

中国传统文化与养生丛书 主编 傅龙

古今

食养食疗

与中华文化

王明辉等
编著

中国医药科技出版社

前 言

中国春秋战国时代蜂起的诸子百家，其学派文化集孔孟、儒、墨、法、老庄、炎黄、医巫、房中、神仙、阴阳、万伎诸家之大成。此传统文化源远流长，留袭有内容丰富、灿烂多采的文化遗产，他们在人类文化发展的历史中具有甚为重要的地位。此诸子百家文化在中国传统文化中的地位及它们对社会发展的作用，如能正确评价，多可认同，此诸子文化的精华，同样可为社会主义精神文明建设提供多益的养料。

人类文化发展，是一个连绵不断的历史过程，而诸子百家文化也是中国传统文化的重要组成部分，故只有不断汲取传统文化中一切有价值的精华，我们才能继往开来地充实和发展伟大祖国的各民族、各学派的各种文化。

过去，不少人认为，中国传统文化似乎只是儒家一脉相承。其实，社会历史进程明确地昭示着我们，如没有诸子百家以及其他有关文化的渗透和影响，就难以形成我国传统文化今日的广博内涵和特色的实质。

其他的诸子百家和孔孟儒家一样，是中国固有的传统文化的代表，是中国文化各种要素和领域的复合体。故我国诸

子百家文化的内容也常随着时代的发展而不断变化。

作者为了阐扬祖国传统文化，在对以上所述内涵探索的基础上，在深入搜集和研究有关诸子百家史略和文化的前提下，经过一番弃粗取精、去伪存真的抉择，或为了资佐广大读者的鉴别，有时也针对性较强或瑕瑜互见地以作为本书某方面的内容而并举。

我们深信，在广义文化的前提下扩大探讨诸子的视野，是一种有利于各种学科、学派展现更全面和公允历史的好事。如本书一开始即从诸子百家有关文化现象入手以探索其与人们饮食习惯及食养、食疗间的关系和相互影响的史料、颇能发人深思而别开生面。其中对饮食、方药、茶、酒等的始源、变迁和其他文化现象的浅介，给读者以耳目一新之感。

本书大体分为4章、若干节目，但这4个章节的主要内容也多是相互融汇和渗透的，颇难截然划分，其中也难免有某些雷同、重复之处。只不过是为了行文的雅俗共赏、深入浅出而企图贯通一气地分别介绍有关重要学派、文化、饮食习惯、食养食疗的相互关联和特点，俾使各章、各节重点内容能编织成一体以反映其一定的科学性和逻辑性。故本书的对象可广泛适用于具有初中文化水平的普通读者和从事养生物学（特别是营养学）、医学、社会学及有关专业人员的浏览、参考和运用。

本书内容力求做到理论联系实际；在普及的基础上提高、在提高的水平上普及；并使自然与社会两门科学知识相互结合；期望能给广大读者学以致用和开卷有益的实效。因而在有关章节中也间或有近现代食养发展的某些补充内容和

认识片段以供参考。

饮食养生的思维是唯物的，而传统文化中有部分学派的哲理则难免有唯心的思维。此两种不同的认识论和世界观，要在本书中融冶于一炉，但又必须泾渭分明，这一新的尝试只能看作是抛砖引玉，祈愿大多数读者能有共识。

书中有关内容，为尽量能反映有关学家学派的义理原旨，故有的曾部分摘引了相应文献中的某些词句，旨在尽可能避免曲解和误导，但对其中有的论点，有时也依据作者所了解的现代科学的新知识和进展略加评议，目的在于仅供读者思考。

由于书题和篇幅的限制，本书所讲述的内容多偏重在对饮食的认识和食养、食疗这一专题方面有关古代诸子百家学派文化的特色及惯常实用的介绍，如儒家食养主属于杂食型，佛家则主为素食，道家趋近准素食型或名之为中间型等；对饮食文化，也只能略举一些代表性的人物、典籍、传说、论点和诗词、小说以资印证，而对不同学派相关于整体养生的其他措施和广泛内容则未多涉及。这些都有待今后的续辑和更深入的充实。

