

点,可以把头痛通窍法应用得更为有效。

参考文献

- [1] 中国医师协会神经内科医师分会,中国研究型医院学会头痛与感觉障碍专业委员会. 中国偏头痛诊治指南(2022版)[J]. 中国疼痛医学杂志,2022,28(12):881-898.
- [2] 何天有,刘树华,李俊德,等. 以通为用:中医通法临证指要[M]. 2版. 北京:中国中医药出版社,2012:4-8.
- [3] 汉·张仲景. 伤寒杂病论:大字诵读版[M]. 冯学功,整理. 2版. 北京:中国中医药出版社,2016:86,77.
- [4] 高雅,王彤,徐世杰. 尉中民头风内外治法经验撷萃[J]. 中华中医药杂志,2018,33(4):1391-1393.
- [5] 段海涛. 王清任活血化瘀方之临床运用举隅[J]. 中国中医药现代远程教育,2015,13(12):37-39.
- [6] 佚名. 灵枢经[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:48-49.
- [7] 明·赵台鼎. 脉望[M]. 武国忠,点校. 海口:海南出版社,2011:87.
- [8] 石学敏. 脑卒中与醒脑开窍[M]. 2版. 北京:科学出版社,2016:246-253.
- [9] 周德生,吴兵兵,胡华,等. 脑窍理论及其临床应用[J]. 中国中医药信息杂志,2015,22(12):96-98.
- [10] 清·吴尚先. 理渝骈文:大字版[M]. 北京:中国医药科技出版社,2018:1.
- [11] 金·张元素. 医学启源[M]. 任应秋,点校. 任廷革,整理. 北京:中国中医药出版社,2019:51.
- [12] 明·马蒨. 黄帝内经灵枢注证发微[M]. 田代华,主校. 刘更生,郭瑞华,点校. 北京:人民卫生出版社,1994:177-178.
- [13] 佚名. 黄帝明堂经辑校[M]. 黄龙祥,辑校. 王雪苔,审订. 北京:中国医药科技出版社,1987:12.
- [14] 肖蕾,赵建国,王立新,等. 针刺锥体交叉区治疗偏头痛的理论探讨及实践意义[J]. 中华保健医学杂志,2014,16(6):464-465.

(本文编辑:王蕊 收稿日期:2023-07-06)

从孙思邈饮食养生观念见现代饮食养生

陈亚灵¹ 任唯²

(1. 西南医科大学中西医结合学院,四川 泸州 646000;2. 西南医科大学儿科学院,四川 泸州 646000)

摘要:高度商品化经济的现代,人们不再只求温饱,越来越忽视饮食的重要性,有人为减肥而节食,有人贪恋美食带来的舌尖体验感而暴饮暴食,饮食无度导致身体出现各种各样的疾病。早在1300多年前,药王孙思邈就在他的著作《备急千金要方》《千金翼方》中记载了大量实用的饮食养生之道,涉及饮食的方方面面,如进餐量、进餐时间、膳食结构等,对饮食五味、肉食等的禁忌作出了充分的论述。孙氏在《黄帝内经》《伤寒杂病论》影响下,通过自身大量的临床经验总结出的饮食养生观念对现代饮食养生具有重要的指导意义。文章将孙思邈的饮食养生观念与现代养生相联系,着重提出现代人饮食结构的改变及其所带来的问题。现代养生可借鉴继承孙思邈饮食养生观念,重视对孙思邈饮食养生观念的应用。

关键词:孙思邈;饮食养生;食治

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2025.10.024

文章编号:1672-2779(2025)-10-0074-03

Insights into Modern Dietary Health Preservation from the Concept of Dietary Health Preservation of Sun Simiao

CHEN Yaling¹, REN Wei²

(1. College of Integrative Medicine, Southwest Medical University, Sichuan Province, Luzhou 646000, China;

