

【理论探讨】

李鹏飞的“人元”饮食养生观探析*

陈双进¹, 叶明花^{2△}, 蒋力生¹

(1. 江西中医药大学, 江西南昌 330004; 2. 北京中医药大学, 北京 100048)

摘要: 元代儒医李鹏飞所撰《三元参赞延寿书》,是一部综合性的养生书籍。全书共五卷,其中前三卷详细阐述了天元、地元、人元的养生思想。卷三是李鹏飞饮食养生思想的主要体现,他认为“人元之寿,饮食有度者得之”,并从五味、饮食、食物、果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类等诸多方面阐述如何获得“人元之寿”的养生延年之理。经过整理分析,本文将李鹏飞的饮食养生思想概括为食和五味、食宜有节、食有所忌三方面,并从这三方面深入探讨李氏的“人元”饮食养生观,希冀为大众的日常饮食养生服务。

关键词: 李鹏飞;三元参赞延寿书;饮食养生观;养生

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2023)02-0221-04

Analysis of LI Pengfei's Concept of "Renyuan" Diet Health Preservation

CHEN Shuangjin¹, YE Minghua^{2△}, JIANG Lisheng¹

(1. Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100048, China)

Abstract: *San Yuan Can Zan Yan Shou Shu* written by LI Pengfei, a Confucian doctor in the Yuan Dynasty, is a comprehensive book on health preservation. The whole book comprises five volumes, of which the first three volumes elaborate on the health preserving thoughts of Tianyuan, Diyuan and Renyuan. The third volume is the main manifestation of concept of LI Pengfei's diet health preservation, he considers "the longevity of Renyuan is obtained by those who have a moderate diet", and from many aspects of the five flavor, diet, food, fruits, rice grains, vegetables, flying birds, quadruped, fish and insects, state how to obtain the principle of health preservation and longevity of "Renyuan". After sorting and analyzing, the article summarizes LI Pengfei's concept of diet health preservation into three aspects: five flavor harmony, eating with moderation, and eating with taboos. LI Pengfei's concept of "Renyuan" diet health preservation is deeply discussed from these three aspects, hoping to serve the general public's daily diet health preservation.

Key words: LI Pengfei; *San Yuan Can Zan Yan Shou Shu*; Concept of diet health preservation; health preservation

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2023.02.025

李鹏飞,号澄心老人,元代安徽池州人氏,约生于公元1222年,卒年不详,是当时著名的儒医和养生家。李鹏飞早年在寻母途中,曾偶遇一位宫姓道人,其告之,人的寿命有天、地、人三元之寿各六十,共一百八十岁,若不知戒慎,三元之寿则会日加损焉。他受道人启发,认为自己“前之所为,其可悔者多矣”,于是搜罗诸书,终编撰成《三元参赞延寿书》一书,望以此自警。全书共五卷,其中卷一至卷三分别为“天元之寿,精神不耗者得之”“地元之寿,起居有常者得之”“人元之寿,饮食有度者得之”,详细论述了天、地、人三元之寿的“三元”养生思想,对后世养生学说的发展有深远影响。李鹏飞认为饮食有度有益于却疾延寿,强调人能饥饱适宜、戒慎肥甘、顺四时、和五味则“人元寿可得矣”,然而后人因追求名利富贵,不知戒慎饮食致生疾。李氏主要从五味、

饮食、食物、果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类等诸多方面来阐述“人元”养生之理。经过对其饮食养生思想进行归纳整理,本文将从食和五味、食宜有节、食有所忌对李氏的“人元”养生观进行深入探析,以期当代大众的日常饮食养生服务。

1 食和五味

《素问·生气通天论篇》曰:“谨和五味……长有天命”^[1]。这指出了食和五味有益于养生延寿。反之,五味偏颇则会损害脏腑功能而致疾伤生。《三元参赞延寿书》亦云:“五味稍薄,令人神爽,若稍偏多,则损伤脏腑”^[2]。饮食五味各有所利,或散、或收、或缓、或急、或坚,四时五脏各随其宜^[3],故李鹏飞从顺应四时、五脏的特性来阐述食和五味。

