

唐宋时期敦煌医用粥探析

僧海霞*

(西北师范大学历史文化学院, 甘肃省兰州市安宁区 967 号, 730070)

基金项目: 2012 年度教育部哲学社会科学研究后期(重点)资助项目(12JHQ007); 2012 年度国家社科基金西部项目(12XZS008); 2013 年西北师范大学青年教师科研能力提升计划(骨干)资助项目(SKQNGG13004)

摘要 中国古代食粥这一特色饮食文化, 至唐宋时期达到空前兴盛, 其具体应用及使用特色在敦煌遗书中有体现。敦煌遗书所载诸多医用粥, 分别以原料、浓度、颜色、温度、味道等不同因素为选取标准, 具体应用于服药、养生、助药力、助胃气、疗疾及病中调护和初愈调养中, 其所体现出的辨证思想至今仍可借鉴。

关键词 唐宋时期; 敦煌遗书; 医用粥

自黄帝“烹谷为粥”始, 粥便融入了人们的生活。此后它以特有的品质不断拓展, 悄然走进医疗领域, 并随着医疗实践的不断深入, 逐渐形成了以“食粥”为中心的特色饮食文化。这一特色文化发展至唐宋时期空前兴盛, 医用粥几乎成为一种时尚, 作为西北重镇的敦煌在这一时期也不例外。

通过对敦煌遗书的考察, 发现 20 多个涉及食粥的医方。如 P. 3810 (注 “P” 表示法藏文献; “S” 表示英藏文献 “龙” 表示日藏文献, 其后的数字为编号, 以下不再标注) 所载的“神仙粥”^{[1] 691}, 尽管其道教方术色彩浓重, 但各药比例已被考证, 基本与《萨斋经验方》《经验后方》《备急千金要方》相符, 其炮制均符合古今所用之药粥, 确实具有延年益寿之功能^[2]; 还有 P. 4693 所载的“浆水粥兼及白粥头”, 目前在敦煌等许多地方依然十分流行。这些极具时代特色的医方, 尤其是它们的食粥方法和辨证思想, 对现代某些疾病的医治和康复, 仍具有借鉴和启发作用^[3]。

1 医用粥的选取

从敦煌遗书来看, 当时敦煌地区的医用粥种类繁多, 名称各异, 单味粥有豉粥、糯米粥、粳米粥、青麦粥、绿豆粥、白粥、糜粥等, 复味粥有神仙粥、葵粥、葱豉粥、浆水粥、浆粥等, 大大超出

了高启安等的统计^[4]。它们在入方时, 有的是以原料作为入选标准, 有的是以味道作为入选标准, 有的是以颜色作为入选标准, 有的是以浓度作为入选标准等。入方标准貌似不拘一格, 比较随意, 其实是有所侧重的, 是在辨证的基础上, 根据“相须、相使”的原则来选定标准。

1.1 以原料作为选取标准

据敦煌文献记载, 当时敦煌地区用以煮粥的原料有粟、豉、麦、糯米、粳米、绿豆、荳蔻、浆水、葵籽、葱、姜、蒜、山药、马屎菜等。医者以其煮粥, 以其名相谓, 粥之性味赫然, 非常便于区分和选用。豉粥如 P. 2662 卷所述, 用于“凡得时行病及伤寒瘟疫之疾”^{[5] 226}; 青麦粥如 P. 2882 胡散止法^{[6] 308}用于止泻; 粳米粥如 P. 2662-2 卷所述, 用于“治一切冷气, 吃食不消化却吐出”^{[7] 437}; 糯米粥如 P. 2637 妙香丸法^{[8] 693}所述, 利于消渴; 葱豉粥如 S. 1467 疗骨蒸^{[9] 262}所述, 用于发汗。

1.2 以浓度作为选取标准

粥有稠稀之分。虽然《广雅》称“粥之厚者为鬻”, 但从敦煌遗书可以看出, 当时医者与孔颖达所云“稠者曰糜, 淖者曰鬻”一致。稠者又称糜粥, 用于调养, 悦神爽志以资气血, 如 P. 2565 “备急丸”所载“饮汁服, 以得吐痢即差。三日内, 食糜粥自养”^{[10] 223}。淖者又称稀粥, 用于调护, 安神定志以补津液, 如 P. 2703 所载“遣心法……

