

【理论探讨】

“食疗”名考*

卞雅莉, 范崇峰[△]

(南京中医药大学中医药文献研究所, 南京 210023)

摘要:“食疗”一词首见于唐·孙思邈《千金要方》, 该书另有“食治”一词和“食疗”语义相同, 但由于避唐高宗李治的讳, 多称为“食疗”。此前《黄帝内经》(以下简称《内经》)中有“食养”的概念, 与其含义相同。唐宋以来随着食疗发展日趋兴盛, 又出现了食补、药膳、饮膳等近义词, 其表达的基本含义均为通过饮食养生保健和防病治病。现代食疗的内涵可以概括为: 食疗是在中医理论的指导下, 根据食物的不同性味, 通过饮食调理或运用食物与药物配伍而成的膳食, 以达到养生防治疾病的作用。

关键词: 食疗; 食养; 名词

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2018)07-0881-03

食疗起源于中国传统的饮食文化, 具有悠久的历史。它是中医学的一个重要组成部分, 是在中医理论指导下, 研究中国传统的食物营养以及运用食物养生保健、防病治病的方法。

1 “食疗”语义诠释

食, 饭也。《说文·食部》:“六谷之饭曰食。”段玉裁注“一米也。从亼△聲。或說△亼也。”《易·坎》“樽酒簋贰。”王弼注“二簋之食。”《周礼·天官·膳夫》:“掌王之食饮膳羞。”[1, 8]《广韵·职韵》“食, 饮食。”《尚书·益稷》:“暨稷播, 奏庶艰食鲜食。”[2]《礼记·月令》“谓寻常饮食”, 或特指米、谷物的子实。《周礼·地官·廩人》:“凡邦有会同师役之事, 则治其粮与其食。”[1, 37]郑玄注“行道曰粮, 谓糒也。止居曰食, 谓米也。”食疗中“食”当指饮食。

疗, 《说文·疒部》:“疗, 治也。从疒樂聲。”《周礼·天官·疡医》:“止病曰疗。”[1, 10]郑玄注“凡疗疡以五毒攻之。”《文选·卷十五·思玄赋》“聘王母于银台兮, 羞玉芝以疗饥。”旧注“疗, 愈也。”[3]或引申为止、解除的意思。南朝·谢灵运的《君子有所思行》:“寂寥曲肱子, 瓢饮疗朝饥。”[4]《新唐书·回鹘传赞》:“疗馁以治葛, 何时可哉?”[5]“食疗中‘疗’当理解为治的意思。”

2 “食疗”之名源流考释

中医自古以来就有“药食同源”之说, 周代即有

专事管理帝王饮食卫生的医生, 是周代官方卫生机构分科的一种, 称为“食医”, 其职责为“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”《周礼·天官》中认为, 治疗疾病要以食物和药物相结合:“以五味, 五谷, 五药养其病。”

2.1 食养

指饮食调养。早在“食疗”一词出现之前, 《内经》中已有“食养”的概念, 即用食物调养身体。《素问·五常政大论》提出“大毒治病, 十去其六……谷肉果菜, 食养尽之; 无使过之, 伤其正也。”[6]《淮南子·修务训》也有关于食物养生的记载: 神农“尝百草之滋味……令民知所避就。采食物以养生, 采药物以治病”[7]。张仲景在《金匮要略·禽兽鱼虫禁忌并治第二十四》中提出“凡饮食滋味, 以养于生, 食之有妨, 反能为害。”[8]清·费伯雄沿用“食养”之名, 编成《费氏食养三书》, 共收入3本食疗著作, 分别是《食鉴本草》《本草饮食谱》《食养疗法》。《中医药学名词2004》中也收录“食养”一词, 即“选择适宜的食物以养生的方法”[9]。

2.2 食疗和食治

唐·孙思邈在《千金要方》和《千金翼方》中首次提出了“食疗”和“食治”之名。《千金要方·食治》有“安身之本, 必资于食; 救疾之速, 必凭于药。不知食宜者, 不足以存生也; 不明药忌者, 不能以除病也。斯之二事, 有灵之所要也。若忽而不学, 诚可悲夫。是故食能排邪而安脏腑, 悦神爽志, 以资血气。若能用食平疴, 释情遣疾者, 可谓良工。长年饵老之奇法, 极养生之术也。夫为医者, 当须先洞晓病源, 知其所犯, 以食治之, 食疗不愈, 然后命药。”[10]他的《千金翼方·养老食疗》中云“安身之本必须于食。救疾之首, 惟在于药。不知食宜者, 不足以全生。不明药性者, 不能以除病。食能排邪而安脏腑, 药以恬神养性, 以资四气。故为人子者, 不可不知此二事。是故君父有疾, 期先命食以疗之。食疗不愈, 然后命药。故孝子须深知食药二性, 其方在千金方

