



循《黄帝内经》古韵，赴食疗养生之约

◎云南省开远市人民医院儿童医院 王晶晶

在快节奏的现代生活中，“吃什么”成了每天都要面对的难题。面对琳琅满目的健康膳食建议，人们常常无所适从，不知哪些食物适合自己，哪些应该忌口。那么，我们是否可以回归古老智慧，从《黄帝内经》中寻找答案呢？这部被誉为“医家之宗”的经典著作，早在两千多年前就构建了一套深邃而实用的食疗哲学体系，为我们提供了宝贵的养生指南。

《黄帝内经》认为，人并非孤立存在，而是天地自然的一部分。它提倡将人置于宇宙自然中，强调“天人相应”。因此，饮食养生也应顺应自然节律，遵循天地规律。这一思想贯穿于整部经典，指导我们如何通过饮食来滋养生命，达到身心的和谐统一。

法于阴阳：饮食顺应四季变化

《黄帝内经》指出，饮食要顺应四季的阴阳变化。春夏季节，阳气生发，应多进食温性、发散类食物，如葱、生姜、蒜、韭菜、香椿等，这些食物有助于身体阳气的升腾。同时，应少吃生冷寒凉类食物，以免扼杀初生的阳气。相反，秋冬季节机体阳气收敛、阴气渐盛，应多吃滋润、收藏类食物，如百合、银耳、梨、山药以及坚果，以滋养身体阴液，为来年储存能量。

五味入五脏：构建动态平衡网络

《黄帝内经》创建了五味与五脏的关联模型，将食物的酸、苦、甘、辛、咸五种基本味道与人体核心五脏肝、心、脾、肺、肾以及木、火、土、金、水五行相互对应，形成了一个动态平衡网络。

酸味入肝（属木）。山楂、乌梅、柠檬等酸味食物可收敛、固涩，对于盗汗、腹泻等过度“发散”的状

况有良好控制效果。但过食酸味可能引起肝气亢盛，对脾胃功能产生负面影响，导致食欲不振。

苦味入心（属火）。绿茶、苦瓜、莲子心等苦味食物可清热、泻火、燥湿，对于心火旺盛引起的心烦失眠、口舌生疮有一定改善作用。但过量食用可能损耗心阳、脾胃之气，引起消化不良。

甘味入脾（属土）。红枣、大米、蜂蜜、山药等甘味食物具有补益和中缓急之效，可滋养身体，缓解疲劳、肌肉紧张。但过食甘味易损伤脾胃，滋生湿气，导致肥胖、腹胀，对肾功能也有负面影响。

辛味入肺（属金）。生姜、葱、大蒜、薄荷等辛味食物可发散、行气、活血，具有驱散风寒、宣通肺气之效。但过量食用会耗散肺气，导致气虚干燥，对肝脏疏泄功能造成负面影响。

咸味入肾（属水）。海藻、海带、紫菜等咸味食物可软坚散结，化解痰核肿块。但过食咸味会直接损伤肾精，引发水肿、高血压，并克制心火，对心血管健康影响较大。

因人养生：个性化食疗方案

《黄帝内经》强调“因人制宜”，认为没有放之四海而皆准的食谱。在食疗期间，应将体质、性格、阴阳五行相联系，制订个性化的食疗方案。

气虚型，表现为气虚乏力、易疲劳、气短、爱出汗。食疗重点在于“补气”，建议多食甘味补益类食物，如大米、土豆、小米、山药、牛肉、红枣、鸡肉。

血虚型，多见面色苍白或萎黄、头晕眼花、心悸失眠。食疗核心在于“养血”，建议多吃菠菜、桑葚、桂圆、动物肝脏、黑芝麻等食物。

阴虚型，患者多见口干咽燥、手心脚心发热、失眠多梦。食疗核心原则为“滋阴”，建议多吃甲鱼、鸭肉、百合、银耳、梨、豆腐等食物。

阳虚型，多见手脚冰凉、怕冷、腰膝酸软。食疗关键在于“温阳”，建议多食用韭菜、羊肉、桂皮、核桃、生姜等食物。

痰湿型，表现为面部出油、身体沉重、大便黏腻。食疗期间应遵循“健脾祛湿”的原则，如红豆、薏米、冬瓜、白扁豆、陈皮等，同时少吃甜腻、油腻类食物。

食疗养生并非随意为之，而是需要基于《黄帝内经》的食疗养生密码，构建一种“天人相应、形神兼养”的生活方式。通过分析五味的各自偏性，结合四季变化选择食物、搭配食物，让每一餐都成为滋养精气神的修行。如此，我们方能延长有限的生命，享受健康美好的人生。◎