* 通讯方式: senghaixia@126.com, 13919271408

若要却食，先饮汁一两日，后服稀粥”^[689]。

1.3 以颜色作为选取标准

粥的颜色是其本质属性的外在表现。其中白色是许多粥的共同特征，单从其字面上看白粥泛指很大一类白色粥，但从实用效果方面看白粥应该是有所指代。医用之所以选取白粥，是为了区别于豉粥、绿豆粥等，如 P. 3596 疗蛊水遍身洪肿方所载：“准食白粥”^[343]；P. 3287 桂枝汤所载“吸啜热白粥一碗”^[22]。这种称谓指向其实很明显，尽管糯米粥、粳粥、青麦粥等都是白色，但“粳米粥养最宜，以其较粳为柔，较糯不沾也”。

1.4 以温度作为选取标准

温度是影响药性发挥的重要因素，诸如巴豆、桃花等药物“得冷性缓，得热性速”。医者基于辨证把粥的温度作为选取标准，选热粥用来促使药性发挥，如《辅行诀脏腑用药法要》所载“小阳旦汤，治天行病发热，……温服一升。服已，即啜热粥饭一器”^[188]，P. 2565 桃花散方载“空腹顿服之，如人行十里久，当觉腹中鸣转，以少热粥饮之”^[219]；选冷粥则用来抑制药性的发挥，如《伤寒论》三物白散方所载“利过不止，进冷粥一杯”。

1.5 以味道作为选取标准

气味也是药物性能的外在体现，医者把粥的味道作为选取标准，选取淡粥用来除烦，如 P. 3810 所载“呼吸静功妙诀，……起来啜淡粥半碗”^[690]；选取浆水粥用来消石气，在 P. 3231 《癸酉年至丙子年平康乡官斋籍》有记载，与之类似的还有 S. 9987 所载“酢浆水拌面，还以酢浆水煮，勿着盐，饱食之”。其实这种食俗医家早有论及，如《素问·玉机真脏论》曰“浆粥入胃，泄注止，则虚者活；身汗得后利，则实者活”。实践中也普遍使用，如《前定录》载韩滉食用过多的糕糜后腹胀，‘归私第，召医者视之，曰‘食物所壅，宜服少橘皮汤，至夜可啖浆水粥，明旦疾愈’”^[9]；《太平广记》记载张文瓘“每日唯食一碗浆水粥”^[9]。

此外，还有许多诸如 P. 2565 疗痰饮内消方“以粥饮”^[219]这样不言种类的医用粥。当时医者之所以如此，或者缘于尚古、训古思想沿袭旧的称谓，或者缘于习惯，实际上是有其指向，特别是用以服药之外的其他诸多方面。因为最好的医用粥是软、绵、滑的粳米粥。其色白，在医疗实践中应用广泛，几乎成了医用粥的代称，这些不言种类的医

用粥应该指粳米粥。可是敦煌几乎不产稻米，从 S. 0542V 《成年六月沙州诸寺丁口车夫牛役簿》文书中寺户服役情况看，敦煌虽然有水稻种植，但主要集中在蕃占时期，唐五代时期则仅限于寺院和官府的专门耕种，面积并不广泛，稻米产量很低，主要用于比较重要的场合、招待重要人物^[9]。所以依据当时的交通条件，敦煌医用粥很难普遍用到粳米。不过敦煌盛产粟米。据 P. 3231 卷所载，在“白粥兼浆水（粥）头”下，用料分配“粟六斗、面一斗”，与 P. 4693 卷所载，在“浆水粥兼及白粥头”下，用料分配“面八升，粟五斗”来看，白粥系粟粥，即小米粥^[9]。可见当时敦煌食粟粥极其普遍，只是普遍不以粟粥或粟米粥相称而已，医用白粥不是泛指白色一类粥，而是特指粟粥（小米粥）。粟粥与粳米粥性味十分接近，罗天益在《卫生宝鉴》中说“粳、粟米粥，气薄味淡，阳中之阴”^[9]，均可养肾气、健脾胃、暖中，用粟粥替代粳米粥，临床效果没有明显差别。尽管中医药典籍均明确记载粳米粥为上，但在敦煌的医疗实践中，粟粥也算得上最好的替代品，如 P. 3287 桂枝汤所用的“热白粥”^[22]就替代了《伤寒论》桂枝汤所用的“热稀粥”。

