【理论探讨】

《寿世传真》的饮食养生思想探颐*

张 杰¹,曹 峰¹,宋翠文¹,张 震¹,孙晓生² (1.贵州中医药大学,贵阳 550025; 2.广州中医药大学,广州 510405)

摘要:《寿世传真》为清代养生名家徐文弼采撷百家之长 结合自身实践写成的一本养生学专著。该书记述了按摩导引、气功调息、四时调摄、饮食调理、疾病预防、方药延年等养生内容,其中专列"修养宜饮食调理第六"篇论述饮食养生,其内容丰富,切实可行。对现代饮食养生具有极大的指导作用。然全书详列具体的养生方法。而略于理论的深入探讨。本文通过对全书有关饮食养生的内容进行整理,将《寿世传真》的饮食养生思想总结为节欲淡味、安于冲和,即材广泛、均衡食养,洞悉食性、食有宜忌,四时调摄、主动预防、食药结合、日常护持五大方面。并结合《黄帝内经》的饮食养生理念。对此 5 个方面进行分析归纳,详细阐述其饮食养生思想的理论来源。凝练其精华与特色,以期为现代社会开展饮食养生的研究与实践提供参考。

关键词: 《寿世传真》; 饮食养生; 徐文弼

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)07-1075-03

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.07.009

清代养生名家徐文弼,字襄右,号荩山,又号鸣峰,江西丰城人,举人,曾任永川、伊阳知县。平生重视养生,采撷百家之长,结合亲身实践,于乾隆三十六(1771)年写成养生学专著《寿世传真》8卷。该书记述了按摩导引、气功调息、四时调摄、饮食调理、疾病预防、方药延年等养生内容,其中专列"修养宜饮食调理第六"篇论述饮食养生,并占全书将近一半的篇幅,在其他篇章也部分涉及饮食养生的理论与实践,其内容丰富,切实可行。由于徐文弼并非医者出身,故只在书中详列具体的养生方法,而略于理论的深入探讨。现将《寿世传真》的饮食养生思想作一简要分析总结,以期为现代饮食养生研究提供参考。

1 节欲淡味 安于冲和

"饮食男女,人之大欲存焉,即人之死生系焉"[1]33。徐文弼认为饮食是日常必需,关系人的生死,饮食不节、恣食厚味是导致疾病发生的重要因素。他化用《黄帝内经》"饮入于胃,游溢精气,上输于脾"的论述,认为"饮食水谷入胃,由脾磨化成液,生血以充精。故必借谷气以培后天之精,人乃得生也"[1]20。胃为水谷之海,主受纳; 脾主运化,生血而充精,脾胃运化正常,水谷之气得以充养后天之精气,后天精气充足则又可充养先天,因此"人以水谷为生,故脾胃为养生之本"[1]67。然而"举世之

人……至于嗜味纵口 疾病丛蓄 ,甘陷溺于其中而不知警""今也饮食不节 ,恣食浓味 ,惟恐不及 ,血沸气腾 ,济以燥毒 ,清化为浊 ,脉道阻涩 ,不能自行 ,疾已潜滋矣 ,犹恬不知畏"[1]33。他认为当时的人们多不节口腹之欲 ,偏嗜厚味之品 ,年久而为其所害 ,血热气腾 ,如再加燥热之毒 ,则体内清气化浊 ,血脉阻涩 ,气血运行不利 ,最终百病丛生。

