

浅谈传统二十四节气饮食习惯与《黄帝内经》 养生思想的关系

陶宗虎

(南京旅游职业学院烹饪与营养学院 江苏南京 210000)

【摘要】 我国自古以来的医学文化独成一派, 中医在目前的世界医学中都占据一定地位。《黄帝内经》作为我国古典医学著述之一, 在目前的中医学研究和发展中都有较大的应用和借鉴价值, 其中的一些医学思想、理论和方法等, 也被应用在目前的中医实践中, 实践证明, 其中的很多方法、思想、理论都是科学的、有效的。而我国的二十四节气文化也是有一定文化背景和基础的, 不同节气的不同饮食调理能够达到养生的效果, 这一点, 也是和《黄帝内经》中的一些内容是相吻合的。本文介绍了《黄帝内经》的基本养生思想, 分析二十四节气的饮食习惯特点, 把握《黄帝内经》和传统二十四节气饮食习惯之间的关系。

【关键词】 传统节气; 饮食习惯; 《黄帝内经》; 养生思想

DOI: 10.18686/jyfyj.v2i7.28000

现代社会, 人们的生活水平和质量不断提升, 人们越来越关注健康和养生, 这是目前比较热门的行业, 而传统的养生思想在现代养生行业中应用比较多, 有一定的科学依据, 根据传统医学典籍发展而来的二十四节气饮食习惯也具有一定的基础, 把握传统二十四节气和《黄帝内经》养生思想的关系, 能够帮助我们更好地认识一些养生习惯和做法, 为进一步规范和提升养生水平发挥积极作用。

1 《黄帝内经》的养生思想

《黄帝内经》是我国第一部中医理论著述, 也是我国的第一步养生宝典, 书中比较完整的解释了一些生命规律和养生哲学。

书中提到的十二时辰以及二十四节气养生法, 强调在养生中应该要遵守“效法”和时辰节气, 结合十二时辰生物钟以及二十四节气变化的规律, 来对于日常生活中的饮食和作息进行调整, 这样, 就能够实现比较理想的养生效果, 达到天人合一的境界。书中强调, 自然运动和人体五脏六腑之气的运动之间是存在密切关联的, 只有遵从自然变化, 顺应自然变化规律, 才能够实现对于人体脏腑器官作息的有效调整, 这对于促进身体健康, 延年益寿是大有裨益的。

在《黄帝内经》的养生思想中, 天人合一是一种比较高的养生境界, 所能达到的养生效果也是最佳的。这也是中医养生的基本思想来源和宗旨。通过整合《黄帝内经》中的养生思想, 总结出来的养生法则就是要坚持每天根据自然规律和运动规则来生活、作息, 能够在适当的时间做适当的事情, 养成比较好的生活和饮食习惯, 这样才能够保养真元, 减少甚至是避免产生疾病。古人将一天划分为十二个时辰, 将一年划分为 24 个节气, 都是有科学根据的, 是在无数的实践经验中总结出来的规律。在不同的时间和节气中, 人体的肝脏活动和气血运行都是有相应变化的, 而人体产生疾病, 往往是和这些因素相关。所以, 养生必须要基于十二时辰和二十四节气的发展运动规律, 调整饮食和作息习惯, 适应节气变化, 这样才能够达到天人合一的养生效果。

可以说, 《黄帝内经》中的养生智慧非常多, 是在十二时辰和二十四节气中进行养生法则的不断挖掘和总结, 以此来对于人们的生活、饮食、作息等提出科学的

建议, 要求要促进身体肝脏平衡, 营养协调, 让身体的自我修复能力增强, 顺应自然变化, 让身体的相关机能得到充分的保养和激发, 达到养生效果。

综上所述, 《黄帝内经》强调的是人的生活习惯和作息都应该按照自然规律的变化来进行调整, 将时辰作为人体阴阳变化和盛衰调节的关键, 认为人体的十二经脉和十二节气之间息息相关, 要是把握好相应时辰的养生秘诀, 就能够强身健体, 延年益寿。对此, 提出要有良好的生活方式、饮食方式以及作息方式等。就《黄帝内经》来看, 这是一部有着几千年历史的文化遗产, 是中医养生的基础和参考, 对于提升国民健康水平发挥着重要作用。《黄帝内经》中强调的天人合一思想和境界是要求人应该根据四季变化和时辰差异来进行血气调节, 促进健康持久的养生目标实现。结合《黄帝内经》, 目前已经进一步延伸出十二时辰和二十四节气的养生类书籍, 这是现代人用科学的思维和眼光, 对于相关内容进行通俗化的传释, 让大家对于《黄帝内经》中的养生思想、理论和方法等有更加清晰的认识和理解, 为现代人养生提供一些有根据、可靠性强的养生秘诀。

2 二十四节气养生食谱的由来

现在, 上网随便查询, 就能够查看二十四节气的养生食谱, 对应的节气应该吃哪些食物, 主要是对于人体的哪些部位和功能进行养生都有明确的介绍, 这实际上也是从《黄帝内经》中发展而来的, 借助这一古典中医学著述中的养生思想、理论和方法等, 再结合现代医学发展而来的, 其中对于相应节气的特点、主要的养生对象和目标、养生的饮食方法等介绍比较详细, 有养生需要的人群可以根据这一养生食谱来制定二十四节气的饮食计划, 既简单又方便, 对于提升人们的养生水平和方法的有效性具有重要作用。而就二十四节气的养生食谱来看, 这是一个比较长的、内容比较多的介绍, 这里不再意义列举。为了说明二十四节气的养生食谱的重要内容和特点, 决定选择冬季相关的节气来进行案例说明, 以便更好地理解 and 把握二十四节气养生中饮食习惯的培养方法。

3 冬季相应节气饮食习惯养生秘诀

冬季包含的节气有立冬、小雪、冬至、小寒、大寒。

立冬。立冬结束后进入小雪，要是生活在四季变化明显的区域，实际上对于人体的养生来说是非常有利的。在俗语中，有“粤犬吠雪，蜀犬吠日”一说，意思是广东地区有一种奇怪的现象，就是狗在看见雪之后，会叫两声，而在四川地区，狗看见太阳也有同样的反应。究其原因，实际上是因为四川地区地势低洼，属于盆底地形，这一地区常年阴雨绵绵，所以地区的人湿气比较重，所以四川人在饮食上喜欢吃辣椒，这是为了祛除体内的湿气。所以，在这一地区见到太阳还是比较少的。而在广东地区，一般是很难看到雪景的，因为地理位置和气候条件的因素，广东地区的气温比较高，一年四季基本上是看不到雪的，所以这两种景象在这两个地区属于罕见的，才会引起动物的异常反应。而实际上，不同地区的饮食习惯也是不同的，四川地区的人喜食辣椒，无辣不欢，而广东地区的人们喜欢喝茶吃点心，饮食相对清淡，如果反其道而行之，在四川地区整日吃清淡的茶点，在广东地区经常吃辣椒，就会发现身体上的不适，在四川吃辣椒不觉得身体有什么不适，而在广东地区吃辣椒嗓子就可能肿起来的。这实际是各地饮食差异的根本原因之一。在南方，火热之性的地区，会消耗人体中的阴精、津液，所以很容易感到口渴，所以需要多喝凉茶和汤类，以达到对于消耗部分的补充。所以，饮食是需要因地制宜的，在不同的地理位置和气候环境中，就需要吃什么样的食物，适应当地的饮食习惯，立冬是适宜的饮食有：人参粥（因脾胃气虚、运化失职所致的饮食不香，腹胀便溏，稍食寒凉则脘腹不适，甚至腹泻者。忌铁器，服粥期间忌食萝卜和茶）。黑芝麻粥（补益肝肾，滋养五脏。更适合于中老年体质虚弱者，并有治疗早衰之功效）。炒双菇（香菇、鲜蘑菇 补益肠胃，散寒化痰，增强机体免疫功能。）这实际上对于身体健康有益的，不然很可能出现水土不服，这种情况会导致身体受损。

第一，冬至。在《黄帝内经》中，冬至对应的是“阳生”，一般冬天的时候刮的都是西北风，所以三国时期，曹操在战争中并不惧怕东南方位的火攻，但是谁知在冬至过后，阳气生成，此时竟然刮起了东南风，导致火烧赤壁。这就是节气变化的妙处。在临床的医学观察中，也会惊奇地发现，一些病重的患者，在冬至之后，就会出现好转，可以延长寿命一段时间，这也是节气变化后引起的身体内的静脉和气血的变化带来的影响。在

