

基于《黄帝内经》五味理论探讨药食同源中药在治未病领域的运用

向庆凤^{1,2*}, 陆廷飞³, 罗玥晞⁴, 高应印^{1#}

¹遵义市中医院中医骨伤科, 贵州 遵义

²播州区新民镇卫生院中医科, 贵州 遵义

³贵州中医药大学第一临床医学院, 贵州 贵阳

⁴遵义市中医院中医肿瘤科, 贵州 遵义

收稿日期: 2025年3月15日; 录用日期: 2025年4月8日; 发布日期: 2025年4月16日

摘要

治未病重在未病先防、即病防变和瘥后防复, 与现代预防医学殊途同归。本文基于《黄帝内经》五味理论, 通过阐释五味功能、五味与五脏的关系, 结合现代药理对中药五味的分析, 探讨药食同源中药在治未病领域的应用, 以指导临床并应用实践, 以期对构建中医治未病学科服务体系提供理论基础。

关键词

《黄帝内经》, 五味理论, 药食同源, 治未病

The Application of Food and Medicine in the Field of Disease Prevention Based on the Theory of Five Flavors in “*Inner Canon of Huangdi*”

Qingfeng Xiang^{1,2*}, Tingfei Lu³, Yuexi Luo⁴, Yingyin Gao^{1#}

¹Department of Traditional Chinese Medicine Orthopedics, Zunyi Hospital of Traditional Chinese Medicine, Zunyi Guizhou

²Department of Traditional Chinese Medicine, Xinmin Town Hospital, Bozhou District, Zunyi Guizhou

³First Clinical Medical College, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

⁴Department of Traditional Chinese Medicine Oncology, Zunyi Hospital, Zunyi Guizhou

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 向庆凤, 陆廷飞, 罗玥晞, 高应印. 基于《黄帝内经》五味理论探讨药食同源中药在治未病领域的运用[J]. 医学诊断, 2025, 15(2): 185-189. DOI: 10.12677/md.2025.152025

Abstract

Prevention of disease before it occurs emphasizes prevention before illness, prevention during illness, and prevention after recovery, which converges with modern preventive medicine. This article, based on the theory of the Five Tastes in the “*Inner Canon of Huangdi*”, analyzes the functions of the Five Tastes and their relationships with the five zang organs, combining modern pharmacology to analyze the Five Tastes of traditional Chinese medicine. It explores the application of food-medicine dual-source herbs in the field of disease prevention to guide clinical practice and application, aiming to provide a theoretical foundation for establishing a TCM disease prevention discipline service system.

Keywords

“*Inner Canon of Huangdi*”, Theory of Five Flavors, Food and Medicine Origin, Treatment of Disease before It Occurs

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《黄帝内经》是中医学基础理论的奠基之作，首提五味理论，是指导后世遣方用药的基本法则[1]。近年来，随着健康中国策略的推进，国家要求强化中医药在“治未病”领域的作用。治未病是指采取预防措施，防止疾病的发生和发展。如何让中医药成为“治未病”领域的主力军，让“治未病”走入百姓生活，需要寻找简单可行的方法。纵观人类发展历史，食是人类进步的主要动力，五味是药食的基本要素，药食同源是中医药发展的重要组成部分，药食同源中药具有易获得、易操作、危险性低的优势，研究其在“治未病”领域的应用势必对实现健康中国战略目标、深化中医治未病学科改革形成强大助力[2]。因此，笔者基于《黄帝内经》“五味理论”，探讨药食同源中药在“治未病”领域实践方案与意义，提出五脏应五味的药食同治法，以期为临床“治未病”提供理论依据。

2. 药食五味功效

药食五味包括辛、甘、酸、苦、咸五种味道，《素问·脏气法时论》指出“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”，《素问六节藏象论》曰：“地食人以五味……五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”，总体概述了五味各自不同的功效。人以水谷为本，人身之精气全赖水谷充养，气血的正常运行，依赖五味平衡协调，因此药食五味不仅对人体具有滋养作用，也具有以偏纠偏，调整脏腑阴阳的功效[3]。《素问·六节藏象论》对五味的具体功效进行了阐发，结合五脏苦欲补泻论辛、甘、酸、苦、咸的正常与太过对机体的影响，《素问至真要大论》中记载的：“风淫于内，……以苦坚之”则阐明了药食五味的具体应用，这一理论为后世医家所继承和发展，现代药理学的分析也使五味功效更加完善。辛味具有发散、行气、活血的作用，药理学研究发现辛味多来源于挥发油、皂苷及生物碱类，具有抗菌、解热、抗炎、抗肿瘤等生物活性，辛味药食同源之品如葱、姜、蒜等，具有促进血液循

