

张铁忠

饮食文化

与

中医学

福建科学技术出版社



中华文化与中医学丛书

赵朴初题



IXUE

饮食文化与中医学

中华文化与中医学丛书

赵朴初题



张铁忠

福建科学技术出版社

1226178



(闽)新登字 03 号

中华文化与中医学丛书
饮食文化与中医学

张铁忠

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福州七二二八工厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 3.375 印张 2 插页 88 千字

1993 年 12 月第 1 版

1993 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—2'200

ISBN 7-5335-0754-1/R·162

定价:3.35 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

序

中国传统医药学是一门临床实践性极强的科学，它既源于历代的医疗实践，也和数千年华夏文明息息相通。我从医四十年，临床诊疗之余，着力涉猎卷帙浩瀚的中医药学典籍，深深感觉到中国传统医药学思维 and 现代医药学有诸多不同之处，中国传统医药学在哲理上重视宏观思辨性，与后者比较，很具特色，在它身上，处处可以看到中国传统文化思想的脉络，看到中国医药学理论发展的源头或嚆矢；这使我对探讨光辉耀眼的中国传统文化与中医药学间的血缘关系，滋生了十分浓厚的兴趣。

《周易》以阳爻(—)和阴爻(--)为标帜所展示的阴阳概念，是日后传统中医药学阴阳理论的哲学背景；我国春秋时期的思想家李聃《道德经》关于“人法地，地法天，天法道，道法自然”等的议论，也可体察到中医药学中关于“天人相应”、“顺应自然”理论体系的特色和“天地是大宇宙，人身是小宇宙”的道文化的历史轨迹。《庄子》称：“易以道阴阳”，在中医临床诊疗中，阴阳辨证是中医最基本的诊断模式，据此得以立法处方。中医药学最有权威性的典籍《黄帝内经》不少章节，也是在老子“养生之道”的基础上发挥的，因而世有“黄老之学”之谓。庄周宗老子之论，有《养生主》独立篇章，并提倡老子静态气功，实为今日丰富多彩传统养生术之滥觞。《道藏》中的《钟离八段锦》、《太清导引养生经》，更是影响深远，流传至今，富实用性特点。

我出生福建，幼年时代在家居和社会间里中，几乎天天看到“求佛给众生治病”的举动，这也许就是不少香港老百姓所说的“佛

2/68/107

是大医王”、“佛是大药师”的意思。《药师经》称“老、病、死”是人的生理上的三种病，“贪、瞋、痴”是人的心理上的三种病；《大藏经》的论述医理，《易筋经》及《延寿经》之历久不衰，以及以“戒学”为基础的“佛家气功”，物我两忘的“坐忘”，今人仍在汲取其精华而行于保健防病。印度传统医学受佛学影响也很深，足迹未泯，所以1981年出访印度时，我对参观位于恒河沿岸之瓦拉纳西(Varanasi)的释迦牟尼故乡的佛教殿堂倍感兴趣。

说中国传统医学是在中华文化大环境中形成和发展的，还有更多生动的实例。《尚书·洪范》五行体系之在中医药学术中的兴替；《吕氏春秋》“筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”的音乐舞蹈疗法思路，对后人皆多所启迪。至于殷墟甲骨文卜辞，马王堆汉墓帛书，龙门石窟医方及敦煌所见之中医药文化，皆十分诱人。他如贾谊《新书·胎教》之论孕早期卫生，《礼记·月令》及《汉书·王莽传》关于尸解之阐述，《左传·僖公二十三年》“男女同姓(指同族婚配)，其生不蕃”之谈优生，《周书·五会篇》及《汉书·平帝本纪》关于医疗养生设施之草创，《诗经》及《山海经》关于本草药石之认识，均可印证中华传统文化与中医学间之种种胶柱。

