

《千金方》食疗研究(一)

★ 蒋力生 (江西中医学院 南昌 330006)

关键词:食疗;千金方;道教医学

中图分类号:R 212 文献标识码:A

强调食疗是孙思邈的一大特色,注意饮食选择和调理,把它看作加强营养、增强体质,提高对疾病的预防能力,以至作为治疗疾病的手段,是孙氏一贯重视研究的问题。反映在孙思邈《千金要方》、《千金翼方》以及《摄养枕中方》、《孙真人摄养论》等有关著作中的食疗内容,不仅是食疗学真正独立成专门学科的标志,而且是唐以前食疗经验、理论的集大成之作。

1 食疗的历史文化渊源

食疗是中华民族长期同疾病作斗争的经验结晶,是中医药学的重要组成部分;食疗也是中国饮食文化的瑰丽奇葩,是我国传统文化宝库中的重要遗产。食疗植根于中国传统文化的肥沃土壤,不仅有着悠久的历史、丰富的内容、生动的形式,而且有着深刻的文化背景和理论渊源,处处闪烁着我国古代先哲的智慧之光。

1.1 食疗的历史源流

饮食是与人俱生的行为,自从有了人类,就有了人类的饮食活动。《韩非子·五蠹》说:“上古之世,民食果蓏蚌蛤,腥臊恶臭,而伤肠胃,民多疾病。”《淮南子·修务训》也说:“古者民茹草饮水,采树木之实,食羸蚌之肉,时多疾病毒伤之害。”在远古时期,人们无疑时刻受到有害饮食所致疾病的伤害和困扰。

火的发现和使用,使人类的饮食行为发生了革命性的变化。随着熟食而发展起来的烹调技术,不仅使人类在文明进化的过程中有了口甘味道的追求,而且使人们逐步懂得了选择食物、调整饮食行为对身体健康的影响,从而发明了朴素的饮食疗法。根据古籍记载,至少在夏商时期就已有了食疗药膳的雏型。

周代,人们对饮食已经相当讲究。在统治阶级不仅有了管理饮食的专门机构,而且还有了严格的等级制度。《周礼·天官·冢宰》记载,为帝王贵族服务的治官多达四千余人,其中属于管理饮食的就有

二千二百多人。尤其是“食医”的设立,有了最早的营养医生,其职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。由此可见,不仅当时已经明确懂得饮食与健康的密切关系,而且已把饮食营养调配和四时口味纳入政府行政管理范围,说明当时食疗已受到高度重视。

食疗发展到汉代,不仅积累了丰富的经验,而且有了初步的理论总结。《汉书·艺文志》著录的食疗专著,就有《神农黄帝食禁》、《黄帝杂子芝菌》等二十多卷。尤其是成书于西汉中页的《黄帝内经》,不仅提出了系统的医疗理论,还提出了系统的食疗理论,是后世食疗发展的理论渊藪。

魏晋以后,食疗进一步发展,至隋唐间,食疗著作已达数十种。仅《隋书·经籍志》著录的就有《老子禁食经》、《崔氏食经》、《食饌次第法》、《四时御食经》、《淮南王食经》、《膳馐养疗》等十多种。可惜这些食疗专著多已亡佚,不可复寻。现在存世的《抱朴子内篇》其《仙药》记载草木、矿石、芝菌等服饵药、方数十种,《极言》篇则有饮食卫生的记载;陶弘景《养性延命录》则有“食诫”专篇,由此可以略窥当时有关饮食卫生、宜忌之一斑。

到了唐代,孙思邈在继承前人成就的基础上,在《千金要方》、《千金翼方》两书中撰写了《食治》专卷和《养老食疗》专篇,首先提出了“食治”、“食疗”的概念,标志食疗学已经成为一门独立的学问。

唐代以后,食疗学获得空前发展,各种食物本草、食治方书、食疗专著,不断涌现,林林总总,蔚为壮观,成为祖国医学宝库的重要组成部分。

1.2 食疗的理论渊藪

前已述及,《黄帝内经》是食疗学的理论渊藪。反映在《黄帝内经》中的精气营养、膳食结构、五味调和、饮食卫生、四时宜忌及药食结合等理论或观点,成为后代食疗孕育发展的胚基。

1.2.1 精气营养理论 “民以食为天”,饮食活动是

人生命活动最基本的表现形式之一。“安谷则昌,绝谷则危”,通过饮食活动,不断地为机体提供营养物质,是维持人体正常生命活动,保证生命存续的必不可少的条件。

《灵枢·五味》首先提出饮食对于人体健康的重要意义:

谷始入于胃,其精微者,先出于胃之两焦,以溉五脏,别出两行营卫之道。

《灵枢·营卫生会》也说:

人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五脏六腑皆以受气。

正是靠了这些通过饮食活动而获得的精微物质,才使生命活动得以正常展开。《素问·经脉别论》云:“食气入胃,散精于肝,淫气于筋;食气入胃,浊气归心,淫气精于脉。”明确指出了食物进入人体后,滋养脏腑、气血、经脉、四肢、肌肉乃至骨骼、皮毛、九窍等的作用。饮食入胃,通过胃的消化、吸收,脾的运化,然后输布全身。可散布精华于肝,而后浸淫滋养于肌肉;可食气归心,精气浸浮于脉,以充营心脏、血脉。作为人体的营养物质,是必须靠饮食源源不断地予以补充的。由于食物的味道各有不同,对脏腑的作用也不同。《素问·至真要大论》中指出:“五味入胃,各归所喜,故酸先入肝、苦先入心,甘先入脾、辛先入肺、咸先入肾,久而增气,物化之常也。”这说明了五种味道的食物,不仅是人类饮食的重要调味品,可以促进饮食帮助消化,也是人体不可缺少的营养物质。

反之如果饮食活动不正常,就可能影响人的健康,甚至危及生命。

故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。《灵枢·五味》)

人以水谷为本,故人绝水谷则死。《素问·平人氣象论》)

此外,《灵枢·平人绝谷篇》还具体指出了不能进食而死亡的时间,即“平人不食饮七日而死”。

总之,《内经》在饮食营养的问题上提出了一整套的学说。其基本内容是饮食(味)与形体、元气、精微或精气之间构成密切相依的关系。饮食正常,营养丰富,则精气充沛,形体健壮。

1.2.2 膳食结构理论 世界上的种族,按其膳食结构可以分为三大类,即以肉类为主食的肉食民族,以乳酪为主食的奶食民族和以五谷杂粮为主食的谷食民族。《内经》针对汉民族的特点,指出中国人的饮食结构应以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。《素问·脏气法时

论》)就是要用各种各类食物,互相搭配,取长补短,从而达到发挥饮食对人体的积极作用,保证人体所需的多种营养。所谓五谷,泛指整个谷类和豆类食品,这是人类养生长寿所必需的最主要的食品,是人类的主食,亦即强调人体所必需的、最主要的养分,主要是由谷类和豆类食品共同来提供。五畜,泛指肉乳蛋类荤食品,适量食之,对人体大有补益,但过量则为害非浅,“膏粱之变,足生大疔”。五菜,指各种各样的蔬菜。五菜为充,就是选食各种蔬菜,可以使机体所需的各种营养成分得以充分、完善。五果,泛指整个果类食品。人们在主食之外,适当进食果品,可以补充维生素、微量元素及多种果糖、纤维素、果胶等,对人体健康大有好处。所谓气味合而服之,就是要综合各种营养成分,使机体平衡发展。

1.2.3 五味调和理论 食物有酸、苦、甘、辛、咸五种味道,对人体的作用各有不同。五味调和,有利于健康,五味过偏,会引起疾病的发生。中医学十分重视五味的调和。《素问·生气通天论》说:“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”说明五味调和得当对人体的益处。中医是反对五味偏嗜的,人体的营养虽然来源于饮食五味,但五味过偏,又易使人体受伤。《素问·生气通天论》云:“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝;味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑;味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡;味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚;味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”《素问·五脏生成论》也说:“是故多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝胎而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。”强调了饮食五味宜适当,切忌偏颇,否则伤及五脏,于健康不利。即使在身健无病之时,也应注意调节五味,不可太偏、太过。

1.2.4 饮食卫生理论 古代非常注意饮食卫生,孔子说:“食不厌精,脍不厌细,食饐而餲,鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食”(《论语·乡党》),指出了食品要精细,烹调要得当,进餐要定时,变色、变味、腐败变质的食品不宜食。除了食品的清洁卫生不变质外,还要养成良好的饮食习惯,不暴饮暴食,不过饥过饱;注意进食时间,定时饮食;注意食品温度,不寒不热。同时,还要创造良好的进食情绪和饮食环境,保持端正的饮食姿势,把饮食行为调整到最佳状态,这样才能产生好的饮食效果,促进机体对饮食营养的吸收。《黄帝内经》认为,饮食得当则可养人五脏,失节则会伤人五脏。故长有天命。”

