現代中国における医食同源思想とその展開

張文碧 ／著

復旦大學出版社

www.fudanpress.com.cn

現代中国における
医食同源思想とその展開

張　文碧　著

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代中国医食同源思想的现状及其演变进程 / 张文碧著. —上海：复旦大学出版社，2009.9

ISBN 978-7-309-06845-0

Ⅰ. 当… Ⅱ. 张… Ⅲ. 食物疗法—研究—中国 Ⅳ. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 149401 号

当代中国医食同源思想的现状及其演变进程

张文碧 著

出版发行 復旦大學出版社 上海市国权路 579 号 邮编：200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 黄昌朝

出 品 人 贺圣遂

印　　刷 句容市排印厂

开　　本 850×1168 1/32

印　　张 16

字　　数 373 千

版　　次 2009 年 9 月第一版第一次印刷

书　　号 ISBN 978-7-309-06845-0 / R·1106

定　　价 30.00 元

如有印装质量问题，请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

まえがき

中国の伝統医学は、太古から、医薬と食物とを共通のカテゴリーの中で考えようとしていた。この思考法こそが、中国伝統医学の基本であり、歴代の多くの医家、思想家、教育家らが、臨床経験及び自らの体験などに基づいて、飲食と健康との関係を論じてきた。この伝統医学とともに発展してきた中国の伝統文化「薬食同源思想」は、この医学理論の原理・原則に基づき、独特の理論体系や特色を備えてきた。日本では日本人の生活改善に向け「食は薬の上位にある」との拡大解釈、これを「医食同源思想」と焼き直した造語であり、身近な存在となっている(新居:1972)。

一方、近年は文明の発展に引き換え、食に対す

る環境や安全問題が浮上、また国民の健康意識の変化、生活習慣病に代表される予防医学等への関心が富に増し、健康な食生活は、もはや個人が背負う問題を超えて、社会的な課題にとなってきている。これに対する方策として、医食同源思想が一種の処方箋として、改めて注目を浴びてきている。しかし、この思想を、中国の伝統医学のように、知識として体系的に整理し、かつ発展させた例は、少ないのが実情である。

そこで、中国伝統医学の中から、この点に着目して、医食同源思想の理解を一層深化させるため、これらに関連する史料、医家らの思想、メディア情報等を用いて、社会科学的な視点から分析・考察し、古代を起源にその発展過程及びその応用の実態を、解き明かしたのが、本書である。本書は、ここ数年間にわたって執筆・発表してきた研究をベースに、日本国立大阪大学審査(2008年(平成20年)6月：言語文化専攻)博士論文を骨子としているものである。

本書を執筆する過程で、中国では食生活の西洋化や社会環境の変化などによって、中国医食同源思想の応用・活用を巡る状況も、変わってきている。したがって、新たな課題も少なくなく、今後更なる踏み込みも必要となろう。本書が、中国伝統医学を起源に、数千年にわたって培われてきた現代中国の医食同源思想の理解の深化に役に立てば幸い

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

である。

本研究を進めるに当たり、終始懇切なる御指導と御鞭達を賜った大阪大学大学院言語文化研究科深澤一幸教授、中埜芳之教授、高岡幸一教授に、心から感謝申しあげます。そして、同大学院北村卓教授、大森文子準教授には適切な御助言と激励をいただき厚く御礼を申し上げます。また、本書作成中絶えず御指導及び激励をいただきました元日本独立行政法人水産総合研究センター理事・中央水産研究所長、現中国上海海洋大学及び同大連水産学院教授中村保昭博士には、深く感謝の意を表します。

本研究の遂行に当たって、特段の御配慮のもとに、各種の膨大かつ貴重な資料の閲覧の機会を提供していただいた中国上海市図書館の朱偉芬氏をはじめとする多くの同図書館の方々、また、日本留学時を含み、長年にわたり、暖かく見守っていただいた盛岡康芳・和子及び戸田茂男・静江並びに小林善孝・真佐子各ご夫妻、また、日本で多大な御支援及び種々の御配慮をいただいた元日本兵庫県議会故内藤道成議長をはじめ、多くの恩師、友人、同じ研究仲間の大阪大学言語文化学会の皆様方に厚く御礼を申し上げます。本書の出版に当たって、中国復旦大学出版社の黄昌朝氏をはじめ、お世話になった多くの方々に深謝いたします。最後に、娘の笑顔に励まされつつ、異郷の地にあり、長年に

