刘广伟. 食学原理——揭示人类食事的基本规律［J］. 山西农业大学学报（社会科学版），2023，22（2）：1-12.
LIU Guangwei. Principles of Shiology——revealing the basic rules of human shiance［J］. Journal of Shanxi Agricultural University（Social Science Edition），2023，22（2）：1-12.
DOI：10.13842/j.cnki.issn1671-816X.2023.02.001

食学原理

——揭示人类食事的基本规律

刘广伟
（中国人民大学 食政问题研究中心，北京 100872）

摘 要：食学是食事学的简称，揭示的客观原理主要集中在食物获取、食者健康、食事秩序三个领域。食物获取领域的客观原理，大多已被农学、食品科学所揭示。本研究侧重论述揭示食者健康和食事秩序领域的客观原理。食者健康领域的客观原理有“食化为肌”原理、“因人而食”原理、“食可致疾”原理、“食可疗疾”原理、“五觉审美”原理，食事秩序领域的客观原理有“食孕文明”原理、“食事三角”原理、“食事优先”原理、“食为二循”原理、“食乃序基”原理。另外，还有五个从原理中延伸出来的引理。这十大原理是食学知识体系的核心内容，在人类已揭示的客观原理中占有重要地位，是构成人类文明的基本原理。与数学、物理学、化学、经济学等科学原理相比，食学原理具有通俗性、实用性、生存性三大特征。食者健康领域的食学原理就在我们身边，每一个人都可认识它、把握它，利用食学原理可以提高80亿人的健康寿期。食事秩序领域的食学原理是社会治理的重要工具，可以减少社会冲突，减少社会内卷，提高社会整体运行效率，维护人类可持续发展。

关键词：食学原理；规律；食事；食者；吃事；吃学
中图分类号：S—O **文献标识码：**A 文章编号：1671-816X（2023）02-0001-12

原理是规律中的基本规律、本质规律，从客观规律中发现原理是人类认知客观世界的一个升华、一次飞跃。分科揭示客观原理的知识体系称为科学。近200年来，不同学科从不同维度揭示出不同的客观原理，分科认知大大加快了人类认知客观世界的进程。

食学揭示的客观原理主要集中在食物获取、食者健康、食事秩序三个领域。食物获取领域的客观原理，大多已被农学、食品科学所揭示。本研究侧重论述揭示食者健康及食事秩序领域的十大原理。食事包括吃事，食学原理包括吃学原理。食学原理就是食事原理，吃学原理就是吃事原理。食学原理是食学科学体系的重要内容，是解决人类食事问题和难题的有效工具，它将以最直接、最生动、最通俗的方式普惠每一位地球村民。

一、人类如何揭示客观原理

发现客观规律是从认知客观世界开始的，认知客观世界是主体对客体的反映，是从实践到认识、再实践到再认识的不断反复的过程。人类认知客观世界，首先是通过五官来感觉，感觉多了就会出现概念，从语言概念到文字概念，有了概念就可以相互交流，交流又促进了概念的增加，概念多了就会产生理性认知，理性认知多了就会形成知识组，知识组多了就会发现客观规律，规律多了就会发现原理。发现食学原理也是如此。

（一）从几个基本概念谈起

阐述食学原理，涉及客体、认知、规律、原理几个哲学基本概念，也离不开食物、食者、食事、食学、吃事、吃学等若干食学基本概念，明确这些概念的内涵与外延，是我们讨论揭示食学原理的前提。

收稿日期：2022-12-11 **修回日期：**2023-01-09
作者简介：刘广伟，研究方向：食事问题，食事问题整全治理，食学科学体系建构。

客体，哲学上指主体以外的客观事物，是主体认识和实践的对象（《现代汉语词典（第7版）》）。在哲学上与“主体”相对，构成人的实践活动和人的认识活动的一对基本范畴（《辞海（第七版）》）。理解“客体”概念的内涵与外延，需要从两个方面来把握，一是客体与主体的关系，二者是互相依存关系。在认识过程中，客体是主体认识活动的对象，主体是认识活动的承担者；二是客体与客观的关系，逻辑上“客观”属于属性概念，语法上是形容词。“客体”属于实体概念，语法上是名词。二者的概念与外延都不同，属全异关系。

认知，通过思维活动认识、了解（《现代汉语词典（第7版）》），指人类认识客观事物、获得知识的活动。包括感觉、记忆、言语、思维和想象等过程。按照认知心理学的观点，人的认知活动是人对外界信息进行积极加工来获取知识的过程（《辞海（第七版）》）。认知与认识是同一关系，是不同应用场景的不同表述，认识强调反映，认知强调结果。认识是主体对客体的反映，认知是通过实践了解掌握客观事物，实践是检验认知正确与否的唯一标准。

规律，事物之间的内在的本质联系（《现代汉语词典（第7版）》）。事物发展过程中的本质联系和必然趋势（《辞海（第七版）》）。规律是事物之间的联系，这种联系不断重复出现，在一定条件下经常起作用，并且决定着事物的发展趋向。规律具有普遍性、重复性等特点，是客观的，是事物本身所固有的，人们不能创造、改变和消灭规律，但能认识它，能利用它为人类服务。

原理，通常指具有普遍意义的基本规律。规律包括原理，原理是基础的规律，是规律中更具有一般意义的规律。从数量上看，规律多于原理。从功能来看，原理更有概括性和引领性，对实践和理论起积极的指导作用。规律与原理的关系是属种关系，原理是科学体系的核心内容。在不同学科中，原理也被称为公理、定理、定律等。

食物，可供食用的物质（《现代汉语词典》）。人类的食物一直是四大类，即植物、动物、微生物、矿物。近200年“合成物”进入了人类的食物链，增加了第五类“合成食物”[1]。食物包括水、粮食、食品、蔬菜、水果、肉蛋、饮品、口服药等物质。在人们习惯里，常把饮和食分开表述，其实饮也是食物，水是第一食物。在日常生活中，人们为了区分食物的充饥和疗疾功能，将具有疗疾功能的食物称为口服药物。

食者，《现代汉语词典》没有收入这个词。食者是食事的主体，研究食事原理需要确立这个概念。食者的定义是“吃需求视角下的人及人类”，不是全视角下的人及人类，是从吃的角度认识的人及人类，是吃与个体生存健康、群体和谐、种群持续视角下的人及人类，是认知人本质的一个维度，是研究食事问题的核心。食者角度的问题是生存、健康、长寿。食业者，是以食事为职业的人，是从事食物生产、加工、储运和食事法律、行政、教育等工作的人员。食业者本身也是食者。