环、增强新陈代谢的作用，如对于感受寒邪之人可多食辛温的中药材，如生姜、葱、大蒜、甘草等，来温阳散寒、增加抵抗力；甘味具有补益、和中、调和的作用，在《黄帝内经》中，甘味被认为是“五味之长”，甘味来源于糖类、苷类、氨基酸及蛋白质和维生素类等，可补充人体必须营养成分，具有滋养人体、调和诸味的功效，如脾胃气虚之人可适量服用炙黄芪、人参、党参、白术、甘草等中药材来甘温补气；酸味具有收敛、固涩、生津的作用，酸味药食中主要含有机酸和鞣质，现代研究证明鞣质具有强大的缩血管功效、较强的还原性，能促进蛋白质凝固，与《内经》所言的收涩之性殊途同归，如对于血脂较高之人可食山楂首乌汤等以化浊降脂；苦味具有清热、燥湿、降逆的作用，苦味药食富含生物碱、苷类和苦味质，如感痰湿之人可多食苦瓜、薏苡仁、苦杏仁等以化痰除湿；咸味具有软坚、散结、通便的作用，富含碘和无机盐成分，如患有瘰疬之人可食海藻、昆布、鳖甲等中药材以软坚散结。大量的现代药理实验从成分分析角度验证了五味功效，与《内经》五味理论不谋而合。

3. 五味与治未病

治未病与五味理论均首见《黄帝内经》。治未病可分为未病先防、即病防变和瘥后防复三个阶段，五味理论则立足于药食的性味、五味与五脏的关系、五味的功效和对人体的影响[4]。人以水谷为本，以药性纠偏，药食五味是人体赖以生存、抵御疾病的根本需求，而药食五味的太过与不及，同样是致病因素之一，由此可知，若要治病之未始，当从五味着手。治未病与五味理论相辅相成、密切相关。

4. 基于五味理论的药食同源治未病应用

4.1. 谨和五味，防治之理

《素问·六节藏象论篇》云：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”要求人们应以“谨和五味”为指导，取五味滋养之性而避其所伤，强调选择药食同源中药之时应上参机体之所需，下调阴阳之所不和，此为治未病基本之理，治未病的三个阶段应以此为准则和基本方向[5]。“正气存内，邪不可干”，疾病发生的基础在于人体的正气亏虚，“两虚相得，乃客其形”，因此，防未病关键在于补足人体正气。《灵枢·五味》云：“脾病者，宜食糯米饭、牛肉、枣、葵；心病者宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者宜食大豆黄卷、猪肉、粟、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。”其中，枣、葵、麻、葱、藿等均为常用的药食同源中药，结合《素问脏气法时论》中“粳米、牛肉、枣、葵皆甘。……小豆、犬肉、李、韭皆酸。……麦、羊肉、杏、薤皆苦。……大豆、猪肉、粟、藿皆咸。……黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”，明确提出了不同脏腑亏虚之人的调养方法，素体脾虚之人可多食甘味，肺气不足应多食辛，心气虚应多食苦，肾不足需多食咸。依据不同的病证、体质选择合适的药食性味，以谨和五味之理，补正气之不足[6]。清代医家张志聪指出：“谷肉果菜皆有五气五味，宜合和而食之，无使偏盛，以补益精气。”亦指明谨和五味之重要性。

4.2. 五味所入，因之为法

谨和五味，防治之理，以理为根，可指导防病调养之法。《素问·至真要大论》有云：“夫五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。”《素问·阴阳应象大论》中载：“酸生肝……苦生心……甘生脾……辛生肺……咸生肾。”《宣明五气》中言：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”《内经》中以大量篇幅论述五味各有所入，各有所归，旨在提示可利用药物的性味偏向精准用药，直达病所。法随理立，以谨和五味为指导，以五味所入为工具，可立调养之法[7]。恰到好处的选用相应药食同源中药，选择性味温和之品以生气，补其所虚，切勿过补，勿壮火食气，使用药物或偏性较大之品攻其邪，用平性之品强健身体，灌养五脏，即《灵枢·大惑论》：

