

【理论探讨】

《寿世青编》食养食疗学术探讨^{*}

林基伟¹ 徐 峰² 汪栋材¹ 吴海滨¹ 彭得侗¹ 郑浩涛¹ 孙晓生^{2△}

(1. 深圳市中医院 深圳 518000; 2. 广州中医药大学基础医学院 广州 510006)

摘要:《寿世青编》是清代一部养生专著,该书重视饮食物的养生调护功效,特列“食疗秘方”“饮食禁忌节要”“服药忌食”等篇。本文从食养食疗视角对其养生学术思想及方法进行发凡,其内容包含食能养生、食亦害生、食能防病、食能治病、食可愈病,具体原则有食宜凡简、食应“节”“律”、食当时、倡导素食、食后养生、痰后服食。《寿世青编》总结了作者的临床经验及日常养生实践及饮食物的养生调护,其食疗养生思想对现代营养学、中医食疗学、药膳学等学科具有指导价值,对现代人的养生保健有一定的参考和现实意义。

关键词: 寿世青编; 食养食疗; 养生; 尤乘

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)04-0563-03

Research on Dietary Regimen Methods in *Shou Shi Qing Bian*

LIN Ji-wei¹, XU Feng², WANG Dong-cai¹, WU Hai-bin¹, PENG De-tong¹, ZHENG Hao-tao¹, SUN Xiao-sheng^{2△}

(1. Shenzhen Traditional Chinese Medicine Hospital, Guangdong Shenzhen 518000, China;

2. Basic Medicine College, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510405, China)

Abstract: *Shou Shi Qing Bian*, paying attention to the dieting, is a famous health preservation book in the Qing Dynasty. The book contains dietary regimen, dietetic contraindication and dietary restriction after taking medicine etc. This paper discusses the academic view of health preservation from the perspective of food diet. It provides five viewpoints about food health which contain "Food can preserve one's health", "Food is harmful to one's body", "Food can prevent disease", "Food can cure disease", "Food can promote body rehabilitation" and some principle about healthy diet, such as "Be on diet", "Be a vegetarian", "keeping health after a meal", etc. *Shou Shi Qing Bian* summarizes the author's own clinical experience and daily health practice. The academic view of health preservation from the perspective of food diet has the guiding value to the modern nutrition, the traditional Chinese medicine food therapy, the medicine food science and has certain reference value and significance of health care for modern people.

Key words: *Shou Shi Qing Bian*; Dietary regimen; Health preservation; YOU Cheng

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.04.011

《寿世青编》为清代医家尤乘所著,附载于康熙六年(1667年)其师李中梓编撰的《士材三书》中,是一部论述养生保健、服药调理的中医养生书籍^[1]。全书分两卷,上卷35篇,辑有前人保健养生之说,载“勿药须知”“食饮以宜”“四时摄生篇”等;下卷19篇,论述饮食服药却病宜忌,载“服药须知”“服药忌食”“病后调理服食法”等。是书养生思想丰富,有四时养生、情志养生、起居养生等。本文主要从该书的食养食疗视角论述其养生思想和原则。

^{*}基金项目:深圳市医疗卫生三名工程(SZSM201612081)-河北医科大学附属以岭医院吴以岭院士中医络病研究团队;全国卫生产业企业管理协会治未病科研项目(wskjcx009)-原发性高血压病的中医治未病适宜技术服务包制定与推广;深圳市卫生计生系统科研项目(SZXJ2018007)-吴以岭院士养生八字经的理论挖掘与通络养生示范区建设

作者简介:林基伟(1989-),男,广东惠来人,主治医师,博士研究生,从事中医养生学研究。

△通讯作者:孙晓生(1956-),男,广东揭阳人,教授,硕士研究生,博士研究生导师,从事中医养生学研究, Tel: 020-36585115, E-mail: 1048782137@qq.com。

1 食养食疗思想

1.1 食能养生

尤乘在《寿世青编·食治秘方》篇,引《黄帝内经》“五谷为养,五果为助”,提出“饮食,人赖以养者”;在《寿世青编·养脾说》中依据“安谷则昌,绝谷则亡”之说,以日常饮食物能补养身体,是人身体生理机能活动的物质基础,从而提出“盖谷气入胃,洒陈六腑而气至和,调五脏而血生,而人资以为生者也”^[2]。其认为“饮养阳气,食养阴气”,我们摄入的五谷“得五行之正气”,能够补益人体五脏,滋生血液等物质基础。故尤乘提出“食忌说”,认为人应当“美饮食,养胃气”,而且“重修养之士,不可不美其饮食以调之”^{[2]41},但凡注重修养的人均须通过饮食来修养身体。书中一再指出“美者非水陆毕具异品珍馐”“何必餐霞饵大药,妄意延令等龟鹤,但于饮食嗜欲间,去其甚者将安乐”^{[2]57},人们不必为了延年益寿而去追求灵丹妙药以及各种珍馐奇食,只须摄取日常饮食物来调理身体,自然能够安享人生之乐。

