

## 王孟英《随息居饮食谱》中蔬菜食疗食养观

裴茹 郭永洁

(上海中医药大学, 上海 201203)

**摘要:** 当代随着经济的发展和医疗水平的提高,疾病的发生与程度在很大程度上得到了很好的控制,人们的预防与保健意识也随之有了更大的提高。这正是中医的治未病思想的体现,作为医务工作者,须熟知治未病之各种方面,以求真正能为上工。饮食调护是治疗的一种手段,特别是在疾病中的辅助治疗、病后的痊愈后康复治疗。主要论述的是温病医家王孟英的食疗专著《随息居饮食谱》中有关蔬菜类的食物在治疗疾病方面的总结以及如何更好的将食疗运用到临床治疗和辅助治疗中。

**关键词:** 王孟英; 随息居饮食谱; 食疗; 蔬菜

**中图分类号:** R247.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-7717(2012)10-2343-03

## WANG Meng - ying " With the Interest Rate Spectrum of Home Eating" Vegetable Diet Dietary Concept

PEI Ru, GUO Yong-jie

(Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai 201203)

**Abstract:** Contemporary With the improvement of the economic development and the level of medical treatment, the occurrence and extent of the disease largely under very good control, prevention and health awareness of the people also brought with it a greater increase. This is the traditional Chinese medicine treatment of disease manifestation of the thought, as medical workers must be familiar with the various aspects of the treatment of disease, in order to truly be able to work every day. The diet nursing is a means of treatment, especially in the adjuvant treatment of diseases, recover from illness after the disease after rehabilitation. Cipian mainly discussed is the febrile disease physicians Wang Meng therapeutic monograph " With the interest rate spectrum of home eating" vegetables food summary in the treatment of diseases and how to better use of the diet to the clinical treatment and adjuvant therapy.

**Key words:** WANG Meng - ying; With the interest rate spectrum of home eating; dietary diet; vegetables

摄生养性、预防保健的思想早在古代就被人们所重视,在中医界更是如此,从传统运动保健到饮食起居在很多中医典籍中无不提到,如《黄帝内经》就主张“五谷”、“五畜”、

“五菜”、“五果”配合进食,反对偏废<sup>[1]</sup>。当代随着经济的发展和医疗水平的提高,疾病的发生与程度在很大程度上得到了很好的控制,人们的预防与保健意识也随之有了更

运动密切相关,本文从理论、临床与现代不同的角度论述了脏腑理论与运动的关系。在实践中我们应该遵循“藏象学说”理论,理论指导实践,根据具体情况进行辨证施法,使中医更好的为运动医学服务。

## 参考文献

- [1] 岑浩望.花粉对提高运动能力的研究之一[J].中国运动医学杂志,1996,5(2):206.
- [2] 翁庆章.运动训练中服用“高效强力饮”对心血管功能的效应[J].中国运动医学杂志,1989,8(1):176.
- [3] 吕慧敏,刘刚,张海龙.有氧运动对促进青少年肺功能的探讨[J].体育世界,2011,5:49-50.
- [4] 有陈岚,钦光跃.有氧运动对OSAHS伴肥胖患者的肺功能影响

响[J].浙江预防医学,2011,23(6):50-52.

- [5] 王密,许明荣,杨柯,等.人参二醇组皂苷对游泳训练大鼠抗氧化效应及免疫调节的研究[J].广西医科大学学报,2001,18(4):479-481.
- [6] 陈贵华,周向东,胡晓,等.运动疗法改善慢性阻塞性肺疾病患者的生活质量和肺功能[J].中南大学学报(医学版),2011,36(7):682-686.
- [7] 杨维益,梁嵘,文平,等.脾气虚证大鼠骨骼肌的形态学和形态计量研究[J].中国运动医学杂志,1993,12(3):157.
- [8] 徐琦,崔成德,何丽,等.“脾主肌肉”的生化研究[J].中国中医药科技,2008,1(5):3.
- [9] 史丽萍,胡利民,马东明,等.不同程度肝损伤小鼠肝脏和骨骼肌能荷的变化及养肝柔筋方对其的影响[J].天津医学院学报,2000,19(3):36.
- [10] 马玉兰,胡利民,史丽萍,等.“养肝柔筋方”抗运动性疲劳作用机制的实验研究一:对大鼠运动能力和糖贮备的影响[J].天津中医,2001,18(5):38-39.
- [11] 周志宏,刘建红,王奎,等.补肾益元中药对运动性疲劳肾气不足证及运动性低血睾酮的影响[J].中国运动医学杂志,2004,23(1):96-98.

