

医 史 文 献

中 医 食 疗 史 文 献 考

叶 橘 泉

我国历史悠久,地大物博,勤劳智慧的祖先,始创耕种,以农立国。相传神农尝百草而医药兴。《淮南子·修务训》云:“古人之茹草而饮水,采树木之实,食‘羸’(音鲁,裸虫)‘虺’(音龙,虺蜥、蜥蜴类)之肉,时多疾病伤毒之害,于是神农乃始教民播种五谷,相土地燥湿肥瘠高下之宜,尝百草之滋味,使民知所避就。”采食物以养生,采药物以治病,药物与食物同出一源。我国第一部药物书《神农本草经》收载药物三百六十五种,其中至少一半以上既是药物又是食物。《周礼·天官》有“食医”、“疾医”、“疡医”之属。“食医”掌调和饮食;“疾医”掌五味、五谷、五药以养病;“疡医”以五毒攻病,五气以养之,五药以疗之,五味以节之。郑玄注云:五味为醯(醋)、酒、飴、蜜、姜;五谷为麻、黍、麦、稷、豆;五药为草、木、虫、石、谷;五毒为五药之有毒者;五气为五谷之误。于此可知,除寒热邪气,破积聚,及疡医用以攻病者,是狭义的药物。而五药中的谷类、草类、木类、虫类(动物)、石类(包括微量元素)、日常饮食物之对疾病防治有用的,是为广义的药物。广义的药物,在防治疾病方面具有积极的意义。此为中医特点。

历代有关“食疗”的文献很多,下面分朝记述。

一、隋朝以前

《汉书艺文志》著录《神农黄帝食禁》七卷,贾公彦《周礼疏》亦引有《神农黄帝食药》七卷。(孙星垣氏以为“食禁”系“食药”之误)另《汉书艺文志》有《汤液经方》二十二卷。皇甫谧《甲乙经》序云:“伊尹以亚圣之才,撰用神农本草以为《汤液》。”《汤液》为我国医方之鼻祖,早已失传。一说,“汤液”,为谷类煎熬之汤汁,古时以为补剂,从饮食疗养发展到汤液、汤药。《素问》即有“汤液醪醴”之篇。

《梁七录》有《黄帝杂饮食忌》二卷,又《食经》二卷,又《食经》十九卷。有《刘休食方》一卷,齐·冠军将军刘休撰,又《太官食经》五卷,又《太官食法》二十卷。

《隋志》有《老子禁食经》一卷,又《崔氏食经》四卷。(一说《食经》四卷,崔禹锡撰,《通志》:“崔浩注”。《宝素堂书目》有《食经》一卷,唐·崔禹锡撰。《旧唐志》:《食经》九卷,崔浩撰。《魏书》卷三十五有北魏高官崔浩著《食经》之说)《食撰次第法》一卷,又《四时御食经》一卷,《通志》:《四时御膳经》一卷)《食经》三卷马琬撰,又《会稽郡造海味法》一卷,又《膳馐养疗》二十卷。《淮南王食经并目》一百六十五卷,大业中撰。(《旧唐志》《淮南王食经》一百二十卷,诸葛颖撰,《淮南王食目》十卷,《淮南王食经音义》十三卷,诸葛颖撰。)

按:汉初(公元前140~60年)淮南王刘安和其众多的门客、方士辈,共同编撰《淮南子》二十一卷,其大旨原本道德,纵横曼衍,多所旁涉,《汉志》列为杂家类,安好长生之术,遍礼方士,《食经》殆亦同时编撰之书。

《玉海》:《魏武四时食制》。《和名抄》即引有《四时食制经》。

《通志》有《刘休食经》十卷。《七录》:《杂酒食要方白酒并作物法》十二卷,又《家政方》十二卷,又《食图》一卷,《四时酒要方》一卷,又《杂藏酝法》一卷,《白酒方》一卷,《七日面酒法》一卷,《酒并饮食方》一卷,《鲙(鲙)及鲙(酒鲙)蟹方》一卷,《羹臠(肉羹)方》一卷,《鲤(鲈)腹胸(祭脯)法》一卷,《北方生酱法》一卷。

二、唐五代

《唐志》:《食疗本草》三卷,又《补养方》三卷,孟诜撰。《嘉祐本草》说:张鼎补八十九种,共二百二十七条。一说,孟诜《补养方》张鼎增补,改名《食疗本草》。孟诜,汝州(河南)人,垂拱初(公元685~688年),为凤阁舍人,累迁次台州司马,相王侍读,长安中为同州刺史,神龙初(705年)致仕,归伊阳,从事药饵。诜幼少好方术,师事孙思邈,传其医术,平时潜心于食物疗养。睿宗(相王)即位,召赴京师任用,以衰老固辞。景云二年(711年)赐锦百段,且每年春秋给羊酒

糜粥。卒年九十三岁。《补养方》是在其高年所作。

《食医心镜》三卷，唐昝殷撰。此书见于《崇文总目》，原名《食医心鉴》，《通志》称其后因避宋太祖父讳，改鉴为镜，书早失传。朝鲜之《医方类聚》引其中论文十三首，方三百九首，日本多纪元坚将其录出，1924年东方学会有铅印辑本。

