



基于传统食养构建 中医食疗研究与应用新体系*

辛宝¹, 胡晗², 钱文文¹, 周海哲¹, 姜辉¹

1 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046; 2 陕西中医药大学第二附属医院

[摘要] 从传统食养概念的提出与背景、传统食养对中医食疗研究与应用的意义、构建中医食疗研究与应用的新体系等3方面入手探讨基于传统食养构建中医食疗研究与应用新体系,指出立足传统食养,结合国家提出各类中医药、健康服务及产业的发展政策,充分结合现代科学理论和方法,将传统膳食文化、膳食模式、药食两用物品的应用与基础、理论、临床和文化传播研究与应用相结合,以促进中医食疗的创新发展,解决中医食疗理论与应用研究存在的问题,真正推进学科乃至整个产业的发展。

[关键词] 传统食养; 中医食疗; 新体系; 应用研究

[中图分类号] R247 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2021)01-0083-04

New System Construction of Research and Application of TCM Dietotherapy Based on Traditional Dietotherapy

XIN Bao¹, HU Han², QIAN Wenwen¹, ZHOU Haizhe¹, JIANG Hui¹

1 Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712046, China;

2 The Second Affiliated Hospital of Shaanxi University of Chinese Medicine

Abstract The new research and application system of TCM dietotherapy was discussed based on traditional dietotherapy from three aspects: the concept and background of traditional dietotherapy, the significance of traditional dietotherapy to the research and application of TCM dietotherapy, and the construction of a new research and application system of TCM dietotherapy, it is pointed out that based on the traditional dietotherapy, we should raise development policies of all kinds of traditional Chinese medicine, health services and industry combined with national conditions, combine the application of traditional dietary culture, dietary patterns and dual-use items of medicine and food with the application and study on the foundation, theory, clinical and cultural spread through integrating modern scientific theory and methods, in order to promote the innovative development of traditional Chinese medicine food therapy and solve the problems existed in the theory and application of TCM food therapy, to promote the development of the discipline and even the whole industry.

Keywords traditional dietotherapy; TCM dietotherapy; new system; application study

近年来,随着人民生活水平的提高以及各类慢性非传染性疾病的高发,国人的健康需求日益多元化和多样化,食疗、药膳伴随着健康产业的迅猛发展,成为了人们与市场追捧的热点。然而如何在新时期进一步明确学科属性和研究方向,开展教学及科研工作,推进特色及优势方向的发展,一直是本团队致力研究的重要内容。《国民营养计划2017—2030》(以下简称《计划》)是为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》,提高国民营养健康水平而制定,由国务院办公厅于2017年6月30日

印发并实施^[1]。该《计划》特别指出,要大力发展传统食养服务,加强传统食养指导,并提出了若干举措。因此立足传统食养是构建中医食疗研究与应用新体系,是解决学科问题的关键。

1 传统食养概念的提出与背景

食养,又称“饮食养生”。《说文解字》中记载“食,米也”^[2],食物的通称,本义为“饭”。此外,“食”也有“吃”的含义,《说文解字》云:“养,供养也”^[2],本义为“饲养”,如“凡饮,养阳气也,凡食,养阴气也”^[3]。“养”也有“治,调养”的含义,如“以

五味、五谷、五药养病”^[4]。食养,意为用食物“保养身体”。饮食养生早期见于《黄帝内经》,对其概念的界定目前有多种,全国科学技术名词审定委员会中医药学名词审定委员会审定的《中医药学名词》定义“食养”为选择适宜的食物进行养生的方法^[5]。由此,食养是指选择适宜的食物以保健强身、延缓衰老的养生方法。对于《计划》中提出的传统食养大家认为其缺乏来源,其实其概念在《素问·五常政大论篇》中就曾提到:“大毒治病,十去其六……谷肉果菜,食养尽之,无使太过,伤其正也”^[6]。作为最早提出食养概念的经典医籍,许氏指出《黄帝内经》中涉及饮食内容的篇章约40多篇^[7],其中谈到的食养概念较孙思邈提出的食疗、食治概念早。而孙思邈未沿用《黄帝内经》食养一词,可见二者有区别。孙思邈强调说:“不知食宜者,不足以存生也。”^[8]指出饮食适宜是应该每个人都知道的养生存身的道理,而非单纯只是医生知道的治疗方法。