1.2 食亦害生

食能养生,但是饮食不当也能害生。尤乘在《寿世青编·养脾说》篇中指出“饮食所以养生,而

贪嚼无厌,亦能害生”^{[2]31}。胃是人体后天之本,素有仓廪之称,“胃为水谷之海,主纳水谷,脾在中央,磨而消之,化为气血,以灌溉脏腑,荣养周身”^{[2]41},饮食物摄入之后,通过人体胃腑的受纳,脾脏进而将其运化,资生为营养物质,继而敷布全身。人体正常的消化生理功能须建立在脾土健运基础上。然而“土恶湿而喜燥”,所以尤乘要求“饮不可过,过则湿而不健;食不可过,过则壅滞而难化,病由是生矣”^{[2]30}。文中举隅一些例子,如“瓜茄生冷不宜人,岂独秋来作疟痢”“夏天……常宜食热物,使腹温暖,如瓜果、生冷、冰水、冷淘……尤不可食,食多秋时必患疟痢”^{[2]92}“瓜桃生冷忌少餐”等。日常生活中,能够对饮食物持有养生和养慎的态度,确是“能自省察,却疾延年”。

1.3 食能防病

《寿世青编·十二时无病法》中,尤乘提到阴雨雾气天出门,可以适当饮酒以防病。酒性辛温、味甘苦,能通血脉、行药势。《食疗本草》提到“酒能通脉,养脾气,扶肝”,故曰“无恙者曰我饮酒”。书中提出“取酒一壶,放案头,如出门先饮一二杯”,接着举例“昔有三人,皆冒重雾行,一病一死一无恙。或问故,无恙者曰我饮酒,病者食,死者空腹”^{[2]98}。《黄帝内经》曰“正气存内,邪不可干”,正气不足是疾病发生的内在因素,人体正气需要水谷精微物质的补充。所以《寿世青编·食治秘方》篇,尤乘指出五谷“得五行之正气”“饮养阳气,食养阴气”。饮食之品既可补充正气的耗损,部分饮食又可以激活、提升人体的正气。在环境致病因素不可改变情况下,可通过饮食物的调理进而起到抵御外邪的作用。另《寿世青编·四时摄生》针对春季人体潜藏的伏邪,选用桃枝来去除痰饮宿热“当二月以来,摘取东引桃枝并叶各一握,水三碗,煎取两碗,空心服之,即吐却心膈痰饮宿热”^{[2]91},从而起到防微杜渐的作用。

1.4 食能治病

尤乘在《寿世青编·病后调理服食法》里指出:“人但知药能治病,而不知食能治病”,所以在下卷《寿世青编·食治秘方》后编著“风门”“暑门”等十三门疾病食疗配方用药,认为“诸方,其治病之功,胜于药石”。药王孙思邈“先食后药”的思想更是直接援引附录于书中,提出“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”。对于当时人们“惟知药可治病,不知饮食起居之间”^{[2]190}情况,提倡应当“能自省察,得以却疾延年”。“古人食治之方,良有深意”,尤乘对前人的调理服食方进行总结,针对不同人群进行食疗方的疗疾病归类。如《寿世青编·调理脾胃门》的“理脾糕”药用松花、百合、莲肉、山药、薏苡仁、芡实、白茯苓、粳米、糯米等治疗老人小儿脾泄水泻,并针对“颐养及久病厌药者”载录的调理服食方。

1.5 食可愈病

中医养生强调“未病先防,既病防甚,瘥后防复”^[3]。《寿世青编》里除了前文所述“食能养生”“食能防病”“食能治病”之外,饮食还能促进疾病的愈合,防止疾病的复发。所以“病后调理服食法”针对不同疾病的康复情况,予以不同的食疗原则及各部门食疗方,如“伤寒时疫,身凉脉缓,宜进青菜汤,疏通余邪,如觉腹中宽爽,再进陈仓米清汤,以开胃中谷气……或用陈豆豉,或清爽之物过口……再渐进活鲫鱼汤调理百日,方无食复劳复等症”^{[2]187},在感伤寒时疫时用食疗方调理,既可疏通余邪又可以防止疾病复发等情况。在愈病方面,尤乘提出凡病后脾胃虚弱可以选择“调理脾胃门”的相宜饮食物来调理身体,一方面可以补充人体所需的营养物质,另一方面还可起到“以助药力”作用,与臣药有异曲同工之妙,起协同药效作用。