《食性本草》十卷，五代·陈士良撰。掌禹锡说，伪唐陪戎副尉、剑州医学助教陈士良以古有“食医”之官，因食养以治百病，集《神农本草经》、陶隐居、苏恭、孟诜以至陈藏器诸家之药，有关饮食者类集之，附以己说。有集贤殿学士徐锴序（见《通志略》）。《宋志》亦作十卷。徐春甫《古今医统大全》谓其内容“采摭诸书”。可见此书明代尚有传本。《嘉祐本草》引有陈士良的三十四条。

《旧唐志》：《四时食法》一卷，赵氏撰。《唐志》：《赵武四时食法》一卷。《食经》三卷，卢仁宗撰。

《唐志》：阳昇《膳夫经手录》，四卷（《和名抄》引有《膳夫经》；《说郛》：《膳夫录》唐一作宋·郑望之；《碧琳琅丛书》：《膳夫经》一卷）。《严龟食法》十卷，《新唐书》注曰：“震之后，镇西节度使饌子也，昭宗时宣慰汴寨。”

《新撰食经》七卷（《医心方》），《食禁》一卷，《食注》一卷御注，《食疗注》，《食谱》韦巨源（《说郛》、《唐人说荟》同），《食经》朱思简（《医心方》），《孙真人食忌》（《证类本草》），《千金食治》（《本草纲目》）。

三、宋朝

《宋志》：《养身食法》三卷，《萧家法饌》三卷，《侍膳图》一卷，《江餐饌要》一卷黄克明撰，《饌林》五卷，《经食草木方》一卷，《正元饮略》三卷窦常撰，（以上《崇文总目》同）又《救谷方》一卷，《珍庖馐录》一卷，《诸家法饌》一卷，《续法饌》五卷曹子休撰，（《秘书省目》同）又《王氏易简食方》五卷，（《秘书省目》十卷）又《草食论》六卷郭晏封，《高伸食禁经》三卷。

《通志》：《珍庖备录》一卷，《古今食谱》三卷，《食治通说》一卷，东虢裴居中撰（《书解题》、《宋志》同）。

《玉海》：郑樵《食鉴》四卷，赵自化《四时养颐录》。王应邻云：赵自化以医术称，献所撰《四时养颐录》，真宗改名《调膳摄生图》，仍为制序。

又《说郛》：宋·黄庭坚《食时五观》，宋·虞惊《食珍录》，宋·司膳内人《玉食批》，宋·陈达叟《本心斋食谱》一卷（《百川学海》同）。

《欣赏编》：陈达叟《中朝食谱》。

四、金元时代

《饮膳正要》三卷，元·忽思慧撰。

元始祖忽必烈，因《周礼·天官》有“食医”之制，乃置饮膳大臣四人，选本草中无毒、无相反、久食补益有效之药味调理。忽思慧，延祐（1314~1320年）间任饮膳大臣之职，其间进用珍奇异膳，汤饮膏煎之制法，诸家本草名医之方术，日常之果菜谷肉补益有效者，集成三卷。聚贤大学士赵国公臣普兰奚进呈。命中政院史拜住刊梓，有翰林学士卢集序，及忽思慧自序。其内容为：卷一有三皇胜记，养身避忌，妊娠食忌，乳母食忌，饮酒避忌等。其次题为“聚珍异饌”，记有马思荅吉汤以下九十七种珍饌的主效和调制法。卷二为诸般汤煎，一百五十六种，诸水三种，神仙服饵二十五种。次为四时所宜，五味偏走记。又次题为食疗诸病，叙述生地黄鸡以下六十一一种料理，制法和治病效果。余如食物之利害，服药宜忌，食物相反，食物中毒，禽兽变异等。卷三为米谷品三十种，附酒十三种，兽品十二种，禽品十七种，料物二十九种。著者是蒙古族人，其中某些食品有些民族特征。如马思荅吉汤、必思荅八担杏、八二不汤等。其“五味偏走”，是受金、元时代医学家的影响。“食品与调理”诸法，中国少见，大多是西方传来，此书富有异域色彩，有元刊本，见于陆心源《皕宋楼藏书目》有1920年商务印书馆印行本。

《日用本草》八卷，元·吴瑞撰（《医藏目录》）。《经籍访古志》“丰修堂所藏嘉靖本”载：元·天历（1328~1330年）间，新安医学吴瑞编《日用本草》八卷。其七世孙镇校补重刊，首列嘉靖四年（1525年）李汎序，旧版残缺。其六世孙景，欲刻未果，其子镇，遂其初志，清序于汎，内容收载五百四十余品食物，编类入卷云云。

《东垣食物本草》七卷，附《日用本草》三卷（《医藏书目》）。

《食物本草》二十二卷，李杲撰，附《救荒谱》（《元治书目》）。

五、明朝

《食物本草》二卷，明·卢和撰（《医籍考》）。

《食品集》二卷，明·吴禄撰（《丰修堂书目》）。吴氏《家传食物本草》四卷，明·吴文炳撰（同上）。

《救荒本草》四卷，明·朱橚撰。李时珍说：洪武初（1368年~）周定王因念旱涝饥民，咨访野老田夫，得本草之根、苗、花、实，可备荒者四百四十种，图其形状，著其出产，苗、叶、花、子，性味食法，凡四卷，亦颇详明可据，王号诚斋，性质聪敏，集《普济方》一百六十八卷、《袖珍方》四卷、诗文乐府等书