限于作者学识水平浅薄和传统文化内涵的深广，书中内容难免挂一漏万、甚或存在某些纰误，企望广大读者和专家不吝赐教，多予批评指正则幸甚。

王明辉等

2000年3月再定稿

目录

前 言

第一章 中华各家食养文化的渗透与融汇	1
1. 诸子百家传统文化的“融汇”、“渗透”	1
2. 中国传统文化食养、食疗的“嫁接”、“渗透” ...	6
3. 重视食养的中国一些著名养生家	17
3.1 孙思邈	17
3.2 葛洪	18
3.3 陶弘景	19
3.4 嵇康	21
3.5 陈直	22
3.6 李东垣	25
3.7 朱震亨	26
3.8 张景岳	28
3.9 曹庭栋	30
3.10 神农氏	31
3.11 伊尹	32
3.12 《内经》作者	32

3.13	张仲景	32
3.14	《神农本草经》作者	32
3.15	邹炫	32
3.16	勿思慧	33
3.17	高谦	33
3.18	龚廷贤	33
3.19	万密斋	34
4.	食养、食疗的有关经文、诗、歌文化摘选	34
4.1	引文 1	34
4.2	引文 2	36
4.3	引文 3	37
4.4	引文 4	38
4.5	引文 5	38
4.6	引文 6	39
4.7	引文 7	40
4.8	引文 8	41
4.9	引文 9	43
4.10	引文 10	44
4.11	引文 11	45
4.12	引文 12	46
4.13	引文 13	47
4.14	引文 14	48
4.15	引文 15	50
4.16	引文 16	51
4.17	引文 17	52
4.18	引文 18	54

4.19	引文 19	55
4.20	引文 20	56
4.21	引文 21	56
4.22	引文 22	57
4.23	引文 23	57
4.24	引文 24	58
4.25	引文 25	58
4.26	引文 26	58
4.27	引文 27	58
4.28	引文 28	58
4.29	引文 29	59
4.30	引文 30	60
5.	食养文化相互渗透举隅 (16 则)	61
5.1	杨贵妃的食养及其他 (《开元天宝遗事》) ..	62
5.2	古人嗜好 (《鸡肋》)	62
5.3	服金石者多被毒 (参见宋·彭乘《续墨客挥犀》)	62
5.4	梨疗大病 (《识小录》明·徐树丕撰)	63
5.5	论服术 (元·李冶《敬斋古今注》)	65
5.6	啜茶原流 (清·阮葵生《茶余客话》)	65
5.7	中国用糖之始 (清·阮葵生《茶余客话, 卷九》)	66
5.8	五味补养五脏 (清《渊鉴类函, 卷 396, 药部》)	67
5.9	五味不可太过 (隋·肖吉《五行大义, 卷三》)	67

5.10	食医 (《管子·入国篇》)	67
5.11	荔枝侧生 (明·陈继儒《枕谭》)	68
5.12	葱汤麦饭 (清·褚人获《坚瓠集·三集, 卷三》)	68
5.13	药诗之始 (清·陆以活《冷庐杂识, 卷八》)	69
5.14	病集药名	69
5.15	药名谜 (清《坚瓠集·五集, 卷三》)	69
5.16	茶瓶汤候 (清《坚瓠集·三集, 卷四》)	70
6.	诸子文化饮食宜忌面面观	71
7.	茶、酒文化的相互渗透浅谈	75
8.	药茶养生疗疾举隅	77
8.1	首乌茶	78
8.2	枸杞茶	80
8.3	菊花茶	81
8.4	芝麻茶	82
8.5	参脉茶	83
8.6	猕猴桃茶	84
8.7	珍珠茶	85
8.8	合欢枣仁茶	86
8.9	誉满中华的奇茗——鱼茶	87
8.10	食养中的奇葩——茶肴	88
9.	药酒养生疗疾举隅	90
9.1	期颐酒	91
9.2	地黄酒	92
9.3	灵芝酒	93

