

千金

食治方

◎ 王凡 主审
◎ 姚舜宇 孙艺玮 编著

食治，也称食疗，在我国有着悠久的历史以及丰富的理论和实践经验。孙思邈在《千金要方》中首开食疗，后人以此为基础，不断丰富，始有《食疗本草》、《食疗本草》、《食疗本草》等著作。《食疗本草》是唐代大医家孙思邈所著，是食疗学的重要著作。《食疗本草》是唐代大医家孙思邈所著，是食疗学的重要著作。《食疗本草》是唐代大医家孙思邈所著，是食疗学的重要著作。



千金

食
治方

◎ ◎ ◎
王 姚 王
超 舜 凡
绘 宇 主
图 孙 审
艺
玮
编
著

APC TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

千金食治方 / 姚舜宇, 孙艺玮编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5337-7625-1

I. ①千… II. ①姚…②孙… III. ①《千金方》
②食物疗法 IV. ①R289.342②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 147391 号

QIANJIN SHIZHIFANG

千金食治方

姚舜宇 孙艺玮 编著

出版人: 丁凌云 选题策划: 王 宜 责任编辑: 王 宜 王丽君
责任校对: 张 枫 责任印制: 梁东兵 封面设计: 冯 劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 安徽联众印刷有限公司 电话: (0551)65661327

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 18.5

字数: 463 千

版次: 2018 年 9 月第 1 版

2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7625-1

定价: 50.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

孙思邈是我国唐代名医，他因极其高尚的医德、无比精湛的医术被世人尊为“药王”，甚至在民间一些地区被奉为神仙。孙氏曾亲自治疗、护理六百多位麻风病人，并在当时极其艰苦和落后的条件下，达到十分之一的治愈率；他还是第一个在男尊女卑的封建社会，将妇科单独列出，并放在医著卷首的医家。后人虽然对其生卒时间一直存有争议，但一般认为孙思邈至少年过百岁且无疾而终。能达到这般医术境界且高龄之人，在漫漫历史长河中屈指可数。孙氏有着迥出常流的思想境界和品格修养，在养生方面也具有极高的理论造诣和丰富的实践经验。

孙思邈的成就令人赞叹，书籍则是我们向其学习的唯一可靠途径。孙氏著述颇丰，但遗憾的是大多散失，现今只有《备急千金要方》和《千金翼方》（简称《要方》和《翼方》）被公认为孙思邈的著述。这两部著作合称《千金方》或简称《千金》，共计六十卷，约一百万字。所以对我们来说，《千金》是一部极为珍贵的中医学宝藏。孙思邈希望每个家庭、每个人都能学习一定的医药养生知识，至少可以让自己少生病，若学有所成，还可为他人治病，正如他在《要方·序》中说：“余缅圣人设教，欲使家家自学，人人自晓”，然而曲高和寡、知音寥寥，《千金》因其内容极为丰富和深奥，加之古今语言变迁，使其一直少有人能通本学习和深入研读。好比珠峰临目，高山仰止，却无从攀登。

《千金》博大精深，无论是理论研究还是学习实践都必须循序渐进、由易到难、由主到次、由简到繁。那么，为什么本书选择饮食养生和治疗的内容作为切入点呢？

从中医学研究和发展的角度来看，食疗的内容相对简单易学、与药物治疗相通。一方面因为《要方·食治》（第二十六卷，后文简称为“食治篇”）本身就包含了很多公认可以入药的食物，例如槟榔、白豆蔻、生姜、羊肉等，其分析方法与研究药物差异不大。当然本书重在发掘《千金》的食疗价值，对其中相关的美容、养生方也一并予以收录、解读。另一方面，很多食物虽然一般不被视为药物，但孙思邈仍将其作为药物并配伍成方剂治疗疾病。其中不乏名方、良方，如桂枝汤。食疗方对应的疾病也包含了内外妇儿、男科、老年病、美容养生等诸多方面，实为全本《千金》病证及方药治疗系统的缩影。本书以“药食同源”“古为今用”“以小见大”为基本原则，对这些病证、方药深入解读，举一反三，触类旁通，读者足以对孙思邈的临床诊断、病因病机以及处方用药理论获得更加深刻的认识。

