

## 饮食五味 以谨和为美

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-14

### 膳食营养应均衡

《内经》说，“天食人以五气，地食人以五味”，也就是说，“民以食为天”，但是怎样“食”却是有讲究、有学问的。《素问·生气通天论》说：“阴之所生，本在五味，阴之五宫，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。”因此提出了“谨和五味”的养生原则，强调只有五味调和才能使人“骨正筋柔，气血以流，腠理以密”，“长有天命”。

这一点，就是强调膳食营养应均衡。《红楼梦》中贾母秘诀除心态“仁慈”、“乐观”外，在饮食上不贪食、不偏食，注意避免肥甘油腻，并定期吃斋，适时采取饥饿疗法，平素亦很注意“饥饱适中”等也是重要的方面。

《素问·生气通天论》说：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔，因而大饮，则气逆。”《素问·痹论》也说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”可见过饥过饱，会使人精气不足，而饱食亦易损伤肠胃，致人以病，甚而能酿痰生火，导致气滞血瘀，加速衰老，晚餐过量为害尤甚，因此，民谚就有“吃饭留一口，饭后百步走，能活九十九”的说法。孙思邈也讲“已饥方食，未饱先止”，这些都是有道理的。

有人曾对著名长寿之乡——江苏如皋市几位百岁老人的饮食特点做过调查，他们最根本的秘诀在于：粗细搭配、荤素搭配、远近搭配、凉热搭配，充分保证了身体能量和营养结构的均衡，从而为延年益寿提供了可靠的物质基础。

《素问·生气通天论》说：“膏粱之变，足生大疔。”饮食应以清淡为宜，“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”，这是国人的传统饮食结构。改革开放以后人们生活水平不断提高，饮食结构也不断西化，因结构不合理而引起的病症越来越多。俗话说，病从口入。实际上，临床上高脂血症、高血糖、高尿酸、脂肪肝等病症都是吃出来的。因此，《素问·脏气法时论》中说的“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补益精气”，至今仍是值得我们遵循的饮食均衡原则。

### 四季饮食宜调和

春 从中医养生理论上讲，春季阳气生发，人为适应自然界，也应随时补充体内阳气，以顺应其生发之势。但也需注意，生发太过则易化火。故在阳气生发的春季，为防生发太过，在膳食方面还应注意以清淡为宜，不宜大量食用油腻煎炸之品。否则积热在里，肺胃火盛，上熏于口，则易致口腔溃疡等疾病。

早春时期，人们在饮食上应当多吃一些鸡肉、动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等营养品，以及葱、姜、蒜等温性食品，以驱阴散寒。春季中期，可适量食用大枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物。春季晚期，应以清淡饮食为主，除适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。

夏 中医认为，夏属火，气通心。夏季有慢性病的人，特别是心脑血管病患者，应多加注意，即使患感冒，亦可能由呼吸系统而转至影响心脏，乃至危及生命。故于盛夏之季，更宜服用益气强心、化瘀通脉、扶正祛邪的药物。民谚有“东吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”之说，夏天吃姜，不仅可以暖胃，符合中医“春夏养阳”之说，而且可以振奋心阳，有助于对心脏的保护。

秋 秋季总是以燥气当令，燥邪最易伤人肺气，这个季节，对于患慢性支气管炎的病人来讲，更应注意保养肺脏，如多吃些“秋梨膏”，亦可用玉竹煲汤，百合煮粥，芝麻、核桃仁和蜂蜜调服等，以滋阴润肺。《内经》讲秋冬养阴，即是此意。

冬 冬季为蛰藏之令，此时服用滋补肝肾的药物，可以增强肾脏藏精的作用。我国自古就有冬令进补的传统习惯。肾气、肾精充足旺盛，则体力自然充沛，抗病能力自会增强，来春也就不会或少生温热性疾病。而且冬令进补，还可以起到促进青少年生长发育、年长者益寿强体、延缓衰老的作用。

[存档文本](#)