わたって、支えてくれました家族に感謝します。本当に多くの方々に支えられて、刊行に漕ぎ着けられたことに、改めて感謝いたすとともに深く胸に刻み込み、今後の研究生活に生かしたく思っています。

2009年8月
張　文碧

発刊に寄せて

元日本水産総合研究センター理事・中央水産研究所長
（中国上海海洋大学・大連水産学院　教授）
中村　保昭

中国悠久5,000年にわたる医食同源思想を、その歴史的な発展過程及びその応用の実態として、現代中国における食と健康並びに社会との関連性等を、社会科学的な観点から分析・体系化されました張文碧博士著、「現代中国における医食同源思想とその展開」が、刊行されますことは、時宜にかなった企画で、誠に意義深いものであります。

太古から人々は健康に暮らし、長寿を望んでいました。時代が下るに連れて、これらに対する人々の関心は、一層高くなってきました。中国の伝統医学には、遠古の時代から、病気を日常

の食事で予防し、治療を行うと、医薬と食物を共通の器で考えていました。この思考法が、中国伝統医学の基本であります。この自然哲学、陰陽五行説、「寒に熱を、熱には寒をもって療する」や「民以食為天(民は食を天となす：食は人間生活の基本)」等は、中国伝来の伝統文化として、日本にも根付いています。

一方、科学技術等の発展により、豊かな文明が開化した反面、食の環境問題や社会がグロバール化に向かって進む中で負の遺産も発生しています。近代化の成果が、そのまま「負の財」となって、跳ね返ってきます現代の「リスク社会」が、人類の健康や生存を脅かすとともに生活習慣病等を始めとして、日常の生活等において、今日的な問題として、極身近な所で頻発しています。中国の伝統医学とともに発展し、この医学理論の原則に基づき、独特の理論体系や特徴を備え、かつ太古から重視されてきました医食同源思想が、これらの諸問題に対して、近年改めて注目されてきています。

この中にあって、本書は古代から現代にわたって、時代別に高名でかつ膨大な古典医籍や各時代の代表的な医家らの思想等によります史料分析、及びメデイア情報等(中国『大衆医学』)を下に、医食同源に基づいた「指導法」・「食俗諺」の実態を深く掘り下げています。異なった視点からの資料や分析手法を導入することにより、医食同源思想に新

たな扉を開きました本書は、著者の日本国立大阪大学審査(2008年(平成20年)6月：言語文化専攻)博士論文を基調としています第1級の作品で、当該分野における重点図書になると確信します。

本書の刊行に向けては、史料・文献等に精通するとともに、これらに裏打ちされた緻密・かつ客観的な分析・考察は、遠古から現代に、さらに未来に向けての展望へと、一筋の流れのように描写されています。日本留学苦節10年余、活字の端々に、著者の学問に対する真摯な態度や熱い想いが凝縮、十二分な説得力を下に、集大成された労作でかつ力作であります。

外国人と真の友人になるには、共通の言語を持つこと及び相手の文化を認め合うことと言われています。本書は日中両国の温かみを共有、正に両国における学術・文化の交流の好例として、懸け橋に大きく貢献しています。ここに著者の優れた着眼と積年のご努力に、深甚なる敬意を表しますとともに、本書が医食同源思想の理解及び普及並びに日中友好の更なる深化を祈念して、「現代中国における医食同源思想とその展開」の発刊のお祝いのご挨拶といたします。

目　次

第一章　序論 / 1
第一節　研究への取組 / 1
1.1　研究の背景 / 1
1.2　研究の目的 / 4
第二節　先行研究 / 5
2.1　成果の豊富な古代 / 5
2.2　断層がある近代 / 6
2.3　変化の激しい現代 / 7
第三節　研究対象および分析方法 / 10
3.1　研究対象 / 10
3.1.1　医食同源思想の発展過程の分析・考察 / 10
3.1.2　『大衆医学』(1980～2005)の考察 / 12
3.2　分析方法 / 14
3.2.1　医食同源思想の発展過程解明への史料分析 / 14
3.2.2　『大衆医学』における医食同源の実態の考察 / 14
第四節　本研究の枠組み / 15