2 医用粥的具体应用

在医疗保健领域，粥的具体用法很多，不仅仅用以服药，还用以养生、行药、助胃气、疗疾和解毒等。这些具体功用，源自煮粥所用的具体原料和药物组分的性味，而表现在不同的临床实践中。

2.1 用以服药

实践中可用以服药的有水、酒、饮汁、粥、汤、羹等，它们各有所长，也各有所宜。之所以选用粥服药，可能是基于 4 个方面原因：①软、绵、滑利于吞咽药物；②能掩饰药之苦味；③利膈益胃；④能振奋阳气。如 P. 2565 疗痰饮内消方所载：“右为丸，食后欲消之间，以粥饮，一服三十丸，日再服。”该方主要以导水下行、散积消痞、祛痰化饮止咳三法，治痰饮内停之证，其温阳之力不足，故辅“以粥饮”，使谷气内充，阳气振奋。不过偶尔也被酒替换，如 S. 3347 疗卒偏风方所载：“贮瓷器中，和羹粥酒任食多少，每服讫……酒”^[421]。这缘于酒味辛性热，与热粥在鼓舞卫阳这方面作用一致。

2.2 用以养生

粥朴素自然，是“世间第一补人之物”。食

之, 不仅代表一种心态, 而且能生津快胃、畅通胃气、促进新陈代谢, “虚实百病固也”。也正因为如此, 梁章钜在《退庵随笔》卷十二中“劝人每日食粥, 以为养生之要”。实践中, 常见将其与别的养生方法结合, 如 P. 3810 所载“呼吸静功妙诀, ……起来啜淡粥半碗”; 或者把米和上品药物同煮而制成药粥, 如 P. 3810 神仙粥所载“山药蒸熟, 去皮, 一斤鸡头实半斤, 煮熟去壳, 捣为末, 入粳米半斤, 慢火煮成粥”。这样一来, 不仅凸显、强化了粥的养生效果, 而且也进一步拓展了粥的应用范围。

2.3 用“以助药力”

药势扩散的快慢, 关系到药物的归经, 直接影响到药剂的临床效果。为此医者常采取一些措施, 促使药物归经, 尽管有些方法很普通, 但收效却很显著。如《辅行诀脏腑用药法要》中“小阳旦汤方”所载“治天行病发热, ……温服一升。服已, 即啜热粥饭一器, 以助药力”; P. 3287 桂枝汤方所载“一食顷不似汗者, 吸啜热白粥一碗, 动令微汗”^[122]。这两个医方来自《汤液经》, 其所述与《伤寒论》中“桂枝汤”方大体一致, 它们皆要求啜热粥。食粥目的与《金匱要略·水气病脉证并治》桂枝加黄芪汤“饮热稀粥一升余, 以助药力”相同, 都是为了振奋阳气, 促使发汗, 调和营卫, 以祛寒邪。尽管也有以暖水、白酸浆行药, 如《外台秘要》五苓散方(与《备急千金要方》《范汪方》《深师方》所载同)所载“和服一方寸匕, 日三。多饮暖水, 以助药势, 汗出便愈”; 《辅行诀脏腑用药法要》中“小阴旦汤”所载“服后如人行三五里时, 令病人吃白酸浆一碗, 以助药力, 身热自止也”^[188]。它们基于所辨之证, 各有所宜, 如五苓散方中“多饮暖水”, 是为了以助汗出, 达到表里双解; 小阴旦汤方中“吃白酸浆”, 是为了下气辟邪, 破癥结。

2.4 用“以助胃气”