1.2.5 四时宜忌理论 古人非常重视饮食与

时间季节的协调,认为这是食养食治也包括药治必须遵循的原则。《素问·五常政大论》云:“必先岁气,无伐天和”。《素问·四气调神大论》云:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根……故阴阳四时者,人物之始络也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起”。这些治病养生的原则在饮食营养方面,也是必须遵循的。《内经》有春“在味为酸”,夏“在味为苦”,秋“在味为辛”,冬“在味为咸”,长夏“在味为甘”等记载。《周礼·天官》则提出春发散宜食酸以收敛、夏解缓宜食苦以坚硬、秋收敛宜食辛以发散、冬坚实宜食咸以和软”的观点。由于食品的获得常受季节气候方面的影响,加以古代的储藏方法落后,许多食品无法保鲜和保证质量,因此根据季节不同而选择不同的食味,不但古代盛行,直到现在也仍然应用。如冬季人们喜欢吃辛辣的调味品以促进食欲和刺激体温而感暖和。夏季则喜欢吃些阴凉消暑之品,使人感到清凉适口以增进食欲。

古人对于饮食物的温度也是很重视的,主张不要吃得过热过冷。同时也强调与自然气温(天气)相适应。《灵枢·师传篇》提出:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。寒温中适,故气将持,乃不致邪僻也”。说明饮食的过寒或过热,都是可以影响脾胃的运化功能,导致六腑的传导失司,以及其他各种对人体的不良影响。

1.2.6 药食结合理论 古代医学家在肯定医药治疗为主的基础上,充分强调了食治食养的重要性。《素问·五常政大论》谓:“大毒治病,十去其六,常毒治病,十去其七,小毒治病,十去其八,无毒治病,十去其九,谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”。“虚则补之,药以祛之,食以随之”。“必养必和,待其来复。”对于疾病的治疗,祖国医学一贯主张不单纯依靠药物,认为使用药物,只是在病邪炽盛时,用以顿挫病势的一种手段,一旦病邪已衰,即当适可而止。特别是作用猛烈和有副作用的药物更认为宜尽早停止,因此《素问·六元正纪大论》提出:“大积大聚,其可犯也,衰其大半而止,过者死”。

《内经》还重视热病恢复期的饮食调护问题,如在《素问·热论篇》谓:“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也”。

将药治和食治结合起来,既可疗病,也可使患者获得需要的食养,这也是我国独特的医疗防病方式之一。《素问·六元正纪大论》,在论述五运六气的规律在医疗中的运用时就提到了食治。如:“故同者多之,异者少之,用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜同法”,“其化上咸寒,中苦热,下酸热,所

谓药食宜也”等等,都属于药食同治的范畴。因此,《内经》以“毒药攻邪”,以谷肉果菜“补益精气”的论述,就成了后世医疗食养结合,非常科学和全面的治疗观学说。

2 《千金方》食疗的主要内容

孙思邈的食疗学说,主要反映在《千金要方》、《千金翼方》两书中。此外,收入正统《道藏》的《摄养枕中方》、《孙真人摄养论》、《保生铭》等孙氏著作,也有部分食疗论述。在《千金要方》中,第26卷为《食治》专卷,是孙氏对食疗学的集中论述。第27卷《养性》篇中专论“服食法”;第24卷中有“解食毒”篇;第12卷中附有“食治方”;另在全书各卷中均不同程度地涉及食疗。在《千金翼方》中,第12卷中有“养性服饵”、“养老食疗”等专论,第14卷有“饮食”专章,第2、3、4卷为“本草”,其他各卷也对食疗有所涉及。总之,《千金》两书的食疗内容极为丰富,可以概括为食疗原则、食疗思想、食物分类及食疗范围四个方面。现简论如下:

2.1 食疗原则

2.1.1 安身之本,必资于食 《素问·六节脏象论》说:“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”这里的五味,指的就是饮食,说明饮食是维系人们生命的重要物质,所以古代又有“民以食为天”的说法。孙思邈在《千金要方·食治序论》中也强调:“安身之本,必资于食……不知食宜者,不足以存生也。”又说:“夫含气之类,未有不资食以存生,而不知食之有成败,百姓日用而不知。”“若食味不调,则损形也。”人只有通过饮食活动获取营养,才能使生命活动蓬勃展开。诚然,人们必须依靠饮食才能生存,但并非所有饮食都能有益于人体。水能载舟,亦能覆舟,如果饮食不得法,不适合人体的需要,也可以成为损伤健康的有害因素。