食事，《现代汉语词典》没有收入这个词，古汉语中有“食事”一词，极少用。食事的定义是“人类获取、利用食物的现象和活动[1]”。食事既包括食者的吃饭、喝水、生存、健康等事，又包括食物的种植、养殖、烹饪、发酵等事，还包括维护食事秩序所涉及的法律、经济、行政、教育等事。从人类发展的历史长河来看，食事的历史远于550万年，食事不仅在诸事之前，而且也在文明之前。食事是人类生存的第一要事，以往我们把食事看窄了、看小了，把食事和吃事的含义混淆了。

食学，是食事学的简称，《现代汉语词典》没有收入这两个词。食学的定义是“揭示人类食事客观规律的知识体系”。食学是研究解决人类食事问题的知识体系，是研究人与食物之间关系及规律的知识体系，是研究人类食事行为发生、发展及其规律的知识体系，是研究人类食事行为与食事问题之间因果关系的知识体系，是研究传承人类正确食事行为、矫正不当食事行为、维护可持续发展的知识体系[2]。食学跳出传统习惯，不再从农业、粮食、食品、营养的视角看问题，而是选择了一个更大的概念——食事，从食事的视角看人类所有与吃相关的问题，以整体认知替代部分认知，以洞察全局替代盲人摸象，从而实现整体解决人类的吃问题。

吃事，《现代汉语词典》没有收入这个词。吃事的定义是“人类摄入食物的行为与结果，吃事是食事的内容之一，二者是属种关系”。吃事与个体之间有三个关系：一是生存关系，不吃就没有生命；二是致病关系，缺食、过食、偏食、厌食等都会导致疾病；三是疗疾关系，日常食物、本草食物、合成食物都可以治疗疾病。充分满足人肌体的食物需求就会健康，违背人肌体的食物需求就会生病。吃出健康仅有食物数量和质量保障是不够的，还需要有正确的吃方法。吃饱是食物数量问题，吃好是食物质量和种类问题，吃出健康是吃方法问题，因为吃方法可以致病，也可以治病。尊重每一个个体的差异性是吃事的本质，满足其胃肠和肌体的不同需求是吃事的内容。吃事与医事是交叉关系，交叉点是利用消化系统治疗疾病，口服疗疾是医事的重要组成部分，也是吃事的重要组成部分。

吃学，《现代汉语词典》没有收入这个词。吃学的定义是“研究食物转化为肌体全过程的知识体系，吃学是食学的内容之一”。吃学以吃事为研究对象，是研究食物利用效率的知识体系，是研究如何满足、适应每一个食物转化系统的知识体系，是研究食物与肌体如何达成最佳耦合的知识体系，是研究如何吃出健康长寿的知识体系，是研究如何喂养好自己的知识体系。吃学体系包括吃方法学、吃美学、吃病学、吃疗学等。吃方法学是研究最大限度满足每一个人的食物转化系统需求的知识体系，也称吃事方法学；吃美学是研究进吃行为与心理、生理之间和谐美好关系的知识体系，也称吃事美学；吃病学是研究食物、吃法与病因之间关系的知识体系，也称吃事疾病学；吃疗学是研究食物与疾病康复之间关系及其规律的知识体系，也称吃事疗疾学。

（二）人类已揭示的客观原理

人类揭示客观原理的探索具有悠久的历史，揭示客观原理的步伐从未停止过，近代揭示客观原理的步伐大幅加快。从理论上看，被揭示出的客观原理多存在于科学体系之中，所以又称为“科学原理”。科学是分科揭示客观原理的知识体系，科学是人类认知客观世界的优秀成果。据中国《学科分类与代码》显示，目前已有62个一级学科、676个二级学科，2382个三级学科[3]，这些科学体系的总和体现了今天人类对客观世界认知的深度与广度。不同的科学以不同的视角认知客观世界，以不同的视角发现不同领域的客观原理。以下列举物理、化学、数学、经济等领域的客观原理，以求更好地理解揭示食学原理的阐述。

物理学揭示的客观原理主要集中在物质运动和物质基本结构等领域。例如，牛顿第一定律（惯性定律）“一切物体在没有受到外力时，总保持静止状态或匀速直线运动状态”，揭示了宏观层面力与运动的关系，使人可以精确掌握力及其作用，实现了机械的制造，推动了工业革命，导致现代化进程飞速进展[4]。化学揭示的客观原理主要集中在物质的组成、结构、性质和变化等领域。例如，电荷守恒定律“溶液中阳离子所带正电荷总量等于阴离子所带负电荷总量。即在涉及离子的化学反应前后，净电荷数不发生改变”。化学原理的运用，与人类日常生活息息相关，为提高人类的生活质量作出巨大贡献。数学揭示的客观原理主要集中在数量关系和空间形式等领域。例如，欧氏几何平行公理“过直线外一点，有且只有一条直线与已知直线平行[5]”。数学原理具有高度的抽象性、严谨的逻辑性和广泛的适用性。经济学揭示的客观原理主要集中在社会产品的生产、交换、分配、消费等领域。例如，N·格里高利·曼昆提出的经济学十大原理，其原理一“人们面临权衡取舍”，此原理典型的注释是“天下没有免费的午餐”。经济学原理为推动社会发展发挥着积极作用[6]。

以上举例的各学科揭示的科学原理，是支撑各学科体系的重要内容。尽管它们观察的维度不同，关注的对象不同，表述的方式不同，但是它们有一个共同属性，就是揭示了客观规律，能够帮助人们解决问题。食学原理同样需要具备这一属性。

（三）揭示人类食事客观原理

在现代科学高度发达的今天，为什么人类没有活到哺乳动物应有的寿期？作为以脑容量大著称的智慧人类，为什么还有8亿人处于饥饿中？为什么有20亿人吃出了慢性病？为什么会有数十亿人受到食品安全的威胁？为什么因抢夺食物资源而引起的社会冲突不断？作为食物链中一环的

人类，为什么要加剧干扰生态，以致威胁到自身的生存与延续？这些问题的长期存在，都指向我们没有揭示和利用其中的客观原理。只有揭示出食事原理，并把握利用食事原理，才能有效地解决这些问题，才能构建出一个可以持续百年、千年的和谐的世界食事秩序。

食者健康领域的食学原理，包括“食化为肌”原理、“因人而食”原理、“食可致疾”原理、“食可疗疾”原理、“五觉审美”原理。这些原理揭示了食物、食法与个体生存、健康的本质关系。这些原理听起来似乎都不陌生，我们却又从来没有认真思考过它们的存在。当我们把这些司空见惯的观点，从吃事基本规律的角度来认识，提高到吃学原理的高度来把握，主动自觉地去运用它，我们每个人的健康寿命都会得到延长。

食事秩序领域的食学原理，包括“食孕文明”原理、“食事三角”原理、“食事优先”原理、“食为二循”原理、“食为序基”原理。这些原理是人类社会运行的基本规律，揭示了食事与生态、文明、社会之间的本质关系，是人类认知客观世界的重大发现，为解决人类文明进步、社会秩序、可持续发展等问题提供理论支撑，是构成人类文明社会的基石，是形成人类社会秩序的基础。如果不遵循这些原理，社会不会安定，文明难以持续。

食学原理与物理学、化学、数学、经济学等学科原理不同，具有三个明显特征。一是通俗性。食学原理不深奥难懂，没有抽象的公式，没有晦涩的术语，一般人都能够理解。食学原理就在我们的日常生活之中，只是“就在此山中，不识真面目”而已。二是实用性。首先食学原理能够解决个人问题。食学原理告诉我们食可致病亦可疗疾，把握其原理可以吃出健康长寿。其次食学原理能够解决社会问题。食学原理揭示了食事与文明的本质关系，应用食学原理可以促进人类社会和谐发展。三是生存性。食学原理不仅事关每一个人的生存与健康，而且事关人类种群的生存与发展。违背食学原理就会威胁到个体生存和种群持续。利用好食学原理，可以提高个体的生存质量，支撑种群的可持续发展。食学原理是人类文明发展进程中的重要科学发现。

二、食者健康领域的食学原理

食者是吃事视角下的人。吃事是食事的一部分，是人摄入食物的行为和结果。吃事是一个人生存和健康的基础。人离不开吃事，没有吃事就没有生命。吃事决定着人的生存，决定着人的生存质量，并在很大程度上决定着人的健康和长寿。吃事和生命之间是否有其内在的客观规律呢？答案是肯定的。那么，这些规律在哪里呢？历史和身边的经验告诉我们，人们对此领域的探索从来没有停止过，只是缺少高度的概括。吃事于健康具有两面性，可以吃出健康长寿，也可以因吃而病、而亡。考察人类的吃事历史，凡是遵循了吃事客观规律的，会健康长寿，凡是违背吃事客观规律的，会失去肌体内部平衡，会出现肌体的不正常状态，引发疾病威胁生命。可能是因为人的个体差异的复杂性，少有人深度观察探索其中的一般规律。或者说，前人已表述出规律的内容，但没有引起我们的重视，以致天天见，天天视而不见。健康是人类永恒的追求，食者健康领域的食学原理连着全球80亿人的健康及其家庭的兴衰。认识吃事的两面性，把握了吃事的客观原理，就把握了自己健康的主动权。

由于食事与吃事、食学与吃学是属种关系，以下五个原理既可以称为吃事原理又可以称为食事原理，既可以称为吃学原理又可以称为食学原理。它们与每个人的健康息息相关，客观规范着每一个个体的健康与长寿。

（一）“食化为肌”原理

“食化为肌”原理的内容是，“人的肌体是由食物转化而来，包括骨骼、血液、内脏、肌肉、大脑、皮肤、毛发等等。这是一个复杂的转化过程，是一个极度智慧的系统。可以这样说，没有食物就没有肌体，没有食物就没有生命”。“食化为肌”原理揭示了食物与肌体的之间的本质关系。

食物是人肌体组成的基础，食物是人生存的前提，没有食物就没有生命，生命离不开食物。人从母体诞生出来，一般只有几斤重，成年后都在几十斤或一百斤以上，多出来的这些是从哪里来的？其实都是食物转化而来。即便在母体里的孕育，也是间接的食物转化，由母亲吃入的食物转化而来。由此我们可以得出一个结论，人的肌

体是由食物转化而来，这不是仅靠营养学能够解决的问题，这是食物与人的肌体之间物质形态转化的客观规律。以往我们常说吃是为了“充饥”，是为了解决饿的问题，这样的认识是不够的。其实，吃的本质首先是“化肌”，特别是在儿童少年的成长期，然后才是充饥。“食化为肌”原理告诉我们，要从生命、生存的角度重新认识吃事。以往我们把食物与人的生命之间的关系低估了。

食物转化为肌体，需要基因、氧气、温度等因素的支持，这是一个极度智慧的系统。从它的智慧性来看，毫不逊色于头脑（大脑），可以称为食脑，食脑不仅仅存在于消化系统，也不仅仅局限于肠脑、腹脑，其中的转化机理尚待深入地探索认知，这是一个21世纪需要我们正视的课题。从食脑与头脑的关系角度，可以引申出“食脑为君”原理，即“食脑决定肌体的生存与健康，头脑是在为食脑服务的过程中发展起来的，食脑指挥头脑，头脑指挥不了食脑，二者是君臣关系，只有头脑服从食脑才能实现健康长寿。反之则会威胁健康和生存”。

食脑的出现时间早于头脑，食脑的诞生可追溯到环节动物的真体腔出现，食物转化系统的器官约形成于5亿年前的寒武纪。头脑诞生的标志是约2亿年前哺乳动物大脑皮层的出现。二者相差以亿年计。头脑是在满足食脑需求的过程中逐渐演化出来的，是为食脑服务的，人类头脑再发达，依旧是食脑之臣，为食脑服务的地位没有变化。食脑存则头脑存，食脑亡则头脑亡。反之，头脑停止活动了，人依旧可以存活。

面对食物头脑会产生误判。许多时候，人们吃饭并非是按照自己的生理需求，而是有诸多社会需求，例如过年过节、婚丧嫁娶、亲友交往等等。此时常常会大吃一餐，时常会吃撑不适，久而久之会伤害身体健康。我们许多时候的“饿”，其实并非是肚子饿，而是嘴馋的饿，“怎么好吃怎么来”，没有聆听肠胃的诉求，这是头脑的误导。

面对化学食品添加剂这位“魔术大师”，头脑指挥的五官常常被其高超的魔法所欺骗，把人造的合成食物当作天然食物、把伪劣食物当作优质食物吃入体内，违背了食脑的运行机制，危害肌体的健康。

“食化为肌”“食脑为君”原理的价值，在当今头脑崇拜的时代里被严重忽视了，人们忽视了食物与肌体的本质关系，违背了吃事的客观规律，最终会伤害到身体的健康。

（二）“因人而食”原理

“因人而食”原理的内容是“每个人的肌体都不同，且一直处于变化中，只有清楚地认识到这个差异性，根据自己肌体当时的需求特征，选择最适合自己的吃方法，找到食物与肌体的最佳耦合，才能吃出健康。违背这个原则就会发生疾病，威胁肌体健康”。“因人而食”原理揭示了个体健康与食物、食法之间的本质关系。

“因人而食”原理讲的是食物与个体的耦合性。今天世界上有80亿人[7]，每一个人都是一个独特个体，且这个个体每天每时都是变化的。从食学角度来看，80亿人就是80亿个不同的食物转化系统，对食物有80亿个耦合诉求。这不是用群体平均值可以解决的问题。

世界上80亿人不是一个工厂生产的标准件。理论上讲，80亿人需要80亿个“吃事健康方案”，每个人都希望能够拿到适合自己的吃事健康方案，但非常遗憾，依靠外人设计不出这个方案，因为只有你自己最了解自己肌体的每一个细微变化。那么，自己如何设计出这个方案呢？需要遵循“七宜二验”原则，即吃中七宜、吃后二验。吃中七宜是指在吃饭的过程中，要从数量、种类、温度、速度、频率、顺序、生熟等七个方面适宜自己的身体，吃后二验是指吃完饭后，通过观察各类排出物和身体变化，检验上一餐吃的是否正确。由此形成一个吃事闭环，反复体验，逐渐找到自己与食物耦合规律。

要想吃出健康长寿，不能人云亦云，人吃亦吃。不能仅依靠“每天6克盐、8杯水”的群体平均值的指导。例如，成年人的含水量为70%左右，一个体重50公斤和一个体重75公斤的人，含水量分别是35公斤和52.5公斤，二者的含水量相差17.5公斤，如果每天都补充8杯水，就会有人不足，有人超量。由此可以看出，群体平均值与个体实际需求值之间还有一个差距，要缩小这个差距，需要找到个体趋准值。工业社会倡导标准，以一个标准对万物，效率倍增。以标准对

人，则有误差，一个标准满足不了80亿个个体需求。换句话说，在吃出健康这件事上，依靠统一标准、统一定量，不是最佳选择。只有做到因人而食，才能吃出健康寿期。

人类认知客观世界，“对人”与“对物”的范式不同，“对人”的认知体系，必须把个体的差异性作为前提，追求个体趋准值。这样的知识体系，不宜用一个标准的数据来表达，常常使用适宜、适量、少许等概念，因为只有这样才能更加接近无数个个体的客观实际。食学中的吃学也是如此，这种“对人”与“对物”的认知范式差异，也是东西文方化在认知领域的差异。由此，可以看到一些东方传统认知体系的优势和价值。

（三）“食可致疾”原理

“食可致疾”原理的内容是“吃事是人类疾病的一个来源，不当的食物、不当的吃方法可以引发疾病，威胁肌体健康。正确的吃事可以预防疾病发生”。“食可致疾”原理揭示了吃事与生病之间的本质关系。

人类生病的因素主要有遗传、环境、饮食、温度、运动、心态六个方面。其中遗传和环境属于客观因素，饮食、温度、运动、心态属于主观因素。饮食是其中一个重要方面，因吃而带来的疾病，称为吃事疾病，简称吃病。这是一个新概念，指因不当食物或不当吃法引发的肌体不正常状态，既包括因食物问题引起的疾病，也包括因吃法问题引发的疾病。从病因的角度为疾病命名，与以往从病症的角度命名相比，具有防病的积极意义。它可以直指病源，让患者面对疾病不再茫然，不仅有利于治疗，更有利于主动预防。

吃事疾病主要来自缺食、过食、污食、偏食、敏食、厌食等六个方面。长期缺少食物可导致营养不良；超过人体需求摄入食物是许多慢性病的根源；摄入不洁净食物会威胁肌体健康；长期只吃单一种食物会导致营养失衡；长期厌食的结果也是营养不良；食物过敏是天生体质问题，同样威胁肌体健康。上述六个病因中，“过食”问题比较容易被忽视，很有必要把“过食伤身”作为“食可致疾”的子原理确定下来，对应对全球近20亿人群的过食问题具有积极作用。

“过食伤身”原理是指“长期吃入超过自己肌体需求数量的食物会导致疾病”。过食问题泛滥的一个主要原因是“缺食行为惯性”。缺食行为惯性的形成，源自人类积极储存能量的本性。远古时期，人类发现植物甜美的果实和动物过火后的醇香，由于更加安全充饥而演变成美味好吃，逐渐形成了嗜甜、嗜香的积极储存能量的饮食习性。经过几百万年的演化，这种习性已经变成了一种本能写进了基因。今天，在食物充足的环境下，人类这种积极储存能量的本性，导致食入过多热量，却由于失去了连续饥饿的释放场景，扰乱了肌体运行机制而引发疾病。

关于健康管理，人人都懂“预防为主”的道理，但不少人却不知从哪里入手，总是感觉抓不着、抓不住、抓不起来。懂得“食可致疾”原理，从六个食事病因抓起，它们是预防为主的好抓手。“食可致疾”原理的价值在于预防疾病发生。

（四）“食可疗疾”原理

“食可疗疾”原理的内容是“吃事是治疗疾病的一个重要形式，借用消化吸收系统干扰肌体失衡，是一个古老的发现与利用。吃事不仅可以治疗因食带来的疾病，还可以治疗其他病因带来的疾病”。“食可疗疾”原理揭示了吃事与治病之间的本质关系。

要说清“食可疗疾”原理，首先要明确食物概念的内涵与外延。在《现代汉语词典》中食物指“可供食用的物质”。按食物种类划分，利用吃事治病有两个方面，一是用天然食物治病，二是用化学合成食物治病。用天然食物治病，又分为充饥食物治病和本草食物治病。

通常，人们为了分清食物充饥与疗疾的不同功能，把具有疗疾功能的食物称为药物（口服），久而久之忘却了它的食物属性。

“食可疗疾”原理包含“食物偏性疗疾”“食药同理”两个引申原理。“食物偏性疗疾”是“利用天然食物的偏性调节肌体的偏性，达到治疗疾病的目的”。近代人们对食物成分的认知侧重于元素。其实，在显微镜发明之前，人们就有了对食物元性的认知与利用。食物元性，即食物本来的性格。食物是有性格的，且有平性和偏性之分。食物偏性能够作用于肌体不正常状态，可以达到预防疾病和治疗疾病的目的。

“食物偏性疗疾”表现在三个方面：一是可

以调理肌体的平衡，抑制病苗发展；二是可以治疗“吃病”，恢复健康；三是可以治疗其他原因引发的疾病，恢复健康。对食物偏性的认知与利用是人类千百年积累的智慧，但是至今没有引起学界的足够重视。以天然食物治疗疾病副作用小、成本低。对食物偏性早一天认知，早一天利用，就可以早一天受益。

利用偏性食物治疗疾病是人类的普遍行为，在化学合成食物（口服药）出现之前，世界各地的人在与疾病斗争的过程中，不同程度地认识、掌握了食物偏性的作用，并以此疗疾治病。在此领域中国人积累了非常丰富的经验，揭示了食物元性与疾病之间的客观规律，形成了比较完整的知识体系，具备了科学三要素。这个知识体系不仅为中华民族的发展与延续作出了巨大贡献，也将为人类的健康起到积极的作用。

“食药同理”原理是对“食药同源”认知的升华。“药食同源”强调药物与食物来源的同一。其实，食物与口服药物之间还有一个本质关系被忽略了，这就是“食药同理”。作为“食可疗疾”的引申原理，“食药同理”是指“食物与口服药物都是吃入并通过胃肠作用于肌体的生存与健康，肌体并没有单独器官对其分区分别处理，二者的运行机制本质上是一样的”。从原理上说，二者都是在利用食物转化系统与生存健康之间的关系而发挥作用。明白这个道理，会吃食物就会少吃药物。

“食可疗疾”原理及“偏性食物疗疾”“食药同理”原理告诉我们，整体认知食物摄入与肌体健康之间的普遍规律，及早发现疾病端倪，把握好吃事疗疾的基本顺序，先充饥食物，再本草食物，后合成食物。衡量医疗、医院优劣等级的核心标准是高疗效低成本，而不应是其他，吃事疗疾具有这个特征。

（五）“五觉审美”原理

“五觉审美”原理的内容是“吃是五觉审美，是通过味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉感知的，是以嗅觉、味觉、触觉（口腔）为主，以视觉、听觉为辅的审美过程。吃事审美的反应是双元的，即心理反应和生理反应，强调美味与健康的统一”。“五觉审美”原理揭示了吃与审美之间的本质关系。

绘画、雕塑是视觉审美，音乐、歌曲是听觉审美，电影、戏剧是视听的二觉审美。唯有吃是需要味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉共同参与的审美形式。五觉审美的本质是3＋2的关系，味觉、嗅觉、触觉是吃审美核心，视觉、听觉是审美的辅助，因为没有视觉的盲人和没有听觉的聋人依旧可以吃出美来、吃出健康来。吃审美也称食审美。

传统的美学理论只承认视觉、听觉的审美功能，没有把味觉、嗅觉、触觉纳入进来。其实，人类的审美源自于味觉而非视觉。“五觉审美”原理的提出，揭示了客观规律，打破了传统美学理论的禁锢。人类通过五官感知外界的信息，都会产生愉悦或厌恶的体验，没有高低贵贱之分。食物的味道、气嗅、触感、形色和声响，同时作用于人们的五官感受，这是其他形式的审美所不具备的，这是一种全感的艺术。

现实生活中，人们面对一盘菜肴，还未入口，便赞美其艺术性时，常常说的是视觉效果，这是视觉审美统治艺术界的惯性。其实菜肴的视觉效果与绘画雕塑作品的视觉效果的差距是非常大的。拿视觉审美来套吃审美活动是一种偏见和误导，也是违背客观规律的。

精通食审美的人被称为美食家，美食家有创造和鉴赏两类，一共可以分为五种美食家。精通烹饪产品制作人是烹饪美食家，也称烹饪艺术家；精通发酵产品制作的人是发酵美食家，也称发酵艺术家；精通食物品鉴的人是美食家，也称传统美食家；既精通食物品鉴又能吃出健康的人是现代美食家，也称健康美食家；既懂美食创造又精通美食鉴赏还能够吃出健康的人是大美食家，也称美食大家。

从食学的角度来看，品鉴领域的美食家的第一个标志就是要比非美食家们健康长寿，如果做不到这一点，非美食家们还健在，美食家却过早地离世，只能说他是一个专业的“吃货”。这种“吃货”在食物短缺时代是令人仰视的，在食物充足的时代就显落伍了。现代社会需要树立新的美食偶像，需要能够带领民众吃出健康来的美食偶像，这就是符合“五觉双元”的现代美食家。

从“二觉”到“五觉”、从“一元”到“双元”是对吃事审美客观规律的完整揭示，是对传

统美学理论的补充与完善，其最大的价值是美味与健康的统一，让每一个人在享受美食的同时吃出更长的健康寿期。

三、食事秩序领域的食学原理

食事是构成人类社会的基础活动，不仅决定个体生死，还决定着人类社会的兴衰，决定着人类社会是和谐还是冲突、是持续还是停止。从社会秩序角度来观察，人类的食事秩序是否有其内在运行规律呢？答案是肯定的。那么，这些规律是什么呢？回顾人类的发展历史，凡是遵循食事秩序客观规律的阶段，就是和平昌盛历史时期；凡是违背食事秩序客观规律的阶段，就是冲突、战争不断的历史时期。可能是因为食事秩序危及生存利益，人们不愿告白于世。或者说，我们缺少对前人观察认知的总结归纳。

食事秩序领域的食学原理，连着社会和谐与种群兴衰，这五个原理听起来并不深奥难懂，但却是人类文明的基石。食事秩序是社会秩序的主体，如果没有食事秩序的支撑，一切秩序都会土崩瓦解。我们需要能够建构起一个关照80亿人的食事秩序，使食事问题治理效果平衡维系百年千年。人们从一出生就不会有食事问题的困扰，并且知道他们的子孙也不会有食事问题的烦恼。到那时，人类社会的冲突将会大幅减少，人类的文明将迈进一个崭新的时代。

（一）“食孕文明”原理

“食孕文明”原理的内容是“食事早于文明，食事孕育文明。食事是文明的基础，食事支撑文明持续，不当的食事行为会威胁文明持续。”“食孕文明”原理揭示了食事与文明的本质关系。

食事不仅与人的生存、健康相关，更与人类文明的起源、发展相关。食事与文明的关系被忽视了。人类文明的起源有两个阶段，即文明要素阶段和文明社会阶段，文明要素的形成源于智人获取食物的行为；文明社会的形成源于食物的驯化。文明源于食事，食事是人类文明起源的动能。

文明肇端的六要素形成于1万～550万年前。智、美、礼、权、序、嗣均源自于食物获取的过程中。智源于食事。人类之初，从树上走到地面，身体弱小，面对诸多更大体重动物的威胁，只能依靠群殴、陷阱、弓箭来抗争，这就是人类智慧的滥觞。获食工具的制作与使用，是开启人类智慧的钥匙。美源于食事。人之初无美感，美感来自对客观世界的好感。人类最早的美感不会来自绿树蓝天的视觉，而是来自植物果实的甘甜和动物烹熟的醇香，源自嗅味觉。礼源于食事。礼的核心是谦让，人类最初谦让的一定是食物，而不是其他，谦让食物是人类礼仪的初端。敬是礼仪的重要内容，敬人、敬天、敬神都离不开食物。权源于食事。谁控制了食物，就获得了尊重与服从，这就是权力。例如，鼎在中国本来是饮食器具，后来演化成为权力的象征，印证了这个道理。嗣源于食事，人丁兴旺离不开食物，族群的延续首先依赖食物的可持续供给。没有食物就没有传承，就没有子孙延续。为子孙储备食物和食物资源是传承的首要问题。

文明社会的形成源自于1万年前的食物驯化。食物驯化让人定居下来，让食物有了积存，让社会有了分工，出现了社会阶层，出现了城廓、文字、青铜器等，食物驯化是人类文明社会的起点。

食事是人类文明的核心内容，食事决定生存，食事决定生活，食事决定每一个人的生存质量，食事决定社会秩序的和谐稳定。当今人类文明的表现形式更加丰富多彩、更加任性不羁，有时似乎远离了文明的初心。食事是人类文明的主体，过去如此，今天依旧如此。如果没有食事的支撑，一切文明形式都会支离破碎。今天的文明，还不是人类的整体文明，因为地球上还有8亿人处于饥饿中，食事问题的全面彻底解决，才是人类整体文明的首要标志。

食事问题是人类文明持续的重大威胁。2015年9月25日，联合国可持续发展峰会在纽约总部召开，联合国193个成员国在峰会上正式通过了可持续发展目标（SDGs）[8]，可持续发展目标旨在以综合的方式彻底解决社会、经济和环境三个维度的发展问题，并使之转向可持续发展道路，其首要目标是在世界上每一个角落永远消除饥饿。在这17个目标中有12个与食事相关，可见食事问题是威胁可持续发展的重要因素。2019年6月24日，大阪G20首脑峰会之世界食学论坛发布的《淡路岛宣言》，达成了关于食事的四大共

识，其中第一个共识就是“食事问题的有效解决是人类可持续发展的前提”。如何全面解决食事问题事关人类的文明与未来。

（二）“食事三角”原理

“食事三角”原理的内容是“人类的食事范围，是在食物母体系统、食事行为系统、食物转化系统三者之间展开的。食事行为系统向食物母体系统索取食物，提供给食物转化系统使用，食物转化系统将食物排泄和尸体最终降解回归食物母体系统。由此构成的三角关系反映出人类食事的疆界（如图1所示），缺一不是食事全貌”。“食事三角”原理揭示了人类食事与自然之间的本质关系。

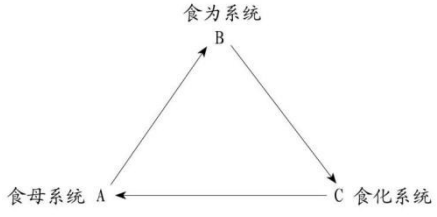


图1 食事三角原理

“食事三角”阐述了人类食事活动的疆界，确立了人类食事整体，从而可以摆脱过往对食事部分认知、局部认知的尴尬局面，为全面认知食事问题提供理论支持。

食物母体系统是自然性的，它形成于约6500万年前。它是食物的来源系统，它是食物的生态系统，它是一个全人类共享的“大系统”。食事行为系统是社会性的，是一组由少到多、由小到大的“层系统”，从一个人的食事行为系统、一个家庭的食事行为系统、一个族群的食事行为系统，到一个国家国家的食事行为系统，再到地球村的食事行为系统，是多层级的N个系统。食物转化系统是自然性的，一个人就是一个食物转化系统，每一个食物转化系统都是不相同的，今天世界上有80亿人，就有80个食物转化系统，它是“微系统”。

上述可以看出，80亿个食物转化系统通过食事行为系统共享一个食物母体系统。尽管我们的个人、家庭、地区、国家利益不同，但在食物母体系统面前我们的利益相同；尽管我们的家族、地区、国家、种族文化不同，但在食物母体系统面前我们的需求相通。可以这样说，人类共享一个“食物母体系统”，是“人类命运共同体”理论的物质基石。

食事三角原理揭示了人类在自然界生存获取食物、利用食物的基本运行轨迹，为全面认识食事，整体解决食事问题提供了理论支撑。

（三）“食事优先”原理

“食事优先”原理的内容是“食事久远，他事后来。食事是生存之事，生存之事优先，生活之事列后。食事优先，国泰民安。若他事占先，必内卷生乱”。“食事优先”原理揭示了食事与他事之间的本质关系。

面对诸事，要做到把食事放到第一位，他事列后。食事是人类生存的第一要事，理应优先。若他事优先必将威胁人类的生存和可持续。这里说的他事指衣服之事、房屋之事、交通之事、医药之事、通讯之事、金融之事、航天之事、军火之事等。从人类发展的历史长河来看，食事不仅在诸事之前，而且也在文明之前。文明从食事中走来，他事从食事中走来，诸事从食事中走来。食事久远，文明后来。食事在先，诸事随后。这是一个亘久存在的客观事实，无法改变。这是一个持续存在的客观规律，不容改变。

工业社会科学技术飞速发展，满足了人类的种种欲望，他事不断增多。在商业竞争原则之下，似乎有许多当急之事都比食事迫切。在这种社会的运行机制下，人们常常会不自觉地做出了“他事在先”的决策，将食事置于其后，这是非常危险的。“他事在先”，当前的问题解决了，未来的问题会更多更复杂。从长远和整体来看，这种“他事在先”的行为，不仅会使社会整体运营效率降低，并且会威胁个体的健康和种群的持续。“食事优先”原理总结了人类社会活动的基本法则，是人类社会重要的客观规律之一。这个原理总结了人类行为的要事权重，揭示了人类社会可持续发展的客观规律。

另外，“食事优先”原理还可以延伸出一些引理。例如“食在医前”原理，其内容是“食事是健康管理的上游，医事是健康管理的下游。抓上游管理事半功倍，抓下游管理事倍功半。医事管理也离不开食事”。这个引理揭示了食事与医

事之间的本质关系。厘清食事与医事之间的关系，是把握健康管理主动权的关键。食事是主动健康管理，医事是被动健康管理。主动健康管理成本低、效率高，被动健康管理成本高、效率低，但现实却很让人尴尬，每每言及健康，人们首先想到的是医疗，或者只是想到医疗，仿佛健康管理就是医疗。其实，人从生到死都离不开食事，健康的人不需要医事，人得病了以后才需要医事，并且食事也有疗疾的功能，在健康管理中食事的权重远远大于医事。

（四）“食为二循”原理

“食为二循”原理的内容是“人类的食事行为必须遵循食物转化系统的运行规则才能健康长寿，必须遵循食物母体系统的运行规则才能可持续发展。人类的食事行为不能任性所为，要及时矫正不当的食事行为，才能生存得更好，才能可持续发展”。“食为二循”原理揭示了人类食事行为与自然机制之间的本质关系。

从历史的角度来看，显生宙生态系统的形成大约在5.4亿年前，其间经过了5次物种大灭绝。今天的食母系统形成于约6500万年前，人类食化系统的形成在2500万年前，智人的食为系统的形成大约在550万年前。也就是说，这3个系统的形成期的时间差距很大，人类食为系统的形成时间晚于食母系统、食化系统10倍以上。人类今天的食事行为是跳不出这两个以千万年为单位的运行机制的。所以，人类不能任性妄为，其食事行为必须接受来自两个方面的约束，既要遵循食化系统客观规律的约束，以维持、提高人类个体的健康寿期；又要遵循食母系统客观规律，以维持、延长人类种群的持续。

人类处于生物链顶端，如果食物母体系统被破坏，那就会一级一级传递，从而积累，危害人类自身。食物转化系统就是每一个人的生命系统，如果违背了食物转化系统的运行机制，人的生命质量将会严重下降甚至提前终结，就不能实现健康长寿。人类的食事行为，必须要遵循这两个运行机制，不能挑战这两个运行机制，适应它们、遵循它们，才会有个体健康和种群持续。

近300年来人类的许多行为，给食物母体系统带来了巨大压力，干扰了食物母体的运行机制，同时也给食物转化系统带来许多伤害，特别是化学合成物进入食物链以来，在提高食物生产效率和食物感官效果的同时，给食物生态和个体健康带来很大的威胁，这是一个挑战“食为二循”原理的典型事件。

“食为二循”原理告诫我们，要有所为有所不为，要时刻反思我们的食事行为，及时矫正不当的食事行为。唯此，才能提高个体健康水平，才能维护种群可持续发展。

（五）“食乃序基”原理

“食乃序基”原理的内容是“人类社会秩序起源于食物分配和食物资源占有。食事秩序是生存秩序，食事秩序早于社会秩序，食事秩序是社会秩序的基础。没有食事秩序，其他秩序就会瞬间崩塌，文明亦会崩塌”。“食乃序基”原理揭示了食事与社会秩序之间的本质关系。

食事秩序是食事系统的条理性、连续性、效率性的体现，食事秩序是人类秩序的最初形式，也是一切秩序的基础，更是人类可持续发展的前提。据联合国粮食及农业组织（FAO）发布的《2021年全球粮食危机报告》[9]显示，2020年全球至少1.55亿人面临重度粮食不安全问题，达到过去五年最高水平。重度粮食不安全是指生命或生计因无法摄入足够食物而面临直接危险。受冲突、新冠疫情、极端天气等因素的影响，近年来全球重度粮食不安全问题持续加剧。俄乌冲突可能导致多达17亿人口陷入贫困和饥饿，超过全球人口的五分之一[10]。食物短缺是社会冲突的一个重要起因，食事秩序的紊乱是社会动荡的一个重要起因。没有食事秩序的和谐，就谈不上社会秩序的和谐。

“食乃序基”原理揭示了人类社会秩序构建的基本规律。没有食物的合理分配，没有食物资源的合理占有，就没有和谐的食事秩序。没有和谐的食事秩序，就没有和谐的社会秩序，食事秩序是社会秩序的核心内容。从世界范围看，这个关系被严重地低估了。当今世界存在的诸多冲突，从表面上看似乎和食事无关，好像是各种非食物资源的争夺。其实，当你揭开层层面纱，就会不难发现，最底层争夺的依旧是食物资源。构建和谐社会秩序，首先是构建食事秩序。构建一个能够关照80亿人食事利益的新秩序，是21世纪世界秩序进化的基础。

四、结论

揭示客观原理，是人类认知客观世界的过程中非常重要的一环，揭示客观原理是建构科学体系三个必要条件之核心。反过来说，建构知识体系必须揭示客观原理，没有揭示客观原理的知识体系是不成熟的表现。揭示客观原理、把握客观原理，是解决人类问题的不二法门。人类揭示的客观原理越多，解决问题的能力就越强。如果人类行为违背了客观原理，就会出现错误，就会面临更多的问题，甚至会走向灭亡。人类认知客观世界的路程还很长远，还有许多认知的维度没有被打开，还有无数的客观原理有待被发现。上述十大食学原理是一个新维度的认知成果。

个体生存健康离不开食事，揭示其中的食事原理，把握其中的食事原理，可以提高个体的生存质量。“食化为肌”原理告诉我们食物决定生死，“因人而食”原理告诉我们找到肌体与食物的最佳耦合，“食可致疾”原理告诉我们要预防吃病，“食可疗疾”原理告诉我们吃可以治病，“五觉审美”原理告诉我们美味与健康要统一。这五个原理都是围绕个体吃事而展开的，若能全面用好这五个原理，就会不得病、少得病、以食治病。由此使您的健康寿期提高1～5岁是可以实现的。如果全世界人都学会利用这五个原理，80亿人的健康寿期提高1～5岁是可以实现的。与此同时，还可以节省家庭医疗费，减轻国家医保负担，节省社会医药资源。这五个通俗易懂的原理中蕴含着巨大的价值。

