

## 從孔子的飲食觀談現代人的保健之道

國醫 董延齡亦為美國自然醫學研究院院士

孔子是我國歷史上偉大的教育家，更是萬世師表，他與西方的蘇格拉底，是世界公認的東西兩大聖人。

四書是儒家的精華所在，亦為我國歷代帝王及士大夫奉為施政、修身、齊家、治國的圭臬；是古代人人必讀的一部教科書。其對漢民族影響之深、之遠，不是其他學說可以望其萬一的。孔子在《論語》中自述其追求知識的毅力與勤奮的精神曾有「吾十有五，而志於學。」「吾非生而知之，好古敏以求之。」的敘述，到了晚年，他更有：「發奮忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」的感嘆。

飲食是維持生命的第一要項。國父 孫中山先生主張食物需要具備色、香、味三個要件，才是上好的食物；但是，站在營養學的觀點，最好的食物，除了具備以上三個條件外，其中所含的營養成份，更為重要。在孔子那個時代，食品營養成份的分析，尚一無所知，人類吃飯，只是為了飽肚子，為了活命，只選擇好吃的動、植物來吃，根本不知道它的成份是什麼，對於烹調的技術，也可能並不十分高明。但孔子是當時唯一的教育家。他博學多能、精通禮、樂、射、御、書、數六藝。他曾坦率的說：「吾少亦賤，故多能鄙事。」烹飪之事在當時，可能也是鄙事之一，孔子自然也曾學過；因此，他除了教導學生六藝之術外，飲食保健也是教導學生的重要課程，既然教導學生，自己當然也要研究正確的烹飪法與飲食法。因此，他在《論語、鄉黨》篇內提出：「食不厭精、膾不厭細」也就是說：孔子對於飲食雖不刻意講求精緻，但也不厭惡它精緻，因為精緻的食物，營養成份充足，食後可以化血生精，增強體能。肉類切細了，容易消化吸收，無害胃腸；所以孔子認為切細了吃；對健康較有益，因此不厭煩它的細緻。

孔子對於煮飯的火候，魚肉的新鮮程度、菜餚的顏色、氣味、口感、烹調的方法、用餐的時間，菜餚的切割刀法和佐餐的醬料，亦甚講究。他自述在下列八種情形下不吃：一、食饅而餲、魚餒而肉敗不食。二、色惡，不食。三、臭惡，不食。四、失飪，不食。五、不時，不食。六、割不正，不食。七、不得其醬、不食。八、沽酒、市脯，不食。

上面這段話譯為語體：飯太爛，而變了味，魚肉腐敗了，都不吃。食物變了顏色，氣味不好，烹調方法失當，不在適當的時候，切割的刀法不正，調味不好，不吃。酒肆中買來的酒肉，也不吃（可能那時酒店中衛生太差）。

他對主、副食的用量比例，也有大概的標準，因此有「肉（副食）雖多，不使勝食（主食）」

氣。」的說法。

至於飲酒，他也有自己的看法。他說：「唯酒無量，不及亂。」意思是說：只有酒沒有限制，各人有各人的量，只要適量飲之，恰到好處，可以強心，可以促進血液循環，可以助興，但不宜喝醉。

孔子對於佐料中常用的薑，也很重視；他說：「不撤薑食、不多食。」意思是說：薑味辛溫，溫能去寒、辛能矯味。在北方寒冷的天氣時，適量以薑料佐餐，是很有益健康的，不要把它撤去。

對於祭祀用的肉，要不要吃呢？他說：「祭于公、不宿肉；祭肉，不出三日，出三日，不食之矣。」意思是說：公祭用的肉，當天就要吃完；家祭用的肉，不要超過三天，超過三天，即丟棄不吃。

「食不言，寢不語。」是大家都很熟悉的二句話。爲什麼食不說話，寢不講話呢？因爲吃飯時只顧說話，忘了吃飯，或只顧講話，把食物囫圇吞下，使食物不能充分咀嚼，則消化不良。睡眠時，只顧講話，耽誤了睡覺，使身體得不到充分的休息，也有礙健康。所以孔子教人吃飯、睡覺時都不可講話，是很有道理的。

飲食、排瀉、睡眠、運動是支持吾人生命正常運作的四大支柱，更是維持身體健康缺一不可的基本要求。這四大支柱是人體生命中一個很完整的自然配套；此種一進（飲食）、一出（排瀉）、一靜（睡眠）、一動（運動）的整體配合協調工作，正符合了中醫的經典《黃帝內經、上古天真論》中的陰陽之道。這四個要項調和地好，支配地適當，你的身體就會健康，如果不發生意外的話，大致上，應該沒有問題，如果有一項，支配上有偏差，久而久之，即會因太過或不及，影響身體的健康。

