

【理论探讨】

基于《黄帝内经》养生思想探讨《保生要录》 饮食养生观*

陈家敏, 胡建鹏[△]

(安徽中医药大学新安医学教育部重点实验室, 合肥 230000)

摘要: 蒲虔贯为宋代著名养生学家, 著有养生专著《保生要录》专论日常摄生之术, 其内容涵盖调神、气功、衣物、饮食、起居、药食等诸多方面, 其中饮食养生颇具特色。而《黄帝内经》作为现存最早的中医学典籍, 其价值无可比拟。本文基于《黄帝内经》中的相关养生思想, 对该书从饮食的重要性、食物的分类与功效、饮食的节与度、饮食的寒热、食物的进食次序、饮食的五味和调以及四时五味养藏法等方面进行了具体论述, 其养生方法简便易行, 养生观点有理可依, 内容详实且对今人不无借鉴。

关键词: 《黄帝内经》; 保生要录; 饮食养生; 蒲虔贯

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)06-0907-03

Analysis of The Diet Health Concept of *Bao Sheng Yao Lu* Based on The Health Concept of *The Inner Canon of Huangdi*

CHEN Jia-min, HU Jian-peng[△]

(Key Laboratory of Xin'an Medical Ministry of Education, Anhui University of Traditional Chinese Medicine, Hefei 230000, China)

Abstract: Pu Qian-guan, a well-known health scientist in the Song Dynasty, wrote a book on health preservation *Bao Sheng Yao Lu*. Specially discusses the techniques of daily health maintenance, which covers many aspects such as tune-up, Qigong, clothing, diet, daily life, medicine and food, among which diet health is quite unique. The Inner Canon of Huangdi is the earliest surviving classics of traditional Chinese medicine, and its value is unparalleled. This article is based on the relevant health thoughts in *The Inner Canon of Huangdi*. From the importance of diet, the classification and efficacy of food, the section and degree of diet; The five-flavored Tibetan cultivation method and other aspects are specifically discussed. Its health maintenance methods are simple and easy to implement, and its health maintenance views are reasonable and reasonable, and the content is detailed, which is not without reference for today's people.

Key words: *The Inner Canon of Huangdi*; *Bao Sheng Yao Lu*; Dietetic life-nourishing; PU Qian-guan

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.06.008

蒲虔贯为宋代著名养生学家, 少时多病, 博读群书, 潜心研究, 留心养生, 结合日常实践撰写出《保生要录》一书。该书汇集其养生精华, 篇幅短小精悍, 仅三千余字分为六门, 即养神气门、调肢体门、论衣服门、论饮食门、论居处门和论药食门。其内容切于实用, 方法简便易行, 为养生保健的重要参考书。其中饮食养生颇具特色, 而《黄帝内经》作为我国现存最早的中医学典籍, 不仅奠定了中医学的理论体系, 同时也奠定了中国传统饮食营养学的基础。本文基于《黄帝内经》中的相关养生思想, 对《保生要录》中的饮食养生观进行探析, 以期阐明蒲虔贯养生观之特色, 也为现代养生实践提供指导与借鉴。

*基金项目: 国家重点基础研究发展计划项目(2013CB532001) 中医理论体系起源、发展及其规律研究; 第四批全国中医优秀人才项目(国中医药办人教发[2017]124号)

作者简介: 陈家敏(1995-), 女, 安徽六安人, 在读硕士研究生, 从事中医养生学说研究。

△通讯作者: 胡建鹏(1969-), 男, 安徽合肥人, 教授, 博士研究生导师, 从事中医基础理论体系研究, Tel: 13856919004, E-mail: hujianpeng351@126.com。

1 注重饮食, 食饮合度

1.1 强调饮食重要性

《素问·平人氣象論篇》指出“人以水谷为本, 故人絕水谷則死”^{[1]39}, 率先点明饮食在人体生命活动中举足轻重的地位。而蒲虔贯认为“饮食者, 所以资养人之血气。血则荣华形体, 气则卫护四肢”^{[2]3}。即饮食的作用主要是资养人的气血, 血可以滋养形体及四肢百骸, 而气可以护卫固护机体不受邪气侵害。水谷进入人体后经五脏六腑协同作用化生为水谷精微, 而水谷精微之中的精气化生为营气, 营气与津液组成血行于脉中, 循着经脉上下运行, 连贯五脏, 联络六腑, 奉养周身; 悍气化生为卫气, 行于脉外, 温煦肌肉, 充养皮肤, 护卫机体, 即《灵枢·本脏》云“血和则经脉流行, 营复阴阳, 筋骨劲强, 关节清利矣。卫气和则分肉解利, 皮肤调柔, 腠理致密矣。”^{[1]319-320}可见饮食是人体赖以生存的基础, 同时也是维持健康必不可缺的物质之一。饮食是养生的基石, 但若想借饮食达到养生的目的, 对其给予足够的重视仅仅只是第一步。