2.1.2 食疗不愈,然后命药 孙思邈在《千金要方·食治》中引用扁鹊的话说:“人之所依者,形也;乱于和气者,病也;理于烦毒者,药也;济命扶危者,医也。”人的一切依靠根本在于形体。人体气机混乱,就会发生疾病。而治理病苦必须凭借药物,拯救危急则全靠医生。“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之”。(《千金要方·食治》)为什么要以食治之?因为“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”(《千金要方·食治》)这就是说,人体难免患病,患病了就得找医生,医生在详细了解病情,弄清楚病因的基础上,首先用食物予以调理,如果能够运用食物治愈病人,那才称得上高明。

但是,疾病有轻重,病因或各异。饮食调理具有一定局限性,有些疾病并不是食疗所能见效的。为此孙思邈提出了“食疗不愈,然后命药”的另一条原则。然而,毕竟“药性刚烈,犹若御兵;兵之猛暴,岂容妄发?发用乖宜,损伤处众,药之投疾,殃滥亦然。”(《千金要方·食治》)即使是必需通过药物治疗的疾病,也不应随意用药。

2.2 食疗思想

2.2.1 突出食物营养

全面摄取身体必需的各种营养素,是西医营养学的中心思想。然而,在中医学发展的历史进程中,由于受历史及哲学思想等因素的限制,中医学的指导思想向宏观方面发展,形成了自己的特点,“食治”也不例外。但就临床实际应用而言,中医食治中同样蕴藏广泛摄取多种营养成分的观点。不仅注意五谷、五果及五蔬的营养配合,也非常重视“五畜”的补益作用。《千金要方·食治》收有近50多条由五畜类制成的膳食方。

2.2.2 强调饮食节度

孔子早在《论语》中就说:“君子食无求饱”,“不多食”,实际上就是主张节制饮食。《黄帝内经》也曾提出:“食饮有节,起居有常”,并以此作为养生原则。孙思邈对前人的此类论述非常重视,在饮食方面,他一贯主张节俭和节制,反对暴饮暴食和饱餐肥腻厚味。认为摄取的食物过多,过于丰富,非但无益于身体,反而成为致病的阶梯。他在《千金要方·养性序》中说:“嵇康云:穰岁多病,饥年少疾。信哉不虚。是以关中土地,俗好俭嗇,厨膳肴羞,不过菹酱而已,其人少病而寿。江南岭表,其处饶足,海陆鲑肴,无所不备,土俗多疾而人早夭。北方仕子,游宦至彼,遇其丰赡,以为福祐所臻。是以尊卑长幼,恣口食啖,夜长醉饱,四体热闷,赤露眠卧,宿食不消,未逾期月,大小皆病。”孙氏引用嵇康的论点,雄辩地说明了这样一个道理,饮食节俭的地方,人们大多健康长寿;特产丰富,经常恣口饱食而无节制的地区,人们反而多病,甚至夭折短命,可见饱食是很有害的。孙氏主张少食多餐,每一顿的食量要严加控制。因此,他在该篇中接着写道:“是以养性者先饥而食,先渴而饮,食欲数而少,不欲顿而多,则难消也。常欲令如饱中饥,饥中饱耳。盖饱则伤肺,饥则伤气,咸则伤筋,酢则伤骨。”孙氏主张先饥而食,先渴而饮,这是很有道理的。

孙思邈又指出:“食啖鲑肴,务令简少,鱼肉果实,取益人者而食之。凡常饮食,每令节俭,若贪味多餐,临盘大饱,食讫,觉腹中彭亨短气,或致暴疾,仍为霍乱。又夏至以后,迄至秋分,必须慎肥腻饼臠酥油之属。此物与酒酱瓜果理极相妨。夫在身所以

多疾者,皆由春夏取冷太过,饮食不节故也。”(《千金要方·食治序论》)孙氏在此强调鲑肴、鱼肉之类要少吃,即越是高脂肪高蛋白之类的食物越要少吃,不可多食。肥腻厚味吃得太多,非徒无益,反而有害,首先受害的是肠胃。尤其是老年人,更应注意这一点。孙氏在《千金翼方·养老食疗》中特别指出:“养老之道,虽有水陆百品珍羞,每食必忌于杂,杂则五味相扰,食之不已,为人作患。是以食啖鲜肴,务令简少,饮食当令节俭。若贪味伤多,老人肠胃皮薄,彭亨短气,必致霍乱。”老年人脾胃虚弱,消化功能差,多食肥腻厚味,必然腹胀短气,甚至会引起上吐下泄的霍乱病。