*基金项目: 国家科技基础性工作专项重点项目(2012FY130100) - 中医药基础学科名词术语规范研究; 国家社科基金后期资助项目(16FYY001) - 敦煌医卷整理及词汇研究; 江苏高校哲学社会科学基金项目(2017SJB0297) - 中医养生文献资源在应对江苏省老龄化社会中的作用研究

作者简介: 卞雅莉(1980-) 女, 江苏泰州人, 助理研究员, 医学博士, 从事中医文献研究。

△通讯作者: 范崇峰(1971-) 女, 河南洛阳人, 副研究员, 文学博士, 从事中医医史文献研究, Tel: 13913934419, E-mail: 864148680@qq.com。

第二十六卷中。^[11]孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》中分别有“食治”和“养老食疗”专论。此外,他的《摄养枕中方》《孙真人摄养论》以及《保生铭》中也有关于食疗的论述。

孙思邈所提出的“食治”和“食疗”语义相同,但唐代后期由于避唐高宗李治的讳,“治”改为“持”,为“理”或为“化”^[12,108],而在医籍文献中“治”多改为“疗”^[13],因此唐代后期多称为“食疗”。如孙思邈弟子孟诜集前人之大成编写了《食疗本草》,这是中国第一部集食物和药物为一体的食疗学专著。至宋代,据“已祧不讳例”的避讳原则,“除太祖为不祧之祖外,大抵七世以内则讳之,七世以上则亲尽,迁其主于祧,而致新主于庙,已祧者则不讳”^[12,57],“治”已不讳。因此,宋代官方修订的《太平圣惠方》中又称为“食治”,所设“食治门”记载方剂160首,治疗28种病证。其后的《圣济总录》《养老奉亲书》以及明代的《普济方》《医学入门》,清代的《寿世青编》等均有“食治门”或“食治篇”。但也有部分本草著作沿用“食疗”之称,如明代《本草征要》《本草品汇精要》等。

2.3 食补

“食补”是金·张从正提出,在《儒门事亲·卷二·推原补法利害非轻说十七》中有“夫养生当论食补,治病当论药攻”^[14]一说。“食补”一词还出现在元·汪汝懋《山居四要》中,有“身闲不如心闲,药补不如食补”^[15]的治生之要;清·程钟龄《医学心悟·论补法》中也提及“药补不如食补,食补不如精补,精补不如神补”^[16]这一治疗原则。

2.4 药膳

药膳一词最早见于爱子孝亲的典故,与现代药膳的含义不同。如《后汉书·列女传第七十四》“及前妻长子兴遇疾困笃,母恻隐自然,亲调药膳,恩情笃密。”^[17]《北史·胡国珍传》中载“劳热增甚,因遂寝疾。灵太后亲侍药膳,十二日薨,年八十。”^[18]《宋史·张观传》记载了张观侍养其父“早起奉药膳,然后出视事,未尝一日废也。”^[19]药膳作为“含药的饮食”来理解,首次出现在北京中医药大学翁维健编撰的《药膳食疗菜谱集》中,从而使“药膳”一词广泛应用。《中医大辞典》定义为“药膳是用药物作膳食,在中医药理论指导下,将中药与相应的食物原料相配,采用独特的加工烹调技术制作的食品,并具有预防、治疗及保健作用。药膳在中国已有几千年的历史,其主要特点是将防治用药融汇于饮食生活之中,既发挥药物的功能,又得饮食的滋味与营养,相得益彰。药膳食品通常有粥类、汤羹类、饮食点心类、菜肴类、酒饮类等。”^[20,1043]

2.5 饮膳

原指饮食。《晋书·孝友传·李密》:“刘氏有疾,则涕泣侧息,未尝解衣,饮膳汤药必先尝后

进。”^[21]《旧唐书·职官志三》:“家令掌太子饮膳、仓储、库藏之政。”^[22]《明史·后妃传二·光宗康妃李氏》:“朕蒙皇考令选侍抚视,饮膳衣服皆皇祖、皇考赐也。”^[23]元·忽思慧撰写了食疗专著《饮膳正要》,记载了丰富的药膳食疗方剂,注重阐述各种食物的性味与滋补作用,是我国第一部营养学专著。且元代还设置了“饮膳太医”,专管皇帝及其家族的饮食,并负责从本草中挑选有补益作用的药品与饮食配合。此外,明·《普济方·食治门·食治饴粥》中也有“粥为身命之源。饮膳可代药之半”^[24]及《古今医统大全·老老余编(上)·养老新书钞》:“凡烹调饮膳,妇人之职也”^[25],均出现“饮膳”一词。