1.1 五脏和五味

中医认为,饮食五味与五脏有相应的特定联系,李鹏飞根据五行理论,通过日常五味调摄使五脏功能协调,增强正气,达到治病防疾的目的。李氏根据五脏的特性,以五脏所对应的五味进行食养,以和五脏,其云:“肝色青,宜食甘”“心色赤,宜食酸”“脾色黄,宜食咸”“肺色白,宜食苦”“肾色黑,宜食辛”^{[2]51-52}。如,肝为刚脏,性躁暴急,李氏认为平时可以食用粳米、牛肉、枣、葵等味甘的食物,缓和肝的

*基金项目:江西省社科项目(JD16120)-道家养生文化的基本精神研究

作者简介: 陈双进(1997-),男,福建南安人,在读硕士研究生,从事中医养生理论与文献研究工作。

△通讯作者: 叶明花(1979-),女,浙江庆元人,教授,硕士研究生导师,从事养生理论与文献研究工作, Tel: 010-53912391, Email: 442947852@qq.com。

急躁之性;心主神,易受外界扰动而致心气涣散,他认为平时可以食用小豆、犬肉、李、韭等酸味食物,以酸收心气。正如《素问·藏气法时论篇》所说:“肝苦急,急食甘以缓之……心苦缓,急食酸以收之”^{[1]49}。可见,饮食五味的调和对五脏功能协调十分重要,故日常饮食要谨和五味,以养护五脏。

1.2 四时和五味

一年之中,四季气候变化,五脏各有所主。五脏所当令的季节,该脏之气相对旺盛,此时若有偏味,则会致脏腑偏损,危害健康。因此,李鹏飞根据五行理论,顺应四时变化,通过损益五味以养五脏,促进脏腑功能协调,实现养生延年。他提出:春季要“省酸增甘,以养脾气”;夏季要“省甘增辛,以养肺气”;秋季当“省辛增酸,以养肝气”;冬季要“省咸增苦,以养心气”;四时季月要“省甘增咸”^{[2]51-52}。如春季,肝脏当令,其脏腑之气偏盛。肝属木,脾属土,若过多食酸,则会使木气过旺而乘土,从而伤及脾胃。又因脾主四肢肌肉,而出现“肉膈而唇揭”。再者,若过食酸,则会“损胃气及肌脏筋骨,不益男子,损颜色”^{[2]51}。正如《素问·生气通天论篇》所云:“肝气以津,脾气乃绝”^{[1]8}。因此,春季饮食要注意省酸增甘,防止肝气偏盛伤及脾胃。李鹏飞的顺应四时节气、谨和五味以养五脏的思想,提醒人们在不同季节要注意饮食偏嗜,宜根据四时五脏的特性及时调整饮食五味,以积极预防疾病。

2 食宜有节

《三元参赞延寿书·饮食》曰:“人之有斋戒者……戒乃节慎之称”^{[2]55}。李鹏飞重视饮食的节慎,主张饮食要有规律,养成良好的饮食习惯有益于健康长寿。

2.1 食不欲多

李鹏飞认为饮食要能有益于身,以节俭为佳,否则会变生他疾,故主张食不欲多,饥饱适宜。如书中载:“善养性者……饮不过多,多则损气,渴则伤血……食不过饱,饱则伤神,饥则伤胃”^{[2]52}“食欲常少,勿令虚”^{[2]55}“若过多,觉膨脝短气便成疾”^{[2]52}《素问·痹论篇》云:“饮食自倍,肠胃乃伤”^{[1]87}。暴饮暴食将使脾胃的负荷在短时间内增大,并超过其消运能力,造成脾胃功能受损而食积不化,变生他疾。如小儿饱食不消,易出现食积,食积郁而化热,变为疳积。陶弘景也说:“但于饮食嗜欲间,去其甚者将安乐”^[4]。此外,食亦不宜过饥,若过度饥饿,水谷不充胃腑,气血生化无源,气血亏虚不荣脏腑、四肢筋骨,则身体虚羸无力抗邪而致病。餐食饭后,全身气血大部分汇聚于脾胃以助消化,造成头部供血不足,易出现疲劳、嗜睡等神伤现象。因此,李氏提倡食后摩腹徐行百步,以促进消化。他说:“偶食物饱甚,虽觉体倦,无辄就寝,可运动徐行纳百余步……过饱食随手消化也”^{[2]55}。饭后适度地运动,既能加强胃肠道蠕动促进消化,又能舒展肢体,促进气