怎樣才能使以上四個要項支配合宜？首先是食物的攝取？人體需要的營養成份？共有 36 種。按照人體的結構和功用，有的需要量多，有的需要量少，有的只需微量，這些成份，分別存在於各種不同的食物中，經過現代食品營養專家的研究，可歸納爲下列四大類。

第一類是製造肌肉和血液的食物。它們是肉類、魚類、豆類和用這些食品爲原料製成的產品。這些食物含有優質的蛋白質、維他命 B1、維他命 B2 和鈣質等。

第二類是維持體溫與體能來源的食物。它們是五穀類、糖類、油類等、包含各種糖、脂肪、蛋白質等。

第三類是調整身體狀態的食物。它們是各種蔬菜和水果。因爲這類食物富有維他命、礦物

質和纖維質等。

第四類是使人體營養更完善的食物。包括各種乳製品和蛋類。它們含有優良的蛋白質、脂質、鈣質、維他命 A、B2 等。

現代的食品營養學者認為，食物中的酵素含量非常**重要**，含有豐富酵素的食物，就是最好的食物。

不論蔬菜、水果、肉類、魚類，越新鮮，酵素的含量越多。我們吃新鮮的食物會感到可口，就是因為含有豐富酵素的緣故。

日本的胃腸科專家新谷弘實認為：吾人理想的**食物比例**應為：植物性的食品應佔八十五%，動物性的食品應佔十五%。有人可能質疑動物性食品所佔比例如此之少，能供應身體細胞的需要嗎？關於這個問題，倒不須在意，因為很多植物性食品也含有豐富的蛋白質和油質，像大豆、雜糧、海藻類都有豐富的蛋白質。山東人、河北人、東北人，除有錢人家外，一般人平常很少吃肉，但是這些省分的人，他們日常吃的煎餅或窩窩頭內都是雜糧和大豆做成的，因此這些地方的人，大多數**長得**高頭大馬。

筆者認為，兒童、青少年或勞動力大的人，因為消耗多，不妨適量的提高一些肉類、魚類或蛋類的食物，但仍不應超過主食的一半，此正符合了孔子說的：「肉雖多，不便勝食（音飼）氣。」

其次，是排瀉，排瀉包括二便，這是人體新陳代謝的**二大**指標，正常的人，每天都要大便一次，把**吸收營養剩下的廢物**，排出體外。現在有很多人，尤其是青年學生因為飲食的西化，肉食**吃得**太多，煎炒油炸不忌，又缺少運動，腸子蠕動不良，以致經常發生便秘，西方醫學稱為習慣性便秘。又有些老年人，因為陰虛（各種**內分泌腺**衰退，腸內津液**枯竭**）。有些人需長期依賴通便藥排瀉，長久即會養成藥物依賴型便秘，對健康非常不利。因此，我們要多吃蔬菜、水果和比較粗質一點的五穀雜糧，每天要喝五至八大杯的水，並做適當的運動，以促進胃腸的蠕動及沖刷作用，才不致使大腸內的糞便積存過久，而吸收腸內廢物的**毒素**，引起自家中毒。日本的漢醫大家東洞益吉說：「萬病起於一毒或說萬病起於一腹。」就是指二便不良，所引起的**很多**疾病。

小便的多寡，是隨各人的飲水量和體質特性，以及水分的代謝速度來決定的。一般來說體質熱的人，夏天小便量少，體質寒的人或冬天尿量多。但無論如何決不可憋尿。因此，正常生理的代謝是「暢通的排瀉。」

第三，是睡眠，就電學的觀點看，人體一部分的功能是電的作用，人在睡眠狀態時或靜坐時是充電，在工作或活動時是放電，身體好像是一個蓄電器，蓄電器不能一直放電，也不能一直充電，此種節奏大概是蓄電，放電...一直不停的延續數十年或上百年。

古代的中醫，把人體的生命現象，統稱為「氣」或「神」；把可以解釋的稱為氣，把不能解釋，而在生命現象中確實可以體會（一部分人）得到的稱為神。現在的生命科學家，對生命現象研究較以往更清楚，把各種的生命現象劃分得更具體，把可以用儀器測定的叫氣，不可以測定的叫神，神即精神作用；包括生物電、生物磁、生物聲、生物波等。汽車沒有電不能啟動，手電筒沒有電不能照明，人缺少電，頭昏眼花，昏昏欲睡甚至眼睛失明，**記憶喪失**，思想停頓，**暫時失去生命現象**。因此適當的睡眠，是養生長壽很重要的一環。