2 食养食疗原则

2.1 食宜凡简

尤乘在《寿世青编》里强调选择饮食物以平凡常见即可,不必追求奇珍异品样样齐全,故“所谓美者,非水陆毕具异品珍饈之谓也”,摄入的饮食数量以简少为佳。《寿世青编》下卷载“凡食勿顿而多,任可少而频……又不得杂,杂则物性或有相反,则脾与胃不大可虑哉!苟能慎之,服药自效。”^{[2]125}尤乘认为“草木药石,得五行之偏气”,我们日常食用的饮食物各有偏性,饮食摄入种类过多,不能兼顾到它们的性味,其中有物性相反的食品,这样对身体脏腑功能多有影响,所以专列“饮食禁忌节要”篇,对不可同食之品进行介绍,如“食犬肉,忌蒜、鱼”。《寿世青编·养脾说》援引《物理论》曰“谷气胜元气,其人肥而不寿”,认为每日摄入的饮食物,宁可“少而频”,也“勿顿而多”,所以有“谷气少则病不生”“五味毋令胜谷味,肉味毋令胜食气”等论述。

2.2 食应“节”“律”

《寿世青编》的饮食原则,还体现在“食饮有节”“食饮规律”两方面。“食亦害生”的饮食思想提到“饮不可过,过则湿而不健;食不可过,过则壅滞而难化,病由是生矣”^{[2]30}。饮食物的消化吸收需要脾胃进行运化,过多的摄取会损脾伤神,故书中提到“五味偏多不益人,恐随脏腑成灾疚”“养体须当节五辛,五辛不节损元神”。“食饮规律”体现在管理日常饮食要点上,“饮食之宜,当候已饥而进食,食不厌细嚼,仍候焦渴而引饮,饮不厌细呷。毋待饥甚而食,食勿过饱。时觉渴甚而饮,饮勿过多。食不厌精细,饮不厌温热。五味毋令胜谷味,肉味毋令胜食气。食必先食热,后食冷。”^{[2]43}“我不以脾胃熟生物,暖冷物,软硬物。不生、不冷、不硬,美也。”^{[2]99}“食饮的时机要在稍有饥渴感的时候,勿待到非常饥渴才择饮食,不摄入生冷、粗硬等食品,做到“食不

厌精细,饮不厌温热”,而且进食不宜过快,应当细嚼慢咽。进食时候如确实有冷食冻饮,也应当先食用热食,再食冷品。

2.3 食当时

应时饮食的原则,在《寿世青编》的全文里散有论述。如《寿世青编·四时摄生》篇里提到“如瓜果、生冷、冰水、冷淘、豆粉、蜂蜜,尤不可食,食多秋时必患疟痢”^{[2]92}。同时在秋季的摄生里,针对“夏时多食瓜果凉物”,提供了相应的食疗方。另有冬季的养生,“人当服浸酒药以迎阳气”,这是从人体的四季阳气生发收藏角度,论述了饮食的要求。还有从食物的性味考究,援引孙思邈的食养调护思想“春月少酸宜食甘,冬月宜苦不宜咸。夏要增辛聊减但苦,秋辛可省但加酸。季月可咸甘略戒,逢然五脏保平安”。应时养生不但包含四季养生方面,同时包含了一天里的时辰养生,提出“晚食常宜申酉时,向夜徒劳滞胸膈”,提示三餐饮食须应时对症,过时的食饮同样会影响身体。在《寿世青编·十二时无病法》篇,述有卯时应当“早宜粥,宜淡素”的饮食摄入要求。应时的食养原则,文中还援引了孔圣人的“失饪不食,不时不食,凡此者皆损胃气”,说明饮食应当对应当节时令,不食用反季节食物。

2.4 倡导素食

尤乘在食物的提倡方面,肯定素食的作用。《寿世青编·养脾说》篇中提到“茹素则心清而肠胃浓”,说明素食能够使人静默清心、脾胃功能厚实。而在《寿世青编·斋说》篇里,提到食素不仅是日常的一种饮食物的选择,更多的还通过斋心,能够使人“澹志寡营,轻得失,勤内省,远荤酒;洁其体者,不履邪径,不视恶色,不听淫声,不为物诱”^{[2]40},进而“可以却病,可以长生”。同时,素食与“食宜凡简”原则相近,既可避免“杂则物性或有相反”出现,又不致脾胃运化功能承受过多而反碍脾滞胃。

