《黃帝內經》飲食觀淺析

Brief analysis of the dietary viewpoints in the Inner Classics of the Yellow Emperor

顏培增　*YAN Peizeng*

（香港註冊中醫學會慈善基金會主席、國際東方藥膳食療學會首席會長）

《黃帝內經》是我國最早的醫學巨著，為中醫理論體系的奠基之作，也是中醫藥膳食療的淵源。由於《黃帝內經》的飲食理論以整體觀念為指導思想，具有養療一體，辨證用膳的特點，故雖經歷數仟年的蒼桑，卻古老而常新，至今仍具強大的生命力。本文試論析《黃帝內經》飲食觀的科學內涵，供同道參考。

1　人以五谷為本，注重均衡配膳，促進養生保健

人的生命過程與飲食密切相關，《黃帝內經》指出，「人以水谷為本」，人生存於大自然中，依賴天地之氣生成的水谷提供營養，以維持生命活動，故有「天食人以五氣，地食人以五味」的記載。提示《內經》很注重均衡配膳，講究五味調和，食性不偏。因為食物進入人體，經過消化、吸收、輸佈，可變生精氣，滋養臟腑。若五味偏勝，或飲食失節，可導致疾病。

《內經》把合理的配膳原則概括為「五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」。這就要求人們以植物性食物為主，以動物性食物為輔，將品類眾多的食物配伍調和，使飲食性味柔和，不偏不倚，以保證體內陰陽平衡，氣血充沛，這是飲食保健的基本法則。現代營養學說明，谷類和豆類可為人體提供必要的熱量和蛋白質，是攝取營養的主要來源。瓜果、蔬菜可補充維生素、無機鹽和纖維素，適量佐以肉類以彌補主食中氨基酸的不足，從而使體內營養均衡。「素雜中和」的飲食本身就是最好的養生藥膳，後世中醫藥膳家在《內經》的啟示下，在養生保健中，遵照辨證施膳的原則，合理搭配，常可促進健康。

2　飲食以時，飢飽得中，少食肥甘的學術思想

《黃帝內經》很重視不良的飲食習慣與疾病的關係，提出飲食定時、定量、即「飲食以時，飢飽得中」，否則「飲食自倍，腸胃乃傷」，提倡清淡飲食，少食肥甘的重要性。因為甘甜厚味的食物，可使「肥者令人內熱，甘者令人中滿」，「消癉僕擊，偏枯痿瘛，氣逆發滿，肥甘貴人，則膏粱之疾也」。這些論述意在強調肥甘厚味對健康的危害性，也說明素淡飲食對養生防病的重要意義。在現代營養學中，人們「三高」（高熱量、高蛋白、高脂肪）飲食模式，大大增加了高血脂、高血壓、心腦血管疾病、糖尿病、肥胖病、結腸癌等難治疾病的發病率。人們由於藥膳知識的相對欠缺，在飲食中普遍存在誤區，對感觀刺激的追求，和對營養的片面認識，導致攝入過多的雞鴨魚肉引起頭暈、心悸、氣喘、疲乏等病徵，即所謂的「美味綜合徵」，給健康帶來困擾。在藥膳的配制上，也有偏離《內經》的教誨，常濫用雞魚肉蛋，佐以參茸膠桂炮製藥膳補品，並

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All rights Reserved

不辨別春夏秋冬季節，盲目進補和泛用溫補，致使肥甘厚味太過，熱量過剩，猶如火上加油，損害身體。所以，應遵循《黃帝內經》的飲食觀，多選用新鮮果蔬和五谷雜糧，配合藥食兩宜的清淡平和之品，巧妙利用原料的天然本味，以養生保健為宗旨，無疑是有益的。

3　善養生者，五味不可偏嗜，寒熱須當調和

「藥食同源」，藥膳功能緩和，體現養療一體的特點。人體若處於亞健康或疾病狀態，則臟腑失和，陰陽不調，在應用藥膳時，應當充份利用藥膳的性味偏性，做到「寒者熱之，熱者寒之」，「虛則補之，實則瀉之」，以扶正祛邪，調整陰陽，才能治療疾病，恢復健康。病情輕淺者，可單施藥膳。如薑糖蘇葉飲、蔥白粥治療風寒感冒；砂仁粥治療妊娠惡阻等。病情深重者，須借助藥物，以求捷效。即《內經》所謂「毒藥攻邪」。但強調「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九；谷肉果菜，食養盡之；無使過也，傷其正也」。這裏的「毒」，是指藥性的劇烈程度，說明用藥治病要適可而止，過則傷正。在中醫學中，「食療」是「藥療」必不可少的輔助手段，即「藥以祛之，食以隨之」。

現代生活方式與人類多種疾病密切相關，注重自我保健，講究科學衛生的生活行為方式，已成為全球健康戰略的重要內容，人們偏重於運用藥膳的保健功能，各種益壽延年，輕身減肥，美容美髮等藥膳食療方，應合乎五味不可偏嗜，寒熱須當調和的飲食觀。

4　以人為本，三因制宜，辨質施膳

「三因制宜」是指防治疾病必須因時、因地、因人而異，採用不同的方法和措施，這是《內經》重要的防治原則之一。所謂「地有高下，氣有溫涼，高者氣寒，下者氣熱」。「用寒遠寒，用涼遠涼，用溫遠溫，用熱遠熱，食宜同法」等。均表明藥膳食療必須考慮時令和地域因素。事實上，「三因制宜」無非以人為本，充份重視影響體質的各種因素，究其本質均是因體質制宜，把握病人體質的特異性，從而使治療效果更好。因人制宜是根據病人的年齡、性別、職業、境遇、體質等不同特點，來考慮治療用藥。它較之因時、因地制宜更為重要與常用。因疾病的發生、發展與轉歸，是由多種因素作用於不同的人體後而呈現一系列複雜反應的結果。因此，針對患者本身具體情況，所作出的診斷治療及藥膳配方，必然更正確而有效。因體質制宜，是因人制宜法則的重要內容，是中醫防治疾病、攝生延年的一大特色。《素問·五常正大論》指出：人有「肥瘦、大小、溫寒」之別，故治療時當「先別其三形，血之多少，氣之清濁，而後調之」。《素問·五常正大論》又云：「能（耐）毒者以厚藥，不勝毒者以薄藥」。說明體質不同，治療用藥亦應有區別。人類基因組織學研究顯示，藥物的療效與患者基因型相關。醫療保健必須因人、因基因型而異，趨向於個體的體質化。可以設想，以人為本、三因制宜、辨質施膳的療法，是《黃帝內經》中所蘊涵豐富養生思想，值得後世推介。

（編委：林志秀審校 2015.07.02）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved