

· 流派菁华 ·

# 平乐正骨膳食平衡论 ——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(八)

孙贵香<sup>1</sup>, 郭艳幸<sup>2</sup>, 何清湖<sup>1</sup>, 陈刚<sup>2</sup>, 郭珈宜<sup>2</sup>, 刘倩倩<sup>1</sup>

(1. 湖南中医药大学, 湖南 长沙 410007; 2. 河南省洛阳正骨医院, 河南 洛阳 471002)

**摘 要** 膳食平衡论是平乐正骨理论体系的特色之一, 是平乐正骨防治结合原则的重要组成部分。平乐正骨理论认为, 膳食平衡是筋骨健康的基本保证, 膳食失衡是伤科疾病的重要病机。人是一个协调平衡的有机整体, 在生理状态下, 均衡合理的膳食可以使五脏六腑平衡协调, 气血旺盛调达, 筋骨充养而强健, 从而可以有效地预防伤科疾病; 在病理状态下, 应根据五脏失衡、气血失调、筋骨失衡的具体情况, 辨证施膳, 以调节、恢复身体“平衡”, 促进疾病的恢复。本文从膳食平衡论的内涵、膳食平衡是筋骨健康的基本保证、膳食失衡是伤科疾病的重要病机、膳食平衡论对科学养骨的指导作用、膳食平衡论的临床应用几个方面对平乐正骨膳食平衡论进行了阐释。

**关键词** 平乐正骨 膳食 科学养骨 中医学术发掘

膳食平衡论是平乐正骨理论体系的又一大特色。平乐正骨理论认为, 人体是一个以“骨”为支架的杠杆系统。全身的骨骼通过筋肉及关节紧密相连, 筋骨是一个相互关联的、处于动态平衡之中的统一体, 牵一“骨”而动全身, 养骨要从整体出发、从全局着手。饮食是骨骼营养的来源, 是维持人体骨骼健康的物质基础。《灵枢·九针论》云: “病在筋, 无食酸; 病在气, 无食辛; 病在骨, 无食咸; 病在血, 无食苦; 病在肉, 无食甘。”可见, 中医学早就认识到饮食性味可以影响筋骨的状态。平乐正骨理论强调, 科学养骨应从平衡膳食、因人施膳、辨证施膳做起。正确的饮食调护在伤科疾病的康复过程中起着举足轻重的作用。平衡膳食、科学养骨能够增强患者体质, 提高其抗病能力, 预防伤科疾病的发生, 促进疾病的恢复。全面阐释平乐正骨膳食平衡论的思想内涵, 可以为我们防治伤科疾病提供全新的视角。兹将平乐正骨之膳食平衡论简述于下, 以飨同道。

## 1 膳食平衡论的内涵

《黄帝内经》对膳食平衡有着精辟而生动的论述: “五谷宜为养, 失豆则不良; 五畜适为益, 过则害非浅; 五菜常为充, 新鲜绿黄红; 五果当为助, 力求少而数; 饮食贵有节, 切切勿使过。”膳食平衡是指膳食中所含营养素种类齐全、数量充足、比例适宜, 既能满足机体生理需要, 又可以避免因膳食中的营养素比例不当,

甚至某种营养缺乏或过剩所引起的营养失衡<sup>[1]</sup>。平乐正骨理论认为, 每种食物的营养各有其局限性, 只有平衡配伍才能相得益彰; 要拥有健康体魄, 必须做到膳食营养供需平衡、各类食物配伍平衡; 没有不好的食物, 只有不合理的膳食搭配, 适则益, 过则害; 科学的、平衡的膳食配伍, 才能使人体“骨正筋柔, 气血以流, 腠理以密”。平乐正骨膳食平衡论的核心宗旨在于: 膳食要平衡化、多样化, 食物搭配应注意主食与副食的平衡、荤食与素食的平衡、寒性与热性食物的平衡、不同颜色食物的平衡、不同性味食物的平衡等; 同时, 膳食平衡还要注意量度, 配伍量度的确定应该“以人为本”, 因人而异, 辨体施膳, 或辅以药膳, 顾护气血, 强筋壮骨; 已病者, 病证结合, 辨证施膳, 补益气血, 濡养筋骨, 促进疾病的康复。

## 2 膳食平衡是筋骨健康的基本保证

“饮食者, 人之命脉也”, 膳食营养是人类赖以生存的物质基础, 而平衡的膳食则是机体与筋骨健康的基本保证。筋骨的状态直接受到气血的影响, 气血充盈, 则筋骨得养而健, 反之则筋骨失濡而病; 气血畅流, 循行有度, 则筋骨互生互根, 保持平衡。气血旺则筋骨壮, 气血亏则筋骨弱; 气血平衡则筋骨泰, 气血失衡则筋骨疾<sup>[2]</sup>。脾为气血生化之源, 肾为气血之根, 肝肺为气血之舍, 心主一身之血脉, 五脏互相配合、协调平衡, 则气血生化有源, 循行有度。可见, 气血平衡源于五脏平衡, 只有五脏功能协调平衡, 气血的生化与运行才能保持动态平衡。平乐正骨理论认为, 五脏的协调平衡很大程度上源于膳食的摄入平衡。脾胃

为后天之本,五脏之营养受之于饮食五谷,为气血生化之源;气血的生化首先依赖于胃的受纳,膳食过量、过味、不足或结构失衡,均会导致胃的受纳障碍,脾的运化失职,进而五脏失衡,肝肾不足,气血虚损,筋骨失养、失衡。食有五色,绿色养肝、红色养心、黄色益脾胃、白色润肺、黑色补肾,红、白、黄、绿、黑不同颜色的食物滋养不同的脏腑,五色协调搭配则能平衡脏腑阴阳;食有五味,酸生肝、苦生心、甘入脾、辛入肺、咸入肾,酸、苦、甘、辛、咸不同性味的食物滋养不同的脏腑,五味平衡配伍能协调脏腑气机,平衡五脏阴阳。膳食平衡则五脏调和,五脏和则气血充,气血足则筋骨得濡,人体康健。膳食平衡是机体维持阴阳平衡、保持筋骨健康的基础。

### 3 膳食失衡是伤科疾病的重要病机

**3.1 荤素失衡,筋骨失养** 平乐正骨理论认为,荤食与素食应均衡搭配,不可偏颇。《素问·生气通天论》曰:“膏粱厚味,足生大疔。”一方面,饮食过“荤”,易损伤脾胃,脾失健运,水谷不化,生痰生湿,阻碍气机,导致筋骨失养。另一方面,饮食过“素”,则会导致气血虚弱,筋骨营养不良,致骨痿筋弛。可见,荤素失衡是导致伤科疾病的重要原因。

**3.2 五味失衡,筋骨失养** 五味长期偏嗜,必然导致五脏之间相生相克之动态平衡遭到破坏而致疾病<sup>[3]</sup>。《素问·五藏生成》曰:“是故多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落……”五味偏嗜会造成脏腑失衡,出现皮、肉、筋、骨、脉等多方面的病理变化。

**3.3 寒热失调,筋骨失养** 《内经》指出饮食配伍应注意寒热搭配、性质平衡,过寒或过热均可伤及气血,导致脏腑阴阳失衡,表卫不固,感邪阻络,筋骨失养或失衡。《素问·调经论篇》曰:“……因寒饮食,寒气熏满,则血泣气去……”饮食过寒可导致血行滞涩、阳气亏虚,气血失衡,必然导致筋骨失养。

**3.4 饮食不节,筋骨失养** 食无应时、量无多少、质不均衡等饮食无常,均可导致脾胃损伤,影响气血生化,造成脏腑失调、筋骨失养。

### 4 膳食平衡论对科学养骨的指导作用

元代名医陈直提出“善治病者不如善慎疾,善治药者不如善食治”的精辟论断,强调了对疾病预防以及饮食疗法的重要性。平乐正骨重视养生防病,认为

人是一个内外平衡的有机整体,均衡、合理的膳食可以养骨,促进筋骨健康,预防伤科疾病;伤科疾病继发于五脏失衡、气血失调、筋骨失衡,饮食应该以纠正失衡、恢复平衡为要。膳食平衡不仅能够科学养骨,预防疾病,还能够促进气血化生,促使伤科疾病早日康复。

**4.1 五味搭配,平衡膳食** 五味入胃,各归所喜,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾。不同性味的食物对脏腑各有不同的作用,酸、苦、甘、辛、咸五味调和,方可增进食欲,相得益彰,益气生血,濡养筋骨。如果过于偏嗜某一味,就会造成五味失衡、营养失调。平乐正骨理论强调,五味调和是最基本的养骨法则;五味调和,则五脏平衡,气血调和,骨正筋柔;日常饮食要尽可能多样化,不可偏食、偏嗜五味,只有这样才能使筋骨获得全面而充足的营养物质。

**4.2 荤素均衡,平衡膳食** 荤食与素食的比例搭配合理,有利于筋骨的保养和康复。传统观念认为,伤科患者要多食大鱼大肉等荤食。在此观念的影响下,患者长期过量食用荤食,不仅易诱发肥胖症、高血压病、高血脂症等,还会导致气血凝滞、血液循环不良,从而诱发骨质坏死;多食膏粱厚味,易生痰湿,痹阻经络,脏腑失调,筋骨失养。而长期过量食用素食,则可以引起脾胃虚弱,气血生化无源,脏腑筋骨失养,骨质疏松,筋弛无力,抵抗力低下,从而使机体容易遭受外邪侵袭或骨脆易折。因此,平乐正骨理论强调,科学养骨应注意荤食与素食搭配平衡,保证摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维及各种维生素等均衡,以促进骨质健康。

**4.3 寒热搭配,平衡膳食** 食物有寒、热、温、凉之偏性,其对机体的作用也各有不同<sup>[4]</sup>。配伍膳食时,食物的寒、热、温、凉四性需平衡组合,才能有益于健康。《灵枢·师传》曰:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧,寒热适中,故气将持,乃不致邪僻也。”过食热性食物,易助长内火甚至伤及阴液、迫血妄行;或饮食过热易烫伤胃脘、咽喉,造成局部烫伤而形成慢性炎症。过食寒性食物或饮食过凉,则会损伤脾胃阳气,寒凝血瘀,筋骨失养。

**4.4 动静结合,平衡膳食** 平乐正骨膳食平衡论要求机体营养供给与身体的消耗之间须保持动态平衡。进食前后动静互补平衡对于促进食物的消化吸收非常重要,主要包括以下几个方面:①饭前要“静”。人

在运动时,脏腑因相对缺血而功能较低下,胃的纳食与消化功能也不例外。所以在饭前不宜做剧烈运动,以免胃肠因缺血而影响消化。②饭中宜“静”。进食时要宁神静气,专心致志,方可聚气以利饮食水谷充分受纳消化。《论语》早就提出“食不语,寝不言”,主张食前及食中宜静而专致,不可分心、谈笑妄语。③饭后“徐动”。就餐后需要适当运动,以利气机运行,促进食物消化吸收。“食后便卧令人患肺气、头风、中痞之疾,盖营卫不通,气血凝滞”,说明餐后若过“静”则会造成气血阻滞,食物停滞在胃肠,不利于食物消化,故饭后要适当活动。进食后散步有利于食物的消化与吸收,增进筋骨健康;若进食后剧烈运动,反而会耗伤胃气,影响消化与吸收。

**4.5 因人制宜,辨体施膳** 平乐正骨理论主张,膳食的搭配要均衡,在食物的具体种类、性味、比例的选择上,应该坚持以人为本、因人制宜的原则,进行合理配伍。体质是人体在生命过程中由遗传性和获得性因素所决定的固有特性。不同的体质属性,其气血盛衰、脏腑功能状态各有不同,筋骨特点亦有不同。平乐正骨理论主张,以人为本,辨体施膳,特别重视人的个体差异,有针对性地纠正体质偏颇,以达到气血平衡,骨正筋柔。因人制宜、辨体施膳的具体内容包括:

①气虚体质。此类人免疫力低下,易患筋弛、筋萎、骨萎等疾病。在配伍膳食时应注意适当增加具有益气健脾作用的动物性食物,如鱼肉、鸡肉等;忌食耗气之品,如空心菜、生萝卜、槟榔等。②血虚体质。此类人面色萎黄或淡白无华,易患慢性疾病,伤后恢复缓慢。应多食用动物肝脏、猪血、鸭血、甲鱼、乌鸡等具有益气养血作用的食物;同时应增加红豆、番茄、红枣等红色食物及黑芝麻、黑木耳、黑豆、首乌等黑色养血之品。③阳虚体质。此类人平素手脚发凉,尿频清长,易患骨质疏松症、骨关节炎等疾病。应慎食绿豆、冷饮、梨、荸荠等寒凉之品,多食用牛肉、羊肉、鲢鱼、辣椒、韭菜、胡椒等具有温阳益气作用的食物。④阴虚体质。此类人体瘦,常口干、眼干、便干、皮肤干,易患慢性骨病。应多选用糯米、绿豆、枸杞、鳖、雪蛤、银耳、蔬菜、水果等清润之品,以滋阴润燥;慎食羊肉、狗肉及辣椒等辛辣之物。⑤痰湿体质。此类人形体多偏胖,肌肉肥满松软,皮肤油脂较多,易患代谢性骨病、痛风等疾病。应慎食或忌食肥甘厚味之品;饮食宜清淡,多食含膳食纤维丰富的芥菜、韭菜、萝卜、荸

荠等植物性食物。⑥气郁体质。此类人常忧郁寡欢,易于情绪低沉或烦躁。应注意多选择橙子、海带、金橘、佛手、柚子等辛甘发散之品,以行气解郁;少食乌梅、泡菜等收敛酸涩、易阻碍气机的食物,以防气滞血凝,导致筋骨失养。⑦血瘀体质。跌扑损伤可致瘀血,若治疗不彻底,瘀血不能及时消散,恶血残留日久可形成血瘀体质。由于血行瘀滞,此类人易患股骨头坏死等骨病。饮食宜多食香菇、紫菜、玫瑰花、葡萄、绿茶、少许黄酒等具有活血散结作用的食物;少食土豆、芋头等易阻碍气机之品及一切寒凉之品,以防寒凝血瘀、加重病情。⑧湿热体质。此类人面赤目红,常口苦、口臭、大便粘滞,湿热蕴结易致气机受阻,血行不畅,造成筋骨失养。饮食上应注意五味、寒热搭配,忌烟酒,忌食辛辣等辛温助热之品;宜食用藕、西瓜、绿豆、黄瓜、冬瓜等性味甘寒或甘平的食物。

**4.6 顺时摄食,平衡膳食** 唐代孙思邈提出“春月少酸宜食甘,冬月宜苦不宜咸,夏月增辛聊减苦,秋辛可省但欲酸”,强调四时季节不同,饮食五味各有宜忌。一年四季气候变化,春温、夏热、秋燥、冬寒,人应顺应四时而养生,“春夏养阳,秋冬养阴”。春季万物勃发,阳气初生,在膳食方面应顺应万物生发之性,食用辛甘发散之品,不宜食酸收之味。同时,早春时节,春寒料峭,寒冷刺激可使体内的蛋白质分解加速,导致机体抵抗力降低而致病。因此在荤素搭配上,应注意补充蛋、鱼、虾、肉等富含优质蛋白质的食品,以提供充分的热能抵御寒冷;同时应均衡摄入花菜、卷心菜、西红柿、柑橘、柠檬等含有丰富维生素的“素”食,以增强机体的抗病能力。夏季炎热,阳热亢盛,在膳食方面应以清补、健脾、祛暑化湿为原则。“苦”能消暑清热,夏季食物搭配应多食用苦瓜、苦菜等苦味食品,慎食肥甘厚味及燥热之品,宜食绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等驱暑生津的“解毒药粥”。同时,夏季暑热易耗气伤津,人较易疲乏,没有食欲。在饮食制作方面,要注意五色的搭配及烹调方式的多样化,以增进食欲。秋季燥令当行,在膳食方面应遵循“养阴防燥”的原则;宜食百合、银耳、甘蔗、梨、豆浆、冰糖等清润养阴之品;少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛温伤津之食。冬季天寒地冷、阴盛阳衰,在膳食寒热搭配上应慎食寒凉。冬季在脏应肾,应以补肾养骨为主。五色之中,黑色入肾,故应多食用黑米、乌鸡、黑豆、乌贼骨、黑芝麻、黑木耳、海带、黑菇、黑桑椹、紫菜等黑色食

品,以补肾填精、强筋壮骨。

**4.7 分期辨证,平衡膳食** 以骨折为例,骨折早、中、后期气血失衡之特征各不相同,因此饮食要审证配膳,平衡膳食:①骨折早期。局部肿痛较明显,瘀血停留,恶血归肝;血瘀气滞,脾胃运化受到影响,患者食欲欠佳。此期配伍膳食应以清淡、易消化之半流食或软食为主,忌食油腻、酸辛、煎炸之品。在食物性味搭配上应以疏肝理气、通络止痛为原则,多选用金橘、柚子、橙子、佛手、三七等行气散瘀之品。一些患者在骨折早期食用骨头汤是一种陋习,因为骨头汤里含有大量的油脂,容易加重胃肠负担、阻碍脾胃气机,不利于骨折局部瘀血的消散、吸收。②骨折中期。患者纳食逐渐正常,疼痛减轻,肿胀渐消,但瘀血尚未尽去,新血则无法生化;同时,骨折端虽已初步稳定,但骨痂生长需要大量营养。因此,此期配伍膳食应以祛瘀生新、接骨续筋为原则;可选用益母草煮鸡蛋、田七蒸鸡等益气化瘀生血的药膳,适当增加鱼、蛋、瘦肉、牛奶等食物,以提供足够的蛋白质,促进骨痂生长。③骨折后期。肿胀基本吸收,但是病程日久,加之患者卧床少动,肝肾精血逐渐亏虚。此期配伍膳食应以补益肝肾、养血填精为原则;选用猪肝、肾、羊肝、牛肉、排骨、甲鱼等补益肝肾之品,以填精养血、强筋壮骨。

## 5 膳食平衡论的临床应用举隅

患者,白某,女,57岁,退休教师,反复发作腰背酸困4年,形体消瘦,常感疲乏无力,头晕,寐差,大便秘结,偶有心慌,已绝经。既往有“高血压”病史6年,长期服用尼群地平,现血压正常,舌质浅淡,苔少,脉弦细。查体:胸腰段椎体压痛明显。经X线检查和骨

密度测定后,诊断为骨质疏松症。辨证论治:患者女性,57岁,已绝经,年老肝肾渐衰,筋骨失养,故腰背酸困,疲乏无力,治宜补益肝肾、益气养血。方用黄芪30g、党参15g、当归10g、续断15g、女贞子20g、香附10g、狗脊15g、怀牛膝15g、白术15g、桑寄生15g、骨碎补20g、枳壳10g。水煎服,每日1剂,分2次口服。并运用平乐正骨膳食平衡论进行膳食调理:①粗细搭配,平衡膳食。患者大便秘结,食物应注意粗细配伍,一日三餐应酌情选择各种粗粮、蔬菜、大豆或豆制品、新鲜水果等富含膳食纤维的食物。②荤素配伍,平衡膳食。给予足够的优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、鱼、鸡、瘦肉、豆类或豆制品以及虾仁、墨鱼、甲鱼等富含钙质的食品,以保证骨质营养;同时配伍猕猴桃、西红柿、苋菜、西兰花等新鲜“素”食。③均衡营养素,平衡膳食。补充维生素D、维生素C和钙质,以促进骨骼代谢。④患者绝经后发生骨质疏松,审症求因,在食谱中增加豆制品的比例。同时鼓励患者多晒太阳,每日适度锻炼。上述措施坚持2个月,患者腰背酸困基本消失,复查X线片提示骨质疏松较前好转。

## 6 参考文献

- [1] 杨君. 食品营养[M]. 北京:中国轻工业出版社,2007:87.
- [2] 孙贵香,郭艳幸,何清湖,等. 平乐正骨气血共调平衡论——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(一)[J]. 中医正骨,2012,24(9):70-73.
- [3] 孙喜稳,陈利国,孙喜涛,等. 论《黄帝内经》的平衡饮食思想[J]. 辽宁中医杂志,2011,38(3):436-437.
- [4] 赵霖. 谈平衡膳食健康忠告[M]. 北京:人民卫生出版社,2003:1-9.

(2013-03-13 收稿 2013-04-02 修回)

(上接第74页)构成“线”,又称“线上联穴”;而手背外侧是头、颈、肩及上背部疾病反应点的集中区域,足背外侧是下背部、腰骶部疾病反应点的集中区域,均称为“区”。笔者以“以通为用”为治法,依据不同的病证选穴,采用理顺、推散、松解、反射等手法对这些穴位进行推拿,可使经络顺畅、筋结松解、血行恢复、脏腑调和、肌肤荣泽,从而达到治疗疾病的目的。操作时注意手法要“轻、巧、透”,不宜使用暴力、猛力。目前本组奇穴的作用机理尚不清楚,还有待进一步研究。

## 3 参考文献

- [1] 单宝枝,李鼎. 经外奇穴研究概况[J]. 上海中医药杂志,

2006,40(1):65-67.

- [2] 张旭霞. 经外奇穴透刺治疗肩周炎60例[J]. 四川中医,2003,21(10):83-84.
- [3] 刘坚. 张仁老师奇穴为主针治眼病经验简介[J]. 上海针灸杂志,2004,28(7):3-4.
- [4] 李绪雄,韩永耀,龙晓宇,等. 经外奇穴为主治疗脑外伤并发顽固性呃逆的临床研究[J]. 湖北中医杂志,2012,34(1):56-57.
- [5] 杨一民,孙东云,田俊丽,等. 从“董氏奇穴”的应用谈腧穴的定位、定病与定性[J]. 河北中医,2004,26(4):282-284.

(2013-01-11 收稿 2013-02-20 修回)