

# 从中医学角度看有机食品

涂玥 (南京中医药大学第二临床医学院, 江苏南京 210046)

**摘要** 从中医角度, 主要是从食品原料和生产过程论述了为何目前有机食品能成为食品行业的发展趋势。

**关键词** 中医学; 有机食品

**中图分类号** B201 **文献标识码** A **文章编号** 0517-6611(2009)27-13374-02

## Discussion on the Organic Food from the Aspect of Traditional Chinese Medicine

TU Yue (No.2 Clinical Medical Institute, Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu 210046)

**Abstract** From the aspect of food material and the producing process, why the organic food becomes the tendency of food industry was discussed from the aspect of traditional Chinese medicine.

**Key words** Traditional Chinese Medicine (TCM); Organic food

随着改革开放的日益发展和加入 WTO 后国际市场对中国的影响, 我国的各项经济制度已经有了很大的改观。但是, 仍有一些法律制度还不完善。伴随着人们生活水平质量的日益提高, 消费者对食品质量和卫生安全的要求越来越严格, 于是有机食品应运而生。另外, 发达国家自己生产的有机食品远远不能满足需要, 国际市场上有机食品货源紧俏, 需要从发展中国家大量进口, 因此有机食品的发展前景很广阔。

我国具备发展有机农业, 生产、出口有机食品的潜在优势<sup>[1]</sup>: 我国具有丰富的有机农产品资源, 实际上有机农产品在某种程度上可以视为普通的农产品只要在生产和加工方面符合有机食品的操作规程, 并通过有机食品认证机构的认证, 就可以出口欧美市场; 我国已有一定的有机农业技术, 我国有大量野生的苦楝、苦参, 民间也有不少防治作物、禽畜病虫害的方法, 若应用中草药制剂的原理, 辅以现代的制备工艺, 生产植物性杀虫剂、灭菌剂、牲畜抗病防病剂, 将成为我国生物防治的一大特色; 我国具有发展有机食品的劳动力优势, 有机农业不施用化肥, 而是利用种植绿肥、秸秆还田、发展养殖业等措施培肥土壤, 采用生物、物理和机械相结合的方式防治病虫害, 技术培训、咨询服务及监制的工作量也很大, 属于劳动力密集型产业, 我国廉价的劳动力成本显示出极大的优势和潜力; 我国有机食品的开发已具有一定的发展基础, 我国消费者虽然对有机食品比较陌生, 但近几年来, 新闻媒介对绿色食品作了大量的宣传, 绿色食品的好处正逐步被广大消费者所接受, 它对提高我国食品质量的总体水平和引导正确的食品消费观念具有非常重要的作用。目前, 学术界有很多研究有机食品发展现状和发展趋势的文章, 但还没有专门从中医角度来分析和研究这一现象的报道, 因此, 笔者将从中医学的角度来论述这一现象。

## 1 有机食品的概念

有机食品这个名词是从英文 Organic Food 直译过来的, 有机食品在不同的国家不同的语言中有不同的叫法, 如生态食品或生物食品<sup>[2]</sup>。有机食品是指来自于有机农业生产体系, 根据国际有机农业生产要求和相应的标准, 在原料生产

和产品加工过程中不使用农药、化肥、生长激素、化学添加剂、化学色素和防腐剂等化学物质, 不使用基因工程技术, 并通过独立的有机食品认证机构认证并使用有机食品标志的农产品及其加工产品。

根据有机食品的定义, 一种食品要成为有机食品, 必须满足以下条件: ①有机食品的原料必须是来自于已经建立或正在建立的有机农业生产体系, 或者是采用有机方式采集的野生天然产品; ②在整个生产过程中必须严格遵循有机食品的加工、包装、储藏、运输的标准和要求; ③在生产和流通过程中必须有完整的质量控制体系和跟踪审查体系, 并有完整的生产和销售记录及档案; ④在整个生产过程中尽最大可能减小对环境的污染和生态破坏的影响; ⑤必须通过独立的经认可的有机食品认证机构的认证。

