

《黄帝内经》科学养生之道与科学饮食

黄建¹ 杨丽薇²

1 自贡市中医医院针灸科 四川自贡 643000 2 自贡市精神卫生中心检验科 四川自贡 643000

【摘要】随着社会生活水平的提升与改善,大众的养生意识不断升华,根据中医理论,结合《黄帝内经》,以“五谷养生”核心,积极探索饮食养生之道,依托营养学知识,针对谷物中的营养进行分析,同时以谷物生长之节气,发掘更符合现代人的“谷养”膳食,提高现代人的营养均衡,科学膳食,遵循饮食规律,才能获得极好的养生效果,亦可以将此应用于中医治疗之中,以食疗提高临床疗效。

【关键词】黄帝内经;科学养生之道;科学饮食

【中图分类号】R221.3

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2023)03-010-02

【Abstract】 with the improvement and improvement of social living standards, the public health consciousness constantly sublimation, according to the theory of traditional Chinese medicine, combined with huangdi neijing, with “grain health” core, actively explore the way of diet health, based on the nutrition knowledge, nutrition for grain growth in the solar term, discover more meet the “grain” of modern diet, improve modern nutrition balanced, scientific diet, follow the dietary rules, to get excellent health effect, this can also be applied to the treatment of traditional Chinese medicine, diet to improve the clinical curative effect.

一、“五谷”食养之道

我国历史文化悠久,千年来,祖辈们极为重视“食疗”,通过实践累积丰富实战经验,彰显“民以食为天”思想,饮食对于人的身心健康起到极为关键性的作用。《黄帝内经》中,基于“水”和“谷”,代表所有食物,对于人体生命起到至关重要的作用。通过源源不断摄入“水谷”,再通过人体消化、吸收、转归等,历经上述代谢过程,成为人体所需能量,补给生命所需能量。现阶段,大众对于饮食文化的认知正在不断深入,但是在摄入食物的选择上还存在一定的误区。结合《黄帝内经》,探讨食养之道。

以谷为主,合理膳食结构,《黄帝内经》中,是比较前沿的提出“食养”理念,五谷是人体营养所需物质,为人体提供营养,“以五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,从中可以看出,五谷是人体所需营养,其它均为辅助,补充人体营养。谷肉果菜,要保持摄入营养均衡,否则将会破坏人体营养均衡。从临床角度来说,食物补益精气效果突出,通过饮食摄入可以达到固本培元的目的,从另一个层面验证食养扶正祛邪之效。在应用过程中,以谷物为主,以果肉菜为辅助,掌握科学化膳食结构,补养人体正气,纠正脏器虚损,加速机体康复。此外,还需要重视谦和五谷五味,谷物本身而言,吸收万物阴阳,集植物之精华,富含丰富营养,具有极强生命力。五味与五脏,五色与五谷,彼此关联极大,针对五脏病,要遵循药食疗养,从而平衡人体脏腑,保障人体营养均衡。五谷生长与节气有着密切的关联,以春分为例,春分一过,雨水增多,气候温和,阳光充足,对于大部分越冬作物而言,进入春季之后,进入生长阶段,是农作物种植的最佳时节,一般春分过后,农作物进入耕种季节。

二、“五谷”相当于人体补充剂

合理膳食结构才能养生之道,每日膳食要遵循相应的原则,比如谷类为主、粗细搭配,每日摄入牛奶豆制品,谷类营养价值不容忽视,其中蕴含补充剂,也就是人体所需的营养素,具体作用如下:其一,脂肪:供给人体能量,同时是人体所需脂肪酸,可以维持人体体温,保护脏器,同时具有饱腹感,是细胞膜的材料,可以选取种子油补给人体脂肪,确保人体

各项器官功能正常运行;蛋白质:每日,摄入占比人体总摄入量的15%,以下食物中富含丰富的蛋白质:大豆、肉类、小扁豆等,能够补充人体所需能量,合理人体水分分布,保持体液酸碱均衡;碳水:属于人体能量来源,全谷类食物,其中蕴含碳水化合物,维持膳食平衡,能够降低慢糖释放,在食物摄入占比中,比例大概为总摄入的2/3,亦或是总能量的65%;维生素:人体中维生素是不可或缺的资源,可以减少血液胆固醇,同时降低甘油三酯,减少血液黏稠度,增强血液循环,增强记忆力,活跃思维;膳食纤维:每日摄入总量超出35g,谷物纤维中,菜豆、种子、小扁豆等,是比较理想的谷物,可以避免便秘;矿物质:种子类的食物,比如干豆、豌豆、菜豆,是人体所需铁、锌、锰等能量的来源。人体补充剂补给充足,更利于人体膳食营养均衡。

