

理论探讨

试析《黄帝内经》“五谷为养”的膳食原则\*

沈明月 张 焱\*\*  
(长春中医药大学,吉林 长春 130117)

**摘 要:**追溯《黄帝内经》中“五谷为养”的养生理论原则,挖掘后世食养方面的相关书籍及文献,利用现代营养学知识分析谷物中各类营养含量,结合五谷生长的相关节气,从四时与体质两方面总结适合于现代人的“谷养”膳食规律,以指导现代饮食养生。  
**关键词:**五谷为养;中医养生;膳食  
**中图分类号:** R 221   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1672-0571(2015)04-0051-04  
**DOI:**10.13424/j.cnki.mtcm.2015.04.022

The Dietary Principles of “Living Depending on Five Cereals”  
in Huangdi’s Canon

SHEN Mingyue, ZHANG Yan  
(Changchun University of Chinese Medicine, Changchun 130117, China)

**Abstract** With the health-preserving principles of living depending on five cereals recorded in Huangdi’s Canon and the relevant books and literature reviewed, the dietary laws of “living on grains” conforming to modern people’s habits have been summarized from the aspect of both four seasons and body constitutions to guide the modern diet regimen, combined the amount of nutrients in grains measured by the knowledge of modern nutrition and the solar terms the five cereals grow.  
**Keywords** living depending on five cereals; health preservation of Chinese medicine; dietary

我国最早的药理学专著《神农本草经》收载了数百种药物,其中将谷物、蔬菜、果品、肉类等常用食物也收载入药。几千年来,我们的祖先已积累了丰富的“食疗”理论及实践经验,强调“民以食为天”,可见饮食是人体赖以生存的必要条件<sup>[1]</sup>。《黄帝内经》中用“水”和“谷”来代表所有的饮食食物,突出了水和谷类食物对于维持人体生命活动的重要性。人需要通过不断地摄取“水谷”,之后经过人体的消化、吸收、转归、利用等代谢过程,转化成“为人所用”的能量来补充生命活动所需要的各

种营养物质<sup>[2]</sup>。随着“病从口入”“谷养”思想认识的不断提升,人们对于饮食文化的重视与日俱增,但是对于谷物的摄入需求等方面,仍有所误解,或缺乏一定的了解。本文追本溯源,回归经典,结合物候与节气的自然一体观,力求探寻适合当代人的“谷养”之道。  
**1 《黄帝内经》“五谷为养”的食养之道**  
中国人几千年来一直把谷物当做主食。谷物养生在当今越来越受到重视,而以谷为养的思想渊源,可追溯到《黄帝内经》时代。

\* 基金项目:吉林省中医药管理局科研项目(2014-wt1)  
\*\* 通讯作者:张焱(1963-),女,硕士研究生导师,教授。研究方向:《内经》理论体系本质特征的研究。E-mail: 248417985@qq.com

**1.1 以谷为主的膳食结构** “食养”首见于《黄帝内经》。《素问·五常政大论》记载:“谷肉果菜,食养尽之”,指出五谷能够为身体提供必需的营养物质。《素问·藏气法时论》中云:“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”,强调五谷以营养身体为其功能所在,五果、五畜及五菜均是以辅助和补充人体的营养不足<sup>[3]</sup>。《素问·五常政大论》云:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”,突出了在临床治疗中也应重视食物补益精气的作用,固本扶元主要依赖饮食食物,肯定了食养的扶正祛邪功效。主张以谷物为主食,以果、肉、菜等为辅的膳食饮食结构原则,即以谷肉果菜多种食品补养人体正气,纠正脏气的虚损状态,以促进机体整体的康复<sup>[4]</sup>。

**1.2 谨和五谷之五味** 谷物多源于农作物的种子,吸收万物之阴阳,集自然植物之精华,运化丰富的营养和和强大的生命力量<sup>[5]</sup>。《灵枢·五味》中曰:“谷之五味,五谷:粳米甘,麻酸,大豆咸,麦苦,黄黍辛。”“五味各走其所喜,谷味酸,先走肝;谷味苦,先走心;谷味甘,先走脾;谷味辛,先走肺;谷味咸,先走肾。”《素问·藏气法时论》中也提出了五味与五脏、五色及五谷的关系,并针对五脏病提出了正确的药食疗养原则,无论五谷还是五脏,均与五味有着密切的关系,故应遵循“谨和五味”的原则,通过五谷的摄入以营养其相对应的脏腑。

