

论《素问·藏气法时论》的膳食理论在养生防病中的意义

★ 刘春援 高丹 卢丹 (江西中医学院 南昌 330004)

摘要:《素问·藏气法时论》是一个食疗、药膳治病、养生的专篇。文章从未病时用膳食养生以健身防病;已病时用膳食辅助治病而达康复两个方面阐述了其膳食理论在养生防病中的重要意义。

关键词:黄帝内经;膳食;养生

中图分类号:R 221.2 **文献标识码:**A

Discussion on the Significance of Dietary Theory in Health Presevation and Disease Prevention in Huangdi Neijing

LIU Chun-yuan, GAO Dan, LU Dan

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine Nanchang 330004

Abstract: Suwen Zangqi Fashi Lun discusses on food therapy, medical diet treatment and health preservation specially. This article discusses on correlated contents from two aspects: one about dietary body-building to prevent disease when disease has not happened, another dietary as assisted measures to therapy disease when disease has happened.

Key words: Huangdi Neijing; Medical diet; Health Preservation

《内经》中的食养理论,通贯全书 162 篇,而《素问·藏气法时论》可以说是一个食疗、药膳治病、养生的专篇,其中全面、系统地论述了如何结合人的形体、遵循四时五行的变化规律调理饮食及药、食禁忌以消除病患和保持健康的一系列问题。尤其是文中所论五色、五味、五气、五谷、五果、五畜、五菜与五脏之间的关系及其“四时五脏,病随五味所宜也”的选择药、食的理论原则,对于现代养生防病的实践具有重要指导意义。主要体现在以下两个方面:

1 未病时,用膳食养生以健身防病

原文指出:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合则服之,以补精益气。”

本段原文的意思是说,各种药物是用来攻邪治病的,而五谷(原指粳米、小豆、麦、大豆、黄黍,包括一切粮食作物)是用来营养身体,维持健康的;五果(原指枣、李、杏、栗、桃包括一切水果)可以辅助五谷营养身体保证健康;五畜(原指牛、犬、羊、猪、鸡,包括一切畜、禽)之肉可以用来补益和强壮身体;五菜(原指葵、韭、薤、藿、葱,包括一切蔬菜)可以作为补充营养的物质,也应该在平时的饮食中占有一定的比例。

以上原文明确指出了正常饮食中应该以五谷杂粮作为主食,而用蔬菜水果作为补充、辅助主食的辅

食,并且应经常食用一些动物肉类作为补益和强壮身体。只有这样将谷、果、肉、菜的气味调和起来,才能达到补精益气、维持生命与健康的目的。

藏气法时论所提出的理论是非常科学的,具现代营养学研究价值。人类对营养的需要,首先是对能量的需要,碳水化合物、脂肪、蛋白质均为机体提供能量,在配餐中,膳食能量要保持两个平衡:一是能量营养素之间的比例适宜和平衡,即碳水化合物占 55% ~ 65%、脂肪占 20% ~ 30%、蛋白质占 10% ~ 15% 时,各自的特殊作用发挥并互相起到促进和保护作用;二是摄入能量与机体消耗的能量平衡。而碳水化合物的主要来源就在谷类和果蔬膳食之中。

原文所说的“五谷为养”,正是使人体能够摄入足够量的碳水化合物,以满足机体能量的需要。“五谷为养”,也精辟地指出了我国各类人群的主食,是以谷类为主,如南方人以米饭为主食,北方人以面食为主食,世世代代,年复一年都是如此。

“五果为助”、“五菜为充”,指出了蔬菜水果与五谷杂粮相得益彰的营养学思想。现代营养学认为,蔬菜水果除了能够提供人类所必须的碳水化合物外,还富含人体所需的多种维生素、蛋白质、微量元素和膳食纤维等等。

“五畜为益”,即指动物肉类具有补益强身的功效。五畜中,古人将牛肉放在第一位,这是因为牛肉性味甘平,功能补脾胃,益气血,强筋骨。治虚损羸瘦,消渴,脾弱不运,痞积,水肿,腰膝酸软。《本草纲目》云:“韩愁言,牛肉补气,与黄芪同功。”《医林纂要》也云:“牛肉味甘,专补脾土,脾胃者,后天气血之本,补此则无不补矣。”现代研究表明,牛肉的蛋白质含量最高,而脂肪含量低。所以,味道鲜美,尤其是牛肉的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人以补充失血、修复组织等方面有重要作用。如土豆烧牛肉,有荤有素,营养丰富,是老幼咸宜的膳食。