更重要的是通过研究孙思邈的学术思想，将有助于我们更准确和深入地认识宋代以前的“经典中医学”。中医学诊疗理论自汉代奠基，虽经朝代更迭，但文化始终以《周易》、诸子百家等汉民族文化、思维方法为核心，以《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒



论》《金匱要略》《脉经》《针灸甲乙经》等经典为医学理论根基。在此基础上的学术研究方法也没有明显改变,注重继承引用,谨慎地提出个人观点。所以汉代至初唐的医籍能给人浑然一体的感觉,故可以将宋代以前的中医学称为“经典中医学”。大约自中唐开始,玄学日渐兴起,外来文化对中国本土文化产生的影响也越来越大,中医理论也随着时代发展的浪潮发生了一系列的变化。尤其是理论方面,主观性较强的学说更加丰富。从某种程度上来说,这推动了中医学理论的创新,使其更加充实与丰富。但中医学理论相较于西医学理论,更强调抽象的系统性以及象思维,而非具象的器质性和形态学。也正由于此,各种理论纷纭而出,导致鱼目混珠、真伪难辨。后世解读宋代以前的经方多有臆断的痕迹,有着比较明显的断层。当下难以理解《千金》《外台》等古医籍中的处方用药思路,与《本经》等经典“半失传”密不可分。所谓“半失传”,就是理论、经验被记录在卷,仍传于世,但少有问津,渐渐不为人知。最常见的是“熟药偏用”现象,即一个很熟悉的常用药,在方剂中使用的是《本经》《别录》中记载的主治功效,后人很少知之,导致不解或曲解。例如孙思邈常用桔梗补益气血治疗虚性的痛证,就取自《神农本草经·下经》的桔梗“主胸胁痛如刀刺”,以及《名医别录·中品》的“桔梗主利五藏肠胃,补血气”。“半失传”也是造成理论传承中主观成分加大的重要原因。其实在孙思邈生前,这种现象已现苗头,他曾说:“去圣久远,愚人无知,道听途说,多有穿凿,起自胸臆。《翼方·针灸上·取孔穴法》)”

孙思邈是初唐名医,《千金》以妇儿、丈夫、耆老为次序展开论述,实为人一生“生长壮老已”的顺序;其体系严整,理病必引《黄帝内经》《难经》,诊候多从《脉经》,用药源自《本经》,施针根据《针灸甲乙经》,辅以增损加减,继承与创新融为一体;将名医、名方列为主方,民间的偏方、验方附于其下,以“又方”别之,兼收并蓄。所录方针必经亲自试验有效,而非道听途说。孙氏治学严谨,颇有当代循证医学之风,其著述高度总结了上至春秋战国时期,下至初唐的中医诊治理论,深度与广度兼备,又未受到后世文化变迁的影响,所以《千金》是研究“经典中医学”理论和实践方法的重要本原性资料。正所谓“问渠哪得清如许,为有源头活水来”,在当下强调“读经典,做临床”的发展理念下,研究《千金》有着极其重要的意义,恰如书名,价值千金。

再从中医药文化推广角度看,中医药在国家对外交流与合作中的地位日益凸显,已经传播到 180 多个国家和地区。中医药积极服务于“一带一路”国家战略,陆续在各个大洲建立了中医孔子学院、海外中医中心等各类对外交流合作机构,开展多种形式的教育合作项目。来华留学生中,学习中医的学生数量长期居于自然科学类学科留学生人数的首位,中医药高等教育的国际影响力也在不断扩大。而食疗养生恰是中医学较西医学最具特色的内容之一,必定会不断突破地理界限与文化隔阂进行广泛交流。孙思邈“食治篇”作为食疗养生的经典篇章(详见本书第一章),如同一座尘封千年的宝库,值得我们重视、研究发掘并推广应用。