1.2 详述食物分类功效

在《保生要录》一书中, 书末单列果类、谷与菜类、肉类共计14种, 虽数目不多但种类齐全, 每一类

都有列举代表性食材,且几乎每种都有具体功效,或具体做法,或是食用禁忌的阐述。如“鸡雌而黄者,性温。主虚渴、数溺泄利,补五脏,益气力。黑者,治风”^{[2]7}。葡萄浆的做法更是特别“葡萄熟时,先于根底着羊肉汁、米泔汁各一斗,如是经宿。拣熟者摘之,纳新白瓶中,令满稍实,密封石器,自然成浆。去滓饮之,味过醇耐,甚益人。”^{[2]6}再如“獐肉,温,以补五脏。八月至十一月食,胜羊肉。十二月以后,动风发气,不堪食”^{[2]7}。详细之至,可重复性、可操作性都非常高,对现代的养生实践相当具有参考意义。《素问·脏气法时论篇》早有论述“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。”^{[1]52}可见蒲虔贯深得《黄帝内经》思想,注重各类饮食对人体的资养作用。

1.3 强调饮食有节有时

饮食对于维持人体生命活动固然重要,然《素问·痹论篇》指出“饮食自倍,肠胃乃伤。”^{[1]87}脾胃是运化水谷精微的主要场所,过饱会导致脾胃受损进而变生出脘腹胀满或不通或泄泻等症,即《素问·太阴阳明论》所言“食饮不节,起居不时者,阴受之。阳受之,则入六腑,阴受之,则入五脏……入五脏,则满闭塞,下为飧泄,久为肠澼。”^{[1]63}脾胃受损同样会导致运化不良,人体失于资养会出现“脾病而四肢不用”。蒲虔贯在继承《黄帝内经》思想的基础上,同时提出也要避免过饥,饮食的度应把握在“常欲如饥中饱,饱中饥”^{[2]3}。这与现代科学饮食主张饭吃八分饱基本一致。过饥过饱会导致某些营养物质的摄入不平衡,进而对机体产生影响甚至变生疾病。除此之外,对饮食的时机也提出了新的见解,主张不能等到非常饥饿的时候再去进食,不能等到非常饱的时候才放下碗筷,并引青牛道士所言,应该在感到饥饿之后再去进食,感到口渴以后再去饮水,不应强食强饮。即《保生要录》所述“常时不可待极饥而方食,候极饱而撤饌……青牛道士云:人欲先饥而后食,先渴而后饮,不欲强食强饮故也。”^{[2]3}饮食的时机与饮食的度二者紧密相关,既不能因过饥而过度饮食,也不应本不饿却强饮强食,两者都要兼顾以保护脾胃。脾胃被称为后天之本,其重要性可见一斑,脾胃受损百病由生,保护脾胃显得尤为重要,可见蒲虔贯提出的这些主张都是非常科学且有意义的。

2 寒热得宜,进食有序

2.1 寒热得宜

关于食物的温度,《灵枢·师传》云“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。寒温中适,故气将持,乃不致邪僻也。”^{[1]298}过量食用温热的食物易于损伤脾胃阴液,过量食用寒凉的食物易于损伤脾胃阳气。而脾胃为后天之本,损伤日久则易导致阴阳失调,进而引发各种变症,唯有寒温适中、真气内守,自然可以抵御邪气侵袭。蒲虔贯在此基础上提出“凡食,太热则伤骨,太冷则伤筋;虽热不得灼唇,虽冷不可冻

齿”^{[2]3},不仅指出过热过冷的具体损害,还提出寒热的判断是以虽热但不感灼唇、虽冷但不觉冻齿为标准。这一主张同样符合现代科学饮食观。现代研究发现,当食物的温度与人体的温度大致相同时,体内的各种消化酶才能充分发挥作用,否则将不利于食物营养成分的消化与吸收^[3]。同时,温度过高或过低也会损伤食管以及胃肠道黏膜。

2.2 进食有序

在寒热食物的进食次序上蒲虔贯创新性地提出“又不欲先进热食而随餐冷物,必冷热相攻而为患。凡食,先热食,次温食,方可少餐冷食也”^{[2]3},指出进食的时候不应先进热食,随即进冷食,一冷一热必定会相互不容而致疾患;应先热食后温食,最后才可少少地进冷食。一方面先食热可以暖胃肠,以利于后续的消化吸收,另一方面后世养生专著《混俗颐生录》云“夫人当以饮食先吃暖物,后吃冷物为妙。何者?以肾脏属水,水性常冷,故以暖物先暖之。不问四时,常此消息弥佳。就中夏月偏宜暖之,为伏阴在内耳。”^[4]肾属水,性常寒,所以暖物先暖之,四季皆当如此,只是中夏偏宜暖之,这是因为伏阴在内,但即便是盛夏之时也宜以暖物温养而非贪恋冰冷之食。蒲虔贯继而总结出饮食总要“凡食温胜冷,少胜多,熟胜生,淡胜咸”^{[2]3},并提出食后禁忌“凡食,热汗出勿洗面,令人失颜色,面上如虫行。食饱沐髮作头风。”^{[2]3}告诫人们饮食之后不宜洗脸、洗头,否则会令人面上如虫行或患头风之疾,这些对于现代养生实践都有着较强的指导意义。

3 谨和五味,四时五味养藏法

3.1 谨和五味

《保生要录》言及“天有五行,人有五脏,食有五昧。”^{[2]3}而五脏由于各自的生理特性,对五味也有着各自的偏好:“心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸,此五味之所合也。”^{[1]22}可见五味与五脏之间有着密切的关联,是以《素问·至真要大论篇》云“夫五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”^{[1]210}因此,饮食应当谨和五味,全面搭配。并据此提出“凡所好之物,不可偏耽,偏耽则伤而生疾。所恶之味,不可全弃,全弃则藏炁不均”^{[2]3},强调饮食不可偏嗜,否则会使脏气受伤而生恶疾,不喜之味也不可全弃而不食,会使某一脏气衰弱,进而导致脏气之间的失衡。长期的五味偏嗜引发脏气偏盛,即“久而增气”,但“气增而久”又会“天之由也”。这在《黄帝内经》中早有大量描述。如《素问·五脏生成篇》中“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔……多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。”^{[1]22}再如《素问·生气通天论篇》:“是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝……味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央”等^{[1]8}。此乃“阴之五宫,伤在五味”。而“阴之所生,本在五味”,不喜之味如若全然不食,又势必会损伤相应之脏气,蒲虔贯也有举例“如全不

食苦则心炁虚,全不食咸则肾炁弱是也。^{[2]3}”因此《素问·生气通天论篇》概括为“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。^{[1]8}”

3.2 四时五味养藏法

《素问·脏气法时篇》云“肝主春……心主夏……脾主长夏……肺主秋……肾主冬^{[1]49}”,即五脏各有所旺之时,而五味合五脏亦各有所旺之时。同时五味五脏也有着对应的五行属性,五行之间又存在着生克制化,即“肝法木,心法火,脾法土,肺法金,肾法水……木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。木制土,土制水,水制火,火制金,金制木”^{[2]3}。蒲虔贯根据《黄帝内经》中五味入五脏,五脏分别旺于四时以及五行相生相克理论,首次提出四时五味养脏法“四时无多食所王并所制之味,皆能伤所王之藏也。宜食相生之味,助王炁也。^{[2]3}”劝导人们不要多食季节属性所旺或者所制之味的食物,否则会损伤该脏,而是应该食用母脏所属之味的食物,以助养当季所旺之气^[5],这在食膳发展史上有着一定的意义^[6]。如春季应无多食酸味或辛味,而应多食咸味以助养肝之气。此观点朴素地遵守了五行的相生相克理论,在谨和五味、全面搭配的基础上,提出了更加具体的四时饮食要求,补充了前者的

观点,深化了对饮食养生理理论的认识,如此才能“王藏不伤,王气增益”^{[2]3}。

4 结语

饮食养生的思想来源于《黄帝内经》,后世对其多有继承发挥,通过对蒲虔贯《保生要录》一书中饮食养生的分析,不难看出其对于饮食养生有着非常独到的见解。遵《黄帝内经》之旨而多有发挥,其方法颇具实际意义,其养生观点有理可依,对现代养生实践有着重要的指导意义。同时,也应认识到书中内容的局限性,如在饮食的寒热上,其着眼于食物温度,但寒热适度不仅关乎食物温度的适宜,更关乎食物的寒热属性协调。这也启示我们,在挖掘先人智慧之时要辩证看待,不能一味的盲从,才能真正地将先人智慧与现代生活相结合以挪为己用。