为了比较系统地阐发华夏文化与传统医学的因缘，三年前，在我回福建省亲时，与福建科技出版社谈及出版丛书的萌想，不意竟得到他们的很大共鸣，多方支持和鼓励。为此，我们着手这一比较吃力的工程。《中华文化与中医学》丛书将囊括中医学与远古文化、周易、儒文化、道文化、佛学、兵家、文物学、饮食文化、传统美学、文学、艺术、天文学、象数、史学、典章制度、民族学及民俗学等之间的联系，探隐溯源，继承发展。

为使本丛书臻于完善，我们衷心感谢著名社会学家费孝通教授、著名宗教学家赵朴初教授、著名中国文化学家汤一介教授及著名中医学家董建华、裘沛然、耿鉴庭、邓铁涛、俞长荣教授俯任顾

问。赵朴初先生在与本丛书《佛学与中医学》作者耿刘同、耿引循访谈时，还曾议论了荀子“食气者寿”、孔子“治人事天莫为啬”、庄子“性与天道”及老子“心物不二”的论点与中医学及养生学的关系，至为可贵。

我希望本丛书对于开创从中国文化的各个层面和各个角度探究中国传统医药学的种种奥秘，起到那怕是一些推陈致新、继往开来的用处，就很满足了。丛书中各分册作者的学术观点可能不尽一致，有些是历来便有争议的，为了尊重各流派的观点，不强作统一，留供大家作进一步争鸣，而后完善。是为序。

陈可冀

壬申年霜降日于北京西苑

同年冬至日改写

目 录

序	陈可冀
第一章 饮食文化与中医学源流	(1)
一、饮食文化与中医学起源	(1)
二、食医同源·食药同源	(3)
第二章 儒道饮食观与中医学	(10)
一、儒家的饮食观对中医学的影响	(10)
二、道家的饮食观对中医学的影响	(16)
第三章 《黄帝内经》与饮食文化	(20)
一、膳食结构	(20)
二、饮食心态	(23)
三、饮食方式	(25)
四、饮食“性味”	(26)
五、谨和五味	(30)
第四章 民俗·饮食文化与中医学	(33)
一、春节与吃饺子	(33)
二、元宵节与吃元宵	(35)
三、端午节与吃粽子	(37)
四、中秋节与吃月饼	(39)
五、重阳节与食菊、吃花糕	(40)
六、腊八节与喝腊八粥	(42)
第五章 食品文化与中医学	(45)
一、五谷与中医学	(45)

二、调味品与中医学·····	(56)
第六章 酒文化与中医学·····	(66)
一、酒的起源·····	(66)
二、酒的药用史·····	(69)
三、酒的药理作用·····	(72)
四、药酒漫话·····	(76)
第七章 茶文化与中医学·····	(80)
一、茶作用的变迁·····	(80)
二、茶道与茶诗·····	(82)
三、茶的药用·····	(84)
四、正确饮用茶·····	(89)
五、茶的现代研究·····	(92)
第八章 中医食疗学·····	(94)
一、中医食疗的产生与发展·····	(94)
二、历代有关食疗的本草著作介绍·····	(97)
三、食疗烹制技术·····	(114)

第一章 饮食文化与中医学源流

中国是世界文明古国之一。中国传统文化历史悠久，源远流长。其中，中医学和中国饮食文化也是中国物质文明和精神文明重要组成部分，它们以独特的民族风格，传奇的力量令世界瞩目，对世界文化和文明做出了贡献。

一个民族传统文化的形式，是与该民族所从事的物质生产、主食作物的谷类以及所处的生活方式密不可分的。古人说“民以食为天”，人们首先必须吃、喝、住、穿，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等活动。中医学作为一种传统文化，它的形成和发展也和饮食文化有着千丝万缕的联系，和饮食文化互相渗透、互相促进，并且随着饮食文化的发展而完善。