收稿日期:2012-05-07

作者简介:裴茹(1985-),女,山西长治人,硕士研究生,研究方向:温病学临床与实验研究。

通讯作者:郭永洁(1953-),女,上海人,教授,硕士,研究方向:临床、温病教学、营养食疗研究。E-mail: Yongjieguo828@yahoo.com.cn.

大的提高,对饮食调护方面也有了一些认识。这正是中医的治未病思想的体现,作为医务工作者,须熟知治未病之各种方面,以求真正能为上工。笔者本为研究温病学,因此在学习温病的同时,对温病医家在预防保健方面的诸多论述颇有感触,尤其是在饮食方面的注重。饮食调护是治疗的一种手段,特别是在疾病中的辅助治疗、病后的瘥后康复治疗。明清时期,由于温病肆虐,故对温热时疫的饮食调护论述甚详,中医学的辨证施护,在饮食护理中有充分体现<sup>[2]</sup>。温病医家中成饮食专著的是王孟英,其《随息居饮食谱》中首先在食物分类(水饮、调味、蔬菜、水果、谷物和肉食)的基础上,对每一味食物的性味、功能主治、单味食疗、食物组方、药食组方和食汤煎药等,还有食用禁忌,以及对部分食物的来历、风俗和民间偏方等都有详细的记载。此篇主要论述的是《随息居饮食谱》中有关蔬菜类的食物在治疗疾病方面的总结和如何更好的将食疗运用到临床。

#### 1 《随息居饮食谱》中蔬菜的性味归纳总结

善用食疗,是王氏临证用药的特色。其尝谓以食为药,处处皆用,人人可服,物异功优,久任无弊。但同时也强调以食代药,要详辨食物性味,务求恰合病情<sup>[3]</sup>。

王氏针对当时“人莫不饮食,鲜能知味”的弊端,为了能够获得较为完整可靠的资料,在学习借鉴前人经验的基础上,对诸多食物亲加品尝,积累了丰富的经验,纠正了许多弊端,亦弥补了诸多不足,自云“每物求其实验,不为前人臆说所惑”……对许多食物的性味及功效等均加以认真研究<sup>[4]</sup>。书中记载“蔬食类”食物共50种,此外还有每种食物的或子、或叶、或皮等及相关食物,包括绿叶菜、海产菜、菌菇类、瓜类和豆制品等。与现代社会饮食中常见蔬菜基本一致,因此对这些蔬菜进行性味归纳,希望将会对日常生活饮食提供宏观上的导向。

(1) 将50多种蔬菜按书中所载四性五味进行归类,见表1。

表1 蔬菜性味归纳

性味	蔬菜
辛甘温	韭、芸苔、芥、胡芦菔、菠薐
苦辛甘温	羊角菜
辛甘平	葱
辛温	薤、蒜、芫荽
甘平	松、黄矮菜、芥、蒲公英、萱萼、木耳、香蕈、冬瓜(练、子、皮)、苦瓜(熟)
甘温	葫(熟)、芦菔(熟)、南瓜(早收)
辛苦	芦菔叶、莴苣
甘苦凉	蕪菜
甘凉	苋、芹、蒲藕、蓴、紫菜、海粉、发菜、蘑菰、茄、瓠芦、丝瓜、南瓜(早收)、笋、豆腐
甘寒	鲜蕪、茭白、菜瓜(生)、黄瓜
辛甘凉	芦菔(生)、同蒿、马兰
辛热	葫(生)、姜、白芥子
咸凉	苔菜
滑	芸苔、芋
甘咸寒	石华
咸甘凉	海带
苦寒	苦菜、苦瓜(青)