从大众养生和“治未病”的角度分析,饮食养生被公认为是最重要的养生手段。

古人云：声色伤身，但人们可以自我节制或避而远之；而“民以食为天”，正常生活中人不可一日不食，饮食所带来的益处和伤害则更为直接和普遍。食物进入体内，大部分会被吸收转化，变成我们身体的一部分，乃至对我们的心理、性格都会间接地产生影响。孙思邈更是指出合理饮食不仅能养生防病，还能治病，正所谓“当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。意即有了疾病，应该首选食物治疗，食疗无效再选用药物治疗。“是药三分毒”，如果不用药能治愈疾病自然最好，然而这么重要的事情，很多人却不明其理，有人甚至因为饮食不当而导致疾病。孙思邈对此感慨万分，于是他将自己对饮食养生、治疗的理解汇集为食治篇一卷。虽然近年来中医养生理念日渐为人们所接受，但因缺乏专业可信的指导，加之食疗理论自身的复杂性，食疗知识的普及问题并没有得到很好地解决。今天，我们对孙思邈食疗法进行深入研究，正是秉承孙氏的“救济”之志，对广泛推行正确的食疗养生知识有着继往开来的积极意义。

本书分为两大部分，第一部分是理论研究，在继承孙思邈食治思想的基础上进行理论阐释。提取蕴藏在孙思邈原文中的一系列理论，因为“药食同源”的缘故，这些理论不仅适用于食疗，还可帮助医学专业相关人士理解、掌握孙思邈乃至宋代以前的药物医疗理论，如“五行”诊治系统，“阴阳配合”、气味形精转化体系，还有一直被忽视的“体性冷热、的相主对”、七情，如当下人们知晓的“三品”与“君臣佐使”、炮炙等内容。第二部分是原文全解，在了解孙思邈医学理论的基础上，对“食治篇”一卷的原文进行注释解读。原文文字以中国中医药出版社2009年出版的《孙思邈医学全书》为底本，参考上海科学技术出版社于2000年出版的《中国医学大成绩集》丛书中的影印本《备急千金要方》和《千金翼方》进行核对（小字等后人校注内容，不属于《千金》原文，一般不予解释）。

原文全解部分由三个板块组成：注释、解读和总结。中医古籍的研究，可以分为校勘、注释、解读三大方面。校勘偏于文字层面，其意义在于给予学者质量上乘的读本，至少没有文字的错误，同时挖掘不同版本加以甄别，从而获得更加丰富的素材，更加接近原作本意；解读则侧重从实践（养生、医疗）角度出发，整体把握、阐明其实用价值；注释则介于两者之间，既有文字层面的释疑，也有基于个别字词的应用诠释。因为当下研究孙思邈以及《千金》的专著进行的多是校勘方面的工作，且校勘精良、细致入微，为后续研究提供了较为完备的资料和丰富的线索。但不足的是中医学界少有对《千金》原文的深入解读，其中蕴藏的厚重的实用价值尚未得到真正挖掘。所以本书尊重原著，略于校勘、详于注解，以期填补目前研究的空白。

注解为了尽可能做到客观、严谨，所引论据一般选取孙思邈所处时代或更早的资料，尤其是《千金》中提及的文献，如病因、病机、治法等理论主要引用《黄帝内经》《诸病源候论》《伤寒论》《金匱要略》等医经名著，处方用药用《神农本草经》《名医别录》解释，文字查阅《说文解字》等工具书，典故多以《史记》《论语》等文史哲经典解释。极个



别情况下,在这些早期文献中确实未见能够解释原文的证据,则援引后世文献帮助理解。当然,《千金》自身的价值也不容忽视,《要方》的第一卷《序例》、食治篇及《翼方》的卷一到卷四,是孙思邈在《本经》《别录》的基础上,集中论述药物学的相关内容,也是本书解释处方用药的重要素材。总之,对所引《千金》以外的文献尽可能注明出处,对引用的上述几卷《千金》原文,为阅读方便,也限于篇幅,不另加注。

