

传统食疗养生文化与当代健康管理

戴天娇¹, 戴跃依²

(1. 江苏护理职业学院, 江苏 淮安 223300; 2. 扬州大学 教育教学评估中心, 江苏 扬州 225900)

摘要: 传统食疗养生文化是我国饮食文化的重要组成部分, 其中“医食同源”“药食同源”“药补不如食补”等理念, 以及注重调和脏腑阴阳, 顺应五行五味, 讲究天人合一, 利用食物特性及与自然之和谐来调节机体, 使人体获得健康或愈疾防病等理论与实践活动, 不仅与当今倡导的健康管理异曲同工, 而且也是健康管理的应有之义。

关键词: 饮食文化; 食疗养生; 健康管理

中图分类号: TS 971.1

文献标识码: A

文章编号: 2095-8730(2018)04-0011-04

在我国传统饮食文化体系中, 食物与药物之间是如影相随的。“医食同源”“药食同源”“药补不如食补”等理念不仅成为国人信奉的养生信条, 而且发展成为自成体系的食疗养生文化。20世纪50年代末, 美国率先提出健康管理理念, 并迅速得到广泛认同。^[1]我国传统食疗养生理论经过几千年的文化积淀, 不仅具有独特的应用价值, 而且具有深厚的理论基础, 形成了较为完善的理论体系。深入挖掘其理论内涵, 对于提高我国健康管理水平具有重要意义。

1 传统食疗养生文化的形成及其发展

食疗养生是以食物或在其中配伍一定的药物作为补益身体或治疗疾病的一种健康管理方式。具体来说, 一是“以食补养”, 即通过日常饮食调节促进身体健康; 二是“以食作药”, 即通过一种或数种食物的搭配治疗疾病; 三是“以药入食”, 即将一味或数味药物加入食物之中, 以达到提高食物治病或补养效用之目的。食疗养生文化的形成与发展大致可分为以下几个时期。

1.1 萌芽与形成期

我国早在周代官制中就设有食、疾等医官, 并开始萌发食疗养生思想, 提出诸如四时有疾, 以五气养之, 以五药疗之, 以五味节之等观点。春秋战

国时, 食物和药物资源开始丰富, 同时各种思想流派百家争鸣, 形成了有利于食疗养生文化萌芽的社会环境。如儒家比较注重饮食的品质与结构, 既追求美味又讲究养生。《周礼天官》认为食物具有“相生”特性, 主张依四时节令来养生, 形成了“四时相和”及“食物相配”的食疗养生思想。^[2]其时阴阳五行学说与食疗养生理论相结合创立了藏象学说, 提出药食同源的相关理论。到西汉“罢黜百家, 独尊儒术”, 不仅促进了道家、五行家的养生术与儒家养生理论的结合, 而且产生了大量著述, 丰富了食疗养生理论。^[3]

1.2 发展与成熟期

食疗养生与社会繁荣紧密相关。继汉代“文景之治”之后, 唐代又呈现“贞观之治”等大好局面。唐代是中国食疗发展的重要时期。疆域的扩大, 对外交流的加强都为食疗发展提供了更多的原料和理论,^[3]因而这段时期成为食疗养生发展的重要阶段, 涌现出一批如孙思邈等有影响的学者。孙思邈始终将食疗放在第一位, 认为善于食疗者才是良医, 因而被公认为食疗养生理论体系的奠基人和开拓者。此期食疗养生著述也如雨后天春笋不断问世, 其中流传后世的《食疗本草》收录了260种食物, 并且详细论述了各种食物的性味、药用功效, 以及偏嗜食物可能影响健康等, 因此被

收稿日期: 2018-05-20

基金项目: 四川省哲学社会科学重点研究项目(CCI4SJ04)

作者简介: 戴天娇(1989-), 女, 江苏扬州人, 江苏护理职业学院讲师, 在读博士, 从事康复治疗、健康管理和饮食文化研究;

戴跃依(1958-), 男, 江苏南通人, 扬州大学教育教学评估中心教授, 从事饮食文化与健康管理研究。

誉为第一部集食物本草于一书的食疗专著。^[3]

1.3 鼎盛与衰败期

宋元两代是食疗文化发展的鼎盛时期。宋朝皇室十分重视食疗养生,于是敕编本草、颁行方书,出现了官办的药局。加上坊市合一、早夜市的开放和烹饪技艺的提高,促进了食疗养生文化的发展。其时流行的食疗及药膳方,不仅常见于经方、局方之中(官颁),而且在土方、验方之中(民间方书)也屡见不鲜。影响较大的有《太平圣惠方》《山家清供》等。元代的《饮膳正要》集诸家本草、名医方术之大成,为我国第一部营养学专著。明代举国上下无不乐此不疲地收集食方,因而为后世留下如《多能鄙事》《饮食须知》等众多食疗养生著作。