血流通,提振精神,改善睡眠。

《黄帝内经》蕴含着“中和”思想,凡事都有讲究“和”,饮食亦然。李鹏飞觉得饮食既要饥饱适宜,也要进食有度。他在书中告诫我们:勿恣意无度地多食某种食物,否则会伤身致病。如其云:“杏仁久服,目盲,眉、发、须落,动宿疾”^{[2]57}“紫菜多食,令人腹痛,发气吐白沫”^{[2]64}“石榴多食,损肺及齿”^{[2]57}“甘蔗多食,衄血”^{[2]58}“西瓜甚解暑毒……多食至于霍乱”^{[2]58}。通常人们碰到自己心仪喜爱的菜肴,都会忍不住多食,乃是人之常情,但需要把握进食的度,勿因贪口多食而致病伤身。

2.2 食之以时

孔子曰:“失饪,不食。不时,不食”^[5]。李鹏飞解释道:“失饪不食者,谓非朝、夕、日中时也”^{[2]55}。人类经过千百年的演变,一日三餐的饮食习惯已成为我们长期的进食规律,若能顺应规律、按时进食则有益于健康。李鹏飞也认识到按时进食的益处,认为能食之以时,疾病就无从发生。他说:“饮食以时,饥饱得中,水谷变化,冲气和融,精血生,荣卫以行,脏腑调平,神志安宁”^{[2]55}。适时进食,脾胃运化以时,水谷精微才能及时输布以濡养脏腑,通利营卫,增强体内正气,提高防病抗病能力,则“内外邪沴莫之能干,一切疾患无从所作也”。长期形成的一日三餐进食规律的条件反射,使机体产生了相应的生理变化周期。在消化液分泌旺盛时进食,饮食食物就能得到充分消化吸收;若未能适时进食,则会造成消化不良或形成消化道溃疡^[6]。正常情况,一日三餐应按时进食,但李鹏飞亦强调要视情况而定,认为当有饥饿感即可进食且不可过饱,不必拘泥于三餐的时间。如书中云:“饮食之宜,当候已饥而进食……仍候焦渴而引饮……无待饥甚而后食,食不可饱”^{[2]55}。老年人脾胃虚弱,每餐食少便饱,由于三餐间隔较长,老人易感饥饿,应候饥而食,以及时补充能量,不可拘泥于进餐时间,防止因饥饿过度而发生意外。另外,小儿因脾胃发育未全,消化功能弱,亦需如此。李氏也表示若是“不饥强食”“不渴强饮”,则会“脾劳胃胀”,影响消化功能。此外,李鹏飞指出:“夜食饱甚,损一日之寿也”^{[2]56}。他主张:“夜半之食宜戒,申酉前晚食为宜”^{[2]55}“卯时酒、申后饭,宜少”^{[2]53}。夜间阳气内收,身体各个脏腑器官都处于休息状态,功能活动减弱。若临睡前进食,则食物不易消化、在肠胃堆积,从而影响睡眠,正所谓“胃不和则卧不安”^{[1]71}。

李鹏飞还强调某些食物须注意其食用的时间,因时而食者则有益健康,逆之生疾损身。他说:“苦荬,夏月食之以益心”^{[2]63}“蜜,七月勿食,生韭发霍乱”^{[2]76}“生姜,九月九日勿食之”^{[2]64}随着科技的进步,现在市面往往出现反季节果蔬,像西瓜一年四季皆有,在夏季适度食用可清凉解暑,但在秋冬季食之,会出现下利腹泻等不适。李氏还提醒我们“百

味未成熟,勿食”^{[2]55},当候其成熟时方可食。李鹏飞的食之以时思想值得我们学习,但书中也存在某些说法太过绝对,不宜提倡,比如他认为:“一切菜,五月五日勿食之,变百病”^{[2]62}。

