

中医食性视野下食养发展刍议

柴可夫, 谷英敏, 马纲

(浙江中医药大学, 浙江 杭州 310053)

摘 要:透过食性的角度来研究食养理论与实践的萌芽、初步形成、形成、补充、发展。旨在得出如下结论: 食养理念是在食性的认识基础上并以中医药理论为依托, 它的进一步发展提高有赖于中医药理论的应用及食材性能的研究, 并可促进中医药事业的发展及食材的应用。

关键词: 食性; 食养; 食疗; 药膳

中图分类号: R212

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2011)01-0005-02

On the Development of Food-Oriented Health-Preserving
from the Perspective of TCM Feeding Performance

CHAI Ke-fu GU Ying-min MA Gang

(Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, Zhejiang China)

Abstract Through the study of the budding initial forming forming renewing and development of food-oriented health-preserving theory and practice from the perspective of feeding performance to draw a conclusion as follows the philosophy of food-oriented health-preserving is based on the knowledge of feeding performance and the theory of TCM; its further development depends on the application of TCM theories and the study on medicated food functions and it will promote the development of TCM industry and the application of medicated foods

Key words feeding performance food-oriented health-preserving food-therapy medicated diet

食性是指食材的性能, 包括性味、归经、功用等; 食养是指利用饮食物来达到预防强身、祛疾康复及延年益寿的目的。综观人类进化史, 正如人们通常所言“生存促进了发展, 发展为了生存”。在中华民族漫长繁衍生息过程中, 远古人类为求生存而寻觅可延续生命的可食用植物和动物, 那时的食物可以想象和现在经过精工细作的食品食物是有区别的, 严格的讲应该称作食材^[1]。在寻觅的过程中发现了可疗疾除痛的可食用的植物和动物, 解除眼前病痛是人类生存的第一需要, 而作为裹腹之用的食物食品更深层次的对人体的作用不是远古人所急需思考的问题, 因而以祛病为主的药物本草学先于以论食性为主的食物本草而形成。随着时间的推移富有文化色彩的美食、养生理论书籍层出不穷, 论食物食品性能的书籍虽然没有那样丰富可也不乏著作者, 现从研究记载食性的角度探讨食养的发展。

1 春秋战国时期食养理论萌芽

通过远古人类的口尝身受, 在实践中积累的对食物性能及饮食原则的经验, 此期人们已认识到健康长寿与日常饮食的关系, 在周代建立饮食制度、设置食医和食官以专司其事; 医家扁鹊提出: “安身之本, 必资以食。”、“不知食宜者, 不足以存生也”^[2], 为较早的食养观。在《诗经》记载 100 多种的药物中, 食物有数十种, 如甘棠、梅、苦菜、麦、

李、鲢鱼、桃、芹等, 记载有采集方法、食性和功能用途等原始观点; 《山海经》记载约 124 种药物中, 可供食用的植物药和动物药有多种, 如“青耕鸟可以御疫”; “水族鲑食之无肿疾”; “苟草服之美人色”; “天婴可以已瘥”等。《吕氏春秋·本生》强调“淡食以养”为后世素食养生的理论基础; 《论语·乡党》云: “食不厌精, 脍不厌细。食饕而食易。鱼馁而肉败不食, 色恶不食, 臭恶不食, 失饪不食, 不时不食, 割不正不食, 不得其酱不食。肉虽多, 不使胜气。唯酒无量, 不及乱。沽酒市脯不食, 不撤姜食, 不多食”^[3], 可知当时的食养观, 是与中医整体观, 天人相应密切相联, 在食物的烹调加工, 选材要求质量及合四时, 谷肉搭配方面都有要求。《黄帝内经》堪称我国的第一部养生宝典, 提出“治未病”思想是食养疗疾的总则, 其中提出的食性五味与脏腑的关系, 如: “阴之所生, 本在五味, 阴之五官, 伤在五味。是故味过于酸, 肝气以津, 脾气乃绝; 味过于咸, 大骨气劳, 短肌, 心气抑; 味过于甘, 心气喘满, 色黑, 肾气不衡; 味过于苦, 脾气不濡, 胃气乃厚; 味过于辛, 筋脉沮弛, 精神乃殃。是故谨和五味, 骨正筋柔, 气血以流, 腠理以密。如是则骨气以精, 谨道如法, 长有天命。”意思是饮食五味调和、合宜, 不能有所偏, 则人体健康, 寿命延长; 否则将引起各种疾患。并主张应全面膳食, 如《素问》“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味和而服之以补益精气。”书中还指出一些饮食调理、饮食宜忌、饮食卫生等方面的具体方法。其中所载方剂, 一半以上含食物成分。从以上部分典籍的零星记载食物与人体重要性到《黄帝内经》食性与脏腑相关, 可归纳出食养观从最初人们在对食物性