3 “食疗”的内涵

《中医名词术语精华辞典》:“治疗学名词。又称食治。指利用饮食的不同性味,作用于不同脏器,达到调整机体功能和治疗疾病的目的。”^[26]《中医大辞典》:“又称食治。即根据食物的不同性味,作用于不同脏器,而有调理和治疗作用。”^[20,1115]《中医食疗学》:“又称食治。即利用食物来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。”^[27]综上,根据历代文献的记载和现代辞典的阐释,食疗的内涵可以概括为:食疗是在中医理论的指导下,根据食物的不同性味,通过饮食调理或运用食物与药物配伍而成的膳食达到养生防治疾病的作用。

中医学历来十分重视饮食调养与健康长寿的辨证关系,从远古时期的萌芽认识到汉唐时期食疗理论的初步形成,再经历了宋元明清时期的深入发展,积累了丰富的食疗理论知识和实践经验。据统计,历代文献中的食理论著约300余部。因此,对食疗文献进行整理挖掘,从中探求食疗经验方、有效方,并积极推行食疗,为现代疾病的防治提供参考,对中医养生学的发展也具有深远意义。

参考文献:

- [1] 姬旦.周礼[M].崔记维.校点.沈阳:辽宁教育出版社,2000:8.
- [2] 张馨.尚书[M].北京:中国文史出版社,2003:37.
- [3] 萧统.文选[M].李善.注.北京:商务印书馆,1936:312.
- [4] 郭茂倩.乐府诗集[M].聂世美,仓阳卿.校点.上海:上海古籍出版社,1998:684.
- [5] 欧阳修.宋祁.新唐书[M].北京:中华书局,1975:6151.
- [6] 张隐庵.黄帝内经素问集注[M].上海:上海科学技术出版社,1959:295.
- [7] 何宁.淮南子集释[M].北京:中华书局,1998:1312.
- [8] 黄竹斋.金匱要略方论集注[M].北京:人民卫生出版社,1957:345.
- [9] 中医药学名词审定委员会审定.中医药学名词2004[M].北京:科学出版社,2005:245.
- [10] 孙思邈.备急千金要方[M].魏启亮,郭瑞华.点校.北京:中医古籍出版社,1999:807.
- [11] 孙思邈.千金翼方[M].彭建中,魏嵩有.点校.沈阳:辽宁科

- 学技术出版社,1997:127.
- [12] 陈垣. 史讳举例[M]. 上海:上海书店出版社,1997:108.
- [13] 范崇峰. 敦煌医药卷子年代考订问题探讨[J]. 中华医史杂志 2015 45(5):316.
- [14] 张从正. 儒门事亲[M]. 刘更生,点校. 天津:天津科学技术出版社,1999:55.
- [15] 汪汝懋. 山居四要[M]. 北京:中国中医药出版社,2015:17.
- [16] 程国彭. 医学心悟[M]. 北京:中国书店,1987:11.
- [17] 范晔. 后汉书[M]. 北京:中华书局,1965:2794.
- [18] 李延寿. 北史[M]. 北京:中华书局,1974:2794.
- [19] 脱脱. 宋史[M]. 北京:中华书局,1977:9766.
- [20] 李经纬. 中医大辞典[M]. 北京:人民卫生出版社,1995:1043.

- [21] 房玄龄. 晋书[M]. 北京:中华书局,1974:2274.
- [22] 刘昫. 旧唐书[M]. 北京:中华书局,1975:1910.
- [23] 张廷玉. 明史[M]. 北京:中华书局,1974:3541.
- [24] 朱肱. 普济方(第6册)[M]. 北京:人民卫生出版社,1960:4371.
- [25] 徐春甫. 古今医统大全[M]. 北京:人民卫生出版社,1991:799.
- [26] 李经纬. 中医名词术语精华辞典[M]. 天津:天津科学技术出版社,1996:749.
- [27] 杨永良. 中医食疗学[M]. 北京:中国医药科技出版社,1992:1.