三、遵循中医理论下,推行“谷养”膳食总则

首先,顺时原则:传统养生中,主要遵循“天人合一”,具体来说是人的休养生息,要符合自然变化规律,这样才能达到最佳的养生效果,顺应自然,调适自身,则可延年益寿;从食疗来说,不同季节,要摄入不同的食物,比如:在相对寒冷的冬日,少摄入寒凉食物,在炎热的夏季,宜摄入温热性的食物,总体来说,要遵循四季变化,科学摄入饮食,参考五味与五脏关联性,筛选合适谷物进补。

春季:适合摄入以下谷物:玉米、蚕豆、四季豆等等;夏季则是以绿豆为主,秋季,选取荞麦、芝麻、核桃;冬季:黄豆、蚕豆、芝麻。《黄帝内经》中,“春夏养阳”,核心在于“助”,而非壮补,促使人体全身阳气旺盛,复苏生理机能,调整到最佳状态,整个人活力十足。“秋冬养阴”,让人体阴精旺盛,滋养全身。以谷物阴阳属性,按照其生理作用,与四时相应,顺时而补,方能实现食养效果。

体质原则:从中医角度来说,比较侧重“因人而异”理论,同时遵循“辨证论治”,以食物进行养生,要按照个人体质,选择不同种类,应用对应养生策略,达到养病治病之效果,还能调理体质,强身健体,预防疾病。不同体质,应该摄入不同食物,气虚体质,比较适合谷物有:花生、大麦、黄米,还有黄豆及扁豆等等;痰湿体质:以赤小豆、蚕豆为主;

(下转第12页)

P<0.05, 详细参数见于表2。

表1: 治疗效果对照分析 (n, %)

组别	例数	显效	有效	无效	有效率
对照组	40	18	9	13	67.50
观察组	40	20	16	4	90.00
χ^2	--	--	--	--	6.0504
P	--	--	--	--	0.0139

3 讨论

斑秃属于良性疾病范畴, 这种疾病较轻则可无需治疗即可痊愈, 若是病情较为严重, 治疗难度较大, 未及时治疗易造成不良后果。因此, 临床寻找一种有效的治疗措施对斑秃治疗具有促进作用。目前, 针对斑秃治疗, 临床多是选择糖皮质激素或者免疫制剂进行治疗, 其中常用药物选择复方甘草酸苷片或者米诺地尔酊治疗, 可是单一性药物治疗易引发多种副作用^[2-3]。

研究内容涉及斑秃患者, 提供复方甘草酸苷片、米诺地尔酊治疗, 结果显示: 比较对照组, 观察组治疗效果统计数值更高, 血清肿瘤坏死因子- α 、白介素-3 获取值明显更低, 转化生长因子- β 1 获取值更高, P<0.05。米诺地尔酊具有毛囊上皮细胞增殖、分化刺激的作用, 加之血管舒张功效, 促使患者的血供作用得到改善, 进而促进毛囊的生长; 但是若仅仅使用此种药物治疗, 治疗效果有限, 无法进一步改善患者的病情^[4-5]。复方甘草酸苷片, 这种药物通过口服、药物成分分解, 促使患者机体内部变态反应得到抑制, 并发挥高效的抗炎、抗免疫活性的作用, 加之对肝脏类固醇代谢酶还原

表2: 血清学指标对照组分析 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	肿瘤坏死因子- α (ng/L)		转化生长因子- β 1 (mg/ml)		白介素-2 (pg/ml)	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组	40	4.17 \pm 1.80	3.09 \pm 0.98	17.79 \pm 3.48	20.69 \pm 5.21	63.24 \pm 11.42	55.49 \pm 10.18
观察组	40	4.21 \pm 1.73	2.13 \pm 0.75	18.02 \pm 3.54	23.17 \pm 5.26	62.97 \pm 10.37	46.98 \pm 9.82
t	--	0.1013	4.9200	0.2930	2.1186	0.1107	3.8052
P	--	0.9195	0.0000	0.7703	0.0373	0.9121	0.0003

(上接第10页)

阴虚体质, 需要摄入如下食物: 小米、紫米、绿豆、花生等; 阳虚体质: 以燕麦、红豆最佳; 血虚体质: 花生、黄豆及黑芝麻; 阳盛体质: 以绿豆、小米等最佳; 气郁体质: 荞麦、高粱、刀豆最佳; 血淤体质: 黑豆、花生为主; 中性体质: 以莲子、花生、赤小豆为主, 以自身的体质补给不同的主食, 方可达到最佳的食补效果。