药食解读部分收集了《千金》对该食物(药物)的具体应用,力求能够全面、深入地反映孙思邈对某种药食的理解与使用方法,但《千金》足有六千余首方剂,本书限于篇幅,难以全部录入并解释,所以根据以下原则对原文记载的应用进行处理:若经查阅在《千金》中相关方剂不足十个者,全部予以录入;对记载有大量应用的药食如大枣、生姜等,则精选部分相关论述予以解读;不过仍有不少十分精彩的应用,实在不宜删去,所以有一些药食的应用解读逾十余处,如对芝麻、牛乳、猪的解读等。此外,《翼方》的卷一到卷四,集中论述了“本草”即药物学内容,与食治篇药食两用的食物多有重复,本书仅选取有明显不同的内容作为对食治篇的补充。所有引用的内容,均在小标题中注明篇章出处和方剂名称以方便查阅(原文无方名则省略,以免混淆)。解读的第一段基本均用《千金》原文展示主治、用法和用量等,但也稍做整理,使之更加清晰。

解读力求在保证严谨有序的前提下,让读者在具体应用情境中深入体会孙思邈的学术思想。如对桂枝汤、屠苏酒等名方尽可能详细解释,主要侧重于“的相主对”和“七情”两点,因为它们可谓“半失传”内容之要,也是“药王”孙思邈强调医生处方用药必须考虑的核心理论,用这些理论也有望打开完备解释宋代以前方药的大门。其他的处方用药理论基本沿用至今,人们较为熟悉,也因篇幅有限,故解释从略,仅就特殊情况加以说明。如“寒热温凉”四气理论就相对简单,一般不单独说明,除非偶有“反佐”(如寒药治疗寒证)等特殊用法,则予以点出,但在第一章专门论述处方用药理论中有相应的举例阐释。

笔者悉心研究《千金》数年,留意钻研,笔耕不辍,每日所得虽不及毫末,但日积月累,亦较可观。遂于平日笔记的基础上进一步探索、修正和补充,汇成本书,希望能为广大读者学习理解《千金》的文字和内涵提供一定的参考与帮助,也借此为推进人与自然和谐共生以及全民健康事业发展贡献个人的微薄之力。

编者
2018年9月

敬告读者

本书涉及的全部方剂与食疗、养生方法,请在医师指导下使用,切不可望文行事,以身试药,以免造成不必要的后果。

对原文中一些关于“久服”功效的描述,望能够辩证看待,切不可盲从。这些多是古代“仙家”的夸张词语,例如将延缓衰老的药物描述为“(使人)神仙”,缓解饥饿写作“令人不饥”等。也有些内容往往将金石药物的积极作用夸大,同时掩盖了其毒副作用,历史上大量记载了因“服石”而夭枉的事实,足已证明其危害。

《千金》中对药食“毒性”的论述与现代理解也不尽相同,仅供参考。因为古医籍的论述多基于实践观察,一方面可能有一些个案,例如过敏(或导致休克、死亡)等,使古人认为其有毒;另一方面,汉代至唐代引入许多动植物品种,其品种未经改良,卫生清洁也难以保证,导致人们进食后出现病理反应。综合来看,这些文字一般不能作为指导实践的理论依据,但为保留古籍原貌,未予删除。

《千金》中有一些方药附有关联故事,描述生动精彩,当是孙思邈为帮助读者理解、记忆医学理论而设,也使专业性极强的医书增加了不少趣味性,故本书选有一两则。但限于时代因素,所引故事抑或有夸大之词,读者稍加留心,便可明鉴而摒弃之,切勿轻信尝试。

此外,原文提及的牦牛、熊、青羊、鹿、獐、麋、虎、豹、狐狸、獭、野猪、鹭、鸳鸯、大雁、蝮蛇、蚕蛾、鳗鲡、鲟等动物,根据《中华人民共和国野生动物保护法》《中华人民共和国陆生野生动物保护实施条例》等相关法律法规,当今均属于国家保护动物,禁止作为食物或者药物使用,所以本书予以删除,不做介绍。