2.3 食不宜速

《三元参赞延寿书》载:“食戒欲粗并欲速。”“饮水勿急咽,久成气病”^{[2]54}。李鹏飞主张饮食要慢不欲速,宜细嚼慢咽。他认为:“食不厌熟嚼”“饮不厌细呷”^{[2]55}。只有细嚼慢咽,食物在口腔才能被充分咀嚼,完成初步消化并使食物在胃肠与消化液充分融合,促进消化吸收,以此保证身体所需的营养。《备急千金要方》也提到:“食当熟嚼,使米脂入腹”^[7]。细嚼慢咽不仅能促进消化,还能增加食欲,俗话说得好:若要饭菜吃得香,细品慢咽嚼成浆。反之,饮食太快,轻则会损伤消化器官,甚则影响呼吸、危及生命。像狼吞虎咽般的进食,使粗糙的、过热的食物未经细嚼而入胃,这是诱发食道癌的因素之一^[8]。另外,有研究表明^[9],进食速度快是儿童青少年发生肥胖、高血压、高血糖以及血脂异常等代谢性疾病的危险因素。

2.4 食不欲杂

李鹏飞主张食不欲杂,其书谓:“人日食不欲杂,杂则或有所犯,当时或无灾患,积久为人作疾”^{[2]56}。他指出饮食要清淡,每日进食种类不可杂多。虽说每顿食物过杂,短期内没有影响,但长此以往,会变生疾病。孙思邈在《千金翼方》写道:“每食必忌于杂,杂则五味相挠”^[10]。《闲情偶寄》亦说:“人则不幸而为精腴所误,多食一物,多受一物之损伤”^[11]。随着生活物质水平的提高,人们的餐桌上往往水陆毕陈,常沉酣于顿顿山珍海味、大鱼大肉的生活。因其味多而杂,且当中大多是肥甘油腻之物,脾胃不堪长期受之而易伤,诱发肥胖、高血脂、高尿酸症、高血压等一系列代谢性疾病,并且每次进餐种类杂多,又容易造成浪费食物的现象。清末养生家袁开昌也表示:“一席之间,遍食水陆,浓淡杂进,自然损脾”^[12]。

3 食有所忌

饮食除了要食和五味、食宜有节外,李鹏飞还提出一系列的饮食禁忌,对后世有极大的指导意义。

3.1 忌不洁之物

《论语》云:“色恶,不食。臭恶,不食”^{[5]215}。所谓色臭二恶不食,李鹏飞解释为:“饭食及肉颜色香臭变恶者”^{[2]55}。因此,他强调要忌食不洁之物,注重饮食卫生,方不得疾。忌食不洁之物,首先就要把好食材安全关,李氏指出:“食厨屋漏水堕脯肉,成癰疽,生恶疮”^{[2]54}“禽畜肝青者及兽赤足……皆杀人”^{[2]71}“秋夏果落地,恶虫缘,食之患九漏”^{[2]58}。受到屋漏水污染的脯肉、表现异常的禽畜以及恶虫污染的果实,皆为不洁食材,若进行烹饪、食用,会危害健康。李鹏飞还指出要注意饮水安全。暑月行路,

忌饮“阴地流泉”,如饮之则会发疟。山间阴暗潮湿地流经的水,是蚊蝇孳生出没的地方,而蚊蝇是疟疾传播者,若直接饮用很容易染上疟疾^[13]。

李鹏飞也提醒我们在日常生活中要谨细做好食物的储藏,防止食物受到污染。他说:“饮食于露天,飞丝堕其中,食之,咽喉生泡”^{[2]52}“饮食收器中……若覆之不密,虫鼠欲盗食而不可,环器堕涎。食者得黄病,通身如蜡,针药不能疗”^{[2]52}“饮食上蜂行住,或猫犬咬破之水,生疮”^{[2]53}。虽说李鹏飞所描述的情形现在几乎遇不到,但也启示我们做好食物储藏的重要性。比如食物、食材应放到冰箱保鲜冷藏,尽量不吃过夜饭菜,防止因食物储藏不当而变质,影响身体健康。另外,李鹏飞还告诉我们要注意餐后的个人卫生。食后当漱口,则人“齿不齲,口不臭”。当今也提倡饭后刷牙漱口,饭后漱口能及时清除口腔内的食物残渣,防止细菌滋生,有利于保护好牙齿和口腔。