(《本草纲目》)。

《野菜谱》一卷,嘉靖中高邮王盘著(《本草纲目》)。

《救荒野谱》一卷,《救荒野谱补遗》一卷,(聿修堂书目)明·姚可成。

《食物本草》二卷,明·汪颖著(李时珍说:正德时,九江知府江陵汪颖撰,东阳卢和字兼夫,曾取本草之系于食品者,编次此书,颖得其稿,厘为二卷,分为水、谷、菜果、禽兽、鱼、味八类云)。

《食物本草》四卷,吴文炳撰(《医籍考》)。

《食鉴本草》二卷,明·嘉靖间,京口宁原编(《本草纲目》)。

《食物辑要》八卷,穆世锡(《医藏书目》)。

《食物本草》二十二卷,明·李时珍。(《医籍考》说:“此书为明季姚可成编辑,托名李时珍耳。”)《日食本草》“益府长史著”(古今医统)。

《食说》一卷(《菰竹堂书目》)。

《食物辨真总释》岳甫嘉(《医学正印》)。

《山公医旨食物类》五卷(《聿修堂书目》)。

六、清朝

《食物本草会纂》十二卷,沈云将著(《中医书目》)。

《食物本草集要》(同上)。

《日用药物》一卷,汪昂著(《清史稿》)。

《食物本草》三卷,夷白堂主人(《医籍考》)。

《食鉴本草》二卷,尤乘(《寿世青编》)。

《食宪鸿秘》二卷,年希尧编(《续中医书目》)。

《本草医旨食物类》五卷,施永图编(《医籍考》)。

《随息居饮食谱》一卷,王士雄(《续中医书目》)。

《食鉴本草》一卷,费伯雄著(同上)。

《饮食须知》一卷,朱本中著(同上)。

《饮食书》六卷,宋公至(《医籍考》)。

《增补食物秘书》一卷(《中医书目》)。

综上所述,可以看出我国研究食疗历史之悠久,内容之丰富,乃居世界之首位。就以上所列举的文献中,隋以前,33种,340卷;唐五代,18种,56卷;宋朝,34种,58卷;金元时代4种,40卷;明朝,12种,56卷;清朝,12种,36卷;共计113种,586卷。这些还不能说包括中医食疗的全部文献,还应继续进一步收集。

食疗,是中医防治疾病的方法之一。众所周知,食物是人们赖以生存的重要物质基础,它不仅为人体在发育、生长、成熟等生命过程中提供必需的“原料”和“能源”,而且在各种食物代谢中,相互起着重要的协调作用,以促使人体生理活动的正常进行。但是食物与疾病的关系更是引人注目,一些食物不仅在病时可以治病,而且可以更广泛地用在平时防病。许多日常生活中的实例,就可以清楚地看出一些食物的质与量以及摄取的方法与许多疾病的发生与防治,就有着极为密切的关系。如食物中缺少碘,就可能引起“单纯性甲状腺肿”(大脖子病)。这种病可以用含碘的海藻一类食物进行治疗。如果在平时就注意到含碘食物的摄取,那就完全可以预防这种病的发生。又如人体缺少钙或铁质的时候,吃了含钙的或含铁的食物,就可以预防软骨病和缺铁性贫血。与此类似的例子还可以举出许多。食疗,就是运用食物种类的巧妙调配,摄入量的适当控制,烹调方法的合理运用,以达到保健、防治疾病的目的,又可以避免一般药物治病的副作用,是一种非常自然而安全的方法。

通过考证中医食疗史,使我们认识到:中医食疗在我国起源早,历史长,内容丰富多采,并且向我们启示,今后要更好地从祖国医学这个伟大宝库中,发掘出宝贵的食疗经验,进一步地深入研究,为人类的健康事业作出更大的贡献。

中药灌肠治愈小儿便血1例

安徽省淮南市疗养院中医科 倪平佛

黄××,男,3岁。1981年3月29日就诊。其父代诉,患儿大便带血持续三月余,每日排便1~2次,粪便表面附有鲜红血液,便后续下鲜血数滴,无腹痛。患儿面黄,体消瘦。某医院诊为“多发性直肠息肉(无蒂)”。因不适于外科手术,遂赴我院就诊。

处方:地肤子30克,鸦胆子9粒,明矾9克。水煎至100毫升,每次取50毫升保留灌肠,一日二次。

灌肠二次后症状减轻,10日后停药,大便正常,一月后患儿面红体胖,恢复健康。随访三年未见复发。疗效满意。

方中地肤子味甘苦、性寒,有清利湿热之功;鸦胆子味苦,性寒,张锡纯谓其能凉血止血,化瘀生新,又善治疣;明矾味酸涩、性寒,有收敛止血治痢之功。三药合用,故能取效。(曲云飞 整理)