五畜中的羊肉,性味甘温,功能益气补虚,温中暖下。治虚劳羸瘦,腰膝酸软,产后虚冷,腹疼,寒疝,中虚反胃。《本草纲目》称其能补元阳,益血气。金元医家李东垣说:“羊肉,甘热,能补血之虚,有形之物也,能补有形肌肉之气。凡味与羊肉同者,皆可以补之,故曰补可以去弱,人参、羊肉之属是也。人参补气,羊肉补形也。”现代营养学研究发现,羊肉中含有丰富的蛋白质、脂肪和微量元素。《金匱要略·腹满寒疝宿食病脉证治第十》中有当归生姜羊肉汤既能治病又能强壮身体。正常人入冬后常食些羊肉,有助于增强体质,抗御外邪,如北方的羊肉泡馍即是。

五畜中的狗肉,味咸性温,功能补中益气,温肾助阳。治脾肾气虚,胸腹胀满,鼓胀,浮肿,腰膝软弱,寒疝,败疮久不收敛。《医林纂要》云:狗肉,“补肺气,固肾气,壮营卫,强腰膝。”现代营养学认为,狗肉不仅蛋白质含量高,而且蛋白质质量极佳,对增强机体抗病能力和细胞活力有明显作用。食用狗肉可以增强人的体魄,提高消化能力,促进血液循环,改善性功能。冬季食用萝卜炖猪肉可以壮阳御寒,老年人夜尿多者食用狗肉可以不起夜。

五畜中的猪肉,味甘咸性平,功能滋阴,润燥。治病伤津,消渴羸瘦,燥咳,便秘。现代营养学研究发现,猪肉含有较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种微量元素。是我国人民餐桌上不可或缺的美味佳肴。

五畜中的鸡肉,味甘性温,功能温中,益气,补精添髓。治虚劳羸瘦,中虚胃呆食少,泄泻,消渴,水肿,崩漏,带下,产后乳少等。现代营养学认为,鸡肉属于高蛋白质低脂肪的食品,且富含磷、铁、铜、锌和多种维生素。鸡肉可以制作成多种美味佳肴,是老少咸宜的食品。

由此可见,《素问·藏气法时论》所论之五畜,确实是不可多得的营养保健食品。也由此说明了《内经》理论的超前科学性。

2 已病时,用膳食辅助治病而达康复

“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合则服之,以补精益气。”原文的另一层意义即是指出了当人体已经患病,可以通过膳食辅助治病而达康复。根据“药食同源”理论,毒药与五谷、五果、五畜、五菜在其性、味、归经(即对脏腑经络气血的特殊作用)等方面具有共同性,其差别在于有毒无毒、毒性大小和对疾病治疗作用的缓急、强弱及益害多少。在临床应用中,不同毒性药物治病,目的是祛除病邪,但不可忽视毒药之毒性对于人体的伤害,所以古人为了缓和药物之峻猛,消减药物之毒性,常常采用药、食共用的方法,即用药物攻邪,再用食物扶正。如《素问·五常政大论》就明确指出:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之。无使过之伤其正也。不尽,行复如法。”这就说明了临床用药治病的基本原则是:凡是毒性大的药物,用至病去十分之六,即勿再服;一般毒性的药物,用至病去十分之七,即勿再服;稍有毒性的药物,用至病去十分之八,即勿再服;无毒性的药物,病治去十分之九,即勿再服;随后用谷、肉、果、菜等饮食加以调养,则病乃痊愈,药物不可过用,以免损伤正气。邪气不尽者,可再用上法服用。从而强调了用膳食辅助治病而达康复的重要意义。

用膳食辅助治病,一般可以采用下述方式:

(1)药、食同用。以作为治病之方剂,这在历代名医方录中都有记载。如上述提到的《金匱要略》之当归生姜羊肉汤中的当归与羊肉同用;小建中汤中的药物与饴糖同用;十枣汤中枣纳甘遂、芫花与大戟。《伤寒论》中的白通加猪胆汁汤、白虎汤中粳米与药物同用等均属毒药或药物与谷、肉、果、菜共用的组方。谷、肉、果、菜在方中除了具有扶助正气之外,尚有解毒、缓和药物峻猛之性的作用。

(2)药、食分方并用。即谷、肉、果、菜不与药物共同组方,但在治疗中与药物配合使用,发挥其扶正并助药力以祛除病邪之功。如《伤寒论》中的服桂枝汤后啜粥;服三物小白散不利,进热粥一杯;《金匱要略》中的服桂枝加黄芪汤须臾饮热稀粥等。

(3)药、食分用。药食分用,就是先用药物治疗,然后用膳食调养。前文摘录的《素问·五常政大论》原文中所述,即是药食分用的例子。即根据药物毒性的大小,决定药物治疗的时间,祛病的程度,

宁王朱权著述考

★ 叶明花 蒋力生* (江西中医学院 南昌 330006)

摘要:朱权一生著述弘富,编纂著作多达一百多种,内容涉及历史、文学、艺术、戏剧、医学、农学、宗教、兵法、历算、杂艺等多个方面。本文概述了其著作的基本概况、数量、分类、存世版本及馆藏情况。

关键词:朱权;著述;考证

中图分类号:I 206 **文献标识码:**A

Textual researching on the works of Zhu Quan

YE Ming-hua, JIANG Li-sheng

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330006

Abstract: Zhu Quan, the King of Ning published more than one hundred works in his lifetime, ranging from history, culture, art, drama, medicine, agricultural, religion to military strategies and calculus. This article expounds on the basic conditions about Zhu Quan's works, the quantities of works, the categorized all of his works, the existent version and the preserved situation in library.

Key words: Zhu Quan; Works; Textual research

1 基本情况

1.1 编著方式

朱权一生勤于著述,编纂著作多达一百多种,其编著方式十分复杂,有完全是个人创作的,有编纂的,有辑录古人的,有刊刻整理他人的,由于作品大多失传,难考其详,这里只能作大概分类。

1.1.1 撰著 纯属个人创作,或者经过朱权整理研究,重新撰写的,如文学作品之类。这类著作多以“制”落款。现在可知者有《神隐》、《原始秘书》、《救命索》、《天皇至道太清玉册》等,都署有“涵虚子臞仙制”字样。文学作品主要是杂剧十二种,今存只有《冲漠子独步大罗天》、《卓文君私奔相如》二

种。

1.1.2 编述 这类作品多系对前人的作品或资料进行加工整理,重新编辑而成。一般多以“编”落款。如《通鉴博论》、《汉唐秘史》均署“奉敕编”,而《活人心法》署“涵虚子编”,《延寿神方》署“臞仙编”,《臞仙肘后经》署“涵虚子臞仙编”等。

1.1.3 辑纂 这类作品以辑录前人作品为主,偶有编次说明,一般没有署“制”、“编”字样。如《神奇秘谱》、《琼林雅韵》,均未署明编著形式。如果与“编述”之类比较,只是辑录的原始,保真性较浓,没有太多的整理加工成分。当然,这只是相对而言,实际上,即使是以辑录为主的作品,也有辑者的加工,如

而将余下之病(或多半为虚),借助谷肉果菜的辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软的特性和功效予以清除。在此,谷肉果菜等膳食既发挥了治疗作用,又彰显了其扶正保健之功。

此外,在《素问·藏气法时论》中还以五味配五脏、列举各种食物以其所宜而补养五脏,是我国食物疗法的最早记载。文中“气味合而服之,以补精益

气”揭示了人体必须接收全面均衡的营养、饮食不可偏嗜的重要的膳食养生原则。对于现代人却病强身,保持健康具有极其重要的意义。

综上所述,《素问·藏气法时论》中的膳食理论,既是饮食养生、均衡营养的座右铭,又是中医膳食治病的重要原则所在。

(收稿日期:2009-07-11)

* 通讯作者:蒋力生,男,教授,博士生导师,主要研究方向:1、中医文献研究;2、道教医药养生文献研究;3、中医理论范畴研究。