



精不足者補以味 謹和五味保障你



■適當的飲食營養可以養精或以補形，調整陰陽平衡，達至養生抗病的目的。

本篇的兩句點題金句均源自《黃帝內經》，前一句出自《素問·陰陽應象大論》篇，原文是「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味。」意思是身體虛弱的病人治療時須採用溫補正氣的藥物；精氣不足的患者，則須用味厚的飲食補益身體，這裡指出的進補的意義。

明代醫家張景岳補充指出，「形不足者屬陽衰，必須補氣始能溫之；精不足者屬陰衰，須用厚味才可補之。」總的來說，就是要根據食物的氣、味特

點，和人體陰陽盛衰的狀態，運用適當的飲食營養或以養精，或以補形，從而調整陰陽平衡，達至養生抗病的目的。

五味對應五臟

本篇金句的後一句中的「謹和五味」出自《黃帝內經·生氣通天論》，意思是飲食必須調和五味。原句是「是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密。如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命」。大意是所以小心謹慎地調和五味，就會令骨骼正常強健、筋脈柔和、氣血流通、皮膚紋理致密，如此，筋、骨、氣、血、腠理等均得到滋養而強壯。只要嚴

守養生之道，就可以身體健康而長壽。偶然在一些酒樓食肆，會看到大堂掛起一塊牌匾，上書「謹和五味」四個字，就是源於此。

所謂五味，一般指酸、苦、甘、辛、鹹，泛指各種食物。根據中醫學的五行理論，五味與五臟（即肝、心、脾、肺、腎）是配合的，即「酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎」。飲食五味有選擇性地先入某臟，配合五臟的需要，但食用某味的食物過多或過久，反而會先傷其相應之臟，例如多食或久食過鹹的食物會傷腎。中醫學指的腎相當於人體荷爾蒙的功能和調控、骨的正常代謝功能、全身水分的分布及調節。現代醫學亦證明過鹹會影響腎臟對水液電解質，特別是與鉀的平衡及運轉的正常代謝，導致血壓升高；又如多食或過食太甜的食物，會損傷脾臟，中醫學指的脾與營養物質及水液電解質在體內的吸收轉運和代謝有關，其中一項重要功能，就是調節葡萄糖在細胞內及外的轉移及影響它在肝臟、肌肉的儲存（糖原儲備），間接調控能量產生的物質基礎，及能量釋放。



■五味與五臟是配合的，例如久食過鹹的食物會傷腎。

飲食須有節制

眾所周知，長期進食過多太甜的食物，會引起糖尿病。此外，根據五行相克乘侮的理論，肝與酸味相配，酸味太過，會使肝氣過盛而亢進，肝屬木，木克土，而脾臟與土相配，因而受損，故《黃帝內經》又云：「味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕」，其餘味過於鹹、甘、苦、辛，皆又有其所損。因此要想健康長壽，必須飲食有節制，其中一個要求便是「謹和五味」。



■長期進食過多太甜的食物，會引起糖尿病。

大家都知道，彭祖是我國上古時代一著名的壽星公，相傳他活到800歲。據說他也是中國食療和烹飪技術的始創人。相傳在五帝的遠古時代，人類發明了陶器後，彭祖便懂得用陶罐盛水來煮食物。有一次，堯帝患病，彭祖把野雞和粟米放入陶罐，加水煮湯給堯帝飲服，竟然把堯帝的病治好了。堯帝為了酬謝他，便把彭城（即現今的江蘇省銅山縣）分封給他。相信這是歷史上最利用食物水解法治病的食療個案，由彭祖開創了中國食療的先河。

五味養生湯（2人量）

材料：山楂10-15克、何首烏30克、南芪（五指毛桃）60克、黨參30克、豬肉200-300克

製法：以清水7-8碗，煎約2小時至剩2-3碗，調味即可服用。

功效：有補氣，降血脂、血糖，滋陰，補肝腎的作用，可以說是抗衰老的良方。

大椎穴（督脈）

定位：在頸部，第七頸椎棘突下凹陷中。

方法：四指合攏用指腹擦大椎穴50下，每天2-3次。

功效：振奮陽氣，肅肺調氣。