收稿日期: 2010-08-10

基金项目: 国家公益性行业科研专项基金项目(200807012)

作者简介: 柴可夫(1960-), 男, 浙江人, 教授, 主任中医师, 博士生导师, 博士, 研究方向: 经方治疗疑难病证的研究。

能的认识开始,并与中医基础理论的自然结合,随着食性的深入认识而萌芽。

2 秦汉、三国两晋南北朝时期食养理论初步形成

秦汉时期,记载食疗食物性能内容的本草学的发展,辨证论治诊疗原则的确立,用于食养的食疗、食物与药物结合的药膳的出现等,促进了食养的发展,食养理论已见雏形。成书于汉代的《神农本草经》是一部食药结合的典籍,记载了许多食疗食物,如薏苡仁、芝麻、蜂蜜、莲米、核桃、大枣、百合、桂圆、赤小豆、菌类等,记载了功效、主治、用法、服食法等。在《神农本草经》及《内经》食疗理论的基础上,产生了食性、食禁记载——《神农黄帝食禁》。《伤寒杂病论》用于风寒表虚证的桂枝汤是从烹调里分出来的最古处方之一,被认为是药膳第一方,也有学者认为该方由桂枝、白芍、甘草、生姜、大枣组成,而这五味药都是厨房中的调味品,故认为该方也可称为食疗第一方。书中还记载了“甘麦大枣汤”、“当归生姜羊肉汤”、“猪肤汤”、“百合鸡子汤”等著名的食疗及药膳处方,至今仍有效的应用于临床。仲景提出辨证施治原则,用于指导食疗、药膳——辨证施食,因此至此期食养理论有法可依,有方可守。在此期还出现了以记载食治、食养、食疗内容的典籍,如崔禹锡《食经》、马琬《食经》、《七卷食经》、朱思简《食经》、东晋张湛《养生要集》等,如在《医心方》中引《七卷食经》:“菰根,除消渴”、“枇杷,食之安五脏”。由此可知,在此时期人们已经有了饮食养生祛病的意识;另外从分析现存条文记载可知,当时此类书籍中记载的食物品种的数量现存较少,然其食性记录不限于功用,也有气、味及食禁食宜的初步认识,如《七卷食经》载:“粳米,味甘微寒止寒热利大肠疗漆疮”;六朝时期马琬《食经》“柑子,小冷,食之胜橘,去积痰”。《本草经集注》记载药用食物达 195 种,比《神农本草经》大有增加,首创把药物分成 8 类,其中食疗食物有 3 类,即果、菜、米食。书中载有以当归黄芪羊肉,御寒而增强机体抵抗力等药膳。葛洪《肘后备急方》:“羊肝不可合乌梅及椒食”、“天门冬忌鲤鱼”等食物禁忌的记载及用海藻酒治癭病、用羊肝治雀盲、用猪胰治疗消渴病等食疗方法。至此期食物本草形成独立的学科已见端倪,食性的了解从性味扩大到食禁食宜、食物配伍,食养方与法初步形成。