2.5 食后养生

《寿世青编》重视餐后的养生调护,“食后汗孔开,风才一入成痼疾”,认为餐后正气会协助脾胃的运化而人体卫外功能减弱,所以餐后须避开虚邪贼风等致病因素;同时餐后应当“漱口数过,令人齿固”,可见尤乘具有较高的卫生保健理念。同时推崇运动导引方法以促进餐后脾胃的运化功能。如“食后须行百步多,手摩脐腹食消磨”,而且餐后的

步行节奏不宜过快、量不宜过多,而是“食后徐行百步多”,并且通过按摩疗法以及茶饮等方式,来帮助食物的消化吸收,“两手摩胁并胸腹,须臾转手摩肾堂,谓之运动水与土。汲水煎茶,饮适可”^{[2]99}。平素的时候,还可以通过静功方式来促进脾胃的运化功能,故书中援引“四季常呼脾化餐”,指导保健医疗。

2.6 瘥后服食

饮食调摄方法,除了未病状态时需要注意,在已病和愈病时候更是应当予以关注。“病后调理服食法”提到患者感伤寒时疫时,当摄取青菜汤疏通余邪、陈仓米汤开胃气以及其他食物进行调理,起到防止疾病食复的发生。所以在《寿世青编·服药忌食》篇,提到“凡服药,不可杂食肥腻、鱼酢、陈羹、犬豕诸肉,及胡荽、生蒜、葱韭、生菜、瓜果、生冷、滑滞之物”^{[2]135}等病后饮食禁忌,并对服用某些药物后,禁食何种食物进行列举。如“有泽泻,忌海蛤”“有二冬忌鲤鱼、鲫鱼”等,对患者服食有一定指导意义。在“煎药有法”里,指出服药与进食有次序、时间等讲究,如“病在胸膈以上者,先食而后服药;病在腹以下者,先服药而后食;病在四肢血脉者,宜空腹而在旦;病在骨髓者,宜饱食而在夜”^{[2]134},其原理欲使得“药气与谷气不欲相逢”,所以采取“食气下消则服药,药气下消则进食”,从而“有食前食后服”。

《寿世青编》是尤乘结合自身临床经验及日常养生实践的总结,该书重视饮食物的养生调护,特列“食疗秘方”“饮食禁忌节要”“服药忌食”等篇。本文探讨了该书的食养食疗思想,包括食能养生、食亦害生、食能防病、食能治病、食可愈病 5 个方面以及食养食疗原则,其中含有食宜凡简、食应“节”“律”、食当时、提倡素食、食后养生、瘥后服食等。是书养生思想丰富,对现代养生保健有一定的参考价值和指导意义。

参考文献:

- [1] 蔚晓慧,于秀芬,郭秀梅,等.《寿世青编》五脏养生观[J].吉林医药学院学报,2007,41(2):88-89.
- [2] 尤乘.寿世青编[M].北京:中国中医药科技出版社,2017:30.
- [3] 孙晓生,方志辉.略谈张仲景食养食疗运用规律[J].新中医,2010,42(10):9-10.

收稿日期:2020-07-13

(上接第 549 页)

- [4] 朱震亨.丹溪心法[M].北京:人民军医出版社,2007:12.
- [5] 王清任.医林改错[M].北京:人民军医出版社,2007:43.
- [6] 叶天士.临证指南医案[M].北京:华夏出版社,1995:14.
- [7] 徐娜,杨宇峰.历代医家论中风病之因机理论框架[J].辽宁中医药大学学报,2019,21(3):75-77.
- [8] 邵祺腾,李黎,杜渐,等.中医心理学情志概念及分类[J].中国中医基础医学杂志,2014,21(2):150-152.
- [9] 姜嘟嘟,柳毅刚,宋浩明,等.脑卒中后抑郁的研究进展[J].

神经病学与神经康复学杂志,2018,14(3):172-177.

- [10] 罗海龙,王颖,徐安定,等.脑卒中后抑郁的 MR 研究进展[J].中国医学影像技术,2018,34(1):132-135.
- [11] 陈霞.中风后郁证病机浅析[J].光明中医,2012,27(4):651-652.
- [12] 张振华,王克勤,王昊,等.中医心理学对“意志”的认识[J].中医杂志,2013,54(4):295-298.

收稿日期:2020-07-09