目 录

第一章 《千金方》的食治理论系统	1
第一节 五行食治系统	4
一、“五行食治系统”简介	4
二、五行食治系统的指导意义与特点	6
第二节 “阴阳配合”与“气味形精”	7
第三节 药食同源(处方用药理论)	7
一、体性冷热	8
二、的相主对	8
三、七情	9
四、“三品”与“君臣佐使”	10
五、其他	10
六、总结	11
第二章 《千金方》食治序论研究	13
第一节 序论部分概述	14
第二节 序论正文解读	15
一、五味食治,以启童稚	15
二、用食平疴,可谓良工	17
三、食疗不愈,然后命药	19
四、酸味走筋,多令人癢	21
五、咸味走血,多令人渴	22
六、辛味走气,令人愠心	23
七、苦味走骨,令人变呕	24
八、甘味走肉,令人恶心	25
九、五藏五行,色配五方	25
十、五藏所合法	26
十一、五藏不可食忌法	26
十二、五藏所宜食法	27
十三、五味动病法	28



十四、五味所配法	28
十五、五藏病五味对治法	28
十六、气味温补,以存形精	30
十七、阴阳调和,人则平安	32
第三章 《千金方》食治各论研究	35
第一节 果实	36
一、槟榔	36
二、豆蔻	43
三、蒲桃	44
四、覆盆子	46
五、大枣	49
六、生枣	51
七、藕实	51
八、鸡头实	52
九、芡实(菱角)	52
十、栗子	53
十一、樱桃	55
十二、橘柚	56
十三、津符子	57
十四、梅实	57
十五、柿	58
十六、木瓜实	59
十七、榧实(香榧)	60
十八、甘蔗	60
十九、软枣	61
二十、芋	61
二十一、乌芋(荸荠)	62
二十二、杏核仁	62
二十三、桃核仁	70
二十四、李核仁	73
二十五、梨	74
二十六、林檎(苹果)	75
二十七、柰子(沙果)	75

二十八、安石榴	76
二十九、枇杷叶	77
三十、胡桃(山核桃)	77
第二节 菜蔬	78
一、枸杞叶	78
二、萝摩	79
三、瓜子	80
四、白冬瓜	85
五、凡瓜	87
六、越瓜	87
七、胡瓜	87
八、早青瓜	88
九、冬葵子	88
十、苋菜实	91
十一、小苋菜	92
十二、邪蒿	93
十三、苦菜	93
十四、荠菜	94
十五、芜菁及芦菔菜(萝卜)	94
十六、菰菜(大白菜)	95
十七、芥菜	96
十八、苜蓿	97
十九、荏子(白苏子)	99
二十、蓼实	100
二十一、葱实	102
二十二、格葱	104
二十三、薤	105
二十四、韭	106
二十五、白藜苳	107
二十六、恭菜(甜菜)	108
二十七、紫苏	108
二十八、鸡苏(龙脑薄荷)	110
二十九、罗勒	111



三十、茺菁	111
三十一、凡榆叶	112
三十二、胡荽(香菜)子	113
三十三、海藻	114
三十四、昆布(海带或鹅掌菜)	116
三十五、苘蒿	117
三十六、白蒿(艾蒿)	117
三十七、吴葵(蜀葵)	117
三十八、藿(豆叶)	118
三十九、香薷(香薷)	119
四十、甜瓠(瓠子)	119
四十一、莼(水葵)	120
四十二、落葵	120
四十三、繁菱	121
四十四、蕺(鱼腥草)	122
四十五、葫(大蒜)	122
四十六、小蒜	123
四十七、茗叶	124
四十八、蕃荷叶(薄荷叶)	125
四十九、苍耳子	126
五十、食茱萸(辣子)	129
五十一、蜀椒(花椒)	130
五十二、干姜	132
五十三、生姜	134
五十四、菹葵	137
五十五、芸薹(油菜)	138
五十六、竹笋	139
五十七、野苳	139
五十八、茴香菜	140
五十九、蕹菜(菌类植物)	141
六十、蓝菜(甘蓝)	141
六十一、扁竹叶(扁蓐)	145
六十二、蕲菜(芹菜)	146

