

· 学术论坛 ·

宋代含药食方临床应用情况的分析与探讨

范宁 奚茜 林殷

【摘要】 为整理宋代含药食方,分析其临床应用特点,本文选取《太平圣惠方》和《圣济总录》“食治”专卷中所载食方,采取共时分析及古今观照的研究方法,统计并分析宋代“食治”方的膳食类型、用药情况和应用范围。经统计,两书 625 首食方中 235 首含药(37.60%);含药食方以米面食品、菜肴和羹为主要膳食类型,粥尤多;含药食方去除重复后共用药 81 味,以植物药为主(72.84%);含药食方除 1 首用于产后调理外,均为治病而设且以虚劳和脾胃病证为多。分析后指出宋代含药食方增加有其文化科技背景,专为治病而设的食方需辨证实施。

【关键词】 宋代; 食方; 药物; 太平圣惠方; 圣济总录

【中图分类号】 R212.7 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.04.012

为促进大健康产业,国家提出要大力发展“膳食、药膳的食疗”^[1]。然而据笔者检索,“药膳”之名最早见于非医古籍《后汉书·列女传》^[2],其含义应为“药”与“膳”并称,并非现代所说的“以药入食”;历代古医书中无“药膳”说法但确有以药入食记载。因宋代无食疗本草专著,故笔者选取 2 本有“食治”专卷的官修方书做初步统计分析,以了解宋代食方中含药及其临床应用情况。

1 分析素材与方法

1.1 食方选定原则

为真实反映宋人对食疗的认识,本文所选“食方”源自 2 本官修方书《太平圣惠方》^[3](992 年)和《圣济总录》^[4](约 1111~1117 年)的“食治”专卷,宋代散在于其他著述中的食方暂不列入。《太平圣惠方》“食治”见于该书 96~97 卷,分为“食治中风诸方”“食治虚损羸瘦诸方”“食治脾胃气弱不下食诸方”等 28 部,共载食方 319 首;《圣济总录》“食治门”见于该书 188~190 卷,分为“食治诸风”“食治虚劳”“食治脾胃”“食治反胃呕吐”等 29 部,共载食方 306 首。

1.2 食方中食与药的界定原则

为研究时方便区分食方中的食与药,本文采取共时分析及古今观照方法。首先,根据共时分析原则,取唐宋相关文献界定食与药。因宋代无食疗本草专著,故将现存宋代官修本草《重修政和经史证类备用本草》[唐慎微原著,宋大观二

年(1108)和政和六年(1116)官修,下简称《证类本草》]中“果部”“米谷部”“菜部”^[5],以及首部食疗专著即唐代孟诜《食疗本草》(约 721~738 年)中“兽禽虫鱼部”^[6]所载物品,作为“宋代食物参照名单”,食方中除此名单之外被《证类本草》收录者,均界定为药物。其次,根据古今观照原则,参考现代官方规定和相关教材,将《按照传统既是食品又是药品的物品名单》(卫生部,2002 年)^[7]及《中医饮食营养学》(高等医药院校试用教材,1992 年)^[8]中所载物品作为“现代食物参照名单”,食方中除此名单外被现行《中药学》(“十一五”国家级规划教材,2007 年)^[9]教材收录者,均界定为药物。

2 统计结果与分析

两书所载食方共 625 首,依现代文献食与药的界定原则,含药食方有 235 首,占食方总数的 37.60%。其中《太平圣惠方》所载 319 首食方中 126 首含药,占 39.50%;《圣济总录》所载 306 首食方中 109 首含药,占 35.62%。

2.1 食方膳食特点分析

对宋代食方膳食类型的统计结果显示:625 首食方中,米面类食方数量最多(351 首,56.16%),其次是菜肴(110 首,17.6%)和羹(92 首,14.72%)。各类米面食方又以粥类最多,共计 276 首,占米面食品总数的 78.61%,占有食方总数的 44.16%。235 首含药食方的膳食类型统计结果与之相似,米面类食方数量最多(147 首,62.55%),其次是菜肴(43 首,18.30%)和羹(25 首,10.64%)。粥仍是数量最多的米面类食方类型,共计 115 首,占有米面类食方的 78.23%。可见米面类食方尤其是粥,在宋代食疗中占有重要地位。

此外,宋代食方烹饪方式包括煮(502 首)、烤(38 首)、蒸(26 首)、生食(17 首)、煎(8 首)和熬(7 首)等,其中含药食方最常用的烹饪方式是煮(191 首)、烤(22 首)、蒸