(2) 根据表1,从宏观上看,属于温热的蔬菜是韭、青菜、芥、胡萝卜、菠菜、羊角菜、薤、蒜、芫荽、大蒜、萝卜

(熟)、南瓜(早收)、姜、白芥子;属于寒凉的蔬菜是石华、海带、苔菜、苦菜、苦瓜(青)、萝卜(生)、同蒿、马兰、鲜蕪、茭白、菜瓜(生)、黄瓜、蕪菜(甜菜)、苋、芹、蒲藕(香蒲根)、蓴(莼)、紫菜、海粉、发菜、蘑菰、茄、瓠芦(葫芦)、丝瓜、南瓜(早收)、笋、豆腐。根据阴阳属性不同,四性中寒凉为阴,温热为阳。五味中辛甘为阳,酸苦咸为阴<sup>[5]</sup>。在服用这些蔬菜的时候要注意其性味是否适宜自身体质或疾病性质。体质平素阳虚怕冷或外感风寒,在食疗食养上应适当增加温热性质的蔬菜,如葱、姜等具有辛温热。阴虚内热、暑热、实火及时病等均忌食辛温热类蔬菜,以防更加助火、伤阴耗液,诱发病情的加重;相反适当食用甘凉、甘寒或甘平的蔬菜可增液生津、清热,有助于疾病的痊愈。此外上表中还列有咸味的蔬菜,如我们熟悉的海带,常有化痰散结的功效。在日常生活中,可以相应的对这些常用蔬菜做一个大致的了解,方便在食养食疗及预防方面用餐。

(3) 对书中名称不确定的蔬菜古代名称进行考证以及别名对照,对应现代蔬菜名称,以便在运用时有严谨的把握,见表2。

表2 蔬菜名称对照

名称	别名	名称	别名
萱萼	黄花菜、金针	黄矮菜	黄芽菜
菠薐	菠菜	(胡)芦菔	(胡)萝卜
芜菁	大头菜	松	白菜
蒜	小蒜、夏蒜	蓴	莼菜
瓠芦瓜	葫芦	芫荽	香菜
葫	大蒜	芸苔	油菜、青菜

#### 2 《随息居饮食谱》中蔬菜治疗各种疾病的分析和总结

表3 蔬菜-治疗疾病归类

蔬菜	外感、肺	心	脾胃	肝胆	肾	外	伤	妇	儿	五官	疫病
51	13	4	37	12	16	28	13	13	3	14	6

本篇将痢疾按《中医内科》教材归类在脾胃系统疾病

图1 蔬菜治疗疾病统计图

(1) 表3和图1显示,在11类系统疾病治疗中,常见蔬菜治疗频次最高的疾病为中医脾胃系统疾病,其次是中医外科疾病。因此在食养食疗方面,进食蔬菜大多可以预防和治疗脾胃疾患。当然具体的病证对应的有不同蔬菜,具有消食功效的蔬菜如大蒜、萝卜、莴苣等;具有开胃功效的蔬菜有蕪菜、大头菜等;具有暖胃功效的蔬菜有韭菜和姜;具有治疗痢疾功效的有丝瓜、木耳、芥菜、萝卜、薤、大蒜和葱;具有养胃功能的有荠菜、白菜和冬瓜。外科疾病的蔬食治疗多体现在疮、虫蛇毒,尤其是外用如煎汤熏洗和鲜品捣敷。煎汤熏洗治疗痢、疮、疽的如油菜、羊角菜、莼菜、丝瓜、芋等;鲜品捣敷治疗疾病的如葱白杵烂和蜜涂敷治疗病毒初起、流注走痛,又如蛇蝎蜈蚣咬后杵蒜涂,再有油菜或苋菜捣敷治疗油风丹毒。蔬菜治疗的肾系疾病大多是淋