## 2 从中医角度分析有机食品

**2.1 食品原料** 人类生活在自然界中, 既有独立于环境的一面又有依赖于环境的一面。人具有主动改造自然的能力, 自然界在人类的改造下发生了变化, 反过来直接或间接地影响着人体的生理活动。简言之, 人体内的生理活动与自然环之间存在既对立又统一的整体关系。故曰: “人与天地相应也”、“人与天地相参与, 与日月相应也”。

如果把中医比作一位英勇善战的骑士的话, 那中药一定是他手上那把陪他出生入死、打过无数胜仗的宝剑。中药来源于天然药及其加工品包括植物药、动物药、矿物药等, 是自然界的一个组成部分。而人也正是这个自然界的重要组成部分, 地球上最初是没有人的, 人是逐步从自然界中进化而来的, 人通过劳动改变着自己也改变着大自然: 从爬行到能直立行走, 从只有森林和海洋到现在陆地上的高楼林立。但是, 人如果不能适应时气的变化而发生外感六淫、七情内伤、饮食劳倦、感受疫疠、跌打损伤、痰饮血瘀等, 导致了疾病的发生, 那么就可以用中药来治疗, 很多时候都能取得很好的效果。但是现在由于环境污染以及中药炮制加工的差异性, 跟古书上记载的药量相比, 很多中药要加大剂量才能取得预期的疗效。另外, 由于人类大肆改造环境, 诸多以环境破坏来取得经济效益的行为, 使气候发生了很大的改变, 如: 未至而至、至而不至、至而不去、至而太过, 这只是外感病因, 还有诸多病因, 如: 空气污染、水污染、噪音污染等, 这些导致人类的患病因素和几率又大大增加了。由此可见, 人类在改造着

作者简介 涂玥(1987-), 女, 江苏仪征人, 本科生, 专业: 中医学(营养与食疗)。

收稿日期 2009-06-20

自然的同时,也受到了自然的惩罚。故曰:“夫自古通天者,生之本,本于阴阳。天地之间,六合之内,其气九州九窍,五脏十二节,皆通乎天气。其生五,其气三,数犯此者,由邪气伤人,此寿命之本也”。

目前,全球的农业发展大体上可分为三种模式:第一种模式是大量使用化肥、农药等化学合成物的常规农业,生产出的是普通食品;第二种是有限度地使用化学合成物的绿色农业,生产出的是绿色食品;第三种模式是拒绝使用化学合成物的有机农业,生产出来的是有机食品<sup>[3]</sup>。在三种模式中,第一种只追求经济效益,牺牲了自然环境与人类和谐发展的模式基本被淘汰;第二种模式追求的是双重效应,即经济效益和生态效益相结合,是目前市场上大量使用的生产模式,它一定程度上维护了人与社会的和谐发展,但随着人们生活水平的日益提高,对食品营养价值的强调,这一生产模式也会逐渐被淘汰;第三种这是一种以生态为目标的农业发展模式,这一模式在目标上更加突出自然性与生态性,其市场潜力巨大,发展前景良好,必将成为国际农产品贸易的主流。因此,有机食品的原料来自于已经建立或正在建立的有机农业生产体系,或者是采用有机方式采集的野生天然产品,在这个生产过程中以建设性的、提高生命的方式与自然系统进行循环和相互作用,促进和提高耕作系统中包括土壤微生物、植物和动物在内的生物循环,保持和提高土壤的长效肥力等,都是与自然环境相统一的。其原料的生产与采集可以说对环境是无危害的,这个完全符合了中医典籍天人合一之观点。

**2.2 生产过程** 伴随着生产力的飞速发展,改造自然的能力急剧增强,在最大限度满足自己物质利益的同时,人类却日渐与自然分离对立起来。人们在利益的驱使下,正在高效却并不明智地利用着自己的头脑“征伐”着自然。结果造成现在的全球生态环境持续迅速地恶化着。数据显示<sup>[4]</sup>,全球沙漠化的面积有 40 多亿  $\text{hm}^2$ ,而且还在以每年 600 万  $\text{hm}^2$  的速度扩大;全球荒漠化土地的面积 3 600 多万  $\text{km}^2$ ,占全球面积的 1/4,并以每年 5 万~7 万  $\text{km}^2$  的速度扩大。