## 2 “五谷”中所含的人体补充剂

《中国居民膳食指南》提出居民膳食应遵照“食物多样,谷类为主,粗细搭配”、“每天吃牛奶类、大豆或其制品”等原则,可见,谷类的营养作用不能小觑。

“五谷”一词首见于《论语·微子》中“四体不勤,五谷不分”。后世对五谷的分类有不同认识,综其所述,共有禾(稷)、黍、稻、麻、菽、麦六种认识,无论其具体如何分类,可将其分为禾、豆两大类,其主要含有的补充剂(即营养素)及其作用如下:

**脂肪:**供给能量及人体必需的脂肪酸,维持体温、保护脏器、增加饱腹感,是构成细胞膜的重要材料。含有亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸的多不饱和脂肪酸,是大脑、神经系统、免疫系统、心血管系统和皮肤必需品,因此,种子油不失为最佳的选择。

**蛋白质:**构成人体内酶、激素、抗体和神经递

质,并助其转运各种物质。政府建议每天的摄入能量 15 % 来自于此,质量最好的蛋白质来源藜麦、大豆、肉类、小扁豆与菜豆,为供给能量、调节人体水分的分布和维持体液酸碱平衡方面不可或缺之品。

**碳水化合物:**人体能量的主要来源。全谷类食物包含了复杂碳水化合物和膳食纤维,可以减慢糖的释放速度,应该占摄入食物总量的 2/3,或摄入总能量的 65 %。

**膳食纤维:**每天理想摄入不得少于 35 克。谷物纤维(全谷类食物、种子、小扁豆和菜豆)是最理想的膳食纤维摄入者,且对于防治便秘和食物腐败有很好的效果。

**维生素:**降低血液中的胆固醇和甘油三酯,降低血液粘稠度、改善血液循环,提高脑活力、增强记忆和思维能力。

**矿物质:**所有的种子类食物(种子、小扁豆、干豆、豌豆、菜豆、全谷类食物)都是铁、锌、锰和铬的良好来源,其中,硒在种子中含量非常丰富<sup>[6-7]</sup>。

## 3 与谷物相关的主要节气

我国先民自古以来生活在幅员辽阔的土地上,东南西北中五方水土各具特点,因此所生长的谷物以及饮食习惯也有所不同。春季万物复苏、阳气生发,自然界由阴转阳,种子为谷物的贮藏阴精之所在,感受春之阳气,发生枝芽,化阴为阳;于夏收之际,化阳为阴,重生新阴,贮于新谷。《说文解字》中“禾,嘉谷也。以二月始生,八月而熟,得之中和,故谓之禾。禾,木也。”禾,即为嘉谷,源于《诗·大雅·生民》之“天降嘉谷”。说明禾以二月始生,八月而熟,这是把禾作狭义的专名(即粟)来解释。禾,在古籍中更多的是用作大名,即泛指所有禾谷作物<sup>[8]</sup>。

**3.1 春分** 《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”所以,春分时太阳的位置在赤道上方,南北两半球的昼夜相等,此日起,太阳直射位置渐向北移,随着白昼的增长,地面接受的太阳辐射热量日趋增多。春分一过,雨水明显增多,气候温和,阳光明媚,我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段。“春分麦起身,一刻值千金”,春分是农作物种植的最佳时节。

**3.2 谷雨** “雨水生百谷”,谷雨是二十四节气中的第六个节气,也是春季的最后一个节气。“清明断雪,谷雨断霜”,此时,寒潮天气结束。谷雨后,气

温回升速度加快,雨量开始增多,丰沛的雨水滋润自然界的万物,同时也使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉和滋润,五谷得以很好的生长。“谷雨前,好种棉”,“谷雨不种花,心头像蟹爬”,可见,谷雨是谷作物生长旺盛的节气。