此外,大病初愈之人也要慎口腹,若贪味则可能导致疾病复发。因此,孙氏在《千金要方·劳复》中说:“病新差(瘥)后,但得食糜粥,宁少食令饥,慎勿饱,不得他有所食。虽思之,勿与之也。引日转久,可渐食羊肉白糜,若羹汁、雉、兔、鹿肉,不可食猪狗肉也。……凡此,皆令人劳复。”总之大病初愈之后,一定要谨慎口腹,以素食为主,并要少吃,待身体完全康复之后,再增加肉食,可适当扩大食量。否则旧病复发,难以救治。

2.2.3 主张素食为主

孙思邈在《千金翼方·饮食》中说:“身在田野,尤宜备膳,须识罪福之事,不可为食损命。所有资身,在药菜而已。料理如法,殊益于人。”孙思邈还明确:“每学淡食,……每食不用重肉,喜生百病。”(《千金要方·道林养性》)因而主张荤素搭配,并且强调以素食为主。

孙氏在《千金翼方》中说:“善养老者……非其食勿食。非其食者,所谓猪豚鸡鱼蒜脍生肉生菜白酒巴大酢大咸也,常学淡食。”他主张饮食清淡,少吃高脂肪高蛋白之类的动物食品。这里说的“勿食”,并非完全不吃,而是说要控制,不要多吃。

孙思邈以素食为主,他常吃的蔬菜有枸杞叶、冬葵、苋菜(特别是马齿苋)、冬瓜、胡瓜(黄瓜)、越瓜(菜瓜)、荠菜、芜菁、芦菔、菘菜(白菜)、芥菜、苜蓿、葱、薤、韭、葫(大蒜)、紫苏、海藻、昆布、苘蒿、生姜、芸苔、野苣(莴苣)、茗叶(茶叶)、茴香及芹菜等,大多是一些含有丰富的维生素和纤维素的蔬菜,很适合于经常食用。

孙思邈主张饮食清淡,提倡常吃蔬菜,其好处至少有以下3点:第一,蔬菜中富含各种维生素、矿物质、蛋白质和糖,其营养价值很高;又由于蔬菜能刺激消化腺的分泌,因而能够促进人体对食物的消化和吸收。第二,蔬菜可以减肥,尤其适宜于肥胖者食用。第三,多食蔬菜有益于心血管病患者。因为蔬

菜中含有丰富的钾,它是心肌活动不可缺少的东西。

2.2.4 讲究饮食卫生 (1)饮食要定时定量。《论语·乡党》说过:“不时不食”,“不多食”。说明孔子是主张饮食定时定量。《吕氏春秋·尽数》亦曾指出:“食能以时,身必无灾”。认为定时定量进饮食,对身体才不会有任何危害性。孙思邈在《千金要方·养性序》中也强调,饮食必须定时定量,他说:“不欲极饥而食,食不可过饱;不欲极渴而饮,饮不欲过多。饱食过多则结积聚,渴饮过多则成痰癖。”每天早、中、晚三餐,要有固定的进食时间。每次进食要定量,不能大起大落。

(2)吃饭要保持良好的情绪。孙思邈指出:“人之当食,须去烦恼,如食五味,必不得暴嗔,多令人神惊,夜梦飞扬。”(《千金要方·道林养性》)认为进食时必须摒除一切忧愁烦恼,务使情绪轻松愉快,切忌愤怒惊恐,否则食欲锐减,即使勉强进食也难以消化,甚至影响到晚上的睡眠。“思则伤脾”,长期情绪不好,就会损伤脾胃,进而引起其他疾病。反之,如果精神愉快,食欲也会不断增加,肠胃便能很好地消化食物和吸收营养。这样,可使羸弱者增强体质,还可使抱病染疾者迅速痊愈。