一、饮食文化与中医学起源

早在 170 万年以前，中华民族的先民就已经生息、劳动、繁衍在祖国大地上了。中华民族先民们的原始生活是极其艰难的。为了生存、安全和繁衍，他们本能的使用各种天然石块、树枝和木棒作为获取食物的工具和防御野兽侵害的武器。正如《庄子·盗跖》所描写：“古者禽兽多而人民少，民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上。”《礼记·礼运》也称“昔者……未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血、茹其毛；未有麻丝、衣其羽皮”。生动地描述了古人类衣不蔽体，茹毛饮血的生活状态。饥则追逐猛兽，狩猎动物，采撷野果、树籽、植物块茎，生吞活剥；渴饮山泉溪水

以维系生存，成为远古饮食文化的特征。落后的原始饮食条件，食物既不足，营养又缺乏，食不果腹，可想而知古人类无健康可言。据人类学者考古证明，在周口店发现的 22 名猿人遗骨中，判断其中死于 14 岁以下者有 15 人，死于 15 至 30 岁，40 至 50 岁的猿人各有 3 人，而死于 50 至 60 岁的猿人仅有 1 人，表明猿人的寿命大部分是很短的。

疾病伴随生命而存在。原始人在与大自然搏斗，争取生存的过程中，在艰苦的自然环境中，在原始的饮食条件下，极易产生各种疾病。原始人的食物来源以采集野果，挖掘植物根茎，捕捞鱼蚌、捕捉禽兽为主，食物的特点是生、冷、硬，腥臊恶臭而不洁净，给原始人带来了不少病痛。因为饮食首先要经过牙齿的咀嚼，冷、硬的食物，使原始人的口腔疾病极为常见，其中以龋齿和牙周病为最多。在距今约六千年前的江苏邳县大墩子新石器时代遗址出土的人骨中发现，在 1035 个下颌齿中，患有龋齿 66 个，占下颌齿数的 6.38%，在 113 个下颌中，患有牙周病的有 46 个，占下颌数的 40.7%。此外，食物中毒，肠胃病也是原始人的常见病，如《韩非子·五蠹》记载：“上古之世……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤害肠胃，民多疾病。”

火的发现，使人类的生活产生了飞跃的变革。先民们先是利用天然火，继而又知道保存火种，进而在制造劳动工具中发明了人工取火。中华民族的先民们燃点木棒、树枝、草叶，烧烤食物，变生食为熟食，炮生为熟以化腥臊，一改茹毛饮血生吞活剥的饮食状态，使不易下咽的“鱼蚌螺蛤”之类能够嚼而食之。熟食大大缩短了食物的消化过程，而且更有利于营养物质的吸收，促进身体和头脑的发育。火的利用，还可以用来抵御阴湿寒冷，驱逐兽害，增强了人类的体质，减少了病害和兽伤。用火加工食物还可扩大食物的种类和来源，钻燧取火，焚林而耕，还可补充人械

不足。使用火还可制造工具。火的使用，使人类获得了征服自然的力量，是饮食文化生活中的重要里程碑，对人类的进化起着决定性作用。人类从生食过渡到熟食，不但改善了身体的营养状况，而且通过烧烤、煮食还能把附在食物上的寄生虫、细菌及其它致病微生物消灭，具有重要的消毒作用，减少了疾病的发生，增强了身体健康。

火的使用，促进了制陶方法的发现。陶器的发明，不仅使人类的饮食又发生了新的变革，烹饪技术得以出现，而且使饮食卫生也有了显著改善。古代遗留下来的陶器，最多见的是烹饪器皿，如鼎、鬲等。其次是贮藏食物的器具，如坛、罐等。陶器的使用，使人类的饮食文化水平进一步发展，同时减少了食物被污染的机会，也为中药汤液的产生准备了物质条件。

二、食医同源·食药同源

劳动创造了人类。中华民族的先民们在生产和生活中，第一重要的事情自然是如何生活下去。古人云：民以食为天，食为民之本。食物是一天不可缺少的，同时还必须和疾病进行斗争。因此，食物和医学的起源结下了不解之缘。