2. College of Pediatrics, Southwestern Medical University, Sichuan Province, Luzhou 646000, China)

Abstract: In modern times with a highly commercialized economy, people no longer merely seek to satisfy their basic needs of food and clothing. Instead, they increasingly overlook the importance of diet. Some people go on a diet to lose weight, while others indulge in overeating due to their craving for the taste experience brought by delicious food. Excessive and immoderate eating habits lead to a variety of diseases in the body. More than 1,300 years ago, the King of Medicine, Sun Simiao, recorded a large number of practical dietary health preservation methods in his works *Beiji Qianjin Yao Fang* and *Qianjin Yi Fang*. These methods covered all aspects of diet, such as meal quantity, meal time, and dietary structure, and he made full discussions on the taboos of the five flavors of food, meat, etc. Influenced by *Huangdi Neijing* and *Shanghan Zabing Lun*, Sun Simiao summed up his concept of dietary health preservation through a large number of his own clinical experiences, which has important guiding significance for modern dietary health preservation. This article linked Sun Simiao's concept of dietary health preservation with modern health preservation, and particularly pointed out the changes in the dietary structure of modern people and the problems brought about by these changes. Modern health preservation can draw on and inherit Sun Simiao's concept of dietary health preservation and attached importance to the application of this concept.

Keywords: Sun Simiao; dietary health preservation; food therapy

现代快节奏的生活丰富了饮食内容,人们对饮食养生、食治越来越重视,需要有科学性及针对性的理论指

导现代饮食养生。在当时的医疗水平下,孙思邈的饮食养生观念和食治思想形成了完整的体系,具有典型性。

虽然现代养生并未过多涉及饮食养生,但研究孙思邈饮食养生观念可以丰富和补充相关空缺,从中得出科学、规范而适合现代养生的核心思想。

1 孙思邈饮食养生观念的内容

孙思邈是唐代著名医家,博学多闻,在中国医学史上享有盛誉,其代表著作《备急千金要方》《千金翼方》提出的“治未病”“修身养性”“食治”思想影响深远,至今其食治思想对现代饮食养生都具有重要指导意义^[1]。《千金食治》中的“安身之本,必资于食”,体现了孙氏对饮食的重视。

1.1 饮食宜忌 “不知食宜者,不足以存生”指出饮食有原则、宜忌,包含四宜二少四忌:“四宜”即宜少食多餐、宜俭约为则、宜进食畅情志、宜饭后适当运动,“二少”即饮食少肉、少酒,“四忌”即忌暴饮暴食、忌饮高度酒、忌食杂、忌生^[2]。这里孙氏所述的宜忌,笔者理解为对自身关于食物欲望的控制,就如老子《道德经》提到的“见素抱朴,少私寡欲”。控制饮食选择上的欲望,对于养性有着指导意义。

1.2 饮食以养 孙氏将《黄帝内经》中论述的五脏所喜、所养、所宜等,概括为因时制宜五味、慎五味不偏嗜以养五脏^[3]。

1.3 饮食治疗 治病首选食疗,孙氏认为“食能排邪而安脏腑”,其次选药物治疗。他论述了果蔬、谷米、禽兽鱼虫在食治中的安排和性味归经以及在治病中的作用,倡导首重果实,其次蔬菜谷米,最后为禽兽鱼虫。

2 孙思邈饮食养生观念对现代饮食养生的指导

孙思邈饮食养生观念中的“节饮食”“顺天时”“和五味”等理论仍然是现代养生的指导思想。他还对饮食五味、肉食等的禁忌作出了详细充分的论述,现代养生中的多吃蔬菜、适当食用肉类的理念继承了他的这方面的养生观念。俗语“吃饭七分饱”“饭后走一走,活到九十九”也与孙氏“饱中饥,饥中饱”等观念契合。不要养成吃夜宵的坏习惯,吃夜宵后适当运动也可以预防心脑血管疾病^[4]。此外还有不要带着情绪进食,即“人之当食,须去烦恼”,笔者认为进食时看手机或者阅读也是没有益处的。

3 现代饮食结构

由于生活条件的极大改善,现代人的饮食结构随之发生了巨大的改变,不仅要求吃饱,更追求吃得更好、更精致和更营养均衡,这也促使现代饮食结构发生了改变。《中国居民膳食指南》针对我国居民的营养要求以及我国居民膳食中存在的缺陷进行了较完善的补充^[5],从中我们可以更加清楚直观地知道食物分类的概念和每