第三节 谷米	146
一、薏苡仁	147
二、胡麻(芝麻)	150
三、白麻子	156
四、饴	156
五、大豆黄卷(黄豆芽)	160
六、赤小豆	162
七、青小豆(绿豆)	164
八、大豆豉	165
九、大麦	169
十、小麦	172
十一、青粱米	176
十二、黄粱米	177
十三、白粱米	177
十四、粟米(小米)	178
十五、陈粟米	179
十六、丹黍米	179
十七、白黍米	179
十八、陈廩米(陈仓米)	180
十九、蘖米	180
二十、秣米	180
二十一、酒	184
二十二、扁豆	188
二十三、稷米	189
二十四、粳米	190
二十五、糯米(江米)	194
二十六、醋(酢)	197
二十七、乔麦(荞麦)	201
二十八、盐	201
第四节 鸟兽	205
一、人乳汁	205
二、马乳汁	207
三、牛乳汁	207



四、羊乳汁	213
五、驴乳	215
六、母猪乳汁	216
七、马牛羊酪	216
八、沙牛及白羊酥	219
九、醍醐	223
十、沙牛(牛)	224
十一、马	227
十二、驴	230
十三、狗	231
十四、豚(猪)	235
十五、兔	246
十六、生鼠	247
十七、丹雄鸡肉	248
十八、黄雌鸡肉	249
十九、鸡子黄(鸡蛋黄)	251
二十、卵白汁	253
二十一、白雄鸡肉	256
二十二、乌雄鸡肉	256
二十三、黑雌鸡肉	256
二十四、鸡肉(蛋)的饮食禁忌	257
二十五、白鹅	258
二十六、石蜜(蜂蜜、蜜蜡、白蜡)	260
二十七、蝮蛇肉	264
二十八、鲛鱼	264
二十九、鳊鱼肉	265
三十、乌贼鱼	266
三十一、鲤鱼肉	271
三十二、鲫鱼	273
三十三、鳖肉	274
三十四、蟹	275
药食五味属性索引	278



第一章

《千金方》的食治理论系统





食治,也称食疗,在我国有着悠久的历史以及丰富的理论和实践经验。孙思邈在《要方·序》开篇说:“燧人氏出,观斗极以定方名,始有火化。伏羲氏作,因之而画八卦、立庖厨,滋味既兴,痾瘵萌起。大圣神农氏悯黎元之多疾,遂尝百药以救疗之,犹未尽善。黄帝受命,创制九针,与方士岐伯、雷公之伦,备论经脉,旁通问难,详究义理,以为经论,故后世可得根据而畅焉”,可谓对食治乃至医药理论和实践起源的精华概括。

燧人氏是中国古代传说中钻木取火的发明者,教人熟食。汉代《礼纬·含文嘉》言:“燧人氏钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”虽然在今天看来只是将食物加热至熟而已,但从医学角度来说,这一过程能够消除大量的病原体,使蛋白质变性,更易于消化、吸收,显著降低当时腹痛、腹泻的发生率,对疾病的预防具有重要意义,这可谓最原始的食疗。从孙思邈的这些描述中可知,他认为医药的起源与食疗密不可分。

伏羲是燧人氏之子,传说中华民族的人文先始、三皇之一。在饮食方面,《史记·索隐·三皇本纪》说伏羲“养牺牲以充庖厨,故曰庖牺”,牺牲即古代为了祭祀而宰杀的牲畜,庖即厨房、厨师之意,如《说文·广部》:“庖,厨也。”所以伏羲氏教人们养牲畜来丰富膳食,因此他又有“伏牺”“包牺氏”“庖牺”等诸多称号。自此,人们开始驯化野猪,圈养鸡鸭、牛羊等家禽、牲畜。这样一来,饮食更加诱人,很多人难以自制,导致更多的疾病也随之萌生、兴起。