**3.3 小满** “斗指甲为小满,万物长于此少得盈满,麦至此方小满而未全属,故名也。”小满时,太阳黄经为 60 度。此时,大麦、冬小麦等夏收作物已经结果,籽粒渐见饱满,平均气温为 22℃,是春季农作物的旺盛期。

**3.4 芒种** 农历书记载:“斗指己为芒种,此时可种有芒之谷,过此即失效,故名芒种也”。芒种节气是麦类等芒作物开始成熟收割。此时为种植农作物时机的分界点,天气潮湿,雨量增多,气温升高,进入梅雨时节,而梅雨的多少,对禾谷的丰收具有重要的意义。

**4 中医理论指导下的“谷养”膳食总则**

孙思邈指出:“以食治之,食疗不愈,然后用药”,并在《千金方》中专列《食治》一门,详细介绍了谷、肉果菜等食物的治病作用,他的食治安排:首重果实,其次蔬菜,再其次谷米,最后是禽兽鱼虫<sup>[9]</sup>。《论语·乡党》中说“肉虽多,不使胜食气”,强调肉类的摄入不要多过饭食;李渔在《闲情偶寄》中说“食之养人,全赖五谷”,突出谷物对人体的重要性;清代朱彝尊的《食宪鸿秘》中也有“米谷得阳气而生,补气正以养血也…惟米谷禀天地中和之气,淡而不厌,甘而非天,为养生之本”的说法,告诉我们谷物是补充人体营养之佳品,是膳食养生之根本。但是,由于人体各脏腑与四时相应,且各种体质相互间存在的差异,只有遵循适宜的“谷养”膳食原则,指导人们正确地进食“水谷”,才能真正的实现养生,吃出健康。

**4.1 顺时原则** 我国的传统养生一向注重“天人合一”,讲究人体的休养生息要与自然的变化运作相呼应。《素问·上古天真论》中说道:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处…如是,则僻邪不至,长生久视”,强调养生之法应顺应自然而调适自身,方可益寿延年。在食疗方面,讲究在不同的季节入食不同的食物,《素问·六元正纪大论》中云:“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食亦同法”,告诫人们,在寒冷的季节,要

少吃寒凉的食物,而在炎热的季节则要少吃温热性的食物,也就是说,要随着四时的变化,结合五味、五脏的关系,选用适宜的谷物来进补,如表 1。

表 1 顺应四时、五味、五脏适宜进食五谷分类

四时	五味	五脏	五谷
春季	辛、甘、温	脾	粳米、青稞、玉米、蚕豆、赤小豆、四季豆
夏季	辛、温	肺	绿豆
秋季	甘、润	肺	荞麦、芝麻、核桃
冬季	温、热	肾	黑豆、蚕豆、芝麻

《黄帝内经》云“春夏养阳”,其核心为“助”,而非“壮”“补”之意,帮助冬季闭藏的阳气得以发散提升,以温煦全身骨骼、肌肉、神经,使得阳气旺盛,人体的生理机能较好的复苏,以达到健康,活力十足的状态。“秋冬养阴”,同之,在秋冬之季进食助气化阴之品,以使得阴精充盛,滋养全身。将谷物按其阴阳属性及生理作用,将其与四时相应,顺时而补,方可奏食养之效。

**4.2 体质原则** 中医讲究“因人而异”、“辨证论治”,即在利用食物来养生时,应根据体质选用不同的种类,采取不同的养生方法。体质,是指人们的身体在生长发育过程中形成的形态和功能<sup>[11]</sup>,如果针对不同的体质采用相应的食物,那么不但可以养病治病,还可以调理体质,强身健体,起到预防疾病的效果。不同的体质都有适宜食用和不适宜食用的食材。针对不同的体质,其适宜食用的主食(谷类)分类如表 2 所示:

表 2 不同体质人群进食五谷的分类表

体质分型	适宜主食(谷类)
阴虚体质	小米、紫米、荞麦、西米、糯米、绿豆、花生
阳虚体质	燕麦、红豆
气虚体质	粳米、花生、大麦、糯米、玉米、黄米、黄豆、扁豆
血虚体质	花生、黄豆、黑芝麻
阳盛体质	薏苡仁、绿豆、小米
痰湿体质	扁豆、薏苡仁、赤小豆、蚕豆
气郁体质	荞麦、高粱、刀豆、荞麦
血瘀体质	黑豆、花生
中性体质	莲子、花生、赤小豆、绿豆、粳米、小米