天各类食物应摄入的量和范围,以此可达到膳食平衡的目的^[5]。合理营养是健康的物质基础,其内容概括为(1)选择多样、合理搭配;(2)优化体质量、食不过量、适当运动;(3)纤维粗粮类多摄入、少食肉、食不过精;(4)少盐少油、控糖限酒等。不言而喻,这些准则与孙氏的饮食观念完全契合,与此同时还加入了符合现代人饮食条件的新内容,如“合理烹饪,食材新鲜”“使用公筷,分餐食用”等^[6]。

4 理想的现代饮食结构

随着社会的发展进步,餐饮行业蓬勃发展,现代人的饮食结构正在不断改变,花样繁多的饮食种类以及快捷的饮食形式都极大地丰富了人们的饮食选择。现代饮食结构中的部分内容与孙思邈饮食养生观念中的理论相契合。如对于理想的现代饮食结构,笔者认为一份黄金膳食宝塔即可以很好地表述。膳食宝塔中的膳食结构分五层^[7],其中提到的几个量词“很大”“适量”就十分强调量的控制,也十分符合孙思邈饮食养生观念中的“节饮食”思想,但是每种食物过于量化、难以实现^[8],笔者认为可以制定一个健康的饮食计划。有些人服用减肥药保持身材,或偏食一些“网红”食品,这些饮食习惯都是不合理且违背饮食养生的。要形成健康的饮食结构,可以根据个人情况,注意控制饮食种类和数量;改变选择食物的习惯,以确保每天能通过饮食得到多种维生素和其他营养物质,还要清楚自己每天应该摄入的热量;适度享受,但不能过度放纵自己在饮食方面的欲望;补充自身关于饮食和营养的基本知识,做到日常生活中营养饮食、健康饮食。笔者将中国营养学会给出的中国居民平衡膳食宝塔的应用方法总结如下:(1)确定合适的进食量:宝塔建议每人每日各类食物适宜的摄入量范围适用于一般健康成人,在实际应用的时候要因时因地因人制宜。(2)根据个人情况来决定摄入的食物种类及数量。(3)增加食物种类,丰富辅食类型。(4)养成习惯,长期坚持^[9]。

5 现代饮食结构存在的问题

在商品经济高度发展的今天,各种食品和饮食方式层出不穷。面对众多选择,大部分人特别是当代年轻人都纷纷迷失于其中。合理搭配饮食的要求被抛之脑后,许多不健康、不合理的饮食习惯也随之而生。在烧烤摊位前有许多人喝着啤酒,就着才烧烤好的食物大快朵颐,殊不知经过炭火高温烤制的肉类虽然口感变得十分好,但是在高温的作用下肉类中的蛋白质发生了变性。尽管烤制后的食物有了新鲜食材所不具有的焦香,但是当食物暴露在炭火下,烟气中的有害颗粒黏附在食物的表面再被吃下去,容易致癌和导致其

他心脑血管疾病。还有自助餐这种新颖的餐饮模式吸引了无数人,这种模式存在一个很大的问题,那就是很容易驱使人们的利益心,由于要先按商家设定的价格付费再吃饭,大多数人抱着一种“我要吃回本”的心理开启了“大胃王”模式胡吃海塞,有人故意不吃早饭或午饭来“腾肚子”以便去吃更多数量和种类的食物,不顾自身健康,打乱了饮食顺序和时间,极大地违背了饮食养生观念。此外,许多自助餐的食品原材料质量不是很好,商家以次充好来降低自己的经营成本或在某些摆出来的食物中加入过多的食品添加剂来延长保存时间,这就造成食客们吃进去的食物大多含有这种添加剂。从自助餐这一经营模式可以窥见人们普遍的饮食问题,追求食欲的满足,追求吃好、吃更多的品种无可厚非,但是在追求这些的同时也要注意不要一味追求味觉上的享受而忽视了饮食的平衡。夜市、美食街、夜宵的出现让当代人的饮食结构发生了巨大的改变,进餐量由原来的“一日三餐”变成了“一日多餐”,进餐时间也被拉长。许多人禁不住美食的诱惑,即使已经快吃不下去也要一直吃来满足自己嘴上的欲望。这种十分不健康、不节制的饮食习惯只会让我们的身体变得越来越差,我们要学会控制自己的欲望来实现饮食的平衡。

