

“食物相反”名实考

严 泽 张 聪 林 殷* 张 煜 张玉苹

(北京中医药大学基础医学院养生康复系,北京市北三环东路 11 号,100029)

基金项目:北京中医药大学校级课题(2011-03)

* 通讯作者:liny@bucm.edu.cn, (010)64286987

[摘 要] “食物相反”是中医用以描述某些食物不宜同食,否则会对健康有害,如致病、中毒甚至死亡的概念。此说广泛见于元代以后多种古籍,但系统学术研究较少。旨在考证食物相反概念的起源与含义及“食物相反”内容的原始出处,为进一步深入研究奠定文献学基础。

[关键词] 食物相反;药物相反;食物禁忌

“食物相反”一说广泛见于元代以后各类古籍,尤其是中医药学典籍中,但历代对此缺乏明确定义。就其内容而言,如“牛乳与酸物相反,令人腹中结瘕”^{[1]554}、“黄豆不可与猪肉同食,令人气闷致死”^{[2]264}等,它描述的是某些食物不宜同食,否则会对健康有害,如致病、中毒甚至死亡。至于其何时产生、怎样演变、理论依据如何等问题,目前尚缺乏系统研究。我们通过古代文献分析,力图对上述问题做出考证。

1 “食物相反”出处的考证

就我们考证,最早提出某些食物存在相反的记载见于唐代的《食疗本草》(孟诜,612—713),如“醋不可与蛤肉同食,相反”^[3]。我们查阅自秦汉至清代的 400 余部文献,“食物相反”作为独立名词术语最早见于元代(1271—1368),其时明确记载或提出“食物相反”的书籍凡五见。医药类书籍有《饮膳正要》、《饮食须知》和《烟霞圣效方》;非医学类书籍有《南村辍耕录》和《事林广记》。

1.1 医药类书籍“食物相反”的记载

《饮膳正要》(1320)为元代忽思慧所撰,是一部饮食卫生与营养学专著,卷二单列“食物相反”专篇^{[4]97-100},列举出 63 对不宜同吃的食物如“柿、梨不可与蟹同食”、“韭不可与酒同食”等,还附有“食物相反”版画一张。

元代贾铭(1268—1370)的《饮食须知》成书年代不详,此书相传为贾铭在明太祖朱元璋(1328—1398)执政时所进献,刊行时间似在 1368—1370 年间。本书是一部论述饮食宜忌的专著,其“序言”提出“饮食借以养生,而不知物性有相反、相忌,丛然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患”^[5]。正文中有 271 条

不宜同吃食物的记载,其中有“诸葱并与蜜相反”、“猪肉反梅子”等明确记录两种食物相反者 13 对。

《烟霞圣效方》是一部失传方书,佚文保存在《医方类聚》^{[2]261-264}中。据考证,此书为元代道医韩仁所著,为其晚年作品,大约成书于 1244—1282 年^[6]。书中在“神农食药反误方”中有“饮食相反方”专篇,记录了“食粟米不可食杏仁,令人吐泻”;“黍米不可与荠菜同食,令人生痼疾”等 22 对不宜同食的食物。

1.2 非医药类书籍“食物相反”的记载

《南村辍耕录》(陶宗仪,1367)为元代笔记体著作,卷六收录一则河豚与荆芥同食致死的事例,题为“食物相反”:“凡食河豚者,一日内不可服汤药,恐内有荆芥,盖与此物大相反,……余在江阴时,亲见一儒者因此丧命”^[7]。

《事林广记》是一部百科全书式民间类书,作者陈元靓,成书于南宋末年,流传过程中多次翻刻,每次翻刻又有新内容增补,现存最早版本为元顺年间(1330—1333)建安椿庄书院刊本。该书卷六“药忌门”中有“饮食相反”专篇,记录了“兔肉与鹅肉同食,血气不行”、“饮酒后勿食胡桃,令人呕血”^[8]等 21 对不宜同食的食物。

1.3 “食物相反”的概念出现在元代

就目前掌握文献分析,“食物相反”的提法和专篇论述应当最早均见于元代。

1.3.1 元代起两种食物“相反”的说法逐渐增多

元代之前的本草和方书中虽有某些食物“不可”或“忌”同食的记载,但是说到甲食物“反”乙食物者,仅见于前述《食疗本草》中的醋与蛤肉“相反”及《本草纲目拾遗》[陈藏器(741)]中牛乳与酸物“相反”两处。自元代起,这种提法开始大量出现,据我们不完