**4.3 滋以汤液** 制酒的原料为五谷,如《素问·汤液醪醴论》所云:“必以稻米,炊以稻薪”,认为制酒五谷均可,但首选稻米,稻米因禀受了四时阴阳平

# 疏肝利胆法为主治疗口苦思路探讨

刘 泉

(苏州高新区人民医院中医科,江苏 苏州 215129)

**摘 要:**通过总结分析病例认为口苦的继发病位在胆,而原发病位在五脏六腑,其中肝较为多见。其病机为气机不和,肝失疏泄,胆气上逆,发生口苦,故疏肝利胆法需贯穿始终;同时根据病机不同而配合清心泻火、扶阳、滋养肾阴、健脾理气等法,可取得良好疗效。

**关键词:**口苦;疏肝利胆;治疗思路

中图分类号: R 249 文献标识码: A 文章编号: 1672-0571(2015)04-0054-02

DOI:10.13424/j.cnki.mtem.2015.04.023

口苦为临床常见病症之一,《中医诊断学》中将口苦的病因归结于“心火上炎或肝胆火热之证”<sup>[1]</sup>,多用泻肝胆火的药物,常能收到疗效。尽管口苦以热证多见,但还可见于许多非热证,如《景岳全书》中论述:“若据此说,则凡以口之五味,

悉居火证,绝无虚寒之病矣,岂不谬哉?如口苦者……盖凡以思虑劳倦,色欲过度者,多有口苦舌燥,饮食无味之证。此其咎不在心脾,则在肝肾,心脾虚则肝胆邪溢而为苦,肝肾虚则真阴不足而为燥”。故临床中遇口苦时,应仔细推敲,是胆腑

和之气,滋养之效最佳。并以稻草为燃料,则可得秋冬肃杀之气,使之活力坚固而温和。醪醴是用五谷酿成的浊酒,可通调营卫,对于病位较深、病情严重的疾病,若五谷汤液和一般的汤药治疗无效时,使用醪醴(药酒)长期治疗方可取效,这正是“药食同源”的根本体现。

## 5 小结

五谷具有很好的食疗功效,有着药物所不能比拟的优势。运用《黄帝内经》中的食养理论指导谷物的养生,将“谷物”作为日常食物的首选,遵照主食和副食之间的配餐结构和比例——主食应占 60%,粗细搭配,切忌粗粮粗吃。五谷杂粮的外皮富含生物的营养成分,弃之则营养流失,但是不可一味硬吃,否则会影响到脾胃的消化功能。若脾胃受到伤害,则会影响人体对饮食物的吸收。以食养生、以食防病、以食治病是中医药学的主要特色,是中华民族对人类文明的杰出贡献。饮食不节是造成许多疾病发生的主要原因,指导人们正确的摄入饮食“水谷”,纠正错误的饮食习惯,对于预防疾病和颐养天年,具有重要的指导意义。

## 参考文献

- [1] 高开平. 中国食疗本草[M]. 北京:化学工业出版社, 2005:403.
- [2] 全小林,刘文科,连凤梅. 论《内经》水谷运化理论与人体能量代谢[J]. 北京中医药,2012,31(4):284-286.
- [3] 王洪图. 黄帝内经素问白话解[M]. 北京:人民卫生出版社,2004:171.
- [4] 张岩,张焱. 论《黄帝内经》中“五畜为益”的食养原则[J]. 中国中医基础医学杂志,2014,20(8):1029-1048.
- [5] 张焱. 试论《黄帝内经》中的食养之道[J]. 中国中医基础医学杂志,2012,18(4):360-364.
- [6] 帕特里克·霍尔福德(英). 营养圣经[M]. 北京:北京出版集团公司,北京出版社,2013:111-129.
- [7] 张焱. 《黄帝内经》中的食养之道——饮食有节身体好[M]. 北京:中国中医药出版社,2012:88-131.
- [8] 游修龄. 说文解字“禾、黍、来、麦”部的农业剖析[J]. 浙江大学学报(人文社会科学版),2001,31(5):57-63.
- [9] 孙思邈. 千金要方[M]. 北京:中国医药科技出版社, 2010:471-473.
- [10] 江肖莹. 五谷治百病[M]. 广州:中国出版集团,世界图书出版公司,2011:5-9.
- [11] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:中国医药科技出版社, 1995:2-4.

(收稿日期:2015-01-21 编辑:邢玉瑞)