五十,体重,耳目不聪明矣;年六十,阴痿,气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泣俱出矣。”所以正确地进行合理的饮食,用饮食养生,是维持老年人健康的需要,而老年人一旦生病,又因体质衰弱,不胜药力,因为凡药物均有偏性,对人体或多或少都有所伤害,所以,按照《内经》关于人体衰老理论及食养理论中的精气营养理论指导防治老年性疾病中更具重要的作用。

如上述《内经》原文所说“年四十而阴气自半”中之“阴气”即精血津液;“阴气自半”即阴虚血少。所以老年人(包括四十岁以上的中年人),在日常生活中就应该注意顾护自己的阴气,体现在饮食养生中,就是要多食用一些具有滋阴作用的食物,如新鲜的蔬菜、水果,鱼类、海产品、猪瘦肉等。药膳有山药粥、薏苡粥、枸杞粥、红枣茶等等;日常饮食宜清淡,而要忌食那些肥甘厚味、辛辣刺激的食物,同时慎酒忌烟。这样,不仅可以以保养自己的阴气,还可以防治老年性疾病如高血压、冠心病等。

## 2 《内经》膳食结构理论在老年养生与防病中的重要作用

2.1 《内经》的膳食结构理论 人类种族,按其膳食结构可以分为三大类,即以肉类为主食的肉食民族,以乳酪为主食的奶食民族和以五谷杂粮为主食的谷食民族。《内经》针对汉民族的特点,指出中国人的饮食结构应以“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。”(《素问·藏气法时论》)其宗旨就是要利用各种各样的食物,互相

搭配,取长补短,从而达到发挥饮食对人体的积极作用,保证人体所需的多种营养。

所谓五谷,本指粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。亦泛指所有谷类和豆类食品,这是人类养生长寿所必需的、最主要的食品,是人类的主食,亦即强调人体所必需的、最主要的养分,主要是由谷类和豆类食品共同提供的。正如高士宗在注释该篇时所说:“五谷所以养五脏者也,故五谷为养”。

五果,本指枣、李、杏、栗、桃。亦泛指各种水果和干果。人们在主食之外适当进食果品,从中医理论看,可以调整阴阳,补充津液,某些水果和干果还具有补益心肾脾胃和润肺润肠之功。

五畜,本指牛、犬、羊、猪、鸡。亦泛指动物类肉、乳,亦应包括禽蛋类、鱼虾等荤类食品,适量食之,对身体大有裨益,但不能过量,尤其是动物脂肪及内脏,食之过量则有害非浅,正如《素问·生气通天论》所说:“高粱之变,足生大疔”。即喜食或多食肥甘厚味的人能够使体内滞生湿热,产生一些皮肤疮疡疖肿或心脑血管病或糖尿病等。

五菜,本指葵、韭、薤、藿、葱。亦泛指各种各样的蔬菜。五菜为充,就是选食各种蔬菜,可以使机体所需的各种营养成分得以充分、完善。

“气味合而服之,以补精益气。”即是说各种食物都要吃,才能够不断补充人体的精、气、神。以此说明饮食营养均衡对人体生命的重要性。

2.2 《内经》膳食结构理论在老年养生与防病中的重要作用 《内经》中的上述膳食结构理论,精辟地说明了平衡膳食全面吸收食物中的营养对人体健康以及防治疾病的重要意义。

随着人们生活水平的提高,人们食用的肉类食物增多,不少富裕家庭中的肉类食物消费量已经超过了谷类和蔬菜的消费量。这种“西化”的膳食提供的能量和脂肪过高,而膳食纤维过低,对一些慢性病、老年性疾病的预防极为不利,如脂肪肝、胆固醇过高、冠心病、高血压、便秘等,大多都是由于过食能量和脂肪太高的食物所造成的。而经常吃一些粗粮、杂粮,少吃高能量、高脂肪、高胆固醇的食物则可以有效防治以上疾病的发生和发展。

水果中所含的维生素和无机盐,是身体健康必不可少的物质,尤其是维生素 C,还具有抗衰老的作用,对于老年人具有非常重要的生命意义;水果中所含的纤维素、半纤维素、木质素和果胶等,可以促进肠道蠕动有利于防治老年人便秘。

蔬菜中的纤维素还可以防止和减少胆固醇的吸收。因此常吃蔬菜水果可以预防动脉硬化。

可见,《内经》膳食结构理论与现代科学实验研究的结论是一致的,遵循《内经》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。”进行养生保健,不仅可以防治疾病,还可达长寿之域。

### 3 《内经》五味调和理论在老年养生与防病中的重要作用

3.1 《内经》五味调和理论 食物有酸、苦、甘、辛、咸五种味道,对人体的作用各不相同。五味调和,有利于健康,五味过偏,会引起疾病的发生。《内经》十分重视饮食五味的调和。如《素问·生气通天论》说:“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。”说明五味调和得当,就能够保持健康长寿。

《内经》是反对五味偏嗜的。人体的营养虽然来源于饮食五味,但五味过偏,又易使人体受伤。如《素问·生气通天论》说:“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。”

《素问·五藏生成篇》说:“是故多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则毛稿而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝皱而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。”

以上都说明并强调了饮食五味宜适当,切忌偏颇,否则,伤及五脏,于健康不利。即使在年青身健无病之时,也应注意谨调五味,不可太多也不可太少,更不能因偏嗜某一种味道而过食、多食。