全统计,元、明、清三朝提及两种食物彼此“相反”的文献达30种以上,广泛见于本草、方剂、养生、笔记、类书等多种古籍。

这种用词的改变有时表现为同一对不宜同食的食物在元代前后分别用“忌”与“相反”来描述。如南宋的笔记小说集《夷坚志》(洪迈,1171)也记录了类似《南村辍耕录》中河豚与荆芥同食致死的事例,但题名为“饮食忌”^[9]。上述两部作品同为笔记类文献,对相似事例的题名却完全不同。食物禁忌之说的出现,远早于“食物相反”,因此,可以推测,在洪迈生活的南宋前期,“食物相反”的说法尚不流行。

1.3.2 《饮膳正要》为现存“食物相反”概念的最早出处 元代有3种文献出现了以“食物相反”为题名的专篇,这些专篇的出现是“食物相反”作为独立名词术语出现的标志。据我们掌握资料,现存医学典籍中,《饮膳正要》似为“食物相反”概念的最早出处。有学者研究发现,《饮膳正要》的史料主要来自《抱朴子》、《新修本草》、《备急千金要方》和《日华子本草》^[10],而上述书籍都没有提及食物间“相反”的问题;我们也考证了《饮膳正要》中63对相反食物记载的原始出处,亦未见“食物相反”之说,而《饮膳正要》成书于元代中期。

综上所述,“食物相反”的概念出现在元代,应当可信度较高。

2 “食物相反”之“相反”即药物七情之“相反”

“食物相反”的各专篇,主要是简单地记录相反食物的条目,没有对其概念的内涵及外延作进一步阐释。若以其中最有价值的《饮膳正要·食物相反》为蓝本,结合其他古籍进行研究,还是可以获得许多重要信息的,如“食物相反”之“相反”乃是借用了药物七情之“相反”。

2.1 药物相反的概念

中医学“相反”概念出自中药配伍理论,属中药单行、相须、相使、相畏、相恶、相反、相杀等“七情”原则之一。中药“相反”的含义,现代学术界倾向于将之解释为产生或增强毒副作用的配伍关系,即两种药物同用可能产生剧烈的毒性或副作用^[11]。“相反”为增毒的观点在医药界已达成共识,“十八反”作为配伍禁忌在《中华人民共和国药典》数次版本均有体现^[12],但研究者也同时认为“相反”是有条件的,非绝对的配伍禁忌^[13]。

2.2 食物“相反”之名源于药物相反

从中医学药食同源传统、药物相反形成的历史

脉络及文献中“食物相反”记载的情况,我们认为,食物“相反”概念的提出与药物相反有密切联系。

2.2.1 来自药食同源理论的依据 中医素有药食同源传统,周代宫廷就设有食医,将饮食与医疗联系起来(《周礼·天官·冢宰》)。现存最早的本草学著作《神农本草经》^[14]所载365味药物中,可食用者有50余味。后世诸多本草书籍也把不少食物收录其中,甚至出现专门的食疗类本草和方书,直至最终形成食疗理论。药食同源的认知决定了饮食的配膳原则要比照方药配伍,《饮膳正要》明确指出“饮食必稽于本草”^{[4]3}。药食同源传统使得将药物七情“相反”概念用于食疗领域具备了某种合理性。

2.2.2 来自药物相反演变过程的依据 通过对药物相反源流研究,可以发现,药物相反从《神农本草经》提出概念,到南北朝《神农本草经集注》对其涵义进行解释,唐代《新修本草》作为官修本草首次完整收录相反药物,再到金元以张子和(1156—1228)为代表的医家,创作各种“十八反”歌诀以作为医学教育必须识记的知识,经历了漫长的过程。有研究者考证,“十八反”在宋、金、元时期方得到公认^[15],而食物相反概念正是产生于元代。这体现了理论发展的客观规律,即只有药物相反的理论得到公认及普及,“相反”概念才可能从药物扩展到食物,这同时解释了“食物相反”在元代集中出现于各类文献的原因。