食事是人类文明的动能，人类文明离不开食事，昨天如此，今天如此，明天也是如此。食物分配与食物资源占有是社会秩序的基础。“食孕文明”原理揭示出食事与文明的关系，“食事三角”原理强调认知食事的整体性，“食事优先”原理阐述他事占先的危害性，“食为二循”原理警示我们要及时矫正不当的食事行为，“食乃序基”原理阐明了食事秩序是一切秩序的基础。这五个原理都是围绕着人类文明和秩序展开的，我们若能够全面运用好这五个原理，把食物分配、食物资源占有阳光化、学科化，可以大幅减少世界食事冲突，可以构建起一个关照80亿人利益的世界食事秩序，以食事新秩序带动整体社会秩序的迭代，促进人类文明将会迈上一个新台阶。食事原理与文明的关系被低估了。

食学作为一门认知食事的知识体系，以发现食事客观原理为使命。上述食学十大原理，是食学科学体系的重要内容，认知这些原理是构建食学知识体系的需要，掌握这些原理是解决食事问题的需要。食学原理虽然不如物理学原理那样深奥、数学原理那样缜密，但它与80亿人的健康长寿息息相关，它与人类社会的可持续发展息息相关。从这一点来看，食学原理的社会价值与其他科学原理相比，一点也不逊色。

人类在食事这个问题上有四大共识，“人人需食，天天需食，食皆求寿，食皆求嗣”。从生存角度来看，每个人都渴望更加健康长寿。从人类文明发展来看，人类社会冲突不断，多样性的全球化进程受到阻碍，人类的可持续发展受到威胁。面对这些问题，需要揭示人类生存所必需的、构成人类文明基础的食事原理，为解决人类的食物获取问题、食者健康问题、社会秩序问题，提供无可替代的理论工具。揭示人类食事原理，激发人类食事共识，解决人类食事问题。

进入21世纪，现代科学的分化与综合是同时并行的。分科认知客观世界也有短板，因为科与科之间是有空白、有盲区的。所以说，分科认知客观世界也是人类认知的一种局限表达。分科认知不是人类认知客观世界的终点，而是人类认知客观世界的一个必然过程。人类对客观世界的认知还有许多盲区，人类认知客观世界的道路依旧崎岖不平。人类揭示客观原理的能力是有限的，一直走在接近全面认知客观世界的路上。客观世界就在那里，无论人类认知与否，都与客观世界无关，只与人类有关，与人类的生存有关，与人类生存的质量有关，与人类的可持续发展有关。人类揭示客观原理是为了什么？是为了让人类在这个客观世界中生活得更好、更久，而不是要毁灭人类，这个初衷不能忘记。今天，由于人类内部的无序竞争，导致许多科学原理被恶意利用、非理性利用，科技失控已成人类生存的重大威胁。

食物决定生命，生命至高无上。食物支撑生命创造一切价值，食物价值是一切价值的基础。聆听肌体的食物诉求，吃出健康长寿的生命。

食事孕育文明，文明光芒四射。食事支撑文

明建构一切秩序，食事秩序是一切秩序的基础。矫正不当的食事行为，实现文明的可持续。

食学原理改变你我，食学原理改变世界。

参 考 文 献

[1] 刘广伟. 食学(第二版)[M]. 北京：线装书局，2021：2-5.

[2] 刘广伟. 食学导论——构建揭示食事客观规律的自主知识体系[J]. 山西农业大学学报(社会科学版)，2023，22（1）：112-125.

[3] GB/T 13745-2009，中华人民共和国国家标准学科分类与代码[S]. 北京：中国标准出版社，2009.

[4] NewtonIsaac . *Mathematical principles of natural philosophy* [M]. CA ：University of California Press，2002.

[5] Playfair J. *Elements of Geometry：Containing the First Six Books of Euclid，with a Supplement on the Quadrature of the Circle and the Geometry of Solids* [M]. London：1814.

[6] N·格里高利·曼昆. 经济学十大原理[J]. 中国集体经济，2000（6），26-32.

[7] 安东尼奥·古特雷斯. 80亿人口，一个人类[N]. 中国日报，2022-11-15(02).

[8] 联合国. 变革我们的世界：2030年可持续发展议程[EB/OL](2015-10-21)[2022-11-15]. https://documents-dds-ny. un. org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/88/PDF/N1529188. pdf? OpenElement.

[9] 联合国粮食及农业组织. 2021年全球粮食危机报告[EB/OL]. (2022-05-05)[2022-11-15]. https://docs.wfp. org/api/documents/WFP-0000127343/download/? _ga=2. 254941448. 1079295008. 1675652031-1866122711. 1674976123

[10] 联合国粮食及农业组织. 乌克兰战争引发全球粮食危机[EB/OL]. (2022-06-04)[2022-11-17]. https://docs. wfp. org/api/documents/WFP-0000140700/download/.

Principles of Shiology——revealing the basic rules of human shiance

LIU Guangwei

(*Rearch Center for Shiology*，*Renmin University of China*，*Beijing* 100872，*China*)

Abstract：The objective principles of shiology are mainly reflected in three fields：food acquisition，eaters′ health and shiance order. Most of the objective principles in the field of food acquisition have been revealed by Agronomy and Foodstuff Science. This paper mainly focuses on ten principles in the field of eaters′ health and shiance order. Among them，the shiology principles in the field of eaters ′health include the principle of "body is transformed from food”，“different people eat differently"，"eating can cause disease"，"eating can cure disease" and " aesthetics of five senses". The principles of shiology in shiance order include "shiance breeds civilization"，"shiance triangle"，"shiance priority"，"shiance behavior follows food matrix and food transformation"，and "shiance order is the basis of human social order". In addition，there are also five lemmas that extend from the above principles. The ten principles are the core content of the shiology knowledge system，which play an important role in the objective principles revealed by human beings and constitute the basic principles of human civilization. Compared with the scientific principles of mathematics，physics，chemistry and economics，the principles of shiology have three characteristics：popularity，practicability and survivability. The principles of shiology in the field of eaters’ health are all around us，and everyone can understand and master them. Using the principles of shiology can improve the healthy life span of 8 billion people. The principles of shiology in the field of shiance order is an important tool of social governance，which can reduce human social conflicts，reduce social involution，improve overall efficiency of social operation，and maintain the sustainable development of human beings.

Keywords：Principles of shiology；Rules；Shiance；Eaters；Eating matters；Eatology

（编辑：赫雪侠）