9.4 蛤蚧酒	93
9.5 黄芪酒	94
9.6 鹿茸酒	96
9.7 黄精酒	97
9.8 人参酒	98
9.9 屠苏酒	100
9.10 龙眼酒	101
第二章 杂食型、儒家医学中的食养、食疗	102
1. 孔孟儒家医学中的食养、食疗原则	102
1.1 五味调和及进食合理	102
1.2 饮食宜有节度	104
1.3 饮食卫生	105
1.4 饮食禁忌	105
2. 儒家医学食养、食疗的特点(杂食型)	106
2.1 固后天之本,及早食养	107
2.2 食养关键在于节制	107
2.3 先食疗、后药饵	107
2.4 主张早食宜早,晚食不宜迟,夜食反多损 ...	107
3. 孔孟儒家文化在食养、食疗中的若干反映	108
3.1 儒家医学有关饮食的“十宜”与“十忌” ...	108
3.2 饮食贵在调和适中	110
3.3 儒医提出:饮食为益多,为患亦切	111
3.4 多食有“五患”	112
3.5 喝茶有“四益”	112
3.6 喝酒的损益	113

3.7	儒家食养谈药酒可养生	113
3.8	《红楼梦》中饮酒二则	115
3.9	儒家食养评饮食五味的功过	117
3.10	儒医谈节日食养	119
3.11	五谷类的食疗与食补	121
3.12	常见菜类的食养	122
3.13	瓜类的食养	123
3.14	果实的食养	123
3.15	动物类的食养	125
3.16	五味的食养	126
3.17	若干现代食养、食疗的发展	126
3.18	减肥的食(药)疗	129
3.19	几种常用药食养生	131
3.20	食后四养	137
4.	民间常用的中草药食疗、食养	139
4.1	中草药家谱	139
4.2	民间常用饮食疗法和药食	143

第三章 素食型佛家医学中的食养、食疗 240

1.	佛教的食养(疗)的原则和特点(素食型)	240
2.	素食型佛家食疗举隅	243
3.	佛家的药酒疗法	255
4.	素食型佛家医学的草木药疗	258
5.	中老年人的食养、食疗	263
5.1	中老年人的食养特点	263
5.2	中老年人秋季进补宜谨慎	264

5.3 老年人肺虚时的饮食治疗	266
5.4 谈“吃啥补啥”和“以脏治脏”	269
5.5 从“三鞭酒”谈到“以脏补脏”壮阳	272
第四章 准素食型道家医学中的食养、食疗	278
1. 老庄道家医学中食养与药疗的原则和特点（准素食型）	278
1.1 道家食养、药疗的原则	278
1.2 老庄医学食养、药疗中的特色	283
1.3 道家医学的食养、药疗	285
1.4 道家服外丹（散）之风	286
1.5 老庄道家医学食养、药疗的损益	288
2. 老庄道家的神仙服食和辟谷	290
3. 道家炼金术斋戒的禁忌	295
4. 道家方术中的食养	297
5. 服气的若干戒禁	300
6. 道家服食长生与服散之风	301
7. 药食与食药损益	305
8. 道家的斋戒与食养	308
9. 性疾病的食疗、食养	309
9.1 介绍几种老年人补肾的粥食	309
9.2 食疗有助夫妇孕育	312
9.3 遗精、早泄的食疗	317
9.4 饮食疗法治阳痿	322
9.5 女阴冷、外阴瘙痒的食疗	329
9.6 月经不调和更年期综合征的食疗	331

9.7 谈谈补锌	333
9.8 滋补壮阳的海参	336
9.9 板栗的补肾及其他	338
9.10 性保健食品、药物	340

第一章 中华各家食养文化的渗透与融汇

1. 诸子百家传统文化的“融汇”、“渗透”

春秋战国时蜂起的诸子百家学派是中国固有的传统文化的代表，是我国文化各种要素和领域的复合体和催化剂。

从中国文化发展史看，大量的事实已经证明：自魏晋南北朝以来的中国传统文化，已不再是纯粹的儒家文化，而是由诸子百家学派汇合而成的五彩缤纷的综合文化形态了。

我国诸子百家文化之花，之所以能在几千年间屡开不败，学派内的新陈代谢、派别丛生；学派外的取长补短、争奇斗艳，这无疑是与各学派的善于“融汇”、勤于“嫁接”关系至大。

儒家是我国土生土长的第一大学派，先秦时代即已盛行儒家的思维和文化。秦始皇焚书坑儒，其目的就是想烧掉和埋掉儒家有关修身、治国、平天下那套思维和实践者。但却反而使儒家思想和信奉者更深人民间，历万劫不灭。两千多年来，虽其他各家文化思想曾渗透到社会生活多方面，但儒家也同时不遗余力地对其他诸子的一些文化进行了兼收并蓄的融汇。时至今日，已有一些源于方伎、神仙家的词彙，如清规戒律、世界、刹那、一尘不染、一丝不挂、一切众生、