参考文献:

- [1] 黄帝内经[M]. 北京:线装书局,2009:39.
- [2] 蒲虔贯. 保生要录[M]. 上海:上海古籍出版社,1990:3.
- [3] 马烈光. 中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社,2012:8.
- [4] 李志敏. 中华养生绝学[M]. 北京:光明日报出版社,2002:2.
- [5] 李艾芯,李婉. 从《保生要录》谈蒲虔贯的养生观[J]. 健康大视野,2013,21(18):72-73.
- [6] 王玉川. 中医养生学[M]. 上海:上海科学技术出版社,2008:10.

收稿日期:2020-03-18

(上接第 892 页)

至此,寒湿虽以郁闭气机、伤阳气为主,但疾病发展往往有多种可能,或病机复杂多变,或多重感邪,或失治误治均可突破本病的发展界限,导致疾病的错综复杂。

5 寒湿疫

“疫”,《说文解字》:“疫,民皆疾也”;《字林》:“疫,病流行也”,均表明了疫病具有传染性的特点。《瘟疫论》首次对戾气进行了描述“夫温疫之为病,非风非寒,非暑非湿,乃天地间别有一种异气所感。”文中所说的“风、寒、暑、湿”乃是气候环境之义,即物理性致病因素的“淫”,吴又可的目的在于强调乖戾之气乃是一种传染性很强的致病微生物,已经与气候环境截然不同。对于疫病,《黄帝内经》最早提出了“五行疫”,之后在《仁斋直指方论》中提出了五行疫即风、热、湿、燥、寒疫,随着温病学的发展才有了温疫,可见瘟疫是指具有强烈传染性的急性感染性疾病,又根据病因及疾病规律特点的不同,有风、寒、湿、热、温、燥等不同的瘟疫。

由于邪气性质的不同瘟疫具有多种分类,在一定条件下,当寒湿之邪具有传染性之时,便可引发寒湿疫。根据寒湿邪气郁滞气机、伤阳气,以气分病变为主,偏伤胃肠的特点,基本可以看出,寒湿导致的瘟疫应以吐泻为突出症状,若伤于肺,则咳嗽痰多清稀,依据疫邪所在的部位出现相应的表证与里证。

以上笔者以相关的古籍及研究梳理了气候环境

之寒湿,兼邪以及疫邪的寒湿内涵,将寒湿病因的理论进行了整理和回顾。笔者认为即使“事态居民有变”,湿热体质与湿热病证偏多的时代,我们也不可忽视寒湿的病因理论内容,全面客观地梳理外感病因的相关内容,是应对各种突发传染性疾病的重要前提。

参考文献:

- [1] 黄帝内经·素问[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:196.
- [2] 鞠海洋,郑杨,郝鹏举,等. 外感病因“淫、邪、疫、毒”基本概念探析[J]. 亚太传统医药,2015,11(9):58-59.
- [3] 高鹏. 寒湿外邪对上呼吸道感染小鼠免疫功能影响的实验研究[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2011:13-15.
- [4] 张春晓,王晓梅,刘清,等. 中医学外感病因的分类及其意义[J]. 中医药学报,2015,43(5):1-3.
- [5] 曹炳章. 中国医学大成[M]. 上海:上海科学技术出版社,1990:53.
- [6] 张伟,刘海瑜. 寒邪与寒湿之邪对大鼠肺脏 fractalkine mRNA 表达影响的差异性[J]. 中西医结合学报,2008,6(2):171-175.
- [7] 胡子宏. 中医学“寒邪”病因病机理论研究[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2016:26-28.
- [8] 郝鹏举. 基于古籍文献梳理中医学化气基础理论的研究—内生“五邪”理论的重构[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2016:27.
- [9] 李时珍. 濒湖脉学[M]. 北京:人民卫生出版社,1956:18.
- [10] 孙剑峰. 急性上呼吸道感染的中医临床路径及疗效研究[D]. 成都:成都中医药大学,2014:14.
- [11] 章敏. 外湿与空气微生物相关性及其对模型大鼠的影响[D]. 武汉:湖北中医学院,2006:12.
- [12] 李永安. 伤寒变证坏病之我见[J]. 四川中医,1986,5(3):5.

收稿日期:2020-06-24