(3)不吃腐败之物。《论语·乡党》早就说过:“鱼馁而肉败,不食;色恶不食;臭恶不食。”可见孔子是非常讲究饮食卫生的,凡食物变馊或腐败就不吃,变气味,变颜色,没有煮熟,都不吃,为的是预防疾病。孙思邈认为病从口入,因此特别强调饮食必须干净,尤其是肉食必须新鲜,最好是刚宰杀不久的。凡腐败变质之物皆不可食。他在《千金要方·食治》中说:“秽饭、馁肉、臭鱼,不可合食之,害人。”又说:“凡禽兽自死无伤处,不可食”,“一切牛盛热时卒死者,总不堪食,食之作肠痈……下利者,食自死牛肉必剧。”并且指出,一切禽兽“病死者,不任用。”孙氏这样强调,是非常合乎科学道理的。凡病死的禽兽,都是病毒或病菌的载体,均有传染性,所以不能食用。食物烹煮要得法,特别是肉类,必须要煮熟,而且要熟透。孙氏在《千金要方·道林养性》中告诫说:“勿食生肉,伤胃,一切肉惟须煮烂,停冷食之。”肉食如不煮熟就食用,很容易得绦虫病及其他寄生虫病。

饮水要清洁,要煮沸才能饮用。孙氏写道:“凡遇山水坞中出泉者,不可久居,常食之作瘕病。又深阴地下冷水不可饮,必作瘕症。”(见《千金要方·道林养性》)其中所说饮用山水坞中之水得瘕病,实际上指的是缺碘的山涧积水,而长期饮用缺碘的水就会得大脖子病。深阴地下冷水之所以不宜饮用,一是过于寒凉,二是有蚊蝇孳生出没,而蚊蝇是传播者,

倘若深阴地冷水不经煮沸便直接饮用,就很容易染上疟疾。

(4)饮食的冷热要适度。夏天喜冷饮,冬天好热食,这是人之常情。但饮食的冷热,必须适度,不可过偏。即使是酷暑炎夏,也不能过于嗜食冷饮冷食,否则容易损伤脾胃。同样,热食也要有一定的限度。孙思邈在《千金翼方》中说:“热食伤骨,冷食伤肺,热无灼唇,冷无冰齿。”(见该书卷十二·养性禁忌)掌握饮食的冷热度亦很重要,过于冷食会引起腹泻,甚至泄利不止,牙齿也易受损伤;而过于热食,灼伤嘴唇,食道和胃部同样会受到损伤。

(5)吃饭要细嚼慢咽。《吕氏春秋·尽数》指出:“饮必小咽,端直无戾。”认为喝汤水的时候,应当小口小口地饮,不要咕嘟咕嘟地暴饮。中医主张“饮必细呷”,因为“大饮则气逆”,造成呛咳或气喘,甚至造成痰饮病。孙思邈之所以提出“先渴而饮”和“不欲极渴而饮,饮不欲过多”,也是为了防止暴饮,因为人们在过分干渴的时候进水,就很难避免暴饮。

吃饭必须细嚼慢咽,切忌狼吞虎咽。孙思邈说得好,“食当熟嚼,使米脂入腹”,又说:“美食须熟嚼,生食不粗吞”,这些都是经验之谈。

(6)坚持饭后漱口和散步。孙思邈在《千金要方·道林养性》中指出:“食毕当漱口数过,令人牙齿不败,口香。”的确,坚持饭后漱口,清除食物残渣,既可防止产生龋齿,又能消除口臭。为了保护好牙齿,孙氏还提出:“每旦一捻盐内(纳)口中,以暖水含,揩齿及叩齿百遍,为之不绝,不过五日口齿即牢密。凡人齿(龈)不能食果菜者,皆由齿根露也,为此盐汤揩齿叩齿法,无不愈也。”(《千金要方·齿病》)孙氏所说用盐汤漱口和行叩齿法,确实对治疗牙齿有良效。

孙氏还提倡饭后散步和摩腹,这对促进食物消化很有帮助。他说:“平旦点心饭讫,即自以热手摩腹,出门庭行五六十步,消息之。中食后,还以热手摩腹行一二百步,缓缓行,勿令气急。”(《千金翼方·饮食》)又说:“每食讫,以手摩面及腹,令津液通流。食毕当行步踟躇,计使中数里来。行毕使人以粉摩腹上数百遍,则食易消,大益人,令人能饮食,无百病,然后有所修为为快也。饱食即卧,乃生百病。”(《千金要方·道林养性》)饭后按摩腹部,促使腹部血脉流通,增强肠胃蠕动,自然有益于消化。饭后散步,身体得到活动,情绪上轻松愉快,更能增进消化功能,防止积食不化。所以民间至今有“饭后百步走,活到九十九”的说法,足证孙氏所说不诬。

(待续)

(收稿日期:2005-06-06)