“胃气以下行为顺”, 胃气上逆要么导致呕吐, 要么导致呃逆, 对于久病所致的胃气衰败, 或者过服寒凉药物引起的胃气上逆, 医者在止呕、平呃的过程中, 一方面要设法消除病因, 另一方面还须采取措施和胃降逆。具体措施有 3 种: ①在方中加入生姜、黄连等来止呕; ②在方中加入丁香、刀豆子等来疏通膈间之气; ③在药后食粥以助胃气复降, 如 P. 3201 麻黄汤方所载“分五服, 相去二十里, 中间进少粥以助胃气”^[326]。其中药后食粥这种方

法, 比较简便易行, 可单独使用于较轻症状, 也可作为辅助疗法, 用以补充津液, 固护脾胃, 缓解症状。

2.5 用以疗疾

疗疾所用之粥多为复味药粥, 其所选药物组分多属下品。医者为了监制其毒性, 通过煮药粥, 将药、粥之性味高度融合, 来改善药物性味, 从而降低其对肠胃黏膜的刺激作用和消除患者对药物的排斥心理。尽管下品药物很多, 但从敦煌文献来看, 入粥用于除寒热邪气、破积聚、愈疾者, 却多单独使用或佐以“椒、姜、盐、豉”一类的调味品, 如 P. 2662-2 “治一切冷气, 吃食不消化却吐出”方所载“蒜一颗, 去皮, 切之, 白葱四茎, 切之, 酥中炒熟, 着少许盐末, 好粳米水煮作粥, 下前件葱蒜调和, 空腹服之, 七、八度瘥”^[437]; P. 2662 载“凡得时行病及伤寒瘟疫之疾, 皆是热病, ……食豉粥即差”; P. 2882 “胡散止法”载: “取青麦□煮稀粥调补, 并切葱白, 内, 经一宿”^[308]。这缘于它们有着长期的使用传统和良好的疗效。

2.6 用以“调补”

病中调护和初愈调养, 对于患者康复十分关键。清代医家王孟英曾在《随息居饮食谱》中说: “病人、产妇粥养最宜。”食粥是病中护理和初愈调养的一种不可或缺的辅助手段, 如 P. 2565 “备急丸”所载“饮汁服, 以得吐痢即差。三日内, 食糜粥自养”; P. 2882 “胡散止法”载“即取青麦□煮稀粥调补”。吐痢导致虚损, 调补是其必要的辅助手段。早在《晋书·魏咏之传》中就记载, 魏咏之患唇裂, 医生为其“割而补之”, 遵医嘱食粥一百天。明代吴有性在《温疫论》中也主张: “大病之后, 客邪新去, 胃口方开, 宜先与粥食, 次糊饮, 次糜粥。”尤其是对于诸如胃癌、肠癌等肠胃疾病患者, 其肠胃功能严重受损, 就更应该以粥调护和调养。除此之外, 还用于监制中药毒性, 如龙 530 所载“桔梗毒: 用粥解之”^[578]。桔梗其性升散, 刺激胃黏膜, 可引起轻度恶心甚至呕吐, 宜以粥平呃, 不必妄用止呕剂。

3 医用粥辨证

从敦煌文献来看, 当时医者对是否用粥以及用什么样的粥, 十分考究。P. 3287 所载的“葛根汤”^[122]明确指出, 要“将息法如桂枝汤”, 遵照《伤寒论》桂枝汤“服已须臾, 啜热稀粥一升余,

以助药力”的服法，就应该食热稀粥，但其后又强调“有麻黄者，不须服热粥”。表明葛根汤食粥与否所辨之证是“不汗”和“有麻黄”，同时也表明，桂枝汤中忌麻黄，用麻黄无须食粥。然而 P. 3201 “麻黄汤”却这样表述“麻黄汤……分五服，相去二十里，中间进少粥以助胃气”。为何 P. 3201 麻黄汤中用了麻黄，还要继续“进少粥”？这与《伤寒论》所载的麻黄汤“不须啜粥，余如桂枝法将息”截然相反。同为麻黄汤，在用粥方面为何竟有如此差别？因为 P. 3201 所载的麻黄汤除了没有使用桂枝、甘草外，入方组分多达 17 味，其中所用麻黄宣肺平喘、利尿消肿，而《伤寒论》所载的麻黄汤仅有麻黄、桂枝、甘草、杏仁四味药，其中所用麻黄发汗以散寒，它们二者显然名同方异。前者所辨之证是“心塞闷，呕逆吐水沫，不下食，或肿未消”，与《备急千金要方·风毒脚气》所载的“若肿已消仍有此候者，急服此汤，……分五服，相去二十里久。中间进少粥，以助胃气”相似，都是通过食粥“以助胃气”来促使胃气复降；而后者所辨之证则是“覆取微似汗”，通过食粥促使发汗以散寒。

