

“ 有人说，吃肉还是吃素、吃多还是吃少，是很个人的问题，只要高兴就行。但中医大夫却认为，人饮食不可偏好，要靠五谷、五果、五畜、五菜等各种食物充养，才能维持正常的生理功能。其中道理，需要细细讲来。 ”

中医说：

饮食自倍 肠胃乃伤

文 / 魏玮 中国中医科学院附属望京医院 主任医师



名医
档案

魏玮，主任医师，教授，博士生导师，中国中医科学院望京医院脾胃病科主任。“国家百千万人才工程”国家级人选，有突出贡献中青年专家，中国中医科学院中青年名中医。

胃肠功能是动态的 要保护

中医理论认为“胃为水谷之海”。水谷食物经过胃的腐熟作用，变成营养精微，在脾的运化作用下供应全身。所以临床上有“人有胃气则生，无胃气则亡”的训诫。这是强调饮食水谷的消化吸收，在人体的生命代谢过程中，具有极其重要的作用。

但胃容纳、消化水谷，脾吸收、转运营养的能力都是有限度的。在生理条件下，胃满则肠虚，肠满则胃虚。胃和肠道保持着流水作业，虚实交替的生理节奏；也就是在胃进食的时候，肠道应该“虚位以待”，保持着接待能力。当胃中的食物进入肠道后，胃就变成空虚状态，进行休整，等待下一批食物的来临。而在此过程中，消化过多肉食比素食需要耗费更多时间，会打破这种

节律。

因此，如果暴饮暴食、嗜食肥甘油腻，超过了脾胃原有的腐熟运化能力，食物会在脾胃内长久地停滞，损伤肠胃的消化传导功能，出现胀满不适，不想进食。日久则致脾胃气虚，稍进食生冷、寒凉、油腻、坚硬食物，就会出现消化不良、胃痛、腹泻、腹胀等症状；甚至聚湿、生痰、化热或变生他病，为以后罹患各种疾病埋下祸根。所以，不过食肉，保护脾胃消化能力，对健康很重要。

同时，《黄帝内经》里还记载：“饮食自倍，肠胃乃伤。”这里的“倍”即加倍，吃的量大、过多；并不专指肉食或素食，指出适可而止是预防饮食失节致病的根本原则。并且具体到不同的人，脾胃天生的机能强弱不同，消化能力有别，所以，吃什么吃多少应因人而异，不能干



篇一律，也不能攀比。

也有人说，我肠胃一贯很好，不超过自己的限度就行。但你可知道，生活中各种不良生活习惯，甚至是一些精神因素都会影响胃肠功能。比如：精神过度紧张、情绪波动较大都能打破胃肠功能状态的平衡；临床中有因各种问题不想吃饭的患者，说明肠胃功能经常受疾病的影响。所以，单有好的肠胃并不够，需要五脏六腑都健康，才会保持良好的消化吸收功能。

由此说，人的脾胃及身体功能状态决定了一个人适合吃什么，吃多少，而且是会经常改变的，要根据实情随时调整饮食，不可认死理儿。

因体质而异原则 要遵循

在临床中，我经常建议患者适当减少肉食、增加蔬菜水果；而且，吃东西要遵循以下原则：

饮食应因人而异。体质偏热性者，进食宜凉而忌温；体质偏寒者，进食宜温而忌凉；体质肥胖者多痰湿，宜食清淡而忌肥甘；阴虚体质的人，饮食宜甘润生津之品，忌肥腻厚味、辛辣燥烈之品；阳虚体质宜多食温补之品。

有人说，这太抽象了，有更具体的方法吗？那就不得不说到9种体质的饮食法则。

9种体质是中医理论对人群的一种划分方法。中医体质，就是机体因为脏腑、经络、气血、阴阳等的盛衰偏颇而形成的素质特征；是以先天禀赋为基础，在后天生长发育和衰老过程中所形成的结构、功能和代谢上的体质特殊性。

平和型：饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗，社会和自然适应能力强，此为典型的平和体质。日常养生应取中庸之道，吃得不要过饱也不过饥，不吃得过冷也不过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。

气虚型：说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促，疲乏无力，这就是气虚体质。这种人从性格上来说，一般性格内向，情绪不够稳定，比较胆小，做事不爱冒险。应多吃具有益气健脾作用的食物，可吃一些黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜以及鸡肉、泥鳅等。尽量避免吃槟榔、空心菜、生萝卜等。

阴虚型：经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，

皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结等。多吃甘凉滋润的食物，比如绿豆、冬瓜、芝麻、百合、鸭肉、龟鳖等。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱蒜等性温燥的食物。

阳虚型：即使再热的暑天，也不能在空调房间里多待，因为这些人比较怕冷，总是手脚发凉，不敢吃凉的东西；性格多沉静、内向。这些人属阳虚体质，可多吃甘温益气的食物，比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒、牛羊狗肉等。少食生冷寒凉食物，比如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

湿热型：脸部和鼻尖总是油光锃亮，还容易生粉刺、疮疖，一开口就能闻到异味；还容易大便黏滞不爽，小便发黄，比较浓，性格多急躁易怒。宜饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。应戒除烟酒，因为烟酒在中医看来具有温热作用。

气郁型：性格忧郁脆弱，形体消瘦，多愁善感，食欲不振，容易心慌，容易失眠。要多吃小麦、蒿子秆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等，因为这些食物具有行气、解郁、消食、醒神的作用。

痰湿型：心宽体胖是这类人最大特点，腹部松软肥胖，皮肤出油，汗多，眼睛浮肿，容易困倦。性格温和稳重，善于忍耐。饮食以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘等食物。

血瘀型：刷牙时牙龈容易出血，眼睛经常有红血丝，皮肤常干燥、粗糙，一般肤色是发暗的，常常某处疼痛，容易烦躁，记忆力也不太好，性情急躁。可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李子、山楂、玫瑰花、绿茶，因为这些物质有活血、散结、行气、疏肝解郁的作用；少食肥猪肉等。

特禀型：平常所说的过敏，是指好多人对不同的物质有过敏现象，比如花粉过敏或者某种食物过敏，这就是中医所说的特禀体质，多是遗传所致。饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素搭配合理。通常容易诱发过敏反应的食物也要尽量避免，比如牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、蚕豆、白扁豆、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。❶