“诛其小过，后调其气。”《素问·藏气法时论》“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。……心欲软，急食咸以软之，用咸补之，甘泻之。……脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之。……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。……肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之。”针对五脏苦欲补泻，顺其性者为补，逆其性者为泻。针对不同脏腑的偏胜和虚损，可以选用如味甘之龙眼肉、大枣、山药、黄精、白扁豆以补脾，味苦之薏米、陈皮等以燥脾；以味酸之酸枣仁、五味子、乌梅、白芍补肝，味甘之枸杞、甘草以缓肝急；以味辛之菊花、干姜、鱼腥草、蒜、杏仁以益肺；味咸之肉苁蓉、海参、杜仲、淫羊藿等以助肾，味苦之黄柏等以坚肾阴；以味苦之莲子心、百合以补心，借助药物五味偏性以纠正人体脏腑正气之偏颇，以五味所入直达病灶，补其虚，缓其急，救其于萌芽，截其于易感，故人之正气将持，乃不致邪僻也。

4.3. 五味所辩，方从症立

基于理法，方可辩证选方。五味所入的特殊之性，除可指导用药选择，亦可用于辩证。五味所入太过，物极必反，即成五味所伤。《素问·五生成篇》中：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔……多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”《素问·生气通天论篇》：“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝……味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”由此，可根据病人饮食偏嗜，初步判断其何脏受损，即过咸伤肾，过苦伤心，过甘伤脾，过辛伤肺[8]。于临证中，常会发现脾虚患者往往有口甜，肝胃有热患者往往口酸，肾病患者往往口咸，心火旺者往往口苦。医者除此为依据用于辩证外，同时也是应提醒患者注意的饮食调养原则，要严格遵循“谨和五味”之理，勿过用、滥用。

4.4. 五味以养，因之为药

五味所辩，方从症立，方以药成，五味共养。正如“理法方药”体系中药为最后一环，五味以养亦是治未病中的收尾工程，以谨和五味之理为基础，以五味所入之法为依据，以五味所辩之方为指导，以五味以养之药养其体，健其形[9][10]。

谨和五味，勿失其平，所入所辩，勿失其衡，顺应四时，法于阴阳，热无灼灼，寒无沧沧，五味共养，治病于未然。

5. 总结

中医治未病历史悠久，重在未病先防、即病防变和瘥后防复，治未病的三个阶段环环相扣，与现代预防医学互补互融。谨和五味、五味所养、五味所辩、五味所入的原则应贯穿于未病治疗的始终。笔者基于《黄帝内经》五味理论，结合现代药理研究，分析五味功效、五味与治未病的关系，从谨和五味为理、五味所入为法、五味所辩为方、五味所养为药四个角度，立足人体虚损偏颇体质之不同，顺应四时阴阳之规律，论述药食同源中药在治未病领域的应用，“理法方药”并重，消疾于未然。以《黄帝内经》五味理论为基础，积极研究药食同源中药在治未病领域的应用，对推动构建人类健康命运共同体、构建以五味理论为基础的中医治未病体系具有重要意义。

参考文献

- [1] 何健, 胡方林. 《黄帝内经》五味理论探析[J]. 国医论坛, 2022, 37(1): 12-14.
- [2] 宗文静, 赵凯维, 张玉辉, 等. 《黄帝内经》饮食养生理论研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2022, 28(8): 1210-1212+1295.
- [3] 朱志, 闫敏敏, 姚鑫, 黄作阵. 《黄帝内经》五味与五脏关系探析[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(6): 3516-3518.
- [4] 陈家敏, 胡建鹏. 基于《黄帝内经》养生思想探讨《保生要录》饮食养生观[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(6):

907-909.

- [5] 黄蓓. 《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》重点任务分工方案印发[J]. 中医药管理杂志, 2019, 27(24): F0002.
- [6] 袁尚华. 《黄帝内经》治未病辨析新论[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(8): 4072-4074.
- [7] 张宏, 徐瑾, 彭婷婷. 从《黄帝内经》探“治未病”与“谨和五味” [J]. 中医学报, 2013, 28(8): 1125-1126.
- [8] 吕沛宛, 赵广森, 周鸿飞, 侯江红. 基于《黄帝内经》理论的“治未病”方法探析[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(12): 7383-7385.
- [9] 张卫, 张瑞贤, 韩垚. 《黄帝内经》“五脏苦欲补泻”及五味功效浅议[J]. 中医杂志, 2012, 53(11): 903-905.
- [10] 张明丽. 《黄帝内经》五味理论中的若干问题浅析[J]. 中医杂志, 2017, 58(17): 1523-1524+1530.