《辅行诀脏腑用药法要》所载的小阳旦汤要求食热粥，如方中所载“治天行病发热，……温服一升。服已，即啜热粥饭一器，以助药力，少令汗出”。这一点，不仅与《伤寒论》中之桂枝汤“服已须臾，啜热粥饭一升余，以助药力，温覆令一时许，遍身絳絳微似有汗者佳”一致，而且与《金匱要略》所载的瓜蒌桂枝汤“汗不出，食顷，啜热粥发之”及桂枝加黄芪汤“须臾饮热稀粥一升余，以助药力，温服取微汗”一致，食热粥所辨之证都是不汗，也都是为了振奋阳气，促使发汗。不过，P. 2565 “桃花散方”载“空腹顿服之，如人行十里久，当觉腹中鸣转，以少热粥饮之”^[219]。虽然也要求食热粥，但是其后却又说“若泻多力弱，随吃三口冷饭，即安稳”。如同《伤寒论》“三物白散方”所述“利过不止，进冷粥一杯”，食热粥是为了利于泻下祛邪，所辨之证是“膀胱间有水及心膈积痰”；而食冷粥则是为了监制巴豆的药势，所辨之证是“利过不止”。

由此可见，食粥不能拘泥、墨守，同样需要辨证。临床所辨之证不能仅限于汗与不汗、利与利过不止、有无麻黄、桃花、桔梗等，应对措施也不能

仅限于食粥与不食粥、食多与食少、食热粥与食冷粥等，应该积极探索，创制品质独特、针对性更强的药粥。

4 结语

唐宋时期敦煌地区医用粥种类繁多，它的入方标准各异，十分考究。虽然粳米粥最宜，可是实际上常以粟粥替代。它们广泛用于“治未病”时的养生、患病期间的调护和初愈时的调养等，不仅反映出当时敦煌地区的饮食文化，而且展现出当时敦煌乃至中国医疗科技的发展水平。医用粥在养生、服药、行药、固胃、疗疾、解毒等方面的具体应用及其所体现出来的辨证思想，至今仍可借鉴，尤其是对现代胃癌、肠癌等胃肠疾病的预防、调护、调养等，具有很大的启发作用。

参考文献

- [1] 马继兴,王淑民,陶广正,等.敦煌医药文献辑校[M].南京:江苏古籍出版社,1998.
- [2] 谭真.敦煌古药方《神仙粥》剖析[J].敦煌研究,1991(2):95-98.
- [3] 肖成,李燕.大肠癌术后中医药膳治疗探讨[J].中医杂志,2013,54(2):179-180.
- [4] 高启安,王玺玉.唐五代敦煌人的饮食品种研究:敦煌饮食文化研究之三[J].敦煌研究,1999(2):64-71.
- [5] 清·蒋廷锡.古今图书集成:第697册[M].上海:中华书局,1934:9.
- [6] 宋·李昉.太平广记:第三册[M].北京:中华书局,1981:1060.
- [7] 苏金华.唐五代敦煌绿洲农业研究[J].北京:中国社会科学院,2002.
- [8] 白话本草纲目[M].漆浩,主编.北京:学苑出版社,1994:1551.