在原始的采集生活时期，先民们过着“饥则求食，饱即弃余”的生活，先民们以植物的果实如野果、根茎为基本食物，其次是鱼蚌之类水生动物。由于没有经验，不能辨别其有毒或无毒。有些食物香甜可口，有的则苦涩难咽，有的甚至会引起恶心、呕吐、腹泄，严重者可导致昏迷致死等中毒情况，有些植物又能使一些病痛缓解。在长期饮食生活中，人类逐渐认识和掌握了植物的性能，把一类植物做为充饥、果腹、维持生命的食物，把一类能缓解病痛的植物也铭记下来。经过漫长的岁月流逝，在采集、品

尝、饮食生活实践过程中，以生命为代价积累了对饮食和植物的性能认识。如《淮南子·修务训》记载“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒。”《史记·补三皇本纪》也载“神农氏以耒耨鞭草木，始尝百草，始有医药。”《通鉴外纪》也称：“民有疾病，未知药石，炎帝始味草木之实，尝一日而遇七十毒。”真实生动地反映了饮食生活和医药起源的关系，即所谓的“食医同源”、“食药同源。”如考古工作者发现的做为食物的北京人遗址中的朴树籽、河姆渡遗址中的葫芦、橡子、菱角、酸枣、芡实、水稻，半坡遗址中的白菜、芥菜种子，均为原始人的可口食物，其中不少还不乏药物性能，至今还作为有效的中药使用。

古籍中有关医药卫生的记载也论证了食物和中医药学起源密不可分的关系。

1. 《诗经》

《诗经》是我国最早的一部诗歌集，原称《诗》，后来儒家将它列为经典之一，故称《诗经》。其书分为风、雅、颂三大类，共收集西周初年至春秋中叶约 500 年间的诗 305 篇。《诗经》在反映劳动人民生产、生活、采集食物过程的同时，记载了不少的动植药物，其中约有 100 余种之多后世本草收录。如：

苍耳（《苍耳章》）：“采采苍耳，不盈顷筐。”苍耳即今之苍耳草，苍耳子，早在《本经》中就认为苍耳“主风头寒痛，风湿周痹，四肢拘挛痛，恶肉死肌。”今人多用来治风湿痛和鼻渊。

芡苢（《芡苢章》）：“采采芡苢，薄言采之。”芡苢即今之车前草，也是常用中药，《本经》认为其“主气癰，止痛，利水道小便，除湿痹。”现在主要用来治疗小便不利，水肿病。

萎（《汉广章》）：“言刈其萎。”萎即为萎蒿，唐·孟诜《食疗本草》谓其有补中益气，长毛发令黑，治痢的功效。

藜（《采藜章》）：“于以采藜，于沼于沚，以采藜于涧之中。”藜，即燔蒿，又名白蒿，可生食，亦可蒸煮。《本经》列其为上品，称其味甘平，治五脏邪气，补中益气，长毛发令黑。

薇蕨（《草虫章》）：“陟彼南山，言采其蕨”，“陟彼南山，言采其薇。”蕨即葵草，初生可食，《本草纲目》称《尔雅》说是菜名，性寒滑、味甘，有利水道，令人睡之功。薇则载于《本草拾遗》称其甘寒无毒，利大小肠，利水道，下浮肿。

蘋藻（《采蘋章》）：“于以采蘋，南涧之滨。”蘋亦属蕨类植物，生在浅水中，可酱食，可烹食。《吴普本草》又名之为芣菜，《本草纲目》谓其甘寒、无毒、可下水气、利小便止消渴。藻，宋·苏颂《图经本草》认为其甘、大寒，滑、无毒，主治去暴热热痢，止渴。

葍（《谷风》）：“采葍采菲，无以下体。”下体即根，葍、菲之根茎皆可食，葍即蔓菁，蔓菁《别录》名为芜菁，苦温、无毒、利五脏、轻体益气、可治嗽，止消渴。

唐（《桑中》）：“爰采唐矣。”唐，蒙菜也，一名菟丝。菟丝药用其子，故称菟丝子，是今之常用补肾药之一，《本经》列其为上品称：“主续绝份，补不足，益气力，肥健。汁出面黥。”《药性本草》称：“治男女虚冷，添精益髓。”