基金项目:北京市社会科学基金研究基地项目(14JDZHB015)

作者单位:100029 北京中医药大学基础医学院[范宁(硕士研究生)、奚茜(硕士研究生)、林殷]

作者简介:范宁(1989-),女,2013 级在读硕士研究生。研究方向:中医养生康复的理论和方法。E-mail:diligentning@163.com

通讯作者:林殷(1956-),女,博士,教授,主任医师,博士生导师。研究方向:中医养生康复的理论和方法。E-mail:liny@bucm.edu.cn

(10 首)和熬(6 首)。可见最常用的烹饪方式还是煮、烤和蒸,而熬则主要用于含药食方的烹饪。

2.2 食方中用药情况分析

2.2.1 所含药物数量分析 235 首含药食方共用药 81 味,包括植物药(59 味,72.84%)、矿物药(14 味,17.28%)和动物药(8 味,9.88%)。依唐宋文献食与药的界定原则,神曲、草豆蔻、羚羊角、鳖甲、刺猬皮、冬葵子、鹿角、枇杷叶 8 味既被笔者所定的“宋代食物参照名单”收录,又被《证类本草》收录,说明以上物品在宋代既属食物又属药物;生地黄、人参、肉苁蓉、羌活、葶苈、诃子、黄芪、附子、桑白皮、石膏、槟榔、白石英、磁石、地骨皮、熟地黄等 73 味仅被《证类本草》收录,说明以上物品在宋代属药物。按:白石英、铅粉、硃砂、蛭螭、云母、钟乳石未被现行《中药学》教材收录,为尊重史实,笔者仍对其进行了性味及毒性统计。

2.2.2 药物性味及毒性分析 (1)药性分析:含药食方 81 味药物中,寒凉性 39 味(48.15%),温热性 36 味(44.44%),平性 6 味(7.41%),偏性药材占 9 成以上(75 味,92.56%)。(2)药味分析:含药食方所含药物中,苦味 39 味(29.77%),甘味 35 味(26.72%),辛味 32 味(24.43%),咸味 11 味(8.40%),酸味 7 味(5.34%),涩味 6 味(4.58%),淡味 1 味(0.76%),其中甘、苦、辛三者占到药味总数 8 成以上(106 种,80.92%)。按:药物常兼有 2~3 种药味,统计时笔者将其分开,故计算有重复。(3)毒性分析:附子、木通、商陆、半夏、苍耳子、甘遂、铅粉、硫黄、牵牛子、轻粉、苦楝皮、硃砂、蛭螭、铅丹 14 味有毒,苍耳草和吴茱萸 2 味有小毒。

2.3 含药食方应用情况分析

宋代 235 首含药食方除 1 首“产后七日益吃”以荣养产妇身体外^{[4]3111},其余均为治病而设,主治范围涵盖虚劳、痢疾、厌食、泄泻、胃脘痛、中风、癫痫、感冒、水肿、咳嗽等 65 个中医病证,尤以虚劳(47 首,20%)和脾胃病证(41 首,17.45%)为多。

2.3.1 虚劳病证含药食方分析 1/5 的含药食方用于治疗虚劳病证,其膳食类型以米面食品(23 首,48.93%,其中粥方 18 首)、菜肴(11 首,23.40%)和羹(7 首,14.89%)为主,以煮(35 首,74.47%)为主要烹饪方式。虚劳类含药食方共用药 28 味,频次在 5 次以上的有肉苁蓉(17)、人参(8)、地骨皮(6)、附子(6)、生地黄(6)、黄芪(5)和菟丝子(5)。性味方面,以温性(60 味,71%)、甘味(14 味,50%)为主;归经方面,排在前 3 位的是入肾(15 味,21.43%)、肝(12 味,17.14%)和肺(10 味,14.29%)。按:药味有兼味的分开重复计算,归经不止 1 个脏腑的分开重复计算。

2.3.2 脾胃病证含药食方分析 脾胃病证涉及呕吐(12 首)、厌食(9 首)、泄泻(8 首)、便秘(4 首)、胃脘痛(4 首)、噎膈(2 首)、痞满(1 首)与伤食(1 首)。治疗脾胃病证的 41 首含药食方中,以米面食品(28 首,68.29%,其中粥方 18 首)和菜肴(9 首,21.95%)为主要膳食类型,仍以煮(32 首,78.05%)为主要烹饪方式。脾胃病证含药食方共用药 21 味,频次在 4 次以上的有人参(7)、葶苈(5)、槟榔(4)和羌活