(收稿日期:2013-12-14;修回日期:2014-02-14)

编辑:黄健

欢迎邮购医学光盘

四大经典 VCD《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《温病学》全套 2500 元,其中《金匱要略》单套 800 元,其余每套 600 元。四大基础 VCD《中医基础理论》、《中医诊断学》、《中药学》、《方剂学》全套 2700 元,单套 700 元。

汇款地址:北京东直门内南小街 16 号中医杂志社;收款人:北京医海林音像书店,邮编:100700,联系人:张伟平,(010) 64014411-3036;叶晨,(010) 64013162。

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2014.12.025

察脉有纪，从阴阳始

——读张琪教授《脉学刍议》有感

张 蕊，周亚滨*

(1. 黑龙江中医药大学研究生院，黑龙江省哈尔滨市和平路 24 号，150040; 2. 黑龙江中医药大学附属第一医院)

摘要 《脉学刍议》是张琪教授早年所著，主要包括两部分：其一是对脉学的所悟所感，如对阴阳和脉的关系、脉证从舍、胃、神、根及寸、关、尺分候脏腑等问题的诸多发挥；其二是将《伤寒论》《金匱要略》两书的有关脉证结合部分进行了总结归纳，并逐条加以阐释，以阴阳角度，从脉部、脉象、脉之胃气的阴阳分属方面探讨《脉学刍议》中相关内容，以期能更深刻地领会脉学奥义并有助于理论至临床实践转化。

关键词 脉学刍议；脉学；阴阳

国医大师张琪教授早年所著的《脉学刍议》^[1]中有关阴阳和脉的关系、脉证从舍、胃、神、根及寸、关、尺分候脏腑等问题都有独到见解，我们潜心研读后，对脉的阴阳属性感悟愈深。

脉是人体生理的反映。《黄帝内经》云“营行脉中，卫行脉外”；《灵枢·决气》云“壅遏营气，令无所避，是谓脉”。可知脉是建立在营卫、气血的基础上，行于脉内的是营和血，行于脉外的是卫与气。而卫气、营血即是阴阳，医家孙对薇言“阴根于阳、阳根于阴，表属阳以活动为性体，而有静顺之阴在内，里属阴，以静顺为性体，而有活动之阳在中，乃相依倚也”^[2]，此即言营中有卫，卫中有营，阴阳互根，使脉循环不息，如环无端。《素问·阴阳应象大论》曰“察色按脉，先别阴阳”；“脉有阴阳，知阳者知阴，知阴者知阳”。故辨准阴阳，诊已过半。

1 脉合四时阴阳

《素问·宝命全形论》曰“天地合气，命之曰人”；“人以天地之气生，四时之法成”，表明了天人合一的整体思想。而脉合四时阴阳，即是天人一体观的具体体现。《素问·脉要精微论》曰：“万物之外，六合之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒，四变之动，脉与上下。”此言脉象与四时阴阳相应，寒为

阴，热为阳，二气往复，四时阴阳更迭，而人身阴阳之气，随之进退，即表现在脉的变化上，上下相应，准而有度。故《素问·脉要精微论》又言：“冬至四十五日，阳气微上，阴气微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。”即冬至四十五日，立春之时，阳气微出于地上，阴气微下于地中，此谓发陈，万物俱生，脉即由石变弦，以应春生之气；自此阳气由微而盛，则弦脉变钩，钩者，浮洪也；夏至四十五日，立秋之时，阴气微出于地上，阳气微下于地中，万物长足而成实，脉即由钩而变毛，以应秋收之气；自此阴气由微而盛，则毛脉变石，石者，沉实也。脉的四时阴阳变化，《素问·脉要精微论》以物喻之，曰“春日浮，如鱼之游在波；夏日在肤，泛泛乎万物有余；秋日下肤，蛰虫将去；冬日在骨，蛰虫周密，君子居室”。此以鱼游虫蛰种种比喻阴阳气血流行出入之象，也即弦钩毛石之意。

2 脉部的阴阳分属

《难经疏证》曰“阴阳者，脉之本。尺寸者，脉之部，……尺为阴，寸为阳。夫尺寸之部，为诸经要会之所，可以察病之由来，故为脉之要会。从关至尺，是尺内阴之所治者，……自关以下，是尺部所属，为阴之所治也”^[3]。《脉经》亦曰“阳生于尺动于寸，阴生于寸动于尺”^[4]。此即寸为阳，尺为阴，阳在上阴在下，关居其中以为限。另外，丁德用认为，“其部非独言寸为阳尺为阴也，若以

* 通讯作者: zhouyabin@hotmail.com, (0451) 82116969