麦（《桑中》）：“爰采麦矣。”麦有小麦、大麦之别，历来是人们的主食。《别录》列其为中品。《本草纲目》谓小麦味甘、微寒，无毒，除客热，止烦渴咽燥，利小便，养肝气。而大麦、咸、微寒，为五谷长，令人多热，主治消渴，除热，益气调中。

桑甚（《氓章》）：“于嗟鸠兮，无食桑甚。”甚，桑实也，鸠食甚多则致醉。唐·苏恭《新修本草》谓“单食止消渴。”《本草纲目》谓：“捣汁饮，解中酒毒，酿酒服，利水气，消肿。”

菽（《小宛》）：“中原有菽，庶民采之。”（《采菽章》）：“采

菽采菽，筐之筥之。”菽即大豆。《本经》列为中品，称生大豆，涂痈肿。煮汁饮，杀鬼毒，止痛。《本草纲目》谓黄大豆甘，温无毒。功能宽中下气，利大肠，消水肿胀毒。又有黑、白数种均可入药及充食。

蕒（《伯兮章》）：“焉得蕒草。”蕒，忘，蕒草即合欢，食之令人忘忧，今人用为养血安神之品，《本经》谓其“安五脏、和心志，令人欢乐无忧。”

藿（《中谷有藿章》）：“中谷有藿。”藿，即今之益母草，亦名茺蔚，《本经》列为上品，谓其子有“明目益精”之力。《本草纲目》谓益母“活血破血，调经解毒。”现代主要用于治疗妇科疾病，是妇科良药。

杞（《北山》）：“陟彼北山，言采其杞。”《小雅·四月》：“隰有杞橈。”杞即枸杞，《本经》列为上品，是常用中药，有补肝益肾养血之功，治五内邪气，热中消渴，久服坚骨。

桃（《园有桃》）：“园有桃，其实之杲。”杲，食也，言桃实可食。桃仁也是活血化瘀中药，如张仲景的桂枝茯苓丸及桃仁承气汤均配有本品。

鲤（《衡门》）：“岂其食鱼，必河之鲤。”鲤载于《本草纲目》，称其甘平、无毒，治咳逆上气，水肿脚满，下气，下水气，利小便。

《诗经》中收集的植物、食品，至今做为中药使用的还有很多，这些药物是古人在长期饮食活动中从食物中分离出来的，是对食物充分认识和完善的总结，是“食药同源”、“食医同源”的有力例证。

2. 《山海经》

《山海经》古本为 32 篇，经刘秀校定为 18 卷。根据内容考证，约成书于战国至秦汉之间。其内容包含我国古代地理、历史、神

话、民族、宗教、动物、植物、矿物等，是研究上古社会的重要历史文献。其中具有药理作用的动物、植物、食品也引起医学界的极大重视。《山海经》大约载药 100 余种，多明确记载了药物的名称、产地、形态、功效以及使用方法，是我国本草著作的先河，为后世本草著作提供了基础依据。

《山海经》所记载的具有药效作用的动、植物，其治疗作用大多数是通过食用而体现的。草木中有“祝余，食之不饥”，“葇荔，食之已心痛”，“条草，食之使人不惑，……食之已疥”，“杜衡，食之已瘕”，“植楮，食之不昧”，“彫棠，食之已聾”，“荣草，食之已风”，“冈草，食之不愚”，“嘉荣，食之不霆”，“鸡谷，食者利于人”，“白薺，食之不饥，可以释劳”，“无名木，食之宜子孙，……食之无疮，食之不疰”，“嘉果，食之不劳”，“亢木，食之不蛊。”

