药补食补不如精补神补

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/12/08 16:23

广东人一向热衷在秋冬进补，但是否大多数人都该适时进补？如何补才得法？

广州中医药大学第一附属医院周岱翰教授指出，历代医家对此早有精辟论述。谈到进补的基本原则，《黄帝内经》早就言明“虚则补之”，并简要说明“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”，这是针对形体虚弱、精气不足的人群而言。而到了清代，医家程国彭在前人的基础上提出更高度概括的补充：“食补不如精补，精补不如神补”，这句要诀通俗易记，对于许多身体相对健康甚至营养过剩的现代人，其实更有指导意义。

“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》

“食补不如精补，精补不如神补。”

——清·程国彭《医学心语》

药补食补前

先辨“虚”在哪

“自古以来，对于形体瘦弱的‘虚人’，的确讲究多用温补的方法来增加元气，而温补时可药物和食物并用；而对于精气不足的人，则可多摄入些营养丰富的东西，以食补来滋养。”周教授解释说，《黄帝内经·素问·脏气法时篇》谓：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合并服之，以补益精气”。唐代名医孙思邈在《千金方》中则强调“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药”。

对于“形不足”和“精不足”者，药补和食补又当分清自身体质阴阳虚实的变化，以及所选补品本身寒、凉、温、热的性味是否合适。体虚可有阴虚、阳虚、气虚、血虚、气血两虚等不同证型，人们较为熟悉的“药补”如人参养气、枸杞益血、鹿茸助阳、阿胶补血。有些人不分虚在哪里，乱补一气，可能出现“虚不受补”的情形，有的甚至补出病来。

进补未必非得名贵药材

“不少人以为补必名贵，食必厚味，其实不然。”周教授称，上世纪60年代我国经济困难时期，民众营养不足，肥肉、白糖则为营养品，改革开放后物质生活丰富，多数人血脂血糖偏高，则原来被认为“削肾”的胡萝卜易名“金笋汁”闪亮登场。如今不少都市人几乎餐餐“无肉不欢”，且经常大鱼大肉，一个个体质都比较壮实，甚至因营养过剩引发各种“富贵病”。回味元朝的邱处机提出的“淡食能多补，无心得大还”之说，告诉人经常吃淡食亦能得到补益，在无心之中获得圣道而长寿的道

理，可能有所启发。

此外，现代社会物质的大量丰富又撩起人们更多的欲望，离古人提倡的“清心寡欲”、“无心得大还”的境界越来越远。

其实，有适当的欲望和更多的追求本非坏事，但若太过不切实甚至是不当强求，就要及时反省了。因为多欲易伤身，这时就不是药补或食补力所能及的了，而该适当地卸下精神包袱，养精蓄锐，少做些无谓虚耗精力和心神的事，细细体味一下清代医家程国彭的忠告：“食补不如精补，精补不如神补。”爱惜自己的精气和心神，对于多数生活早已超温饱和小康、但生活和工作压力相对较大的都市人来说，可能比吃什么大补的药食都更为重要。