徐文弼受补土派李杲"阴火论"和滋阴派朱丹 溪"茹淡论"的影响[2] 提出"谷粟菽麦,自然冲和之 味,有益人补阴之功……烹饪偏浓之味,有致疾伤命 之虞 安于冲和之味者 心之敛 火之降也; 以偏浓之 味为安者 欲之纵,火之胜也。且谷食与肥鲜同进, 浓味得谷为助,其积之也久,宁不长阴火而致虐乎 ……可知茹淡者安 淡浓者危"[1]33。他认为谷粟菽 麦等自然冲和之味有益人补阴的功效,而肥甘厚味 之品则会导致心火偏盛,长此以往则体内阴火暗长, 百病由生。此外 如果在谷食充足的情况下再进肥 甘厚味之品 则食气过剩、肥甘厚味还容易得谷食之 助 郁积而化热 ,危害人体健康。因此 ,在"修养宜 饮食调理第六"篇选取了大量的谷菜瓜果类等性味 平和之品作为日常饮食之用,占入选食材的2/3以 上。由此可见 徐文弼提倡饮食养生应该节制口欲 , 多食清淡 少食厚味 安于冲和。

2 取材广泛 均衡食养

"谷肉果菜,食养尽之"。徐文弼遵循《黄帝内经》"五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气"的观点,特别重视饮食的结构多元和滋味平衡。"修养宜饮食调理第六"篇选取的养生食材分谷类、兽类、禽类、水族类、菜类、瓜类、果类、杂食类等8类共286种,现详列如下。

谷类 30 种,包括粳米、早米、晚米、白米、红米、糯米、粟米、大麦、麦芽、小麦、荞麦、面、麸、高粱、芝麻、薏苡仁、绿豆、豆粉、豆芽、黄豆、豆腐、豆腐浆、豆腐

△通讯作者: 孙晓生(1956-) ,男 ,广东揭阳人 ,教授 ,从事中 医养生学研究 ,Tel: 020-36585115 ,E-mail: sunxiaosheng @ gzucm.edu.cn。

^{*}基金项目: 贵州省理论创新课题(GZLCLH-2020-143) -贵州省森林 养生文化研究; 贵州省教育厅高校人文社会科学研究(2020QN034) - 贵州省森林康养产业发展研究; 贵州中医药大学研究中心建设项目(114) -养生药膳研究中心; 贵州中医药大学博士启动基金项目(2019145) -基于数据挖掘的石斛养生处方规律研究

作者简介: 张 杰(1992-),男,河南沁阳人,讲师,博士研究生,从事养生文化与产业研究。

皮、豆腐干、豆腐乳、黑豆、豆豉、蚕豆、豌豆、赤小豆。

兽类 42 种 ,如猪肉、猪头、槽头、脑髓、猪舌、猪蹄、猪血、猪油、猪心、猪肝、猪肺、猪肚、猪肠、猪肾、猪脾、猪脊髓、羊肉、羊肝、羊胆、胫骨、羊血、羊乳、牛肉、牛乳、犬肉、鹿肉、鹿茸、鹿角胶、兔肉、鹿肉、熊肉、熊掌、熊胆、獐肉、果子狸肉、虎肉、虎骨、虎胫、豹肉、马肉、驴肉、野猪肉。

禽类 14 种 如鸡肉、鸡蛋、鸭肉、鸭蛋、鹅肉、野鸭、野鸡、鸽、鸽屎、斑鸠、麻雀、麻雀蛋、雁、鸬鹚。

水族类 36 种 如燕窝、海参、鲍鱼、鱼翅、鲤鱼、 鲟鳇鱼、鲥鱼、鲈鱼、鲭鱼、鲭鱼胆、鳊鱼、鲫鱼、鲢鱼、 鳜鱼、鲩鱼、鲇鱼、鲞鱼、白鱼、鲦鱼、鲨鮈鱼、银鱼、乌 鱼、鮰鱼、鳝鱼、鳗鱼、鳅鱼、鳖、龟、龟甲、虾、蟹、螺 蛳、蛏、石决明、海蜇。

菜类 50 种,如韭菜、韭子、薤、葱、蒜、芸苔、芥菜、油菜、苋菜、马齿苋、菠菜、莴苣菜、苦麦菜、萝卜、萝卜叶、萝卜子、胡萝卜、芫荽、茼蒿菜、水芹、蒌蒿、莙荙菜、黄芽菜、白菜、莼菜、蕹菜、蕨、芋、薯、山药、百合、香椿、茭白、芦笋、竹笋、扁豆、豇豆、紫苏、茄子、枸杞叶、姜、蘑菇、羊肚菜、慈菇、金针菜、紫菜、菌、木耳、石耳、香蕈。