3 唐朝五代时期食养理论形成

随着社会文化进步发展,经济繁荣,本草学的发展,此期历史上第一部国家药典——《新修本草》的问世,带动和促进了食物本草的发展,食性的发展有利于食养理论的完善,促进了食养理论的形成。其标志为,以体现食物的功能、主治为主的食物本草从本草学中分离出来独立成篇,如《千金要方·食治》、《千金翼方·养老食治》及食疗本草专著——《食疗本草》等的问世。人们对食性的深入认识,食养剂型、范围的扩大,《千金要方·食治》中提到的:“食能祛邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血”;食疗剂型多样化,如粥、羹、汤、饮等。食物与药物配伍应用与烹调手法的结合——药膳的兴起,如孙思邈所著的《食医心鉴》列有 15 类药膳方,其中载药粥 57 方。食养理论从以食治为先,到以食养生、益寿延年,“治未病”思想及“三因制宜”原则在食养领域得到发展应用,人们的养生保健意识得以提高,食养理论形成。

4 宋金元时期食养补充发展

此期食养理论丰富发展,表现在食谱、食疗方的增加及营养专著的问世,如记载有日常食用菜蔬的食用方法的《本心斋蔬食谱》,记载 28 种疾病的食物治疗方法,如载糖尿病者宜饮牛乳等,载食疗方 160 首的方书——《太平圣惠方·食治论》、《圣济总录》“食治门”三卷载有 285 首食疗方,治疗 29 种病证;陈直撰《寿亲养老新书》,记载了治疗 17 种老年疾病的 162 首食疗方;元代第一部营养学专著——《饮膳正要》,记载了药膳菜肴方及大量的北方民族食物,扩大了食材的种类,食养在食材性能的应用配伍成方中得到丰富发展。以食疗疾、以食强身益寿得到普及。

5 明清时期食养的繁荣

明代最大方书《普济方》,单列“食治门”,对饮食疗法作了全面而详细的论述;《本草纲目》中列入了大量食物和食疗方;《古今医统大全》中,记载了很多饮食的制作方法如酒、菜、汤、醋、酱油等;《养生随笔》(又名《老老恒言》),主张养生应顺应自然,生活习惯应合四时阴阳,并且紧密结合老年人自身的特点;食疗、食物本草书籍在数量上较前代大量增多,仅以《食物本草》为名者就有 9 个不同的版本,又有《上医本草》、《饮食须知》、《食鉴本草》、《食物小录》、《卷怀食镜》、《调疾饮食辩》、《随息居饮食谱》、《本草饮食谱》等及大量救荒类本草如《救荒本草》、《野菜谱》、《野菜博录》等出现,内容从日常谷蔬到野生植物,食性记载有了深入的认识,三因制宜原则在食养领域得到进一步的应用,奠定了后世辨体养生基础。

6 近代食养的发展

到了民国时期,随着西医学的引进,食物本草在原来食性内容上添加了现代研究内容,并应用到治病除疾中,如程国树《疾病饮食指南》从品质、性味、功用、食法及宜忌等方面论述常用食物;杨志一《食物疗病常识》、秦伯未《饮食指南》;陆观豹《食用本草学》载食物的性能中,载有食物成分和热量,以明食物的营养价值;在食物的应用中有的兼及生理作用和药用的概要。上官悟尘著《食物常识》,载食物之必要;食物消化之顺序;消化不良之原因;荣养素;食物之注意等等内容;民国丁福保编丁惠康校勘《食物疗病法》载食物在人体内的吸收;人体所需热量及营养;25 种疾病的食疗等等内容。

7 结 语

食性的研究经历了从春秋时期的口尝身受,到目前的实验室研究佐证,但其深入发展扎根于中医基础理论,脱离中医基础理论犹如断水之源,因此伴随食性发展的食养思维,食养发展是在食性的认识基础上并以中医药理论为依托,它的进一步发展提高有赖于中医药理论的应用及食材性能的研究,并可促进中医药事业的发展及食材的应用。

参考文献

- [1] 谷英敏,柴可夫,马纲.食材内涵古今辨析[J].浙江中医药大学学报,2010,34(3):301-302
- [2] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:人民卫生出版社,1955:465
- [3] 刘俊田,林松,禹克坤.四书全译[M].贵阳:贵州人民出版社,1988:200