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

第二章 医食同源思想の芽生えと理論的な骨組みの形成 / 19
第一節 西周以前の時代(　～B. C. 1046):医食同源の曙 / 20
第二節 西周の時代(B. C. 1046～B. C. 771):「食医」――医食同源の萌芽 / 25
第三節 東周～春秋・戦国時代から後漢時代(B. C. 770～A. D. 220):三大古典医籍による医食同源理論の骨組みの完成 / 28
3.1 著名人の医食同源論 / 32
3.1.1 扁鵲の「先味而後薬」論 / 32
3.1.2 華陀の健康法 / 35
3.1.3 淳于意の「煉丹服石」に関する見識 / 36
3.2 『黄帝内経』『傷寒論』『神農本草経』における医食同源思想 / 36
3.2.1 『黄帝内経』―― 医食同源思想の基礎 / 36
3.2.2 『神農本草経』―― 医食同源思想の形成との関わり / 71
3.2.3 『傷寒論』―― 医食同源思想の形成及び応用への影響 / 79
第四節 諸家の観点と養生論の接点 / 91
4.1 道教 / 92
4.2 儒教 / 95
4.2.1 飲食衛生の提示 / 96
4.2.2 「善」と「仁」を前提とする美食への追求 / 97
4.2.3 「中庸」による飲食節制への提案 / 98
4.2.4 『礼記』の「内則」における食の禁忌 / 99
4.3 仏教 / 100

4.4 雑家 / 102
4.4.1 飲食の節度 / 102
4.4.2 飲食の衛生 / 103
第五節 まとめ / 104

第三章 医食同源思想の形成と発展 / 107
第一節 魏晋・南北朝時代(220～589)：医食同源理論の形成における光と影 / 107
1.1 嵇康の『養生論』/ 109
1.2 葛洪の医食同源観 / 111
1.2.1 『抱朴子』における「煉丹服石」と「適中有度」/ 111
1.2.2 『肘後備急方』における食事療法 / 114
1.3 陳延之の『小品方』における病気回復の養生療法 / 115
1.4 陶弘景の『養生延命録』における食と病気の関係 / 118
1.5 顔子推の『顔氏家訓』における服薬餌説 / 120
第二節 隋・唐の時代(581～907)：実践・変革・創造による医食同源思想の形成 / 121
2.1 巣元方の『諸病源候論』における食習慣 / 125
2.2 孫思邈の『千金要方』『千金翼方』における医食同源観 / 127
2.2.1 「食治」の重要性 / 128
2.2.2 五行の相生・相剋関係の原理に従う季節養生の必要性 / 131
2.2.3 食の宜忌 / 138

2.2.4　水を服す利点 / 143
2.2.5　延年長寿に関する見識 / 143
2.3　孟詵の『食療本草』における食事療法の特徴 / 147
2.3.1　病気の予防・治療に役立つ食物 / 148
2.3.2　良薬としての食で健康管理 / 152
第三節　宋・金・元時期(960～1368)：金・元四大家の学説による理論面での深化、応用面での普及 / 153
3.1　賈銘の『飲食須知』/ 163
3.1.1　食物の分類 / 164
3.1.2　食物の禁忌 / 164
3.2　陳直の『養老寿親書』/ 165
3.2.1　「食事療法」：病気予防及び治療の根本 / 166
3.2.2　四季に合った過ごし方 / 168
3.2.3　長寿に繋がる脾・腎の陽気 / 169
3.2.4　健康を保つための禁忌 / 171
3.3　張子和の『儒門事親』/ 172
3.3.1　食補への提案：「五味貴和、不可偏勝」/ 172
3.3.2　脾・胃の気を増すこと / 173
3.4　李東垣の『内外傷弁論』/ 175
3.4.1　脾胃虚弱・陰火亢盛の原因 / 176
3.4.2　治療における医食同源の原則：「脾胃の養生」/ 177
3.4.3　飲食習慣の善し悪し / 178
3.5　朱丹溪の『格致余論』/ 179
3.5.1　自然・淡味の素食と粗食 / 180
3.5.2　季節に合わせる摂食の留意点 / 181
3.5.3　長寿への提言 / 181