3.2 忌冷热太过

孙思邈在《千金翼方·养性禁忌》中说道:“热食伤骨,冷食伤肺,热无灼唇,冷无冰齿”^{[10]8}。李鹏飞也强调饮食忌冷热太过。他认为饮食过热易伤血脉,变生口疮、咽痛等热性疾病。如书云:“食炙煨宜待冷,不然伤血脉,损齿”^{[2]54}“好食炙煨者,将为口疮、咽痛、壅热、痈疡之疾”^{[2]55}除了忌食炙煨外,李鹏飞还指出“生冷黏腻筋韧物……皆勿食”^{[2]54},若是形寒饮冷,则伤肺而致咳嗽、鼻鸣等肺气上逆现象。他强调夏月尤宜“戒忌生冷”,以免有腹脏之疾,过食生冷易损伤脾胃阳气,出现“微伤及飧泄,重伤即霍乱吐利”^{[2]55}。《内经》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,告诉我们夏季应以养护身体阳气为主。李鹏飞认为如果这时肆意生吃冷饮,耗损阳气,到入秋时阳消阴长、寒气来袭时,将致“多诸暴卒”,故他主张夏月要减少酒食瓜果、肥腻、饼臛之类的生冷食物,养护夏之阳气,避免秋来时而变生疾病。如《养生秘旨》载:“瓜桃生冷宜少餐,免至秋来成疟痢”^[14]。此外,李鹏飞还表示不同地域的人亦须忌生冷,他说:“饮食生冷,北人……久居南方,宜忌之。南人……久居北方者,尤宜忌之”^{[2]53}。

3.3 忌过饮茶酒

茶和酒适度饮之,则有益于身心健康,品茶可以提神醒脑,而饮酒有温煦血脉、御寒暖神之功。李鹏飞在书中指出过饮的危害,并告诫人们忌过饮茶与酒。他认为:“茶饮者,宜热,宜少,不饮尤佳”^{[2]54}。茶“久食去人脂,令人瘦,下焦虚冷……饥则尤不宜,令人不眠”^{[2]54}。苏东坡也强调“世不可阙茶”,但茶“暗中损人,殆不少”^[15]。现代研究发现^[16],茶叶含有兴奋物质,喝茶过量会使人处于高度亢奋状态从而会影响睡眠,并且容易损害神经系统、影响肾功能。李鹏飞认为酒损益兼行,能行气促血,使气血流遍身体,但多饮则体软神昏。正如他在书中写道:

“神仙不禁酒,以能行气壮神,然不过饮也”^{[2]54}。饮酒过量会损害肠胃筋髓,甚则危及生命,李氏援引扁鹊的话来说明过度的饮酒的危害,其曰:“久饮常过,腐肠烂胃,溃髓蒸筋,伤神损寿”^{[2]53}。他还举了晋代名士周顗与客共饮酒,客人因饮酒过量、肠出胁穿而死的鲜明例子,提醒人们切忌饮酒过量。此外,李鹏飞提出了一些酒后禁忌。强调酒醉后忌当风,否则“恶风成痼”;醉酒吐后,忌饮水,否则“作消渴”。

3.4 忌食相克之物

李鹏飞强调要注意食物合用禁忌,忌食两种或多种相克之食物,会对身体产生副作用。孙思邈亦云:“若食气相恶,则伤精也”^{[7]761}。李鹏飞在食物这一章节详细举例了果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类等食物的合用禁忌。如“橙子温……与槟榔同食,头旋恶心,生痰作疟”^{[2]57}“粳米……苍耳同食,卒心痛;马肉同食,发痼疾”^{[2]59}“茭白,不可合生菜食之……不可杂蜜食之,发痼疾”^{[2]64}“野鸭不可与胡桃、木耳同食”^{[2]66}“猪肉共羊肝和食之,令人心闷”^{[2]67}“鲫鱼不可同砂糖食,令人成疳虫”^{[2]73}“脍虾、生虾不可合鸡肉,食之损人”^{[2]76}“饮白酒,食牛肉,生虫”^{[2]53}。食物合用是否相恶是我国古代劳动人民通过长期实践的经验总结,相当部分放在当今尤宜适用,具有较强的指导意义。但因历史原因,可能存在一些以讹传讹的错误观点,我们需要注意辨别真假,平时饮食尽量做到食物合理搭配。