(4)。药性以温热性(15 味,71.43%)为主,药味分布比较散在,排在前 3 位的是苦味系(12 味,33.33%)、辛味系(7 味,27.78%)和甘味系(7 味,19.44%);归经方面,排在前 3 位的是入脾胃(21 味,42%)、肺大肠(17 味,34%)和肾(5 味,10%)。按:药味有兼味的分开重复计算,归经不止 1 个脏腑的分开重复计算。

3 讨论

3.1 含药食方的膳食类型以米面食品、菜肴以及羹为主

米面食品是以米、面为原料制成的一类食品,包括粥、饭、包子、饼、面条以及各类糕点等。宋代含药食方的膳食类型以米面食品为多,尤以粥最为多见。粥,“糜也”^[10](《康熙字典·米部》)又“糜,煮米使糜烂也”^[11](《释名·释饮食》),是以较多量的水加入米或面熬制而成的水米交融的半流质食品^{[8]164},对人体有养护作用。如以粳米加桃仁、生地黄、桂心和生姜煮的粥,在养胃的基础上发挥药物温通、活血化瘀的功用,可治疗胃脘痛^{[3]3096-3097}。

菜肴是指用肉类、蔬菜类、水产品、果品等原料,经切配和烹饪加工制作的一类食品。宋代菜肴类食疗方数量丰富,既发挥饮食物的食疗作用,又方便食物与药物配伍应用,且在色香味方面满足人们需求。如煮羊头蹄方,先用水煮羊头蹄半熟,然后加入胡椒、葶苈、干姜、葱白、豆豉再煮至头蹄烂熟,去骨后食用,色香味俱佳且补益身体^{[3]3111}。

羹的本义从羊、从美^[12],原指带汁的肉,故有“肉谓之羹”^[13](《尔雅·释器》)之说,转指用肉、菜、谷物调和五味做成带汁的浓汤,如“豆羹”^[14](《孟子·告子上》)、“藜藿之羹”^[15](《韩非子·五蠹》),宋代含药食方中的 25 个羹方亦指后者,并以肉羹为主(19 个,76.00%),菜羹次之。羹具有柔润滑嫩、易于消化的特点,尤其适合小儿、老人及脾胃病人食用。

3.2 宋代含药食方应用特点

3.2.1 “辨证论治”在含药食方中有所体现 同为脾胃病证,食疗方仍需辨证施治。如治疗呕吐的“半夏棋子粥方”^{[3]3124},用半夏、干姜降气止呕,鸡子白顾护脾胃;治疗厌食的“酿羊肚方”^{[3]3124},用人参、陈皮、豆蔻燥湿健脾,加入姜、葱、盐、酱、醋调味,调味品一方面增味以引起食欲,一方面助药力以促进消化。治疗泄泻的“胡椒馄饨方”^{[4]3102},用诃子涩肠止泻,胡椒、干姜和羊肉可温胃健脾。治疗便秘的“糯米粥方”^{[4]3113},所用的槟榔、郁李仁、火麻仁既通腑气又健脾胃。

3.2.2 “顾护脾胃”思想在含药食方中的体现 水谷和脾胃为人生之本,所谓“人无胃气曰逆,逆者死”^[16]“人以水谷为本,故人绝水谷则死”^{[16]115}(《素问·平人氣象论》)。以药入食,一则借食物健脾益气以助药力,再则可降低药物烈性对脾胃的伤害,如石膏粥方^{[3]3085}可缓和石膏的寒凉。其次,宋代食方多为煮制,一方面清淡爽口,避免了煎、炸、烤制食物油腻碍脾、耗气伤津弊端;另一方面充足的火候使食材较烂,易于消化吸收,对于脏腑功能衰退、脾胃运化功能减弱

的患者尤宜。叶天士言:“胃喜为补。”(《临证指南医案·虚劳》,1766 年)对于虚劳患者,只要进食自觉舒适,就可以补后天气以冀延长生命^[17]。而含药食方既可满足食的需要,又可治病。如肉苁蓉粥^[3]³¹¹⁷养脾胃且可发挥羊肉、鹿角胶补益脏腑的作用。