一般认为食养、食疗、药膳含义相同,但综合文献分析,食养是应用食物于健康人群以达养生之目的;食疗是应用食物于患者,以达到治疗疾病的方法;药膳是食物与药物结合使用,应用于健康人群或患者,以达养生或治疗目的。《后汉书·列女传》中初次提到了“药膳”一词,与当代社会所理解并运用在饮食理念中的药膳概念相差甚远^[9]。三者虽然源于中医理论,但食养应用范围更大,目的是用食物以养生,即保健、长寿、强壮身体,应用对象为健康人群,包含了所有膳食应用的体系,同时更关注日常膳食选择和结构均衡。食疗药膳、使用的目的是用食物治病,包括了对患者食物的特殊限定,应用对象为患者和病后康复人群。除应用范围存在差异外,《计划》以“传统”来界定食养概念范畴,从文化和传承层面将其与基于营养学的现代食疗进行了区分。食疗纯粹说中医而说不说营养不符合现代发展需要,也无法推动学科发展,但纯粹说营养而忽略传统膳食、生活方式和中医药也制约了学科发展。新时代中医理论要实现创新,既离不开中医学的经旨,也要兼顾现代科学和医学发展的方向^[10],传统食养概念的提出,以传承、结合、创新的理念为下一步构建中医食疗研究与应用的新体系提供了重要切入点。

2 传统食养对中医食疗研究与应用的意义

首先,传统食养的概念有助于理清基本概念

和研究层次。可以立足对食养、食疗、食治乃至药膳概念的界定,形成多层次食疗研究与应用的新体系,依此开展教学及科研工作,以推进特色及优势方向的发展。从包含关系讲,新的中医食疗学科体系包含食养、食疗、食治3个层次。根据食物结构的内在建立的食养应用,面向健康人群,以膳食健康教育、膳食指导、膳食搭配为其核心服务内容;而基于药性和病症理论建立的临床食疗应用,以防治疾病的治疗膳食为主,进行辨证食疗,立足于各类疾病的治疗膳食及食疗品开发;基于整体观建立的食治体系,是强化系统化膳食应用,从康复层面推进膳食应用。这样的界定,有助于统一和规范学科概念和研究内容,也有助于应用人员对这些概念的界定,对规范应用意义重大。如食养,文化特征明显,对从业者无中医专业要求,注重膳食结构及膳食方式,营养、安全、合理、均衡为其评价指标;而食疗中医特征明显,需有中医专业背景,仅针对临床,注重治疗效果,辅助治疗或直接治疗为其体现。食治注重康复,考虑个体体质特征,强调膳食的综合干预及管理,强化营养补充。这样的区分可以推进临床研究及相关状态的中医膳食干预效果评价。

其次,传统食养可立足于宏观膳食模式研究,丰富和提升中医食疗的研究与应用层次。融中医食疗剂型与膳食模式中,强化临床营养中医食疗制剂的应用。推进标准化研究思路以使食疗更具推广价值。单纯从营养成分谈饮食禁忌,或单纯从食材特征进行食物搭配尚不全面,不能构成食疗学完整体系^[11]。中医食疗研究和应用的瓶颈缺乏评价体系,无论健康养生还是慢病防治,食疗如何起到作用?如何进行量效关系的评价?如何消除其他混杂因素的影响?这些一直是食疗包括现代营养膳食应用难以系统回答的命题。宏观营养学发展证明,健康和疾病与食物选择、膳食结构、膳食生活方式等多膳食模式因素关系密切。立足传统食养为核心的中国特色宏观膳食模式研究可以结合传统与现代研究模式,通过系统研究,针对慢性病干预的量效关系及安全性的考量,形成技术标准、操作规范、数据资源共享与评价平台。结合近年来膳食评价、膳食模式研究等现代研究方法也有助于丰富中医食疗研究与应用的新体系。同时,也为下一步深入研究地区饮食文化差异和各级膳食指南、规范及标准工作的开展打下基础。