证和水肿。对淋证有疗效的蔬菜有葫芦、茭白、木耳、苦菜、芹菜、恭菜、萝卜；对水肿有疗效的蔬菜有大蒜、海带、冬瓜、丝瓜。五官科中，有明目功效的蔬菜有茼蒿、芹菜、荠菜、苦菜、蒲黄和苦瓜；治疗咽喉病的蔬菜有黄瓜、丝瓜、茄、蒲黄、紫菜、芹菜、萝卜、芥、大蒜。治疗外感及肺系疾病主要体现在御寒湿风热、利肺化痰，有如葱、姜、大蒜、香菜、芥、萝卜、丝瓜、蒲公英。伤科主要是跌扑损伤的治疗，有葱、韭菜、萝卜、姜、木耳、茄子、黄瓜、豆腐；水火烫伤有黄瓜、萝卜、薤。治疗妇科经带胎产疾病，葱、蒲公英、丝瓜通乳，海带止带，安胎有南瓜、冬瓜、丝瓜、萝卜、薤、葱。肝胆系疾病主要是黄疸病，有芹菜、苦菜、黄花菜、海带、莼菜、丝瓜、茭白。治疗温病或时病中，主要提到的是霍乱（冬瓜、大蒜、葱）、疟疾（茄子）、传尸劳（茄子）、绞肠痧（芋）。

#### (2) 所列蔬食相关食物的功效：

芥——白芥子：治痰在胁下及皮里膜外者。

萝卜——莱菔子：治痰、喘、气鼓、头风、溺闭、误服补剂。

冬瓜——瓢：治消渴、淋证。

子：润肺、化痰、治肠痛。

皮：祛风热、消肿、治跌扑损伤。

叶：清暑、治疟、痢、泄泻、止渴、疗恶疮。

藤：治肺热痰火、内痛。

丝瓜——叶：治痧秽腹痛、消暑、贴疗肿、疗水火烫伤。

豆腐——豆浆：清肺补胃、润燥化痰。

腐乳：疳、膨、黄病、便泻者宜。

### 3 《随息居饮食谱》中记载蔬菜的食药复方、食食复方及食汤煎药、单味食疗和食物配伍禁忌

王氏常选择食物，配合成适当方剂，临床时用以提高疗效。如以橄榄、生萝卜组成“青龙白虎汤”治疗喉症；以生绿豆、生黄豆、生黑豆（或生白扁豆）组成“三豆饮”以治痘症、明目、消痞、疮疡、泄泻<sup>[6]</sup>。综观王氏医案有关食疗，大致有以下四个方面：单味独用以食代药；择食组方，提高疗效；药食配伍，相得益彰；食汤代水煎药送服<sup>[3]</sup>。现主要将《随》中蔬菜的食药复方、食食复方、食汤煎药、单味食疗和食物配伍禁忌几方面进行总结。