第四，是運動，人是動物，俗語說：『要活就要動。』試想一個人如果不能動了，他活著還有什麼意義呢？因此，成年人，尤其是五十歲以上的人，要養成每天或隔天運動的習慣。運動有二個要點：一是有恆，二是有方法；有恆就是把運動納入你的生活之中，使它成為生活的一部分，好像吃飯睡覺一樣，今天不運動，就好像一件工作沒有做，一餐飯沒有吃一樣的不舒服。很多人都知道運動的好處，但是，有些人未必有恆心；這裡告訴你一個方法，人對任何事情，都有高潮期，和低潮期，在沒有養成習慣之前，遇到低潮期來臨，你只要堅持二、三天，等低潮過去了，你就會恢復以往的興趣。二是有方法，方法是做任何事情成功的重要條件。在選擇一項運動之前，要先考慮好你目前的種種條件，那一種運動是你最喜歡的、你的時間、體力、場所等，能不能配合。常見有些人，很久不運動，一開始就跑三千公尺、或打籃球、或做劇烈的游泳，第二天就全身疼痛、或扭傷筋骨、或磨損**骨膜**，結果未受運動之利，反遭運動之害，因此運動要循序漸進，決不可一開始就做劇烈而多量的運動，尤其對於一個一向不愛運動而年齡較長的人而言，更須注意這點。

第五是飲水問題。水是生命的源泉，更是百藥之**王**，人體七十%以上是水分，一個六十五公斤體重的人，他的體內至少有四十五公斤半的水。人體是由六十至一**百兆**的細胞構成；這些細胞共同生活在一個相當擁擠的空間內，集體來看，它們是一個龐大的細胞王國；分開來看，每一個細胞都是一個獨立的個體，單獨的生命。組織好像王國的鄉鎮，器官好像王國的都市，系統好像王國的行政專**區**，頭腦好像國王的統帥。凡是有生命的東西，都要吃、喝、拉、撒、尿，細胞亦然。其中水最重要，如果水缺了，細胞即會因缺水而乾**癟**，更會因電解質失衡而中毒，嚴重**時**會因中毒而昏厥死亡。因此，成人每天需飲六至八大杯的水（包括湯類），再說；

水除了補充體液外，又有沖洗內臟及體內各種組織，器官的功能；更有稀釋血液促進體液循環，排除污物、**分解**毒素，降低體溫，**潤滑**肌膚，滑潤組織間隙等功用。因此優質的飲水十分重要。

現在因為工業污染河川、農藥、化肥污染土地，天然清潔的飲水已經很少，絕大多數的家庭都已按裝淨水器，但淨水器品質參差不齊，一般人不知何者為好，很難選購；但據水質專家研究，凡是無細菌、無雜質，**水質**清澈、水分子團小、表面張力小、溶解力高的水，即為好水。吾人選擇淨水器時，應注意淨水器有無以上功用。其次除萬不得已，平時最好少喝含有人工甜味和防腐劑的飲料，以免造成肝臟或其他器官的過度負擔。

我國古代的養生家（以道家為主）**向**來重視性命雙修，「性」、就是性格、性情，也就是情緒。「**命**」，就是生命、身體，有形的軀殼。一個人如果只是長得高頭大馬，體壯如牛，沒有好的性格、情緒（包括七情、六欲、智慧、膽識）等等，也不能算是一個健康的人。世界衛生組織對健康身體所下的定義：「健康的人，須具有完好的身體、健全的心理，以及良好的社會狀態。」完好的身體，是指外觀無殘缺，內在無病痛；健全的心理，是指內心的七情、六慾，都無太過與不及，也就是《中庸》所說的喜、怒、哀、樂等情緒表現都能恰如其分；良好的社會狀態，就是一個人的待人接物，應對進退等人際**關係**，都能中規中矩恰到好處。

好的情緒表現，非但可以影響一個人的前途、事業、更影響人的身體健康，古人說：「仁者壽。」就是指一個具有博愛精神，胸懷廣闊的人，也會健康長壽。

每一個人都想有好的情緒表現，但良好的情緒是怎樣形成的呢？父母的遺傳、家庭教育當然重要，後天修養、磨練，反省修正也**很**重要。以現代生理學的觀點看，影響情緒的三大因素為，腦內的杏仁核，交感神經和副交感神經；杏仁核分泌一種影響情緒的賀爾蒙，若因吃了太多的肉類或刺激性食物，影響了杏仁核的分泌，將導致情緒欠佳。

另有交感神經，因為先天的缺陷（如過動兒），或後天過度的刺激，以致異常興奮，而副交感神經的抑制功能欠佳，人的情緒即會不穩定；現代人的很多身心症，多數都是這樣形成的。要糾正現代人情緒的急躁，喜怒無常，容易衝動，首先要調整杏仁核激素的分泌，日常多吃蔬菜、水果和維他命 B2 的食物。其次是自我訓練，使交感神經不要過度興奮，同時訓練增強副交感神經的抑制功能。筆者練習靜坐多年，我**體驗**到靜坐有抑制交感神經，同時又有增強副交感神經功能的雙重作用，但需要找有經驗的人，給予正確的指導。

現代人如能把以上六項搭配得好，調和得適當，你的健康，應當更有保障，生活更加美滿幸福。最後我想用一首打油詩結束本文。

治病需要信良醫，保健必須靠自己。  
人生七十古來少，而今百歲當可期。