

# “五色入五脏”到底啥意思? 钱报记者采访中医专家,谈苦夏养生饮食

## 养心祛湿,多吃薏米粥虫草土鸡煲

本报记者 张冰清 本报通讯员 徐尤佳

最近,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、微博上的营养达人范志红发了一个“吐槽”微博。她说,某电视节目邀请她介绍中医的“五色入五脏”,甚至为她写好了基本的内容。

她表示,“我觉得自己都不明白的事情不能讲,最后只能换人录。……我并不反对中医专家讲五色入五脏,但不赞成专家为了顺从电视节目的要求,或者是为了上电视露个脸,讲自己都不明白的事情。”

确实,隔行如隔山。一个是西医的营养学,一个是中医的养生法,两者相距甚远。那中医里的“五色入五脏”究竟是什么?芒种刚过,夏至将至,大家在苦夏又该如何饮食?

### 中医运用类比和经验 “五色”食物没有明确界限

杭州市中医院内科副主任医师陈海玲告诉钱报记者,要想理解“五色入五脏”,首先要认识中医“天人合一”的理论基础。根据五行(木、火、土、金、水)学说,把自然界众多的事物属性与人体联系起来。

她说,“中医认为,人和自然是一个有机复杂的整体,它追求人与自然的和谐、统一。这其实跟西医要保持身体、心理双重健康是一个道理。”

这样的理念体现在多个方面,比如“五色入五脏”上,就是将五行学说和自然界五色的食物联系起来。在中医看来,自然界的食物五颜六色,为人类提供了最初的食物来源,人体的五大脏器与之有着密切的关联。

陈海玲介绍,五色指的是青赤黄白黑。红、黑、白、黄、青,分别对应心、肾、肺、脾、肝五个脏器。

一般来说,五色相对应的食物是这样的:红色,牛羊肉、胡萝卜等;黑色,黑木耳、黑芝麻等;白色,银耳、百合等;黄色,扁豆、苹果等;青色(绿色),绿豆、菠菜(最养肝的菜)等。

吃了某类食物,就有利于相对应的脏器。《黄帝内经》中说:绿色养肝、红色补心、黄色益脾胃、白色润肺,黑色补肾。

但范志红在微博上提出了自己的疑问,她查阅了一些资料,发现不同的资料里,五色相对应的食物存在出入。而且她也不理解这些食物“入心”“入肺”的依据是什么。

为此,陈海玲解释,和西医通过实验等方式得出结论不同,中医是将自然界的现象,运用类比的方法推入中医学。除了颜色,食物的性味不同也决定了食物“专属脏腑”不同。“五色”食物之间并没有明确的界限。吃某一类食物并不是只作用于某个脏腑,只是相对有所偏向而已。比如山药就既可以补肾、润肺,也可以健脾。

### 经常拉肚子的人 吃米仁前先炒熟

陈海玲告诉钱报记者,中医里,除了有“五色”,还有“五体”、“五形”、“五方”、“五季”等。和大家熟悉的春夏秋冬四季不同,中医里的季节共有五个,“夏天”之外还有一个“长夏”,也就是江南进入梅雨季,气候湿热的这段时间。

“五季”也对应着“五脏”,《内经素问·脏气法时论》里提出,以肝主春,心主夏,脾主长夏,肺主秋,肾主冬。

陈海玲说,夏天要静心、养心,注意防暑。大家都知道绿豆汤、荷叶山楂茶等是消暑利器,但不是所有人都适合喝,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻。阴虚者也不宜大量饮用,否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

长夏空气里湿度大,湿气容易郁结在体

内,造成脾虚。这时候需要食用一些祛湿除湿的食物,比如米仁、小豆、莲子等。

需要注意的是,超市买回来的米仁大多是生米仁,脾胃虚弱,经常拉肚子的人不要直接吃,要先把生米仁炒熟,再煮粥。

### 夏季可少量多餐 上下午各加一餐点心

看完了中医的门道,再看看营养科专家对夏季饮食的看法和建议。

浙江大学医学院第一附属医院营养医师赵卫玉医生告诉钱报记者,《中国居民膳食指南》等营养学界的权威资料,只列举了不同种类食物的摄入量,并不按照季节来指导大家饮食。但是,夏天天气炎热,大家还是应该根据它特殊的气候特点来调节日常饮食。