3.3 宋代以药入食的风气盛行

从《太平圣惠方》和《圣济总录》“食治门”中所载含药食方的数量上来看,宋代含药食方较唐代增加了 2 倍以上(唐代含药食方概况笔者已另撰文探讨,此不赘述),此现象说明宋代以药入食的风气较唐代盛行。究其原因,笔者认为可能有以下 3 个方面的原因。

3.3.1 药物及药食配伍的认知日趋成熟 宋代对药物认知日趋成熟的标志,是出现多本分门别类较详的官修和私家本草及方书。如唐慎微《证类本草》(1098 年)将药物分为玉石、草、木、人、兽、禽、虫鱼、果、米谷、菜、有名未用 11 部;另如宋太宗赵光义敕命校编的《太平圣惠方》,共 100 卷、1670 门,其中药物分为玉石、草药、木药、兽、虫鱼、果、菜、米 8 部,仅卷 2“诸疾通用药”中,就涉及中风、疟病、水肿、咳嗽、心腹冷痛、惊悸、漆疮、癰瘤、虚劳等 95 个病证,表明宋人对药物及其配伍应用有了更深层次的认识。

药食配伍相对成熟则体现在《太平圣惠方》和《圣济总录》中首次出现“食治”专卷,并收载 625 首治疗内、外、妇、儿、五官、骨伤和男科等近百个病证的食疗方,其中 1/3 以上为含药食方。从虚劳及脾胃病证食方的应用情况来看,宋人在治疗不同病证时施以不同食方,且根据药食性味、归经、功效进行配伍,表明他们对于药食配伍的把握日趋成熟。

3.3.2 外来药物增加 宋代对外贸易发达。宋代食方所含的 81 味药中,人参、诃子、荜茇、硫磺、木香、槟榔、阿魏、硃砂、五味子和胡黄连等均有域外输入记载。如高丽国(今朝鲜北部)进贡人参、硫磺等^[18](《宋史·高丽国传》);占城国(今越南南部)贡乳香、木香、槟榔、玳瑁等^[18]⁶⁷⁶⁶⁻⁶⁷⁶⁷(《宋史·占城传》);大食国(今阿拉伯)献腥膻脐、舶上五味子等^[18]⁶⁷⁷¹(《宋史·大食国传》)。宋代进口药物品种多且数量大,仅乳香一项,每年就达千斤以上(《宋史·大食国传》)^[18]⁶⁷⁷¹,表明外来药物对本土医学包括食疗学发展的影响增强。

3.3.3 药食并用商品化趋势明显 宋代盛行沿街卖“汤茶药”。北宋都城东京早市上“有卖洗面水,煎点汤茶药者,直至天明……更有御街州桥至南内前,趁朝卖药及饮食者,吟叫百端”^[19](孟元老《东京梦华录·天晓诸人入市》,1127 年)。南宋吴自牧《梦粱录·天晓诸人入市》(1270 年)还有在澡堂门前卖汤药记载:“又有浴堂门面卖汤者,有浮铺早卖汤药、二陈汤及调气降气,并丸剂安养元气者”^[20]。孟元老所记“煎点汤茶药”可能即二陈汤及调气降气汤药。此外,当时南宋都城临安(今浙江杭州)冬天卖七宝擂茶、葱茶和盐豉汤防寒,夏天卖雪泡梅花酒和缩脾饮等避暑^[20]²⁴³⁸(《梦粱录·茶肆》),市面上还供应沉香、雪泡缩脾饮、五苓大顺散、香薷饮、紫苏饮等“凉水”^[21](周密《武林旧

事·凉水》,1290 年)。按:此“凉水”即茶汤冰镇后冷饮。由此可见,宋代药食并用的“汤茶药”“凉水”已普遍商品化。

3.4 宋代“以药入食”应用对现代养生的启示

宋代以药入食的盛行,虽是中医药蓬勃发展的表现,但也潜在诸多问题。首先,从药物情况来看,上述食方所含 81 味药材里,寒凉与温热等偏颇药性使用量达九成以上,甘、苦、辛味者也占八成之多,甚至商陆、甘遂、牵牛、铅粉等有毒药物也时有应用。此类食方用于治病无可厚非,但若藉此以养生保健则很可能事与愿违,而药食并用的商品化为此埋下隐患。苦寒败胃、滋腻碍胃、甘温满中、辛香耗气伤津,引起人体气血阴阳偏颇均可能未得益寿延年,反致增病。对此,宋代及金元医家多有批判。如宋代药学家寇宗奭(生卒年不详)直指长期服用紫苏的弊端:“紫苏……令人朝暮汤其汁饮,为无益。医家以谓芳草致豪贵之疾者,此有一焉。脾胃寒人饮之多泄滑,往往人不觉。”^[5]¹⁴⁴⁴(《证类本草·苏》)金元医家朱丹溪(1282~1358 年)更痛责长期服用辛燥药对人体的伤害“香辛升气,渐至于散,积温成热,渐至郁火,甘味恋膈,渐成中满,脾主中州,本经自病,传化失职,清浊不分,阳亢于上,阴微于下……将求无病,适足生病”^[22](《局方发挥》,1347 年)。