滋以汤液: 制酒, 其原料是以五谷为主, 首选稻米最佳, 是因其滋养之效更好; 以稻草为原料, 不仅能够活力坚固, 且温和。醪醴, 是五谷酿造浊酒, 针对病位较深, 同时病情严重病症, 如若五谷汤液, 还有一般汤药效果不明显, 则可以醪醴长期治疗, 方可达到最佳效果, “药食同源”正是这样的道理。

四、《黄帝内经》饮食疗法辅助中医治疗

中医治疗中辅有效的食疗能够叠加临床治疗效果, 从饮食习惯膳食均衡的角度探讨《黄帝内经》饮食疗法的意义与作用。“五谷”本身食疗效果突出, 相较于药物具有自身的优势特征。以《黄帝内经》中的食养理论, 借助谷物指导大众养生。“谷物”富含人体中所需的能量与营养, 主食、副

酶亲和力较高的原因, 有效灭活醛固酮, 调节患者的免疫功能^[6-7]。因此, 两种药物外敷、内用配合治疗, 有效改善患者局部炎症反应, 促使病情得到改善。

综上所述, 对斑秃治疗患者执行米诺地尔酊配伍复方甘草酸苷片治疗, 治疗可行性高, 值得临床推荐。

参考文献

- [1] 陆小娟, 李其林, 盛文婷. 复方甘草酸苷片联合卡介菌多糖核酸注射液对斑秃患者T细胞的影响及疗效观察[J]. 皮肤性病诊疗学杂志, 2018, 25(3):149-152.
- [2] 葛进满, 高尚璞. 活力苏口服液联合复方甘草酸苷片治疗斑秃的疗效及对血清IFN- γ 和IL-4的影响[J]. 现代实用医学, 2018, 30(9):1219-1221.
- [3] 梁占捧, 李敬, 李舒, 等. 复方甘草酸苷片联合米诺地尔液治疗斑秃34例临床分析[J]. 中华实用诊断与治疗杂志, 2018, 32(12):1216-1218.
- [4] 康丽, 李前国, 王璞琨, 等. 富血小板血浆联合复方甘草酸苷片治疗斑秃32例临床疗效观察[J]. 中国皮肤性病学杂志, 2016, 30(1):108-110.
- [5] 朱国良. 复方甘草酸苷片联合米诺地尔擦剂治疗斑秃疗效观察[J]. 现代诊断与治疗, 2016, 27(7):1246-1247.
- [6] 王建锋, 刘庆婷, 吴玲, 等. 补肝益肾活血法治疗中重度斑秃临床观察[J]. 安徽中医药大学学报, 2018, 37(2):22-25.
- [7] 梁占捧, 李敬, 李舒, 等. 复方甘草酸苷片联合米诺地尔液治疗斑秃34例临床分析[J]. 中华实用诊断与治疗杂志, 2018, 32(12):1216-1218.

食均衡搭配, 配餐结构要合理, 比例分配符合人体所需。例: 主食需要占比60%, 粗细搭配, 切忌粗粮粗吃。五谷杂粮本身而言, 外皮营养丰富, 如若丢弃则流失营养, 但同时不能硬吃, 否则会危及脾胃消化, 一旦脾胃受损, 则会影响到食物消化吸收。以食养生, 以食养病, 以食治病, 凸显中医药学特征, 如若饮食不节, 则会导致人体疾病频发, 科学摄入“水谷”, 保持最佳饮食习惯, 不仅能够达到预防疾病的目的, 而且可以颐养天年。《黄帝内经》中, 主张饮食疗法, 通过饮食调节, 达到扶正祛邪, 借助饮食性味, 可以助药疗病。借助饮食的不同性味, 达到平衡脏腑阴阳之气, 辅助药物治病。此外, 还需要注意的是, 注意饮食禁忌, 切勿助病。人体在生病之后, 勿服用本脏相克之物, 比如: 肝病, 禁止服用辛辣食物, 心病, 禁止服用过咸之物。《黄帝内经》中有食疗法是养生之道最重要的依据, 对于疾病的治疗大有益处, 提高治疗效果。从另一个层面来说, 《黄帝内经》中主张重视调节饮食。从中医角度来说, 饮食务必适时适量, 不能太饿, 也不能吃的过饱, 同时, 要重视食物清洁, 主张“药补不如食补, 以合理饮食平衡人体营养摄入, 避免人体脏腑功能失调。