清代皇室贵族将药膳列为日常饮食,以致食疗养生著述浩如烟海。^[3]食疗养生文化经过宋元阶段,到明清时已发展到鼎盛阶段,但到清末和民国时逐步沦落、衰败。虽然这一时期也著有《食物治病新书》及译著《食物新本草》等,但遗憾的是由于晚清政府闭关锁国和腐败无能,加上此后战乱不歇、民不聊生,食疗养生研究日渐衰败乃至中断,新中国成立之后方才得以继续。

2 我国食疗养生文化理论体系及其特征

回溯食疗养生文化的发展,虽然也曾经寻找“长生不老草”“炼石服丹”的曲折和迷失,但经过不同历史阶段的考验与荡涤,以及与传统文化的有机结合,最终形成了具有民族特色的理论体系,既充满了古代哲学思想的聪慧与思辨,又充分体现了阴阳调和、天人合一,具有很强的应用性。

2.1 阴阳五行理论奠定我国食疗养生文化理论之基

阴阳五行学说认为:食物、药物、人体皆由阴阳五行气化而成。此对食疗养生文化产生了深刻影响,讲究阴阳调和成为显著特征之一。《黄帝内经》云“人生有形,不离阴阳。”故药、食同源于五气,而各具五味。“阴阳乖戾疾病生”^{[4]98},也就是说:人的健康取决于其阴阳五气的调和平衡。因此,人类摄入膏粱五味,不仅是为了满足口腹之欲,更是为了调和阴阳五气之平衡。根据阴阳五行学说,饮食可以分为阴阳,大凡饮为阳而食为阴。《礼记·郊特牲》云“凡饮,养阳气也;凡食,养阴气也。”^[5]则“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”,而气味可分为酸、甘、苦、辛、咸,“辛甘发散为阳,酸苦通泄为阴;咸味通泄为阴,淡味渗泄为阳”。^{[4]127}同时,五脏与阴阳五行以及食物的五味也是相互对应、联系与影响的,即所谓相生相克。具体表现为:肝属木喜酸而恶辛、心属火喜苦而恶咸、脾属土喜甘而恶酸、肺属金喜辛而恶苦、肾属水喜咸而恶苦甘。此所谓“五入”“五禁”,由此形成了食疗养生文化的“宜”与“忌”,只有五五相对、阴阳调和,才能保持身体健康。^[3]

2.2 天人合一学说铸就我国食疗养生文化理论之魂

孔子奠定了天人合一的人生论基调,董仲舒不仅继承其衣钵,而且还吸收了墨子的天罚理念,发展成为天人感应说。程朱理学则认为“理”是宇宙万物的起源,只有不断修炼本性,才能达到“仁”的最高境界——“理”(天人合一)。^[6]这种“人与天地参”的思想表现在食疗养生方面,就是要求随季节和环境变化而变化,以保持人与自然之间的和谐。《黄帝内经》云“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害也,顺之则奇疾不起,是谓得道也。”^{[4]19}食疗养生必须随四时之变而调整,天人呼应则不违和。春暖花开,阳气升发,气血走表而易于外泄,加之风邪当令,则易为风邪所伤,导致时令性疾病流行;同时冬季积滞,人体肠胃的肥甘厚味亦因春发而易生痰热,故需慎用甘温之品,是谓“用温远温”。夏季炎热,人体因津液易耗而需补阴,故需祛热解暑、益气生津、清暑利湿之物,而慎用辛热之品,是谓“用热远热”。秋高气爽但又闷热干燥,盛夏消耗的津液尚未完全补充,又易遭燥邪耗津伤肺,宜裨以生津润燥、滋阴润肺之品,而忌苦燥之物,是谓“用凉远凉”。冬季因御寒而耗阳气,为防真阳耗损过度,则内敛深藏,宜以血肉有情之品补肾益精、温补助阳,而忌食生冷寒凉及滑利之物,是谓“用寒远寒”。《饮膳正要》云“春气温,宜食麦,以凉之。夏气热,宜食菽,以寒之。秋气燥,宜食麻,以润其燥。冬气寒,宜食黍,以热性治其寒。”^{[7]146}