中国居民平衡膳食宝塔(2016)建议,每天要摄入1500~1700毫升的水分。赵卫玉说,夏天出汗多,水分流失大,可以适当增加水分摄入,尤其是运动大量出汗后,要及时补充水分。除了喝白开水,还可以多喝绿豆汤、银耳汤、花草茶等汤水。

夏季是瓜果成熟的季节,蔬菜的种类也尤其丰富,可以多吃些瓜果蔬菜。但很多人啃半个西瓜当正餐,一不小心糖分摄入就超标,是很不提倡的。她建议,可以拿番茄、黄瓜等代替糖分过高的水果。蔬菜的话,推荐苦瓜、莴笋等苦味的蔬菜,用凉拌的方式烹饪,减少油脂摄入。

很多人一到苦夏就食欲不振,吃不下饭。赵卫玉说,不必勉强自己每顿必须吃下多少食物,可以选择少量多餐。“一般是一日三餐,夏天胃口不好的话,可以一日五餐。早上9:30,下午4:00左右各加一餐,可以吃点酸奶、水果。”不过,可不能深夜去烧烤店加餐哦。

另外,夏天温度高,食物容易滋生细菌。赵卫玉提醒,食物一定要煮熟、煮透,尽量一顿吃完,不要吃第二顿,防止食物污染。

### 服务+

## 中西医专家列出夏季专属食谱

扫一扫右边钱报微信“浙江名医馆”,赶紧学着做起来

#### 中医专家推荐食谱——

●各种粥品,如红豆薏米芡实粥(除湿补心健脾胃)、绿豆粥(清热解毒、消暑、利水)、百合粥(益气调中、清热宁心)

●清凉解暑饮品:薏仁薄荷绿豆汤(清热

解毒利湿)、酸梅汤(行气散淤、生津止渴、收敛肺气、除烦安神)、冰糖银耳羹(生津润肺、益气滋阴)

#### 营养科专家推荐食谱——

●学广东人多喝汤,补充水分,但注意

不要太油腻。如笋干老鸭煲(不要放猪蹄)、虫草花土鸡煲、冬瓜虾皮汤、紫菜榨菜汤等。

●烹调多用凉拌,有效减少油脂摄入,如凉拌黄瓜、凉拌莴笋丝、凉拌绿豆芽等。

## 皮肤病反复发作,怎么办

国家非物质文化遗产“顾氏外科”传人来杭支招

进入夏季,气温升高,气候潮湿,给细菌、微生物的繁殖生长提供了有利条件,加上紫外线变得强烈,容易导致皮肤病发作和复发。面对种种皮肤病,到底有什么好方法?为此,我们特向国家非物质文化遗产“顾氏外科”的专家进行了请教。

### 皮肤病反复发作,如何应对

专家指出,对湿疹、瘙痒症等的治疗,需要活用“散、泻、清、祛、润”五字方针,一方面通过特色中药熏洗、敷贴等,以改善患者瘙痒、脱皮、皮肤溃烂等症状;另一方面通过养阴清热、健脾除湿、调理肝肾、活血化瘀,整体

调理患者脏腑功能,以达到事半功倍的目的。

专家表示,对于皮肤顽疾的防治,中医讲究对因而治。顾氏外科尤其强调“外之证实根于内”。皮肤病看似皮肤表面问题,但其发生发展却与体内阴阳气血、脏腑功能失调密切相关。若只着眼于局部皮肤,而忽略内调脏腑气血,即使皮肤病暂时好转或消失,也易复发。所以,治疗应内服药和外用药同用,并积极与医生配合,建立治愈信心,方可战胜皮肤顽疾。

### 皮肤顽疾,夏季是治疗黄金时机

专家解释,夏季是中医治疗皮肤顽疾的黄金时期,

这主要是因为此时人体气血运行顺畅,新陈代谢旺盛,容易调整脏腑气血,清除体内毒邪。同时,夏季腠理开放,非常有利于药物的渗透和吸收,更易将体内寒湿热毒畅快排出,达到有效治疗各类顽固性皮肤疾病的目的。

为帮助广大的皮肤病患者在夏日也能露出健康的肌肤,清凉一夏,国家非物质文化遗产“顾氏外科”专家将来杭州为患者支招。即日起的一周内,有需要的读者可以拨打本报热线0571-85312046免费咨询。

本报记者 方云凤 通讯员 钱冰冰



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众账号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1