

## 【理论探讨】

从食治文献管窥唐宋食治发展特点<sup>\*</sup>孟 玺, 季 强, 杨金萍<sup>△</sup>

(山东中医药大学中医文献与文化研究院, 济南 250355)

**摘要:** 食治即利用食物治疗疾病,在唐宋时期发展迅速且特点鲜明。孙思邈重视食治,首提“食疗不愈,然后命药”的观点,并将食治理论在《黄帝内经》基础上不断丰富,至宋代完善出众多病证具体的食治理论。唐宋时期,医籍中所记载治疗疾病的食物种类不断增加,记述内容也愈发详细,从四气五味、功效主治、使用禁忌到相关配伍、服食方法不断扩充。此时食疗方剂型种类不断增加,从简单汤剂、丸剂逐步转变为粥、羹、索饼、馄饨等常见饮食种类,组方配伍与制作流程由简单到复杂,治疗疾病范围逐渐扩大到内、外、妇、儿各科,食疗方受众也由少变多,开始从医家走向寻常百姓中,以上发展特点共同反映出食治由唐至宋日渐成熟的过程。

**关键词:** 食治;唐宋;食疗方

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)07-1072-03

### Development Characteristics of Food Treatment in Tang and Song Dynasties from the Perspective of food Treatment Literature

MENG Xi, JI Qiang, YANG Jin-ping<sup>△</sup>

(Institute of Chinese Medicinal Literature and Culture, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355, China)

**Abstract:** Food therapy, which means using food to treat diseases, developed rapidly with distinct characteristics in Tang and Song Dynasties. SUN Si-miao attached great importance to food therapy, first proposed the view of "if food therapy does not heal, then use medicine", and constantly enriched the theory of food therapy on the basis of *Inner Canon of Huangdi*. By the Song Dynasty, many specific theories of food therapy appeared. During the Tang and Song Dynasties, there were more kinds of food and more detailed contents recorded in medical books for treating diseases, such as four Qi and five flavors, efficacy indications, using taboos to relevant compatibility and eating methods. At this time, the types of dietotherapy prescriptions developed from simple soup and pill to porridge, soup, noddle, wonton, etc. The compatibility and production process of prescriptions were getting more and more complicated, and the scope of disease treatment was gradually expanded to internal, external, gynecology and pediatrics. In addition to doctors, ordinary people also began to use food therapy. These development characteristics reflect the process of food therapy from Tang to Song Dynasty.

**Key words:** Food therapy; Tang and Song Dynasties; Dietotherapy prescription

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.07.008

食治,即在中医理论指导下,运用食物来治疗疾病。食治历史悠久,早在《周礼·天官》中便将医生分为“食医”“疾医”“疡医”与“兽医”,并将食医列于各类医生之首。《黄帝内经》有众多关于食物的认识,如《素问·脏气法时论篇》指出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”《素问·五常政大论篇》指出“谷肉果菜,食养尽之”,为食治的发展提供了理论基础。《金匮要略》设专篇论述众多食物的食用禁忌与中毒治疗,并载当归生姜羊肉汤治疗寒疝腹痛并沿用至今。《本草经集注》记载有果、菜、米谷等类众多食物的药用价值。至唐宋时期,孙思邈重视食治并列专篇论述,指出治疗疾病时

应将食治列于药治之前。随着中医理论的发展,医家逐渐认识到性味平和食物的药用作用与优势,使食治得到迅速发展。此时,出现了《食疗本草》《食医心鉴》《食性本草》等众多有关食治的专著,《千金要方》《太平圣惠方》《圣济总录》《养老奉亲书》等综合性医书也设专篇论述食治理论与治疗。此外《外台秘要方》《经史证类备急本草》《幼幼新书》虽不设专篇,但其中也记载众多方剂由食物组成,至此食治发展日趋成熟。现对唐宋时期食治文献有关内容进行分析,以期总结唐宋时期食治发展特点。

#### 1 食治理论完备化

在唐宋有关食治的专著中,大都包含有论说性内容。《千金要方·食治·序论第一》提出:“安身之本,必资于食”的观点,阐述食物的重要作用为“能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”<sup>[1]</sup>,并指出“食疗不愈,然后命药”,将食治列于药治之前。随后孙思邈引用《灵枢·五味论》内容指出五味与五脏的关系,引用《素问·五脏生成篇》指出五味多食的坏处,并根据食物性味提出五脏适宜的食物,结

<sup>\*</sup>基金项目: 国家中医药管理局公益性行业科研专项(201507006) - 中医药传统知识与技术挖掘示范研究

作者简介: 孟 玺(1993-),男,山东泰安人,在读博士研究生,从事中医医史文献研究。

<sup>△</sup>通讯作者: 杨金萍(1966-),女,山东烟台人,教授,博士研究生导师,从事中医文献及汉画像石研究, Tel: 13345111142, E-mail: yangpj4571@163.com。

合《素问·脏气法时论篇》指出“五脏病五味对治法”。成书于唐代大中年间(847~860)的《食医心鉴》虽已亡佚,但《医方类聚》记载了其中11篇论述各类疾病病因病机的文字,其中包括中风、心腹痛、淋病、妊娠病等以阐释食治之优势。如《食医心鉴·论妇人妊娠诸病及产后》云“饮食失节,冷热乖衷,血气虚损,因此成疾,药饵不知,更增诸疾,且以饮食调理,庶为良工耳。”<sup>[2]</sup>此外,《食医心鉴》亦以《黄帝内经》理论为基础,引经据典。如《食医心鉴·论脾胃气弱不多下食》以《黄帝内经》脾胃为五脏展开论述,并佐以《左传》《庄子》等内容,指出本病应以饮食补益胃气,最后借用《千金要方·食治》的内容“凡欲治病,食疗不愈,然后命药”<sup>[2]</sup>,升华提出食治之重要。至宋初《太平圣惠方·食治》理论内容更加丰富,包含《食治论》1篇,论述各种疾病病因病机及食疗优势的医论28篇,部分内容引自《食医心鉴》。如同样对于产后病,《太平圣惠方·食治产后诸方》云“若饮食失节,冷热乖理,血气虚损,因此成疾。药饵不和,更增诸病,令宜以饮食调治,庶为良矣。”<sup>[3]</sup>此外,《太平圣惠方·食治》亦增加了《食医心鉴》所不载的内容,如食治“虚损羸瘦”的优势“虚损之人,精液萎竭,气血虚弱,不能充盛肌肤,故令羸瘦,宜以饮食补益也”<sup>[3]</sup>。《圣济总录·食治门》也在首篇设置“食治统论”,论说食治之重要,其内容多引自《黄帝内经》《千金要方·食治》《食医心鉴》《太平圣惠方·食治》等文献<sup>[4]</sup>,亦对相关内容进行阐发并提出新的观点,如引用《素问·脏气法时论篇》“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,解释五谷之重要,升华提出“辨为益、为助、为充,必先之为养”<sup>[5]</sup>的观点。

## 2 食物、剂型多样化

从唐初开始,食治所包含的食物种类不断增加。《千金要方·食治》将食物分为果实、蔬菜、米谷、鸟兽4类总计154条,至《食疗本草》增加了鲈鱼、绿豆、荞麦等种类,掌禹锡《补注所引书传》记载共计227条<sup>[6]</sup>,短短几十年间《食疗本草》便较《千金要方·食治》增加了众多食物的记载,且内容更加详实。《千金要方·食治》以记载四气五味、有毒无毒、主治功效、饮食禁忌为主,《食疗本草》的内容则更加丰富。如对于藕的功效,《千金要方·食治》云“食之令人心欢,止渴去热,补中养神,益气力,除百病,久服轻身,耐老,不饥延年。”<sup>[1]</sup>而《食疗本草》还载有“蒸食甚补益下焦,令肠胃肥厚,益气力”“与蜜食相宜,令腹中不生诸虫”<sup>[7]</sup>等内容。此外,《食疗本草》增加了部分饮食禁忌“凡男子食,须蒸熟服之,生吃损血。”<sup>[7]</sup>可以看出,与《千金要方·食治》相比,《食疗本草》不仅对功效主治与饮

食宜忌的记载更加详实,还增加了食用方法及简单配伍。随后《食医心鉴》《太平圣惠方·食治》《圣济总录·食治门》虽以方剂记载为主,但也增加了《千金要方·食治》《食疗本草》不曾记载的乌豆、苡苳、杏酪等食物的使用方法。此时本草著作记载的食治食物种类也在增加,如北宋《证类本草》虽未单列食治,却增添了诸如醍醐、丝瓜等食物的功效主治及复方。

除了食物种类,食治方剂剂型也在不断增加。《千金要方·食治》只是简单记载食物功效,对服用方法并没有过多阐述。后《食疗本草》出现了“蒸食”“作粉食之”“和米食之”“煮羹”等零散记录,甚至有《食疗本草·芋》:“又和鱼煮为羹,甚下气,补中焦,令人虚,无气力。”<sup>[7]</sup>至《食医心鉴》出现了粥、鲮、索饼等剂型,且大多方剂记载有固定剂型。到了宋代食治剂型更加多样,如《圣济总录·食治门》就有粥、羹、饮、索饼、臛、汁、拨刀、鲮、饭、棋子、饔飧、菹、糜、浆、乳、醍醐、饴子、馄饨、饴饠、糝等20余种,且多为北宋常见的食物类型。此外,《圣济总录》将前代方剂剂型进行改进,如取商陆治风水,《千金要方》为酒剂,《圣济总录·食治门》改为粥剂<sup>[5]</sup>;再如牛蒡叶治疗中风,《食医心鉴》载“细切牛蒡叶,煮三五沸,漉出于五味汁中重蒸,点酥食之。”<sup>[2]</sup>而至《圣济总录》明确记载其剂型为菹。通过以上分析可知,唐宋时期食治不仅以食物治病,且食疗方剂型与普通饭食大多无异。以饭食的形制作食疗,不仅口感较药物汤剂、丸剂好,而且有利于疾病的治疗。如对于粥,《素问·玉机真脏论篇》即指出“浆粥入胃,泄注止,则虚者活”,如前文提及的商陆粥,将酒剂改进为粥剂,能减轻商陆峻猛之性对人体的伤害,可见饭食形制较传统汤、丸等剂更具优势,这使食治与药治方剂出现了剂型的区别。

## 3 组方、制作复杂化

《千金要方·食治》以单味食物为纲,仅记载食物药用功效与饮食宜忌等内容,应用食物或食物佐以少量药物组成治疗疾病的方剂即食疗方,与其他方剂一同记载于《千金要方》其他卷次之中,此时并未重视食物组方应用。《食疗本草》亦是以单味药的记载为纲,部分食物附有简单配伍,如鸡头实与莲实同食可“驻年”<sup>[7]</sup>;此外还有少量组方记载,如莲子“著蜡及蜜,等分为丸服”<sup>[7]</sup>,但此类记载甚少且比较简单。至于《食医心鉴》由于今已亡佚,无法判断其体例,《证类本草》引《食医心鉴》内容多为单方验方,《医方类聚》引用内容亦以食疗方为主,可知此时已开始重视食疗方的应用。至宋代出现了大量食疗方,且食疗方食物味数也有所增加,如《圣济总录·食治门》食羊肉方与鲤鱼羹的药食种类均达到

9味。随着医家对于食物功效认识的不断深入,食治应用经历了从单味药到简单配伍再到食疗方的过程,且食疗方不断复杂化,反映出食治向临床应用不断发展。

通过对《食医心鉴》《太平圣惠方·食治》《圣济总录·食治门》分析发现,除了配伍、组方愈发复杂外,食疗方的制作工艺也在不断进步。如《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》记载治小儿血痢方:“取马齿菜生捣绞取汁一合,和蜜一匙搅调,空心食之。”<sup>[2]</sup>而至《太平圣惠方》应用此方时记载更加详细,明确了马齿菜用量为两大握,并加入粳米三合改为粥剂,且在方后注中详细记录制作及服用方法“上以水和马齿菜煮粥,不着盐醋,空腹淡食”<sup>[3]</sup>。此外,对面食工艺的改进亦十分普遍,如今存《食医心鉴》209首食疗方中仅有6首为面食形制,至《圣济总录·食治门》面食食疗方达到40余首,且制作更加复杂。究其原因,一方面受到饮食文化的影响,如《圣济总录·食治门》载有“胡椒馄饨方”,而馄饨是宋代常见食物形制,《东京梦华录》就记载北宋开封城内食店里就有馄饨店<sup>[8]</sup>;另一方面,剂型的改进可促进疾病的治疗,如《食疗本草》载“小麦面”能“补中益气,和五脏,调经络”<sup>[7]</sup>。《圣济总录·食治门》有羊肉索饼方,用羊肉、白面、鸡子黄与生姜汁作索饼,“治脾胃气弱,见食呕逆,瘦劣”<sup>[5]</sup>。方中羊肉、鸡子黄补益脾胃,生姜汁止呕,加入白面制成索饼能加强补益功效。可见,唐宋时期食疗方制作在不断优化,更加接近于普通饭食,食治的特点更加鲜明。

#### 4 治病范围全面化

随着食治理论的发展,食治所能治疗疾病的范围也在扩大。今存《食医心鉴》食疗方按病证分为15类,包括内、外、妇、儿各科。至北宋初期,《太平圣惠方·食治》将食疗方分为28类,增加了霍乱、耳聋耳鸣等病证的食疗方。至北宋末期《圣济总录·食治门》又增加了治疗吐血、妇人血气病、蛔虫病等内容,此时所治疗疾病的种类逐渐增加并发展变化。如《太平圣惠方·食治》尚有记载服石的《补益虚损于诸肉中蒸煮石英及取汁作食治法》,记载服石食疗方,至《圣济总录·食治门》不仅不见服石方,反而有《食治乳石发动》用以记录治疗服石后发动的食疗方。因唐代服石之风盛行,北宋时期医家对服石的危害有了比较清醒深刻的认识,多数追求长生者转而进行内丹的修习<sup>[9]</sup>,故此趋势也对食治产生影响,纠正了宋初《太平圣惠方·食治》的不足。此外,单个食疗方治疗疾病的范围也有所拓展,如《太平圣惠方·食治》记载用槟榔粥“治脚气,心腹妨闷”<sup>[3]</sup>,至《圣济总录·食治门》除有以上记载

外,还用以治疗大便壅滞之证<sup>[5]</sup>。从以上内容可以看出,随着中医理论与食治理论不断发展,唐宋时期对于食治认识不断深入,对于食物组方应用更加灵活,食疗方治疗疾病的范围也在不断扩大。

#### 5 食治受众普及化

除了以上提及的文献外,部分非食治著作也开始重视食疗方的应用。如老年养生专著《养老奉亲书》就设专篇记载治疗老年人17种疾病的食疗方。陈直在《养老奉亲书·食治养老序》中云“今以《食医心鉴》(即《食医心鉴》)《食疗本草》《食治要法》《诸家法饌》,洎是注《太平圣惠方》食治诸法,类成养老食疗方。”<sup>[10]</sup>再如《幼幼新书》中收录《食医心鉴》食疗方治疗小儿夜啼、惊痫等<sup>[11]</sup>,此外普通民众也开始接受食治。如南宋烹饪著作《山家清供》就有青精饭“久服,益颜延年”、酥琼叶可“止痰化食”的记载<sup>[12]</sup>。食治的运用也进入宋人饮食生活中,如《东京梦华录》记载酒肆有决明果子、决明汤羹,夜市有药木瓜等食物售卖<sup>[8]</sup>;苏轼有“一枕清风直万钱,无人肯买北窗眠。开心暖胃门冬饮,知是东坡手自煎”<sup>[13]</sup>的诗句,记载苏东坡清晨早起为米芾煮门冬饮的故事。以上可以看出,至北宋食治已被普遍接受,不仅得到各科医生的重视,还进入了寻常百姓家。

综上可知,食治在唐宋时期呈现出各方面迅速发展的特点,正是此时的发展使食治日趋成熟,成为中医一门独立的学科。

#### 参考文献:

- [1] 孙思邈.备急千金要方[M].焦振廉,胡玲,张琳叶,等,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:448.
- [2] 晁补之.历代中医珍本集成·食医心鉴[M].上海:上海三联书店,1990:25.
- [3] 王怀隐.太平圣惠方[M].北京:人民卫生出版社,1958.
- [4] 孟玺.《圣济总录·食治门》学术思想研究[D].济南:山东中医药大学,2018.
- [5] 赵佑.圣济总录[M].王振国,杨金萍,主校.北京:中国中医药出版社,2018.
- [6] 唐慎微.证类本草[M].郭君双,金秀梅,赵益梅,点校.北京:中国医药科技出版社,2011:17.
- [7] 孟诜.食疗本草[M].尚志钧,辑校.合肥:安徽科学技术出版社,2003.
- [8] 孟元老.东京梦华录[M].合肥:黄山书社,2016.
- [9] 路明静,崔利锐.《圣济总录》编次特点及其影响因素探析[J].世界中西医结合杂志,2012,7(10):831-833.
- [10] 陈直.养老奉亲书[M].陈可冀,李春生,评注.上海:上海科学技术出版社,1988:5.
- [11] 刘昉.幼幼新书[M].北京:中国医药科技出版社,2011:237.
- [12] 林洪.山家清供[M].乌克,注释.北京:中国商业出版社,1985:1.
- [13] 苏轼.苏轼全集(上)[M].张春林,编.北京:中国文史出版社,1999:207.

收稿日期:2020-03-06