4 结语

笔者认为,专为治病而设的食方须在医生指导下辨证实施,添加药物时更需严格控制剂量,慎防药毒导致原有病情加剧或引发新疾,普通民众更不宜长期盲目服用含药食方冀求养生保健。当代,以药入食的“药膳”产业源于商业化运作,目前仅北京就有多家药膳餐厅,居民也常在家自行烹饪“药膳”以期养生治病。由于厨师和居民缺乏专业知识,较难掌握药物的剂量及毒性,使得这种盛行“药膳”的风气潜藏不少安全隐患,长期以往恐重蹈宋人覆辙。

参 考 文 献

- [1] 国务院新闻办公室. 国务院新闻办举行“中国居民营养与慢性病状况”新闻发布会[A/OL]. (2015-06-30)[2015-06-30]. <http://www.scio.gov.cn/video/xfwb/Document/1439464/1439464.htm>.
- [2] 范晔. 后汉书[M]//上海古籍出版社,上海书店. 二十五史. 上海:上海古籍出版社,1986:1046.
- [3] 王怀隐,王佑,陈昭遇,等. 太平圣惠方[M]. 北京:人民卫生出版社,1958:3081-3129.
- [4] 赵恒. 圣济总录[M]. 北京:人民卫生出版社,1962:3081-3122.
- [5] 唐慎微,艾晟,曹孝忠,等. 重修政和经史证类备用本草[M]. 北京:中国中医药出版社,2013:1271-1469.
- [6] 孟诜,张鼎. 食疗本草[M]. 尚志钧,辑校. 合肥:安徽科学技术出版社,2003:103-148.
- [7] 中华人民共和国国家卫生部. 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知:(卫法监发[2002]51号[A/OL]. (2002-03-11)[2002-03-11]. <http://www.moh.gov.cn/zhuzhan/wsbmgz/201304/e33435ce0d894051b15490aa3219cdc4.shtml>.

- [8] 翁维健. 中医饮食营养学(高等医药院校试用教材)[M]. 上海:上海科学技术出版社,1992:27-139.
- [9] 高学敏. 中药学(普通高等教育“十一五”国家级规划教材)[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:51-524.
- [10] 张玉书,陈廷敬,凌绍霄,等. 康熙字典[M]. 黄薇,主编. 北京:北京燕山出版社,2006:1753.
- [11] 刘熙. 释名疏证补[M]. 毕沅,疏证. 王先谦,补. 北京:中华书局,2008:137.
- [12] 许慎. 说文解字[M]. 段玉裁,注. 黄勇,译. 北京:中国戏剧出版社,2008:303.
- [13] 阮元. 十三经注疏[M]. 北京:中华书局,1980:2600.
- [14] 焦循. 孟子正义[M]. 沈文倬. 点校. 北京:中华书局,1987:784.
- [15] 王先慎. 韩非子集解[M]. 钟哲,点校. 北京:中华书局,1987:443.
- [16] 黄帝内经素问[M]. 王冰,校注. 北京:人民卫生出版社,1963:110.
- [17] 叶天士. 临证指南医案[M]. 宋白杨,校注. 北京:中国医药科技出版社,2011:17.
- [18] 脱脱. 宋史[M]. //上海古籍出版社,上海书店. 二十五史. 上海:上海古籍出版社,1986:6762.
- [19] 孟元老. 东京梦华录全译[M]. 姜汉椿,译注. 贵阳:贵州人民出版社,2009:58-59.
- [20] 吴自牧. 梦粱录[M]. //广陵书社. 笔记小说大观. 扬州:广陵书社,2007:2430.
- [21] 周密. 武林旧事[M]. //广陵书社. 笔记小说大观. 扬州:广陵书社,2007:3100.
- [22] 朱震亨. 局方发挥[M]. 北京:人民卫生出版社,1956:61.

(收稿日期:2015-11-06)

(本文编辑:蒲晓田)