《黄帝内经》中，认为心属于阳火，大肠和肺部属性是金。在养生中，要注重顺应自然，在春夏时节，阳气生发，而秋冬季节，要注意身体滋养，而在两者的交替阶段，就需要兼顾，避免过不去这个坎。在冬至时节，白昼是一年中最短的，黑夜是最长的，而冬至后还有小寒和大寒，这是一年中最冷的节气，数九寒天，讲的就是在冬至之后数九，一九二九三九都属于比较冷的时候了，在这一时节，最应该做好的就是要收敛神气，闭藏精髓。冬天更像是积累的时节，养精蓄锐，是为了来年开春的时候，能够博发。老话说的“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”也是不无道理的。如果有些人一年四季都觉得精气神不足，那很可能是在冬季的时候没有打好基础，也没有做好饮食上的调理，如果这一时期养好精神，后面一年四季都会生机勃勃。冬至后小寒和大寒节气最需要进补：小寒 红杞三七鸡（枸杞子、三七、母鸡，放入鸡腹，上笼蒸熟，补虚益血。其性温和，老年人及久病体虚，产后血虚者适用。）糯米阿胶粥（粥熟后放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，两三沸即可，晨起空腹用。养血补虚，止血安胎。）素炒三丝（干冬菇、青椒、胡萝卜、鲜汤等。健脾化滞，润燥。）大寒：鸡肠饼（公鸡肠一副，面粉菜油等，将鸡肠用火焙干，粉碎，面粉倒入鸡肠粉，放调料，做成烙饼。补肾缩尿。若阴虚内热者，制饼宜用蒸制不用烙制。）冬天养足了精神之后，到了春天，它生发的那种生机才会旺盛。过了大寒，就是阴历春节了，一般是腊月三十和立春前后相错几天或十几天。也就是说度过黎明前的黑暗，度过最冷的时节，春天也就不远了。

4 结语

二十四节气养生是有一定科学根据的，《黄帝内经》中的很多养生思想和二十四节气的饮食习惯息息相关，结合《黄帝内经》的养生思想应用，有利于进一步提升养生科学性，遵循二十四节气饮食习惯，对于提升健康水平，实现养生效果具有重要作用。

作者简介：陶宗虎（1968.9—），男，江苏南京人，硕士，讲师，研究方向：食品加工、饮食、烹饪。

基金项目：2019年江苏省教育厅高校哲学社会科学基金项目“传统二十四节气饮食文化与菜品研究”阶段性成果（项目编号：2019SJA2252）。

【参考文献】

- [1] 管淑媛, 董筠. 基于《内经》“治未病”理论探讨溃疡性结肠炎的防治[J/OL]. 辽宁中医药大学学报: 1-9[2020-07-08]. <http://hns.cnki.net/kms/detail/21.1543.R.20200706.1548.014.html>.
- [2] 李丰丞, 任海燕. 近二十年《内经》“治未病”思想内涵及应用研究进展[J/OL]. 中医药学报, 2020(06): 77-80[2020-07-08]. <https://goi.org/10.19664/j.cnki.1002-2392.200114>.
- [3] 魏运湘, 侯仙明. 《黄帝内经》“肾为之主外”“肾治于里”的解读与临床应用研究[J]. 河北中医药学报, 2020, 35(03): 13-14+64.
- [4] 赵用, 鞠宝兆, 唐哲, 等. 从矛盾论之内因关系视域探析《黄帝内经》营卫之气致痹理论[J]. 中华中医药学刊, 2020, 38(06): 62-65.
- [5] 王丹. 从形合意合的视角看《黄帝内经》吴氏父子译本中存在的问题[J]. 环球中医药, 2020, 13(05): 858-861.
- [6] 马凯, 陈文康, 于贺焜, 等. 海外中医汉学家文树德《黄帝内经》译著系列翻译特色探究[J]. 环球中医药, 2020, 13(05): 862-864.
- [7] 郑若韵, 贺娟. 《黄帝内经》“阳气者, 精则养神”理论对精神疾病治疗的指导意义[J]. 现代中医临床, 2020, 27(02): 30-33.
- [8] 李吉武, 陈文辉, 孟立锋, 等. 《黄帝内经》“淡味渗泄为阳”意涵及《伤寒论》方药运用析义[J]. 中国中医基础医学杂志, 2020, 26(03): 296-298.