2.2.3 来自本草文献学的依据 中国古代主要本草结构和内容一脉相承,就“序例”部分而言,从《神农本草经集注》开始都包含“诸药有相制使例(七情畏恶相反药例)”,专题讨论药物的七情和合,经过历代本草的补充,其内容不断丰富,逐渐有食物的内容加入,如《嘉佑本草》就加入了“杨梅忌生葱”^{[1]67},《本草纲目》更是在“相反诸药”中明确记录了相反的食物:“蜜反生葱”、“柿反蟹”^[16]。稍晚的《东医宝鉴·相反药》也将“醋反蛤肉”、“韭反蜜”^[17]等内容与药物“十八反”共同收录。本草文献的上述演变反映出“相反”概念从药物扩展到食物的过程。

2.2.4 来自《饮膳正要》的依据 最直接的证据来自《饮膳正要》本身:“诸物品类,有根性本毒者,有无毒而食物成毒者,有杂合相畏、相恶、相反成毒者……”^{[4]101}这段论述出自“食物中毒”专题,紧接“食物相反”专题后,明确指出食物存在“相畏、相恶、相反成毒”。“相畏”、“相恶”、“相反”原属药物七情,此处忽思慧用以解释“食物相反”,可见药物相反与“食物相反”一脉相承。

3 “食物相反”的内容来自前代古籍中的食物禁忌

我们整理《饮膳正要·食物相反》中⁶³对相反食物,发现其中绝大部分在前代古籍中均可找到出处。这些“食物相反”的条文主要出自唐代孙思邈的《备急千金要方》卷²⁶及宋代《证类本草》及其所转引文献,引用其他古籍的条目较少。仅有7对食物未查到出处,或为《饮膳正要》首次记载。考查《烟霞圣效方》、《事林广记》中食物相反的内容出处,情况相似,前者有7对未查到出处,后者有5对未查到出处,其余皆见于《证类本草》、《备急千金要方》等前人文献。在这些“相反食物”原始出处中,有的是分散记载了“相反食物”的条目,如《证类本草》及其所转引的诸家本草,这些文献没有为此类记载给出定义;有的古籍有专篇集中收录不宜同食的食物,通过各专篇的名称可见,古代医家将其归为食物禁忌,见表1。

表1 《饮膳正要》相反食对原始出处一览

序号	相反食对	原始出处	专篇名称
1	李子 白蜜	《备急千金要方》	食治方
2	苋菜 鳖肉	《备急千金要方》	食治方
3	蓼 生鱼	《备急千金要方》	食治方
4	生葱 蜜	《备急千金要方》	食治方
5	薤 牛肉	《备急千金要方》	食治方
6	苣 蜜	《备急千金要方》	食治方
7	苣 酪	《备急千金要方》	食治方
8	大豆 猪肉	《备急千金要方》	食治方
9	小豆 鲤鱼酢	《备急千金要方》	食治方
10	黍米 葵	《备急千金要方》	食治方
11	生羊肝 椒	《备急千金要方》	食治方
12	牛肉 猪肉	《备急千金要方》	食治方
13	马奶子 生鱼	《备急千金要方》	食治方
14	猪肝肺 鱼酢	《备急千金要方》	食治方
15	生麋肉 虾	《备急千金要方》	食治方
16	兔肉 姜	《备急千金要方》	食治方
17	兔肉 白鸡肉	《备急千金要方》	食治方
18	鸡肉 鱼汁	《备急千金要方》	食治方
19	野鸡 鲫鱼	《备急千金要方》	食治方
20	野鸡 鲳鱼	《备急千金要方》	食治方
21	鸡子 蒜	《备急千金要方》	食治方
22	鸡子 鳖肉	《备急千金要方》	食治方
23	鸡子 生葱	《备急千金要方》	食治方
24	虾鲢 猪肉	《备急千金要方》	食治方
25	麋鹿 虾	《备急千金要方》	食治方
26	雀肉 李	《证类本草》引《本草经集注》	无专篇
27	麋肉脂 梅	《证类本草》引《本草经集注》	无专篇
28	麋肉脂 李	《证类本草》引《本草经集注》	无专篇
29	生虾 鸡肉	《证类本草》引《本草经集注》	无专篇
30	菱角 蜜	《证类本草》引《本草经集注》	无专篇
31	芥末 兔肉	《证类本草》引《孙真人食忌》	无专篇
32	沙糖 鲫鱼	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇

表1(续) 《饮膳正要》相反食对原始出处一览

序号	相反食对	原始出处	专篇名称
33	沙糖 笋	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
34	雉 荞麦面	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
35	鹌肉 猪肉	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
36	马肉 仓米	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
37	雉卵 葱	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
38	野鸡 蘑菇	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
39	黄鱼 荞面	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
40	葵菜 糖	《证类本草》引《食疗本草》	无专篇
41	马肉 苍耳	《证类本草》引《日华子本草》	无专篇
42	杨梅 生葱	《证类本草》引《日华子本草》	无专篇
43	牛肝 鲇鱼	《证类本草》引《图经本草》	无专篇
44	蟹 柿	《证类本草》引《图经本草》	无专篇
45	鹌鹑 菌子	《证类本草》新增	无专篇
46	羊肉 生鱼	《金匱要略》	禽兽鱼虫禁忌并治
47	羊肉 酪	《金匱要略》	禽兽鱼虫禁忌并治
48	猪肉 生胡荽	《金匱要略》	禽兽鱼虫禁忌并治
49	猪肉 鱼	《医心方》引《养生要集》	合食禁
50	枣 蜜	《医心方》引《养生要集》	合食禁
51	猪肉 羊肝	《肘后备急方》	杂鸟兽他物
52	牛肠 犬肉	《肘后备急方》	诸忌法
53	鸭肉 鳖肉	《肘后备急方》	杂鸟兽他物
54	李子 鸡子	《肘后备急方》	诸忌法
55	牛肉 栗子	《诸病源候论》	杂鸟兽他物
56	鲤鱼 犬肉	《外台秘要》	诸忌法
57	羊肚 小豆	《饮膳正要》新增	无专篇
58	羊肚 梅子	《饮膳正要》新增	辨鱼鳖蟹毒不可食及不得共食
59	野鸡 猪肝	《饮膳正要》新增	食物相反
60	虾 糖	《饮膳正要》新增	食物相反
61	梨 蟹	《饮膳正要》新增	食物相反
62	韭 酒	《饮膳正要》新增	食物相反
63	鹿肉 鲩鱼	《饮膳正要》新增	食物相反

除上述《饮膳正要》等3部有“食物相反”专篇的古籍外,同时期的《饮食须知》和《山居四要》^[18]等涉及“食物相反”的文献,其相关内容也都出自食物禁忌。由此可见,“食物相反”的主要内容与既往的食物禁忌有着千丝万缕的联系。

4 小结

通过以上考证,我们倾向于认为,所谓“食物相反”,系论述食物间在一定条件下产生或者增强毒副作用而危害健康如致病、中毒甚至死亡的搭配关系。

“食物相反”说是植根于食物禁忌、又借助药物相反的概念才在元代产生的,这就决定了“食物相反”与后两者既有关系又应有所区别。“食物相反”所“反”的是什么,即它依据何种理论形成?它与坊

间流传的“食物相克”有何关联？将另文探讨。

参考文献

- [1]唐慎微编著. 艾晟刊订. 尚志钧点校. 大观本草[M]. 合肥:安徽科学技术出版社,2002.
- [2]金礼蒙. 医方类聚(第1卷)[M]. 北京:九州出版社,2002.
- [3]孟诜,张鼎编著. 谢海洲辑. 食疗本草[M]. 北京:人民卫生出版社,1984:125.
- [4]忽思慧. 饮膳正要[M]. 北京:人民卫生出版社,1956.
- [5]贾铭. 饮食须知[M]. 北京:人民卫生出版社,1988:1.
- [6]杜勇. 《烟霞圣效方》及《医林方》作者考[J]. 河南中医,2001,21(2):66,77.
- [7]陶宗仪著. 王雪玲校点. 南村辍耕录[M]. 沈阳:辽宁教育出版社,1998:118.
- [8]陈元靓. 事林广记[M]//鲁军主编. 中国本草全书(365卷). 北京:华夏出版社,1999:442-443.
- [9]洪迈编著. 何卓校点. 夷坚志[M]. 北京:中华书局,2006:361.
- [10]高皓彤. 《饮膳正要》研究[D]. 西安:陕西师范大学,

2009.