3.6 忽思慧の『飲膳正要』/ 182
3.6.1 「守中」/ 184
3.6.2 食物の選択 / 185
3.6.3 飲食の禁忌 / 185
3.6.4 栄養療法 / 186
3.6.5 羊肉の食効 / 186
3.7 『聖済総録』『太平恵民和剤局方』『太平聖恵方』における医食同源観 / 187
3.7.1 『聖済総録』/ 187
3.7.2 『太平恵民和剤局方』/ 188
3.7.3 『太平聖恵方』/ 189
第四節 まとめ / 193

第四章 医食同源思想の展開と確立 / 200
第一節 明の時代(1368～1644): 継承・統合・発展による系統化・規範化・理論化 / 200
1.1 李時珍の『本草綱目』/ 209
1.1.1 基本的「補法」: 古きを推して新しきを出すこと / 209
1.1.2 腑・脾・胃の食養生法 / 210
1.1.3 常食で健康増進、老化防止、病気予防 / 212
1.2 陳実功の『外科正宗』における脾胃調理説 / 213
1.2.1 瘡癰瘤腫に罹った際の食事 / 214
1.2.2 癰疽の治療法: 托法と補法 / 216
第二節 清の時代(1644～1911): 自国文化の取捨と外来文化の受け入れによる成熟 / 217
2.1 葉天士の『温証論治』及び『臨証指南医案』における

「摂生・養精」観 / 225
2.1.1 食物・薬物の妄信と過分の禁忌の戒め / 226
2.1.2 「血肉有情の品」で虚の補い / 227
第三節 清代以降から現代まで(1911～現代)：研究の停滞と再生 / 228
3.1 民国時期(1911～1949)：自生自滅の状態 / 228
3.2 変動期(1949～1976)：新たな発展の「芽」から凋落の「道」へ / 230
3.2.1 研究機関の発足：医食同源思想の新たな萌芽 / 230
3.2.2 文化大革命による研究の停滞：医食同源思想の凋落 / 231
3.3 蘇生期から躍進期へ：1980年以降～現在 / 232
3.3.1 蘇生期：1980年代 / 232
3.3.2 躍進期：1990年以降～現在 / 233
第四節 まとめ / 238

第五章 『大衆医学』における現代中国医食同源の実像 / 244
第一節 食に関するコラムに掲載された医食同源の概況 / 244
1.1 近年の食環境と医療制度について / 244
1.2 食に関するコラムの解説 / 246
1.2.1 『大衆医学』の紹介 / 246
1.2.2 医食同源に関する類似表現 / 247
1.2.3 調査対象の概要 / 249
第二節 掲載された記事の分析 / 249
2.1 数字で表す意義 / 249

2.2　指導手段の変移:「西洋中医学」から現代西洋医学・中国伝統医学・中西医結合の三本柱へ / 255
第三節　食のコラムに使われている常用食材 / 258
3.1　食は薬となり / 261
3.2　薬となる食材とその応用 / 281
第四節　『大衆医学』における現代中国医食同源の特性 / 285
4.1　指導内容に関わる医食同源理論 / 285
4.1.1　陰陽五行説 / 286
4.1.2　四気五味学説 / 288
4.1.3　蔵象・帰経学説 / 289
4.1.4　気・血・津液学説 / 290
4.1.5　病因学説 / 292
4.1.6　食物機能論 / 295
4.1.7　酸性・アルカリ性のバランス説 / 296
4.2　指導内容から読み取った医食同源の特色 / 296
4.2.1　総体としての考え / 297
4.2.2　人それぞれの事情による取り方 / 305
4.2.3　「食治為先」の考え / 307
4.3　食のコラムにおける昨今の医食同源の応用と注意事項 / 307
4.3.1　医食同源の応用範囲 / 307
4.3.2　医食同源の留意点 / 310
第五節　まとめ / 315

第六章　食俗諺にみる現代中国の医食同源 / 317
第一節　『大衆医学』(1980～2005)に掲載された食俗諺の

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com