3.2 《内经》五味调和理论在老年养生与防病中的重要作用 五味的偏嗜对老年人的损害尤其巨大:如前所述,老年人气血阴阳、脏腑俱不足,犹如尚未发育完善的小儿,所以稍有不慎,就容易损伤脏腑,使已经趋于衰弱的身体日益衰弱。如老年人多食酸味食物,酸主收敛,容易导致皮肤干燥、尿少、结石等;多食咸味食物,咸能潴留水和津液,故容易产生水肿和高血压等;多食甘味食物,甘能滞中腻脾,故易产生腹胀、肥胖等,从而诱发冠心病等。

所以老年人更应遵循《内经》五味调和理论进行养生,在日常生活的饮食中注意辛、甘、酸、苦、咸五种味道的平衡摄取,尤其要控制甘、咸食物的摄入量,饮食以清淡、新鲜为务。如此,则能预防一些老年性多发性疾病的发生。

### 4 《内经》饮食卫生理论在老年养生与防病中的重要作用

4.1 《内经》饮食卫生理论 古代非常注意饮食卫

生,孔子说:“食不厌精,脍不厌细,食饕而饕,鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食(《论语·乡党》)。指出了食物要精细,烹调要得当,进食要定时,变色、变味、腐败变质的食物不宜食。除了要保持食物的清洁卫生不变质外,还要养成良好的饮食习惯:不暴饮暴食,不过饥过饱;注意进食时间,定时饮食;注意食物温度,不过寒过热。同时,还要创造良好的进食情绪和饮食环境,保持端正的饮食姿势,把饮食行为调整到最佳状态,这样才能产生好的饮食效果,促进机体对饮食营养的吸收。

《内经》在这方面也有许多精辟的论述。如《素问·痹论》说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”指出了饮食不能过量,过量则伤肠胃。《灵枢·邪客藏腑病形篇》说:“形寒饮冷则伤肺。”说明受寒后或在冬天饮用寒凉的食物,最容易损害肺,而导致肺病、咳嗽等症的产生。《灵枢·师传篇》说:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。”指出食物的温度不能过热或过寒。

4.2 《内经》饮食卫生理论在老年养生与防病中的重要作用 老年人在饮食卫生方面尤其需要注意的是不能“饮食自倍”和“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。”因为老年人身体各处,尤其是脏腑组织器官日益衰退,功能减弱,多食即可损伤内脏,轻则出现胸闷、腹胀,大便或秘或泻等肠胃症状,重则会危及生命,诸如急性胃扩张、急性胰腺炎等,对于老年人都是非常凶险的。而过于热的食物可以烫伤消化道粘膜,长期食用过热食物,可致消化道粘膜恶性病变;过于冷的食物,能使消化道粘膜、血管痉挛,从而导致胃痛、泄泻等病证的发生。

所以,老年人应遵循《内经》上述饮食卫生理论进行养生保健,在日常饮食活动中,坚持“少而餐”废除“多而顿”的饮食习惯,即少吃多餐,而不要多吃少餐。老人牙齿不济者,还应注意食物要煮烂,宜食软食、易消化食品。

#### 5 《内经》饮食的四时宜忌理论在老年养生与防病中的重要作用

《内经》非常重视饮食与时间季节的协调,认为这是食养、食治也包括药治必须遵循的原则。如:《素问·五常政大论》云:“必先岁气,无伐天和”。《素问·四气调神大论》云:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真也。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,……”。《素问·六元正纪大论》:“用凉远凉,用热远热,用寒远寒,用温

远温,食宜同法。”《素问·阴阳应象大论》中还有五方五季五味入通于五脏的论述。

《内经》的以上论述,是《内经》天人相应观的具体体现。人生存在自然界,自然界四时阴阳气候对于人体具有重大的影响,只有顺应自然界四时阴阳进行养生与饮食,就是“以从其根,故与万物沉浮于生长之门”。如春天宜食酸味而少食辛味;夏天宜食苦味而少食咸味;长夏宜食甘而少食酸味;秋天宜食辛而少食苦味;冬天宜食咸而少食甘味等等。

#### 6 《内经》药食结合理论在老年养生与防病中的重要作用

《内经》在肯定医药治疗为主的基础上,充分强调了食治食养的重要性。如:《素问·五常政大论》说:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”“虚则补之,药以祛之,食以随之”,“必养必和,待其来复。”

对于疾病的治疗,《内经》一贯主张不单纯依靠药物,认为使用药物,只是在病邪炽盛时,用以顿挫病势的一种手段,一旦病邪已衰,即当适可而止。特别是作用猛烈和有毒副作用的药物,更宜中病即止。如《素问·六元正纪大论》提出:“大积大聚,其可犯也,衰其大半而止,过者死。”大积大聚,言病情比较重而偏实证者,可犯,即可以用攻法,但不能用之过久,衰其大半而止,即病去了一大半即不可再用攻法。

老年人尤其不可过或久用猛烈和有毒副作用的药物,因为老年人气血不足,身体衰弱,不胜药力。即使有大病,也应谨慎用之,衰其大半后即用食物进行调养。这种食养方法,不仅适用于大病,更适用于慢性病的调养与治疗。慢性病,如高血压、冠心病、糖尿病、老年慢性气管炎或支气管炎等等,应以食养为主而药治为辅,因为,只有食养才能扶持正气,正气充足,才能祛除病邪。

此外,《内经》还重视急性热病恢复期的饮食调护问题。如:《素问·热论》指出:“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”即是说明急性热病刚刚初愈,不能急着吃肉,也不能多进饮食,否则,就会引起疾病的复发和转成慢性病。

对于那些平素没有明显的慢性疾病的老年人,则应遵循《内经》食养原则予以养生、保健,以维持健康远离疾病。

(收稿日期:2005-12-06)