收稿日期:2017-11-24

(上接第878页)

4 典型病案

林某,女,75岁,胃炎10余年。近年纳差,食后不舒甚则痛,尤食纤维类蔬菜不化,大便稀,经中药治疗未见其效,徒增大便干燥难解之症。经介绍延余诊治。症见胃脘胀满,暖气则舒,纳差,口舌干燥不欲饮且时有溃疡,夜间尤甚,甚则舌僵、痛;皮肤干燥脱屑而无痛痒,牙龈肿痛;时有面红头晕,双下肢凉,丑时则甚,甚则膝冷、麻,寅时末则慧,夕则少腹冷;眠差,翌日精力尚可,然整日忧思少语;夜寐则筋肉跳动、转筋,昼而双手震颤,用箸则甚;目干痒且痛。舌红苔薄白而有裂纹,脉细弱,西医内镜检查示慢性浅表性胃炎伴糜烂、食管炎。

从辨证的角度看,实乃阳虚所致的阴阳两虚证;从“旦慧”“昼安”“夕加”“夜甚”的角度看,乃阳气升降导致机体阳气多寡对病情所产生的影响;从“精”“魂”“神”“魄”的生成路径来看,筋、神不得阳气之濡养而生忧思少语、筋惕肉瞤之症;从“阳入于阴谓之寐”的睡眠机制来看,本案失眠究其根源乃阳气升降未遵循其时空规律,进而阳不入阴所致,下冷、面热、头晕等可作为佐证。故笔者从培、举阳气的角度出发而阳中求阴,以达助阳化阴之效。拟补中益气汤加减:党参30g,茯苓15g,炒白术10g,炙甘草15g,生黄芪15g,陈皮15g,当归10g,制柴胡9g,升麻6g,麦冬30g,淮山药30g,鸡血藤15g,焦三仙各30g,枳壳、枳实各10g,炮姜10g,仙灵脾15g,7剂水煎服,每日1剂,每日3次。

二诊:药后诸症好转,下肢尚有凉意,双目时痛。笔者从加强助阳化阴的角度出发,继服上方并将生黄芪15g加至30g,共15剂水煎服每日1剂,每日3次。病家电话告知其患已怅然已失,余亦甚慰。

5 结语

对于“阳气者,精则养神,柔则养筋”的论断,笔者从阳气升降的表现形式即“魂、神、魄、精”的生成角度阐述了阳气升降失序对“神”“筋”的影响。即阳气的升发太过或不及均能造成少“精”而“神”失所养,亦能造成津血随气行而逆、筋失所养而不“柔”。这一理论在临证时遇到“筋”“神”所病时效

用非常,且在古典医籍中也有迹可循。如《伤寒论·辨太阳病脉证并治》云“太阳中风,脉浮紧,发热恶寒,身疼痛,不汗出而烦躁者,大青龙汤主之。若脉微弱,汗出恶风者,不可服。服之则厥逆,筋惕肉瞤,此为逆也”^[12],以及《伤寒论·辨不可发汗病脉证并治》云“动气在左,不可发汗。发汗则头眩,汗不止,筋惕肉瞤”^[12],即阳气因发汗太过而导致升发太过以致眩晕和筋惕肉瞤。

因此,从阳气升降的动态角度来看“阳气者,精则养神,柔则养筋”好处有四:一是能够简化临证时的辨证,使复杂的问题简单化,提高临床辨证论治的准确率且具有可操作性;二是灵活而联系的处置经典原文,从文理、哲理、医理的角度来解读,使之更加符合前后文的含义;三是从阳气升降的时空特点来看,“魂、神、魄、精”作为阳气升降的表现形式,反映了阴阳的运动规律,其生成路径使不可测的阴阳有迹可循;四是从阳气升降与“精”“柔”的关系来看,“精”为阳气按序得降的结果,“柔”乃阳气按序得升而作用于人体的效用。

参考文献:

- [1] 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:10-284.
- [2] 王冰. 重广补注黄帝内经素问[M]. 北京:科学技术文献出版社,2011:22-24.
- [3] 张景岳. 张景岳医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社,1999:226-227.
- [4] 张志聪. 张志聪医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社,1999:16.
- [5] 高世祚. 素问直解[M]. 北京:科学技术文献出版社,1980:18-49.
- [6] 王庆其. 内经选读[M]. 北京:中国中医出版社,2003:113-114.
- [7] 灵枢经[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:23-82.
- [8] 黄元御. 四圣心源[M]. 北京:中国中医药出版社,2009:5.
- [9] 王庆其. 内经临床医学[M]. 北京:人民卫生出版社,2010:304-305.
- [10] 李时珍. 本草纲目[M]. 太原:山西科学技术出版社,2014:880.
- [11] 礼记[M]. 钱玄,徐克谦,等译注. 长沙:岳麓书社,2001:206-207.
- [12] 李培生,刘渡舟. 伤寒论讲义[M]. 上海:上海科学技术出版社,1985:34-35.

收稿日期:2017-12-10