6 现代饮食养生现状

人们体会到了不恰当的饮食结构所带来的各种危害,开始逐渐重视养生。从电视上铺天盖地的养生节目到手机里朋友圈疯狂转发的养生小知识,掀起的“养生热”中有切实有用的养生干货,也不乏空有噱头的骗人伎俩,甚至是骗子编造的无依据的谣言。电视节目里有真本事的中医专家或者营养学家向大家普及养生知识,依据不同季节、根据孙思邈养生观念出发的;但也有冒牌的专家宣传着名为“神丹妙药”实为狗皮膏药的“养生”产品,混淆视听,使不少人把错误甚至谬撰的谣言当做养生法宝。还有不知何时兴起的“朋克养生”,也称为“黑养生”,就是有着极度不规律的生活作息和饮食结构,却泡着养生的枸杞菊花茶,一边抽烟喝酒一边闹着要养生,一边闹着要早睡早起却还是黑着眼圈在夜里奋战。这种一边做着违背养生原则的事情一边又想着通过一些“小妙招”来保养的奇怪思想也不难理解。现代人虽有与古人截然不同的生活方式,却也有着一颗养生的心,只是一时求路无门。这时候我们就需要借鉴古人的智慧,从中得出适合现代人养生的规律。

7 孙思邈饮食养生观念的应用

孙思邈饮食养生观念中早已包含了“节饮食”“和

五味”等养生理念^[10],我们可以将他的养生观念运用到生活中去。比如可以尝试改变我们的饮食规律,将“一日三餐”作为自己每日的饮食标准,保证自己不进行加餐活动,逐渐将进食量和进食时间规范过来。还要牢记“食不过饱”的忠告,绝不暴饮暴食。当过度食用某一种或者是某一类食物时,有可能会造成过食性消化不良(进食过多所致的一种消化道疾病),如此反复会损害人的先天之本——脾胃。一旦脾胃受损,那么人体整个生命活动都会受到巨大的影响。脾胃虚弱,其运化水谷精微物质的功能失职,影响气血的转输和布散,而致机体生理活动受阻。故要牢记孙思邈饮食养生观念中的“节饮食”,但是节制饮食不是不吃,而是根据实际情况来进食,这就涉及其中的“顺天时”。要根据一年季节的变化和周围环境的改变来选择食物的种类和属性,就好比俗语“冬吃萝卜,夏吃姜”,寒冷的冬季需要多吃温补的食物,可以祛寒升温、调养气息;燥热的夏季要多食用一些除湿降燥的食物,少食辛辣上火的食物。但也要因时因地因人制宜,不可死板应用。

8 结语

孙思邈的饮食养生观念尽管历经了上千年,仍然可以作为现代养生的标杆和指导。饮食在我们的生活中占有重要地位,重视饮食养生就是重视自身发展。我们要在前人理论的基础上不断发展现代养生观念,为当代人的饮食作出新的指导。

参考文献

- [1] 邓月娥.孙思邈饮食养生治未病思想与方法探究[J].福建中医药,2020,51(4):51-52.
- [2] 刘琼,李成年.试析孙思邈饮食养生观[J].辽宁中医杂志,2012,39(1):62-63.
- [3] 张群芳.孙思邈食疗学术思想研究[D].南昌:江西中医药大学,2022.
- [4] 陈仁寿.论唐代孙思邈的养生观及现实意义[J].中医药文化,2013,8(5):33-35.
- [5] 《营养学报》编辑部.《中国居民膳食指南(2022)》在京发布[J].营养学报,2022,44(6):521-522.
- [6] 曹清明,王蔚婕,张琳,等.中国居民平衡膳食模式的践行:《中国居民膳食指南(2022)》解读[J].食品与机械,2022,38(6):22-29.
- [7] 《中华中医药学刊》编辑部.健康饮食结构:平衡膳食宝塔[J].中华中医药学刊,2008,26(4):785.
- [8] 本刊编辑部.重登“膳食宝塔”盘点饮食误区[J].药物与人,2006(12):11.
- [9] 念安.解读中国居民平衡膳食宝塔(2022)[J].中国食品工业,2022(10):82-83.
- [10] 徐平.《伤寒杂病论》中的食疗思想及应用方法研究[D].北京:北京中医药大学,2008.

(本文编辑:贺静 收稿日期:2023-06-25)