一针见血等都被司空见惯地借用于孔孟、儒家经典或民间交流的社会生活，如行文、对话之中。儒家还常借用方伎、神仙家典雅瑰丽的译经，创立新的意境、文体和命意遣词。如《法华经》、《百喻经》等曾在很大程度上激励了晋唐小说的创作；般若和禅宗的思想也在一定程度上影响了陶渊明、白居易、苏轼等大文学家或儒家的诗歌韵律。这也与历代儒士文人喜爱佛家、神仙家的某些经典、并被视为精彩、纯粹的文学作品来欣赏和研读有密切的关系。我们还可从中国哲学史料中发现，宋、元、明三代的理学家如周敦颐、二程、朱熹、王夫之等人在青少年时都有“出入于佛老”的治学经历。他们多将儒家的纲常名教与隋唐三百年来反复争论的儒、佛哲理“心性论”进行“嫁接”，而形成“存天理，灭人欲”的新儒学，反映出佛、儒的哲学文化在若干方面（如在“心性论”上）有着直接继承和融汇的关系。在这里，读者切不要误会，以为只是儒家用了神仙家的东西。事实上，佛家、神仙家“拿来”儒家的东西也是很多的，这也就是相互融汇、嫁接的现象。

唐宋时，诸子百家学派文化的融汇合一态势更加明显，不论是从外在、内在的修养，哲理、诗词、甚至是茶、酒等饮食文化诸方面，百家不断在相互渗透和融合中演变、新生。从才子书《红楼梦》、《封神演义》到清代石成金所著《长生秘诀》、《长寿谱》等养生专书中（本书后部亦将对此有专题介绍）均体现了食饵、药饵、饮食养生的要旨。

庄老学派和儒家一样，也是中国固有的传统文化的代表，是中国文化各种要素和领域的复合体。在庄老学派的发展中，对儒、神仙两家的广采博搜历程，也可看出多家合一

的演化轨迹。考证诸学派历史，“道”一词，开始时是泛指诸家之道，最初是在宣达“圣人之道”的学派这一意义上使用的，甚至成为称呼诸子百家中一些学派的共同名称。及至5世纪时，始变为仅将道家之教称为“道家”。从这里也可看出，我国诸子文化的变化和相互融汇的片段历史。道家的“方术”在秦汉时通常包括有多种内涵，如在《汉书》中则包含有“诸子”中的“道家”、“阴阳家”；“数术”中的“天文”、“五行”、“蓍龟”、“杂占”等；“方伎”中的“医经”、“方经”、“房中”、“神仙”等各类治术。如西汉的“黄老之术”，就混合了神仙道的影响以及阴阳、儒、墨、名、法各家的思想成分，循至东汉，方术即变为道术。再加以谶纬思想的影响，乃变成了综合老庄、道家、阴阳家、术数、方伎（医、房中、神仙等）和巫祝咒法等在内的博杂复合式的东西。故在一定意义上说，道家和儒家一样，是中国人民及中国社会综合性的文化形态。其要素包括哲学、思想、宗教、迷信、民众生活、风俗习惯（如茶、酒、饮食文化等）、道德、文学艺术、科学（如服食、炼养、养生术）等，或者与这些内容相关的事物。它也是在一定风土和地域的条件下，在与政治、社会、文化各方面的联合中产生并发展的。如晋代有名的中医药学家葛洪，他既是医家、儒家，同时也是神仙道教幻想长生不死的炼丹道士。他主张“以药物养生，术数延命”，除强调“恬愉淡泊、涤除嗜欲；必欲静寂无为，忘其形骸”外，在饮食养生方面则极力提倡“止绝臭腥”（不食腐臭膻腥食物）、“休粮”（采取“辟谷”的修炼法，少食粮食五谷）、“清肠”（宜素食以保持肠胃清洁空虚）之类的措施。梁朝人陶弘景，自号华阳隐居，他不仅是道家家中富