3 食疗养生文化对健康管理之启迪

现代医学研究表明,不少疾病的病因并不是生物因素,而是由不良的生活方式、心理与环境因素导致。^[8]过重的生活与工作压力会造成人的精

神紧张,形成不良的生活习惯,如应酬过多、吸烟、酗酒、饱食、缺乏运动、过度劳累等,这些都是危害人体健康的不良因素。^[9]食疗养生就是利用食物特性及其与自然之和谐来调节机体,使其获得健康或愈疾防病的一种方法,它与健康管理不仅异曲同工,而且也是健康管理的重要组成部分。

3.1 食补重于药治是健康管理之取向

早在“神农尝百草”时期,祖先就已将有毒的“药”与无毒的“食”区分开来,认为食物是有助健康的养生之物,而药物大都皆为有毒之物,虽用之得当可以祛邪治病健体,但用之不当则会危及健康、贻害生命。扁鹊强调“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”^[10]《黄帝内经》道“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。”^{[4]26}强调根据疾病的虚实急缓进行相应治疗,如果起病急而重,又属实症者当施以药疗,以去其势而收一时之功,同时佐以食疗以扶正祛邪。汉代以来认为,以食治方为“良工”,而只知以药疗之者则为下。孙思邈认为“若能用食平疴、释情、遣疾者,可谓良工。”^[3]因此,从健康管理的角度而言,预防疾病宜注重饮食、加强营养、提高自身免疫能力,一旦有恙不必急以猛药治之,而应先施以食疗,其效不显再以药治之。

3.2 注重饮食有节是健康管理之关键

《黄帝内经》道“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。”^{[4]429}所谓“饮食有节”一是强调节制食量。根据个体差异决定食量之大小,量宜适中乃中庸之道之体现,“饮食自倍,肠胃乃伤”^{[4]76}。二是强调摄取方式。《长生诠经》曰“日用饮食,禁口端坐,莫起一念,万虑俱忘,存神定意,眼不视物,耳不听声,一心内守,调息绵绵,渐渐呼出,莫教间断。”^[11]古训“食不言、寝不语”强调进食时不可谈天说地,既避免因交谈分散精力而影响消化,又防止因分心而摄入过多。如今生活节奏加快,以致人们不能静心享用美食,长此以往,胃肠道、内分泌疾病等也会接踵而至。三是注意摄取时节。《论语》云“不时不食。”《吕氏春秋》亦道“食能以时,身必无灾。”^[12]主张晚餐以少食为宜,甚至不主张进食。《内经》中载“日中而阳气隆,日西

而阳气虚。故早饭可饱,午后即宜少食,至晚更必空虚。”^{[4]202}《千金方》云“夜饱损一日之寿。”^[13]同时强调把握好进餐时间,《饮膳正要》中强调说“故善养性者,先饥而食,食勿令饱,先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲顿而多。盖饱中饥,饥中饱,饱则伤肺,饥则伤气。若食饱,不得便卧,即生百病。”^{[7]328}这与当今健康管理中平衡饮食的原则不谋而合。

3.3 不治已病治未病是健康管理之导向

食疗养生理论体现在我国传统医学方面,就是“不治已病治未病”,而从现代医学的角度而言,则是“预防为主”。《难经》云“所谓治未病者,见肝之病,则知肝当传之与脾,故先实脾,无令得受肝之邪,故曰治未病焉……是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”^[14]元代朱震亨传承了《素问》中“治未病”的思想,全面论述了顺应四时变化和饮食起居规律这两种互为联系的养生保健方法,其《不治已病治未病论》是现存最为完善的“治未病”专著。“治未病”说明古人早已认识到防重于治,对于当今养生保健具有一定的启迪意义。“治未病”无外乎未病先防和既病防变,而未病先防则重在养生,必须法于自然之道、调理精神情志、保持阴平阳秘。要求人们谨遵四时起居有时、膳食合理有节、锻炼适当有度、情绪稳定有控,以保持健康的体魄与愉悦的心理,从而增强抗病防病能力。诚如忽思慧所言“保养之法,莫若守中,守中则无过与不及之病。调顺四时,节慎饮食,起居不妄,使以五味调和五脏,五脏和平,则血气资荣,精神健爽,心志安定,诸邪自不能入,寒暑不能袭,人乃怡安。夫上古圣人治未病不治已病,故重食轻货,盖有所取也。”^{[7]229}