再者,传统食养有利于饮食文化的传承创新,推进新媒体时代中医食疗的规范传播。

传统食养中蕴含着中国传统饮食文化特别是健康饮食文化的精髓,立足传统食养,融合饮食健康属性、大众属性和时代属性,可以让人民群众理解与认识饮食与健康的联系,减少食疗谣言与误区。传统食养的影响因素也能体现中医健康饮食的文化理念和理论,如一个地区饮食文化的形成往往受到物产、经济、民族习惯、地理风貌等多重因素影响,元代宫廷饮膳太医忽思慧(蒙古人)所著《饮膳正要》体现了鲜明的元代蒙古族食养文化特色^[12]。可以从中医“三因食宜”观念出发,为别具特色的饮食文化和食疗养生文化追根溯源,辨明脉络,才能更好地明确长期生活在这一地区人群整体身体素质优劣、营养补益偏正的真正原因。《计划》指出,“加强传统食养指导”“通过多种形式促进传统食养知识传播,推动传统食养与现代营养学、体育健身等有效融合”,这从区域健康促进及日常保健指导方面对医疗服务及健康教育工作者有效、有据、有理地开展健康科普宣传提供了重要参考依据。新媒体在传播中医药膳食疗方面具有显著特点和独特优势^[13],可以结合多种传播形式和渠道,盘点地区饮食习惯新时代的新特点,兴新食尚,是贯彻《中国居民膳食指南》的核心推荐。分析地区饮食习惯在健康营养方面的优势和劣势,能够有的放矢地为不同区域的不同民族提供营养学方面的参考和健康膳食指导,最终达到促进全民健康的目标。有利于针对该地区进行特色、准确、有针对性的中医药及营养学普及工作,也便于当地卫生健康部门调整群众健康相关饮食行为习惯,坚持合理饮食养生方式,倡导健康饮食消费理念,改正不科学的饮食习惯,促进人民群众中医素养的形成。

3 构建中医食疗研究与应用新体系思路

3.1 结合现代营养,立足中医理论发生背景,构建食养食疗体系 使用现代科学手段,结合现代营养学,以文献研究、基础研究、流行病学研究等方法为切入点,做到传承创新。既要立足中医理论发生背景,研究“传统食养”“食疗”的理论和应用,运用中医药理论和临床研究阐明“食疗”机理,传承中医食养食疗特色;同时又要运用现代科学理论、术语阐明有关“食疗”配方的功能及其作用原理,进行创新。积极立足现代营养的宏观膳食

模式研究,以《黄帝内经》等中医经典理论为依据,研究利于健康养生与慢性病防治的中国传统健康膳食模式,并将其与现代生活方式结合,研究其应用价值。形成食养食疗的综合饮食健康管理理念,不纠结于单一食材、药食两用食材或药膳对健康影响的认知,建立多层次食疗理论构架,以中医“治未病”理论为指导,从未病先防、既病防变、病后防复等方面强化食养食疗的应用。

3.2 推进药食两用物的研究与应用规范 药食两用是食养食疗应用的核心。《计划》中特别指出,以传统实验为基础,“开展传统养生食材监测评价”“进一步完善我国既是食品又是中药材的物品名单”“深入调研,筛选一批具有一定使用历史和实证依据的传统食材和配伍”“推进传统食养产品的研发以及产业升级换代”。随着科学技术的进步,积极研发药食两用产品,深入调研,筛选一批具有一定使用历史和实证依据的传统食材和配伍,并对其养生保健作用进行实证研究。开展以专利计量研究为基础的药食两用产品现状研究,推进传统食养产品的研发以及产业升级换代,推动产品、配方标准化,推进产业规模化,形成一批社会价值和经济价值较大的药食两用产品,形成以标准、配方及其他相关专利、论文、规范、产品等为形式的一系列科研成果。确定药食两用物质品种,建立药食两用物质原料数据库,积极研发药食两用产品,同时推进药食两用物安全预警机制,建立药食两用品食材监测和评价制度,开展食材中功效成分、污染物的监测及安全性评价,保证其规范应用。