鸟类中有“鹄鹑，食之无卧”，“肥遗，食之已病，可以杀虫”，“鵩，食之已风”，“当扈，食之不胸目”，“白鹄，食之已嗝痛”，“鸛鹑，食之已渴”，“黄鸟，食之不妬。”

动物中有“狴狴，食之善走”，“九尾狐，食者不蛊”，“耳鼠，食之不脉，又可御百毒”，“獬，食者不风。”

鱼类中有“虎蛟，食者不肿，可以已痔”，“赤鯪，食之不疥”，“文鳐鱼，食之已狂”，“滑鱼，食之已疣”，“何罗，食之已痛”，“鰮鰮，食之不瘳”，“鰾鱼，食之已疣”，“鮓鱼，食之已狂”，“鲇鱼，食之不骄”，“人鱼，食之无痼疾”，“鰩父，食之已呕”，“鰕鱼，食之无痼疾”，“茈鱼，食之不糲”，“脩辟鱼，食之已白癬”，“鯪鱼，食者无蛊疾。”

介类中有“三足龟，食者无大疾，可以已肿”，“三足鳖，食之无蛊疾。”

可以看出，《山海经》所录的动植物药品多是饮食经验的积累，所谓的药是依据食物对人体的不同作用而分辨出来的。因此，没有饮食活动就不可能有药物发现，“药”和“食”息息相关，一脉相承，

药食是同源的。

3.《五十二病方》

1972年在长沙市东郊发掘的马王堆汉墓,出土了大量的古代文物,其中对医药方面也有不少有价值的记载。该墓的年代是汉文帝初元十二年(公元前168年),距今约2100年之多。马王堆汉墓出土的医书中,主要部分是我国已发现的最古医方一帛方。全书记载了五十二题,每题都是治疗一类疾病的方法,故称《五十二病方》。每病少则一、二方,多则廿余方,总数有280余方。所载疾病涉及内、外、妇产、儿、五官诸科。该书共载药品247种,其中可用于食物的有谷类如麦、秫米等15种,菜类如薤等10种,果类如枣、杏等5种,禽类如雄鸡等6种,兽类如鹿角、羊肉等23种,鱼类如鲋等3种,共计62种,约占全部药物的四分之一。书中所载的52种病,半数可以用食品治疗,或用食物调养。书中也有不少用食物和药物共同组成的方剂,如第一个治疗“诸伤”的方剂,其中就有桂、椒、姜、酒等食物。也有一些单用食物治疗疾病的组方,如用水煮李实治疗“伤痉”病,用醋煮黑豆,或酒与醋煮黄米、小米、治疗小便不利等。充分反映了西汉以前我国食、医、药一体的情况。

4.《神农本草经》

《神农本草经》是我国现存最早的药物学专著,该书系统地总结了东汉以前我国医药学家和民间用药的经验。

《神农本草经》共3卷,全书共收集药物365种,其中植物药252种,动物药67种,矿物药46种。这些药物疗效大都确切可靠,多数至今还在沿用。其中“上品120种为君,主养命以应天、无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气不老延年者,本上经;中品125种为臣,主养性以应人,无毒有毒,斟酌其宜,欲遏病补虚羸者,本中经。下品125种为佐使,主治病以应地,多毒不可久服,欲除寒热邪气,破积聚愈积者,本下经。”在上品中就有酸枣、橘、柚、葡萄、瓜子、大

枣、海蛤等 22 种食品、中品内有干姜、海藻、酸酱、赤小豆、黍米、粟米、龙眼、蟹等 19 种食品，下品中也有 9 种食物。大量的食品在《神农本草经》中出现，而且占有一定的位置，从而可窥见中医学和饮食文化之间有极深的渊源关系。

东汉许慎的《说文解字》中说：“药，治病草也”，而古籍中也有载“茹草饮水”之说，可知古代人类既食“草”以充饥，又食“草”以治病，更可以看出食、药同源、二者之间水乳交融，密不可分的渊源关系。所谓“食”、“药”只是依据“草”的不同作用而区别用之罢了。