3.4 调和脏腑阴阳是健康管理之根本

食疗养生体系的核心是“和”,即调节脏腑阴阳,故古代将染病称之为“违和”。中医学认为“肾为先天之精,脾胃乃后天之本”,因而先人在饮食养生过程中非常注重脏腑阴阳之调和,实因五脏六腑既是“先天之精”的发源地,又是“后天之本”的加工厂,彼此共同维持生命运转。如果某脏器“违和”则“牵一发而动全身”,导致疾病的发生发展。食疗和养生就是补益与调和脏腑,此乃当今健康管理之根本。《丹溪心法》云“春夏应食寒食凉以养其阳,秋冬当食温食热以养其阴。”^[15]总之,气血津液营卫皆可食补,身心违和

可以食调之。这些经过千百年实践凝练的理论,不仅让我们的先人满足口腹之欲、滋补强身、祛病延年,而且对我们今天实施健康管理也有诸多启迪。面对生活节奏加快,工作压力加大的现实,人们已经开始注重利用食物来缓解焦虑,调节心理。研究发现:含有茶氨酸、维他命、多巴胺、5-羟色胺、山奈酸、槲皮素等成分的食物,如香蕉、蜂蜜、鲑鱼、爆米花等,可以通过调节神经递质和血清素水平来调节情绪。因而有更多的人从原来去寻求心理咨询,转向用食物来缓解压力,消除焦虑、抑郁等问题。如美国富翁大卫·默多克投资五亿美元建设食物研究中心来开发长寿食品。^[16] 诺贝尔奖获得者阿夫拉姆·赫什科博士的中国区项目组CEO 庞艳军团队,秉持“药品食品化、食品功能化”理念,经过10年研究,2015年推出首款调节心情的微生物情绪食品——“第一元素”功能饮品等,^[17] 都从不同侧面反映人们已经开始注重利用食物来调节脏腑阴阳,实施健康管理。

食疗养生理论几乎涵盖了中华传统文化体系的每个层面,既有天人合一的生态学思想,又有健身养生的营养学观念;既有阴阳五行、相生相克的哲学思想,又有调和五味的美食观念,以及脏腑经络、辨证施治等医学理论。在这个博大精深的体系中,食疗、养生、药膳三位一体,彼此依照阴阳五行、相生相克,调和脏腑经络,从而维护人体健康。

参考文献:

- [1] 严慈庆. 健康管理与健康风险评估[J]. 健康研究, 2018(2): 1-8.
- [2] 郑玄. 周礼天官[M]. 开封: 河南大学出版社, 1995: 71.
- [3] 金炳镐, 李自然. 中国的食疗药膳文化[J]. 黑龙江民族丛刊, 2001(4): 86-93.
- [4] 黄帝内经[M]. 王冰, 注. 北京: 人民卫生出版社, 1956.
- [5] 礼记[M]. 陈浩, 注. 上海: 上海古籍出版社, 1987: 233.
- [6] 高建忠. 学易水理论 精细辨证[N]. 中国中医药报, 2014-01-03(4).
- [7] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 北京: 中国书店, 1993.
- [8] 李晓静. 健康管理[J]. 中国医药指南, 2011(6): 163.
- [9] 唐蓉. 树立健康理念 提倡健康管理[J]. 开卷有益(求医问药), 2013(6): 21-26.
- [10] 赵佶. 圣济总录[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 304.
- [11] 洪自诚. 长生诠经[M]. 北京: 光明日报出版社, 2011: 72.
- [12] 吕不韦. 吕氏春秋[M]. 北京: 海潮出版社, 2014: 26.
- [13] 孙思邈. 千金方[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015: 197.
- [14] 王九思. 难经集注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1956: 47.
- [15] 朱震亨. 丹溪心法[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2008: 51.
- [16] 新浪网. 美国亿万富翁投资5亿美元研究食物欲活到125岁[EB/OL]. [2011-03-08]. <http://news.sina.com.cn/w/2011-03-08/043922070527.shtml>.
- [17] 新浪网. 开创调节心情功能性饮料 第一元素开启千亿情绪产业市场[EB/OL]. [2015-12-07]. http://blog.sina.com.cn/s/blog_14e2b768c0102w10i.html.

Traditional diet regimen culture and contemporary health management

DAI Tianjiao, DAI Yuenong

(1. Jiangsu College of Nursing, Huaian, Jiangsu 223300, China;

2. Educational and Teaching Assessment Center, Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu 225009, China)

Abstract: The traditional diet regimen is an important part of the Chinese food culture. Philosophies and practices such as “homology of medicine and food”, “food as medicine”, adjusting Zang-fu and Yin-yang, complying with Wu-xing and Wu-wei, harmony between man and nature, and getting health or preventing disease by using the food characteristic and the natural harmony are the spirit of health management which is advocated at present.

Key words: food culture; diet regimen; health management

(责任编辑: 王芙蓉)