3.3 体现临床特色,开展食疗临床研究 食养发展是建立在对食性认识的基础上并以中医药理论为依托,其进一步发展提高有赖于中医药的临床应用及食材性能的研究,要以慢性病为核心,结合临床营养与医院膳食,以食疗属性的量化界定为中心,形成临床应用的规范和标准。以高血压为例,国外以DASH饮食为例已经取得了很好的效果^[14]。可以结合临床,以临床研究及相关膳食干预效果为基础,通过系统研究,让食疗甚至包括药膳融入到治疗膳食体系中,形成针对慢性病干预的特定食疗剂量效关系及安全性等问题的结论,形成技术标准、操作规范和临床指南,真正让食疗食养落地。

此外,构建中医食疗理论和应用体系,可为政

府相关部门调整经济发展、消费导向政策提供依据,同时为企业进一步明确区域人群消费特点,促进产品开发、营销导向、产业及服务升级提供参考,也有助于梳理各地区饮食养生文化资源,为推进健康文化传播及产业发展打下基础,可为中医文创产品开发提供素材,为区域食材原料产地、餐饮经济体、学术组织、高校及科研院所等平台合作提供助力。

总之,食养之创意源于《黄帝内经》,孙思邈为之奠定了系统的理论与应用,东传日本、朝鲜,经宋、金、元、明、清各时期的发展与创新,形成了中华民族独特的“食养”与“食治”食疗体系^[15]。因此立足传统食养,结合国家提出各类中医药、健康服务及产业的发展政策。深入研究及探讨中医食疗学科的理论构架和应用体系,充分结合现代科学理论和方法,将传统膳食文化膳食模式、药食两用物品的应用与基础、理论、临床和文化传播研究与应用结合,将促进中医食疗的创新发展,解决中医食疗理论与应用研究存在的问题,推进学科乃至整个产业的发展。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. 国民营养计划(2017-2030)[EB/OL](2017-06-30)[2020-11-30]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-07/13/content_5210134.html.
- [2] 许慎. 说文解字[M]. 北京:中华书局,1963:290.
- [3] 钱伯城. 白话十三经·礼记[M]. 北京:北京国际文化出版公司,1996:289.
- [4] 周公旦. 中华经典名著全本全注全译丛书:周礼[M]. 徐正英,常佩雨,译注. 北京:中华书局,2014:10.
- [5] 中医药学名词审定委员会. 中医药基本名词(2004)[M]. 北京:科学出版社,2005:245.
- [6] 佚名. 黄帝内经素问[M]. 傅景华,陈心智,点校. 北京:中医古籍出版社,1997:124.
- [7] 许敬生. 简论《黄帝内经》的食疗思想[J]. 河南中医,2011,31(1):5-7.
- [8] 张印生,韩学杰. 孙思邈医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社,2009:471.
- [9] 尉万春,张其成. 从文化属性看中医学理论创新发展的方向[J]. 中医杂志,2020,61(3):185-188.
- [10] 张祺,辛宝,郭花斌,等. 基于文献计量的中医食疗学术文献发表趋势及问题反思[J]. 西部中医药,2019,32(9):59-62.
- [11] 辛宝. 建学科育人才促食疗产业健康发展[N]. 中国中医药报,2019-09-06(04).
- [12] 王洁宁,张清怡. 从《饮膳正要》看元代蒙古族食养文化[J]. 中华中医药杂志,2018,33(7):3166-3167.
- [13] 王丹,李路丹,瞿昊宇,等. 新媒体环境下中医药膳食疗的传播[J]. 湖南中医药大学学报,2020,40(2):228-231.
- [14] 洪忠新,丁冰杰. 平衡膳食是防治原发性高血压病的基石[J]. 中国全科医学,2017,20(3):283-289.
- [15] 辛宝. 中医食疗五十二讲[M]. 北京:化学工业出版社,2019:6.

收稿日期:2020-12-02

*基金项目:陕西省提升公众科学素质计划项目(2020PSL019); 陕西中医药大学慢病食疗营养与养生创新团队项目(2019-py01)。

作者简介:辛宝(1978—),男,硕士学位,教授。研究方向:食疗营养在慢病防治中的理论及应用研究。