- [11]高学敏. 中药学[M]. 北京:中国中医药出版社,2004:37.
- [12]雷载权,张廷模. 中华临床中药学(上册)[M]. 北京:人民卫生出版社,1998:127.
- [13]高晓山. 病理生理条件下中药十八反实验研究的综合报告[J]. 中医杂志,1991,32(1):36-38.
- [14]陶弘景. 尚志钧. 尚元胜辑校. 本草经集注[M]. 北京:人民卫生出版社,2002:434.
- [15]刘俊楠. 对中药十八反原始及存弃的看法[J]. 江西中医药,1984,15(3):2-4.
- [16]李时珍编著. 王育杰整理. 本草纲目[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:80.
- [17]许浚编著. 高光霞校释. 东医宝鉴[M]. 北京:人民卫生出版社,2000:936.
- [18]汪汝懋. 山居四要[M]//鲁军主编. 中国本草全书(399卷). 北京:华夏出版社,1999:245.

(收稿日期:2012-05-30;修回日期:2012-07-25)

[编辑:黄健]

欢迎订阅《中国针灸》、《针刺研究》、《世界针灸杂志》(英文版)

针灸学术期刊,中国科技核心期刊,中国医学专业核心期刊,全国中医药优秀期刊,中国科学引文数据库来源期刊;全面报道国内、国外针灸学科的最新研究成果;介绍临床有效治疗方法;提供继续教育培训、技能培训、学术会议、医疗药品器械信息。实为医务工作者、针灸爱好者订阅之首选。广告经营许可证:京东工商广字 0030 号。

2013年《中国针灸》杂志(月刊)每册13元,全年156元,邮发代号:2-53;《针刺研究》杂志(双月刊)每册20元,全年120元,邮发代号:82-171;《世界针灸杂志》(季刊)每册20元,全年80元,邮发代号:80-679。全国各地邮局均可订阅。

如当地邮局订阅困难者,请直接与《世界针灸杂志》有限公司发行部联系。地址:北京东直门内南小街16号,邮编:100700。电话/传真:010-84046331。E-mail:zhenjiugf@yahoo.com.cn

《中国中医基础医学杂志》征订启事

《中国中医基础医学杂志》(CN 11-3554/R,ISSN 1006-3250)是由国家中医药管理局主管,中国中医科学院中医基础理论研究所主办的学术性期刊,1995年元月创刊。本刊为中文核心期刊、中国科学引文、中国学术期刊、中国生物学文摘和文献、中文科技期刊等数据库收录期刊。本刊栏目多样,适于中医及中西医结合科研、教学、临床人员阅读。本刊为月刊,大16开。每月28日出版。每册定价10元,全年定价120元。国外邮发代号:M-4690,中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)订阅;国内各地邮局均可订阅,国内邮发代号:80-330;亦可向本刊编辑部汇款邮购。汇款地址:北京东直门内南小街16号,中国中医基础医学杂志社编辑部收,邮政编码:100700,请在附言栏中写清欲购期刊年度、期号及册数。

欢迎订阅 2013 年《世界中西医结合杂志》

《世界中西医结合杂志》(CN 11-5511/R,ISSN 1673-6613)是由中国科学技术协会主管,中华中医药学会主办的期刊,面向国内外公开发行人。本刊为中国科技核心期刊,精品科技期刊示范项目。现已被《中国科技论文统计源期刊》、《中国学术期刊综合评价数据库统计源期刊》、《中国期刊全文数据库全文收录期刊》、《中文科技期刊数据库》、《中国学术期刊(光盘版)》、波兰《哥白尼索引》IC源期刊、美国《乌利希期刊指南》收录。

本刊为月刊,大16开本,每期112页,每月28日出版。每期定价12元,144元/年。全国各地邮局均可订阅,国内邮发代号80-538;国外向中国国际图书贸易总公司订阅,代号M7968。有意购买者可直接汇款到编辑部邮购。欢迎订阅,并欢迎您对本刊提出宝贵意见。订阅方式:本刊采用邮发和自办发行两种发行方式。2012、2013年杂志可在全国各地邮局订阅,国内邮发代号:80-538,亦可直接向本刊编辑部订阅。若需要2006年至2011年过刊,亦可直接向编辑部订阅。邮局汇款:北京市朝阳区北四环东路115号院6号楼109室《世界中西医结合杂志》编辑部收,邮政编码:100101,电话/传真:010-64822253,网址:http://www.zhongxi.org,E-mail:sjzxyjh@126.com