神农氏即炎帝,三皇之一。《淮南子》记载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦”,即在疾病日益增多时,他怜悯百姓,挺身而出,尝遍百草,创制药物进行救治。故中医学最早的药理学专著《本草经》就托名于神农氏,而称《神农本草经》或《神农本草》。虽说是药理学专著,但其中记载了很多食物,比如山药(薯蓣)、大枣、蟹等。此时只是初步探索,其食治(医药)理论并不系统,例如存在对药食功效的论述过于简单、体系不够完整等问题。孙思邈对《神农本草经》十分推崇,认为用药、包括食疗都应以其为准绳,他在《翼方·针灸上·取孔穴法》中写道:“用药者,须依《神农本草》。”

相传在神农氏后,又有轩辕氏黄帝与掌管医学事业的臣子岐伯、雷公等人研讨医学,进一步完善医学理论,并将成果撰成《黄帝内经》传世。《黄帝内经》是中医学经典,书中提出了大量食治基本理论、原则,例如第一篇《素问·上古天真论》就指出“饮食有节”,又如《素问·藏气法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补益精气”等。这些经典论述对孙思邈的食治理论思想产生了很大影响,后文我们会看到更多的实例。食治篇还有大量关于饮食禁忌的文字以“黄帝曰”开头,但这些论述并未见于《黄帝内经》,很可能出自《神农黄帝食禁》一书,一说传世的《七卷食经》即为此书。当然,根据现代研究,《黄帝内经》并非一人一时所著,而是起自战国之际,下至唐宋时期,由诸多医学文献汇集而成。纵然皇甫谧在《针灸甲乙经》提出《素问》与《针经》各九卷,与《汉书·艺文志》记载《内经》共十八卷的数字相

合,孙思邈也十分欣赏《针灸甲乙经》,但在《千金》中他并不言(黄帝)内经,仍分称《素问》和《黄帝针经》,可见他对皇甫谧的一些观点持有怀疑态度。或有人说《大医习业》提到“不读《内经》,则不知有慈悲喜舍之德”,其实这是“内典”的传抄之误:“内典”指释家经典,如《南史·何风传》:“入钟山定林寺,听内典,其业皆通”;“慈悲喜舍”也是释家用语,见于《阿含经》等,与《大医习业》的“先发大慈惻隐之心”等语义类似,《内经》没有此说。追本溯源,一方面唐代三教并行,著名的玄奘取经、鉴真东渡等事件足以证明,孙氏必然受到影响,《旧唐书》也记载他“兼好释典”;另一方面,孙思邈一生隐逸,有案可稽的朋友只有一位——道宣和尚,相关史料记载:“处士孙思邈,尝隐终南山,与宣相接,结林下之交,每一往来,议论终夕”,而道宣曾撰写《大唐内典录》,思邈此句可谓一语双关。

黄帝之后,名医间出,如春秋战国时期的扁鹊、东汉末年的张仲景等。由于时代久远,扁鹊的著作在今天已难见到,但《千金》中有不少引用,或许孙氏“十有八而志学于医,今年过百岁,研综经方”,治学能够“博及医源,精勤不倦”,加之唐代离春秋战国更近,所以得见扁鹊之书,但今日已难考证,因此其引用亦更加珍贵。张仲景被后人尊为“医圣”,其著作《伤寒杂病论》被整理为《伤寒论》和《金匱要略》两部著作,尤其是《金匱要略》卷末的《禽兽鱼虫禁忌并治》《果实菜谷禁忌并治》两篇,从禁忌角度集中论述了食治学的理论、经验,对孙思邈的食治思想也有一定的影响。

孙思邈之后,食治学快速发展,食治专著也开始不断涌现,例如唐代孟诜所著的