瓜类 14 种 如冬瓜、冬瓜子、瓠瓜、西瓜、瓜子、菜瓜、甜瓜、苦瓜、苦瓜子、南瓜、丝瓜、地瓜、黄瓜、木瓜。

果类 57 种 如枣子、柿子、柿霜、柿蒂、栗子、榛子、桃子、桃仁、李子、杏子、巴旦杏、杏仁、梅子、乌梅、白梅、橘子、橘皮、柑子、橙子、柚子、香橼、金橘、佛手柑、梨子、梨汁、苹果、林檎、白果、核桃、橄榄、橄榄核、荔枝、龙眼、榧子、葡萄、桑椹、枇杷、柏子仁、山楂、石榴、樱桃、杨梅、落花生、莲子、藕节、莲须、藕粉、菱、芡实、荸荠、槟榔、甘蔗、甘蔗汁、白糖、红糖、蜜糖、饴糖。

杂食类 43 种,如天雨水、露水、雪水、冰水、海水、江河水、泉水、温泉水、井水、地浆水、阴阳水、扬劳水、百沸水、屋漏水、花瓶水、盐卤水、碱水、米泔水、甑气水、饭汤水、茶、孩儿茶、酒、烧酒、高粱酒、粟米酒、麻油、菜油、茶油、豆油、桐油、盐、醋、酱、糟、红曲、芥辣、茴香、花椒、椒目、胡椒、红椒、烟草。

这些食材涵盖了粮食、禽畜、水产、蔬菜、水果、烟酒饮料及调味品等多种类型,符合现代营养学均衡饮食、广泛摄取多种营养成分的观点。徐文弼还特别注重取材的简单易得和实用有效,"就常食习见之物,分类而剖之,确而可信,简而易稽"[1]34-35,其中绝大多数直到现在还为家庭日常所用。

3 洞悉食性 食有宜忌

《黄帝内经》将饮食物分为阴阳两大类,气味性质不同,阴阳升降有异,食物的性味既可营养五脏又可伤害五脏,因此要通晓食物禁忌^[3]。"日用菜蔬之属,各有性寒性热之不同,或益或损之宜辨,苟非

平时留神审择 亦阴受其患而不知"[1]34。徐文弼认 为日常的各种食物都有其特有的性味和功效宜忌, 进食时需要慎重考虑,应根据身体需要进行合理选 择,避免因选材不当造成健康损害。《寿世传真》将 入选食物的食性进行了寒、微寒、冷、凉、平、温、微 热、热 8 级详细划分 在"宜"的部分进行功效介绍, 在"忌"的部分介绍多食的危害。这些关于食性及 官忌的详细介绍有利于后人根据自身体质和疾病状 态进行辨证使用。如谷类中的糯米"性温……宜补 脾肺虚冷 坚大便 实肠。忌多食黏滞难化"[1]35;兽 类中的羊肉"性热,宜补虚劳,益气血,壮阳,开胃。 忌发疮疖"[1]38;菜类中的菠菜"性冷滑、味甘涩。宜 通肠胃,利五脏,解热毒酒。忌滑肠,动冷气"[1]46; 果类中的柿子"生柿性寒、柿饼性平。宜肠风痔漏。 健脾涩肠,润肺止嗽,安反胃。忌多食生柿,苦寒败 目"[1]52。