有代表性的道术之士，而且还是在科学上大有建树的人：他制作浑天仪以观天象，在中药学中甚多研究并撰著《神农本草经》传世，晚年潜心炼金术。除主张以按摩、导引等法以健身摄体，以守一静坐等内观法实现精神统一，以求达到身心合一、和谐之真身境界外，还强调以本草食、药物等以服饵长生。故其养生延命思想已融汇了多家文化之长。此外，道家的不少经典，如《道藏》、《云笈七签》等书中有关服饵、辟谷、药养、食疗等饮食养生的经验和综合亦占有较重要的地位。

方伎、神仙家自东汉初年，经历了约两千年岁月，它已渗透到我国社会的各个领域并产生了广泛的影响。为了使神仙思想在异土生根、开花、结果，它长期来被迫采用“入乡随俗”的做法以求生存和发展。我国诸家文化发展大量史料表明：总的说来，是隋唐儒家思想受到神仙家义理的相互挑战和影响；宋明时，则在排斥神仙、庄老各家的同时，也相互大量融汇和渗透以不断充实和调整诸子百家各自的复杂内涵。特别是在思想、文化方面，当两晋南北朝时，有的学派为争夺社会地位和信民而明争暗斗十分突出，但到唐代中期以后，由于发展中的相互影响和融合，各派文化的“嫁接”现象也十分明显：此时，佛藏与道藏之作相互辉映，以致出现了和尚（佛家）讲道经，道士讲佛理的现象也属不足为怪之事。如唐代华严宗大师澄观，博习儒典，其著作以儒释佛之处屡见不鲜。所著《华严原人论》融合多家文化对心性哲理的共识更乏先例；又如天台宗中兴大师所倡的“无情有性”说，堪称综合儒、佛思想的独具特色之创见。而这些又反过来分别给予“佛性论”和宋明时期理学“天地万物一

体”的儒家新理论以甚大的影响，从而波及后世乃至五四新文化运动时期的哲学体系，如熊十力所著《新唯识论》、《原儒》、《十力语要》等具有明显特色的著作，就都是以儒诠释佛、道，以佛、道补充儒家的典范。这就是熊十力所说的：“入乎众家，出乎众家，圆融无碍”的最好注脚。从而也可看出，作为中国传统文化主要组成部分的诸子百家确实是在相互矛盾而又是在不断相互渗透和融合中发展的。

佛家、神仙家在饮食方面，虽很重视戒荤而食素，但在真实的饥饱 and 适量以养生方面却是颇为重视的。在《百喻经》中就有不少寓言谈到有关饮食摄生的问题。其中一些寓言多在我国民间广为流传，给人们以新的启迪。如“欲食半饼喻”中谈到：有人肚中饥饿，吃七块煎饼就可饱腹，当他吃完六块半饼时，已感觉饱了。那人因而非常后悔地打着自己说：“我现在吃了这半块饼就已经吃饱了，但以前所吃的六块饼，实在是白白地浪费了。如我事先知道这半块饼就能使我吃饱，我应该先吃这半块饼，就可节约六块饼了。”通过此“六饼不饱半饼饱”的寓言，神仙家用以告诫凡人，不要妄图以半块饼吃饱肚子，而须按照“需要渐减律”的哲理真正每餐吃饱，并以此昭示人们，切不要心存侥幸，见异思迁或妄求富贵欢乐。在另一则“愚人食盐喻”中说的是，过去有一个呆子去别人家作客吃饭，却嫌菜肴淡而无味，主人就向菜里加了一点盐，味道果然好多了。这呆子自言自语地说，菜肴味道的鲜美，原来是盐在起作用。加一点盐，菜就这么好吃，如多加些盐，那不就将更好更美味吗。于是这呆子就光口吃起盐来。一把盐刚入口就呕吐不止，反而大受其害。这则寓言表明：油、盐、酱、醋等只是调味之品，不可