昔日的技术无法与今天的科学技术相提并论,由于科技的进步,今天的人们对自然的控制无论从空间还是从时间上都大大地超越了古人。但由此而造成的破坏也是显而易见的。正如罗马俱乐部那贴切的比喻:“自从人类打开了新技术革命的潘多拉魔盒以来,接着就是失去了控制”。环境污染、自然资源枯竭、生态失衡等一系列严重问题使人们不得不担心着自己未来的生存与发展。因此,在农业技术高度发达的今天,人们开始提倡一种对自然危害最小,对人类生存最有利,且最宜于人类健康的农业生产模式和农副产品。于是,有机农业和有机食品应运而生。

中国古代伟大的思想家之一荀子就有“人定胜天”一说,但是同时不要忘记“天人协调”也是他的思想,而且两者是不可分离的。人们在疯狂地改造自然,强调自己的主观能动性的同时,也应该尊重自然,应该承认自然存在的独立价值。在《天论》中,荀子写到:“圣人清其天君,正其天官,备其天养,顺其天政,养其天情,以全其天功。如是,则知其所为,知

其所不为矣,则天地而官万物役矣”。由此可以看出,荀子要求人们既积极地利用和改造自然,又要让人们在利用和改造的活动中遵循和顺应自然规律。

中医学自古重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。它认为人体是一个有机整体,构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调、相互为用的,在病理上是相互影响着的;而且人体与自然环境有密切的关系,人类在能动地适应自然和改造自然的斗争中,维持着机体的正常生命活动。人类的生存离不开自然,同时人类的活动改造着自然,而被改造了的自然又反过来深刻地影响着人类。人类只有合理、有计划地、在可持续发展观点指导下的开发和利用自然才可能创造出人与自然和谐发展的环境来,才可能有更长足的、更高层次的发展,才可能让子子孙孙也有机会享用到如此美好的大自然。

《内经》曰:“夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。人能应四时者,天地为之父母;知万物者,谓之天子。天有阴阳,人有十二节;天有寒暑,人有虚实。能经天地阴阳之化者,不失四时;知十二节之理者,圣智不能欺也;能存八动之变,五胜更立,能达虚实之数者,独出独入,去吟至微,秋毫在目”。说的也正是此理。

在有机食品的生产过程中,尽最大可能减小对环境的污染和生态破坏的影响,比如:发展一种有价值的持续水生生态系统;保持生产体系及其周围环境的基因多样性;促进水资源和其他生命的合理利用和保护;尽可能地利用当地生产系统中的可再生资源;协调作物生产和畜牧业的平衡,考虑畜禽在自然环境中的所有生活需求和条件;使各种形式的污染最小化;利用可再生资源加工有机产品;生产生物可完全降解的有机产品等,这样的生产过程保护了生态的平衡与稳定,于是人的生存也就自然有了保障。

不仅如此,有机食品更人性化的目标体现在:它还努力使从事有机生产和加工的人们能够获得足够的收入,享受优质的生活,有一个安全的工作环境;使整个生产、加工和销售链向生态合理的方向发展;能够同时实现社会效益、经济效益和生态效益的平衡。这是对自己负责任,是对自然负责任,是对未来的人类和自然负责任。

### 3 结论

人类蕴涵了当代与后代,“长虑顾后”即要考虑未来,考虑后代,中国的古人就明白其中的重要性。今天可持续发展的观念强调的也正是发展在时间上的延续。有机食品以生态环境的可持续发展为目的,在无公害、无污染的生态环境中生产并且维持着这种生态平衡。这种深刻体现着“天人合一”的有机食品的发展模式可以实现生产企业、消费者、自然环境的综合平衡,在今后食品发展中必将成为主流。

### 参考文献

- [1] 蒋珠燕. 中国有机食品的发展现状及前景分析 [J]. 农业经济问题, 1999 (12): 46-49.
- [2] 何扩, 贵喜, 白殿海, 等. 有机食品研究进展 [J]. 河北北方学院学报: 自然科学版, 2006, 10(5): 58-60, 66.
- [3] 严立冬. 我国有机食品产业发展的探讨 [J]. 农业经济问题, 2004 (11): 65-68.
- [4] 郭义. 荒漠化地球的癌症 [N]. 科技文摘报, 1998-07-031.