徐文弼认为 同种食材的不同品种、不同部位具 有不同的性味和功效。如谷类中的粳米,他首先区 分了陈米和新米的不同,认为陈米"性平,扶助脾 土 益精强志,滋培胃气",而新米"则性稍热,凝 痰"[1]35。此外还根据成熟时间不同、将粳米分为早 米和晚米,认为早米"性温,得土气,最能健脾",晚 米"性凉,得金气,尤能解热"[1]35。兽类中的猪肉, 则根据不同部位分为猪肉、猪头、猪颈肉、脑髓、猪 舌、猪蹄、猪血、猪油、猪心、猪肝、猪肺、猪肚、猪肠、 猪肾、猪脾、猪脊髓等 16 种 分别介绍其性味和功效 侧重。如猪肉"性微寒……补肉,丰肌体,泽皮肤。 亦润肠胃, 生精液。忌多食助热、生痰、动风", 猪蹄 "性平,通乳汁",猪血"性平,解丹石毒,治头风眩 晕",猪油"性寒,凉血,润燥,散风,利肠,解毒,杀 虫。胰子油润五脏,消干胀",猪心"性平,治惊邪虚 悸 补心血不足",猪肝"性温,补肝明目",猪肺"性 微寒,补肺治咳",猪肚"性温,健脾,补羸,助气,四 季宜食"猪肾"性冷 治肾虚腰疼 耳聋"[1]37-38。此 外, 还对麦、豆、柿子的不同制品, 羊、牛、鹿、熊、虎的 不同部位 糖、水、酒等食物的不同品种进行了分别 论述 不仅体现了其严谨的治学态度 更从细节上说 明其在饮食养生中对洞悉食性、食有宜忌的注重。

4 四时调摄 主动预防

《寿世传真》肯定了《黄帝内经》中时间养生思想的合理性、科学性和重要性^[4]。在"修养宜四时调理第五"篇中将五脏、五味、五行与四时紧密结合 强调人应顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然法则 根据四时的特点合理安排饮食起居。及时把握四时变化规律 积极采取适当措施如饮食调补等法进行主动预防 避免因四时变化而可能发生的疾患。

具体而言,徐文弼认为"春,肝木正旺,酸味属木,脾属土,恐酸味助木克土,令脾受病",因此"勿多食酸味,减酸以养脾气"[1]29-30。"夏,心火正旺,

July 2021 Vol.27. No.7

苦味属火 肺属金 恐苦味助火克金 冷肺受病"因 此要"勿多食苦味,减苦以养肺气"[1]30。夏季天气 炎热 煎炒烹炸之物也要尽量少吃,以免助长热毒, 促发痈疽等病症。夏季虽大热 但也建议勿食冰水、 冷粉、冷粥等物 不要贪一时之凉 以防冷热相搏造 成消化系统疾患,可调制酸梅汤适当解暑。"秋,肺 金正旺 产味属金 肝属木 恐辛味助金克木 冷肝受 病"因此"勿多食辛味,减辛以养肝气"[1]30。秋季 天气转凉 建议人们勿食生冷之物 从而预防痢疾等 疾病。"冬,肾水正旺,咸属水,心属火,恐咸味助水 克火 冷心受病" 故"勿多食咸味,减咸以养心气。 勿多食葱,亦恐发散阳气"[1]32。此外,徐文弼还记 录了部分有关时令节日的特殊饮食习俗,如元旦日 饮屠苏酒 端午节服用平安散养生方 重阳节佩茱萸 饮菊花酒 冬至日服赤小豆粥用雪水烹茶饮用等防 病却疾 养生保健。他这种根据四时变化及时调摄、 主动预防的自我保健意识,在当时乃至现在对人们 开展养生实践都具有极大的指导意义。

5 食药结合,日常护持

炖化,摊铺笼内,切成条,蒸熟,火上烘干,收好。饥时用白汤泡数条服,舒脾宽胃,功难笔述"[1]⁷⁰。又如牛乳膏"牛乳二斤,淮山药一斤(研成粉),杏仁一斤(滚水泡,去皮尖),先将山药、杏仁细研成粉,拌入牛乳,用新瓷罐封固久煮,每日空心酒明服"^{[1]71}。其他养生方也多以食物作为主料,如高种。其他养生方也多以食物作为主料,如,如有一种,使用的其他药物也多属于药食同源品种,如枸杞、蜂蜜、山药、芡实、茯苓、大枣、石斛、八角香、苦杏仁、薏苡仁、白术、陈皮、白扁豆、干姜等,因此适合长期服用,这些都体现了徐文弼食药结合、日常护持的饮食养生特色。