#### 3.1 食药复方

丝瓜、葱白、灯芯等分，煎浓汁服并洗，治疗小儿浮肿。

老黄瓜去瓢后灌入芒硝，于阴凉处，待芒硝透出刮下吹点治疗喉肿、眼痛。

#### 3.2 食食复方

葱白或薤白与米煮粥治疗赤白痢；葱白或薤白和蜜外用治疗外伤、痈毒等。

陈年醋浸泡大蒜治疗心腹冷痛、虚寒泻痢。

萝卜蜜炙治疗反胃噎膈、沙石诸淋、噤口痢疾和肠风下血；萝卜和羊肉或鲫鱼煮食治疗肺痿咳血；萝卜煮猪肉或与米煮粥治疗消渴。

韭菜汁加姜汁少许治疗产后怒伤肝而致的呕青绿水。

生姜、葱白和面炒热敷治疗跌打损伤、闪拗手足。

苦菜加酒、水煎服治疗血淋和尿血。

老茄子阴干为末温酒服下治疗妇女血黄；经霜茄子连蒂烧，存性，研后，酒下服治疗肠风下血；较大老茄子焙研，温酒服治疗磕伤青肿。

丝瓜叶煨存性与鸡蛋壳烧灰同研，温酒服治疗辜丸偏

坠。

醋煎豆腐治疗休息久痢。

以橄榄、生萝卜水煎称“青龙白虎汤”，治发热咽痛，喉烂如焚，“消经络留滞之痰，解膏粱鱼面之毒，用以代茶……且二味处处皆有，人人可服。物异功优，久任无弊”。王氏在治疗温病过程中，用上述食物类药物，挽救温病之危候，在医案中屡见不鲜<sup>[7]</sup>。

#### 3.3 食汤煎药

王氏还喜用莱菔煮汤煎药，既可祛痰，又可消食和中<sup>[8]</sup>。

治呕泻、身热腹痛、神志不清，用冬瓜汤煎黄芩、黄连、滑石、石斛、竹茹、黄柏、金银花、竹叶、橘皮、枇杷叶，可达热退神清之效<sup>[9]</sup>。

#### 3.4 单味食疗

葱白煎浓汁，治疗胎动下血和乳痛初起。

出子萝卜煎饮治疗浮肿、湿热腹胀。

#### 3.5 食物配伍禁忌

葱—蜜，薤—韭，苦菜—蜜，南瓜—羊肉。

当然除此几种配伍禁忌之外，尚有单味蔬菜的食用禁忌，以及每种蔬菜对某些疾病的不宜之处等。

### 4 总 结

王孟英之《随息居饮食谱》中丰富且平实的食疗经验，至今对日常生活仍是相当受用。《随息居饮食谱》所选食疗方剂大多安全可靠，简便易行，实用性强<sup>[10]</sup>。其认真、实践程度亦是现代科学所能证实的。此书字虽少，却非常系统地收纳了食物养护与治疗的诸多方面，如除各种食物对常见系统疾病的治疗作用外，尚有食物来源及来历、食物制作地道方法、各种配伍方法及宜忌、醒酒析醒方法等等，其中最为受用的是对温病和时病的治疗与预防和防止食复的忠告。如“从中可知温热病的饮食护理重在清热保津，和胃护液，对促进病体康复具有重要意义”<sup>[2]</sup>。

此篇主要将其中蔬菜类食物做一些细节分析与小结，可得知在日常生活中对饮食的养护与治疗疾病方面的概括指导作用，诚如王孟英在序中所云“善颐生者，必能善教民也……颐生无元妙，节其饮食而已”，足以说明养生的本质。

#### 参考文献

- [1] 冯松杰. 王孟英论肉食[J]. 辽宁中医药大学学报, 2008, 10(3): 132.
- [2] 周俊兵. 我国明清时期的饮食护理[J]. 南京中医药大学学报, 2006, 7(4): 214-221.
- [3] 周富明, 费德升. 王孟英学术思想初探[J]. 安徽中医学院学报, 2004, 23(3): 4-6.
- [4] 李广东. 略谈王孟英的饮食观[J]. 四川中医, 1996, 14(1): 2.
- [5] 郭永洁. 中医食养食疗学[J]. 辽宁中医杂志, 2006(2): 207.
- [6] 何任. 王孟英的医学成就[J]. 浙江中医学院学报, 2002, 26(6): 15-16.
- [7] 傅宝祝. 王孟英论治急症[J]. 天津中医, 2000, 17(2): 37-39.
- [8] 徐永禄. 王孟英临床经验特色[J]. 中医教育 ETCM, 1998, 17(6): 40-42.
- [9] 李艳. 析王孟英之“食疗”[J]. 实用中医药杂志, 2011, 27(8): 580.
- [10] 谭坚. 融本草和食疗于一体的近代佳作——《随息居饮食谱》述评[J]. 药膳食疗, 2002(8): 560.