

## 【理论探讨】

# 《寿世传真》的饮食养生思想探颐<sup>\*</sup>

张杰<sup>1</sup>, 曹峰<sup>1</sup>, 宋翠文<sup>1</sup>, 张震<sup>1</sup>, 孙晓生<sup>2</sup>

(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、取材广泛、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,号荃山,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”<sup>[1]33</sup>。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”<sup>[1]20</sup>。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”<sup>[1]67</sup>。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”<sup>[1]33</sup>。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<sup>[2]</sup>,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,啖浓者危”<sup>[1]33</sup>。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

<sup>\*</sup>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。

△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。



苦味属火,肺属金,恐苦味助火克金,令肺受病”因此要“勿多食苦味,减苦以养肺气”<sup>[1]30</sup>。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,辛味属金,肝属木,恐辛味助金克木,令肝受病”因此“勿多食辛味,减辛以养肝气”<sup>[1]30</sup>。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,令心受病”故“勿多食咸味,减咸以养心气。勿多食葱,亦恐发散阳气”<sup>[1]32</sup>。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

徐文弼认为随着年龄的增长,人体先天渐失,脏腑皆衰,精神耗散,日就憔悴,年高之人除须遵守调息等内养法,尚需借药饵扶持后天之本<sup>[5]</sup>。然而他认为,古代方书中记载的补益之剂虽多,但由于药材稀缺多难以获取,还有的名不副实鲜有确效,因此他“取平易而素常历验者”<sup>[1]69</sup>。在《修养宜护持药物第八》中为后人选取了长春至宝丹、老年常服精力不衰方、八仙糕、回春乌龙丸、牛骨髓膏、脂桃膏、莲蕙粥、黄芪汤、延年益寿膏、加味安神丸、加减资生丸、黑发乌须方等 15 首日常调护的养生方,这些养生方都有食药结合,以食物为主、以药材为辅的特点。如八仙糕“人参、山药六两,莲肉六两,芡实六两,茯苓六两,糯米七升,早粳米七升,白糖霜二两五钱,上将山药、参、莲、芡、苓五味,各为细末,再将粳、糯米为粉,与上药末和匀,并白糖入蜜汤中

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”<sup>[1]70</sup>。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,每日空心酒调服”<sup>[1]71</sup>。其他养生方也多以食物作为主料,如长春至宝丹中的鸽子蛋,牛骨髓膏中的牛骨髓,脂桃膏中的核桃仁,黑发乌须方中的黑豆等。除此之外,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、八角茴香、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,书中一些如露水治疔、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,于峥,李清,等.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,蒋力生.盱江医著《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,1998:445.
- [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,1980:97.
- [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] 全小林,刘文科.论膏浊病[J].中医杂志,2011,52(10):816-817.
- [19] 许志效,李久民,马淑丽.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,许志孝,王淑静.“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,白宇宁,连凤梅.全小林辨治肥胖型 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,蒋建勤.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