4 结语

《三元参赞延寿书》是李鹏飞唯一留存于世的著作,书中吸纳了儒释道三教之说和各家学说,阐述了天、地、人“三元”养生延年之理。其中,李鹏飞的“人元”饮食养生观不仅广泛继承前人的思想,又有

自己的经验总结,丰富和创新了饮食养生之理。但受所处时代的局限,书中也存在着宗教迷信色彩等不足之处,如书中写道:“饮宴于圣像之侧,魂魄不安”^{[2]54}。因此,在深入挖掘和整理李氏的“人元”饮食养生思想过程中,我们要有辨别能力,取其精华,弃其糟粕,更好地为大众健康养生服务。

参考文献:

- [1] 黄帝内经[M]. 北京:线装书局,2009:8.
- [2] 李鹏飞. 三元参赞延寿书[M]. 福州:福建科学技术出版社,2013:51.
- [3] 王河宝,黄小英,薛小虎,等.《福寿丹书》饮食养生思想探赜[J]. 中国中医基础医学杂志,2017,23(6):762-764.
- [4] 薛公忱. 贵生诗词巡礼[M]. 南京:东南大学出版社,2016:181.
- [5] 论语[M]. 北京:人民教育出版社,2015:215.
- [6] 马献军. 饮食养生:一日三餐有规矩[J]. 中医健康养生,2016,2(11):38-39.
- [7] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 太原:山西科学技术出版社,2010:787.
- [8] 文荃. 吃饭防噎走路防跌[J]. 养生月刊,2014,35(9):769.
- [9] 刘慧彬,董彦会,王政和,等. 中国六省市儿童青少年进食速度与代谢综合征的关联性[J]. 中国学校卫生,2017,38(4):484-488.
- [10] 孙思邈. 千金翼方[M]. 北京:中国医药科技出版社,2017:50.
- [11] 李渔. 闲情偶寄[M]. 北京:中国医药科技出版社,2017:17.
- [12] 袁开昌. 养生三要[M]. 北京:中华书局,2013:53.
- [13] 蒋力生. 中医饮食养生要略[J]. 江西中医学院学报,2010,22(6):27-34.
- [14] 马齐. 养生秘旨[M]. 北京:中国医药科技出版社,2017:5.
- [15] 张春林. 苏轼全集[M]. 北京:中国文史出版社,1999:1515.
- [16] 李俊杰. 中国茶品鉴图典[M]. 兰州:甘肃科学技术出版社,2018:76.

收稿日期:2022-03-29

(责任编辑:郑齐)

2023年《中国中医基础医学杂志》征稿启事

《中国中医基础医学杂志》是中国学术期刊光盘版核心期刊、北京大学图书馆“中文核心期刊”、中国科学院文献情报中心“中国科学引文数据库(CSCD)来源期刊”、中国生物学核心期刊、中国科学技术信息研究所“中国科技论文统计源期刊”,中国生物医学文献数据库(CBM)来源期刊。从2020年1期开始本刊发表的论文已被中国知网、超星、维普网、万方数据——数字化期刊群全文收录。

本刊创刊于1995年元月,国际标准刊号:ISSN1006-3250,国内统一刊号:CN 11-3554/R,刊期为月刊,出版日期为每月28日。

本刊刊载的主要内容为理论探讨、实验研究、临床基础、针灸研究、方药研究、中医多学科研究、综述。来稿格式请参看本刊编辑格式书写。凡各级科研基金资助的项目论文,均应标注批准文号及具体课题名称。如:基金项目:国家自然科学基金资助项目(No. 39770915);具体课题名称。作者也可在微信中搜索“中国中医基础医学杂志”,关注期刊公众微信号获取更多信息。投稿网址: <http://zyjc.ac.cn>

来稿本着文责自负的原则,请作者切勿一稿多投,作者必须对稿件内容的真实性负责。依照有关规定,编辑部可以对来稿进行相应的文字修改以及删减。文章来稿一经本刊发表,该文章的专有使用权即归《中国中医基础医学杂志》编辑部所有,《中国中医基础医学杂志》编辑部有权以电子期刊、光盘版、网络出版等其他方式出版该篇文章。