综上所述,徐文弼在《寿世传真》中论饮食养生,内容丰富,简明扼要,切实可行。通过梳理分析,将其饮食养生思想总结为节欲淡味、安于冲和,四时调摄、主动预防,取材广泛、均衡食养,洞悉食性、食有宜忌,食药结合、日常护持等五大方面,这些思想在现代依然适用。然而,此书成于清代中期,由于历史环境和时代所限,书中一些如露水治疟、辟寒丹、辟暑丹的养生功效等饮食养生内容的科学性难以确定,因此在研究时暂摒弃不论。本文谨就其中价值较高的饮食养生思想进行讨论,以期为现代饮食养生的研究与实践提供借鉴。

参考文献:

- [1] 徐文弼.寿世传真[M].北京:中医古籍出版社,1986.
- [2] 张若维 汙峥 李清 爲.徐文弼养生学术思想评述[J].中国中 医基础医学杂志 2012,18(8):830-831.
- [3] 孙晓生.《内经》食养食疗的十点认识[J].新中医,2011,43 (2):130-132.
- [4] 冯梅, 管华全.《寿世传真》养生思想研究[J].甘肃中医药大学学报 2017,34(6):28-30.
- [5] 倪敏钰 蔣力生.旴江医著《寿世传真》养生思想探析[J].江 西中医药 2018 49(4):3-4.

收稿日期: 2021-01-06

(上接第1071页)

- [6] 李恩江,贾玉民,李之亮等说文解字译述[M].郑州:中原农民 出版社,2000.
- [7] 吕友仁 吕咏梅.礼记全译[M].贵阳: 贵州人民出版社 ,1998:
- [8] 孙广仁 郑洪新.中医基础理论[M].北京:中国中医药出版 社 2012:221.
- [9] 南京中医学院.诸病源候论校释[M].北京:人民卫生出版社,
- [10] 顾锡.银海指南[M].北京:中国中医药出版社 2017:34.
- [11] 唐容川.唐容川医学全书[M].北京:中国中医药出版社, 1999:17
- [12] 杨士瀛·杨士瀛医学全书[M].北京:中国中医药出版社, 2006:26.
- [13] 张志聪.黄帝内经灵枢集注[M].北京: 学苑出版社 2006:11.
- [14] 张景岳、张景岳医学全书[M].北京:中国中医药出版社,

1999: 535.

- [15] 汪宏.望诊遵经[M].北京: 学苑出版社 2011:41.
- [16] 姚止庵.素问经注节解[M].北京: 人民卫生出版社 ,1983: 22.
- [17] 王燕昌.王氏医存校注[M].郑州:河南科学技术出版社, 2014:85.
- [18] 仝小林 刘文科.论膏浊病[J].中医杂志 ,2011 ,52(10): 816-817.
- [19] 许志效 李久民 冯淑丽·膏脂精微气化异常与脂凝、脂结的形成 [J]. 中国中医基础医学杂志 2013 ,19(11):1271-1272.
- [20] 张丙超 浒志孝 汪淑静."通利三焦"与"脂凝、脂结"(血脂异常)辨治[J].实用中医内科杂志 2018 32(1):8.
- [21] 白煜 白字宁 连凤梅.仝小林辨治肥胖型 2 型糖尿病脂代谢紊 乱临证思路[J].中华中医药杂志 2017 ,32(3):1114-1116.
- [22] 张淑媛 蔣建勤.中药在降脂减肥中的应用研究进展[J].云南 化工 2020 47(4):38-40.

收稿日期: 2020-03-23