

《本草纲目》的养生思想研究

★ 邓小英 (广州大学城广州中医药大学基础医学院中医文献教研室 广州 510405)

摘要:明·李时珍《本草纲目》收载药物 1892 种,所附方一万多首,集明以前医药学之大成。该书有许多条文记载了养生内容,本文拟从食疗养生思想,药物养生思想两方面研讨《本草纲目》的养生思想。

关键词:本草纲目;养生

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

我国是研究中医养生最早的国家,早在战国时期的《内经·本神篇》提出:“智者之养生也”。明·李时珍遵循《内经》要旨,阐发岐黄养生之精微,兼收并蓄百家养生之奥诀,一一载入《本草纲目》之中,现举要研究如下:

1 食疗养生思想

食疗在我国起源很早,有“药食同源”之说。《黄帝内经》中提出“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五蓄为益,五菜为

充,气味合而服之,以补精益气”的膳食配制原则。《本草纲目》中不但食疗药物十分丰富,而且具有辨证施膳,药粥药酒并重的特点。

1.1 药物众多,搜罗广博 《本草纲目》搜罗食疗药物十分广博,把食物纳入本草中。李氏指出:“水为万物之源,土为万物之母。饮资于水,食资于土,饮食者,人之命脉也,而营卫赖之”《卷五·目录》。全书收载食用药用水 43 种,谷物 73

理和情绪会严重并且经常地消损健康的机体。

“正气”以外,中国还讲“冲和之气”。什么是“冲和之气”?似乎很难回答。老子说“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,应该是“冲和之气”的滥觞。《列子·天瑞》说“清轻者上为天,浊重者下为地,冲和气者为人;故天地含精,万物化生”,四个字有了三个。魏晋间郭象为《庄子》作的注解中有一句“阴阳会合,冲和之气也”,算是四字齐备。关于“冲和之气”,简单地理解,就是一种人人有之或曾经有之的与生俱来的醇和之气、纯粹之气,因为“阴阳交会”便是人生之初,“负阴抱阳”便是和谐纯粹。中医认为小儿“脏气清灵”,所以即是患病也容易治疗,容易治愈,叫做“随拨随应”。为什么小儿的疾病可以“随拨随应”,而成人则不能呢?原因正在于这种“冲和之气”的状态不同。小儿不过数岁,饮食单纯,起居单纯,意识单纯,情感单纯,经历单纯,几乎没有什么不单纯,因而其患病自然也很单纯,不是外感风寒,便是内伤饮食。既然病情单纯,当然是可以“随拨随应”的。但是,曾经“脏气轻灵”的孩童终会步入成人的行列,饮食、起居、经历、意识、情感等等的一切,都随着时光的流转而日渐复杂起来,有太多的因素都可以导致疾病的发生,而且一旦发生,很难再有“随拨随应”的幸运,往往需要在漫长的疗程中久久承受着身心两方面的苦痛。之所以有这样的区别,是因为禀受于

先天的“冲和之气”在太多复杂因素的侵害或干扰之下被渐渐地消损了。相对于“正气”来说,“冲和之气”显然不那么具体,不那么实在,带着些虚幻的感觉。实际上,在中国传统的文化中是很讲究“冲和之气”这个概念的。清光绪帝将清漪园扩建改造为颐和园,为的是请慈禧“颐养天和”,不再干涉朝政。《素问·五常政大论》说:“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。不尽,行复如法。必先岁气,无伐天和。无盛盛,无虚虚,而遗人天殃;无致邪,无失正,绝人长命。”“天和”不同于物质性的“正气”,也有异于精神性的“正气”,是一种融合了物质与精神情性的、与生俱来的、会暗受戕害且不易恢复的、决定着个体生命整体状态的生理与心理因素。“冲和之气”一有伤损,不是简单凭借药物可以补养得了的。

综上所述,“正气存内”并非是简单的气血充盈,精力充沛。从物质、精神乃至“天和”的角度进行调摄与养护,才能真正达到“邪不可干”的境界。在生物心理-社会-医学模式被强调的今天,“正气存内”的涵义会更加丰富。

参考文献

- [1]许慎.说文解字[M].北京:中华书局,1963.77
- [2]朱熹.四书章句集解[M].北京:中华书局,1983.231~232,374

(收稿日期:2006-03-20)

种,蔬菜 105 种,果品 127 种及一些可供食疗的药物,至今仍为临床和民间常用,所载 444 种动物药中,有许多可供食疗使用,且营养丰富。

1.2 辨证施膳,治病强身 辨证施治是中医认识和治疗疾病的基本原则,是中医学的特点之一,李氏的辨证施膳正是以这一理论为指导。《本草纲目》的食疗方中,体现了李氏“同病异治”、“异病同治”的辨证施膳思想,如对肝虚目赤病证,李氏采用补肝的食物治疗,“青羊肝,薄切水浸,吞之极效”(卷五十·羊);对血热目赤病证,李氏采用清热凉血的生地粳米粥治疗,“睡起目赤肿起,良久如常者,血热也。卧则血归于肝,故热则目赤肿,良久血散,故如常也。用生地黄汁,浸粳米半升,晒干,三浸三晒。每夜以米煮粥食一盏,数日即愈。有人病此,用之得效”(卷十六·地黄)。对老人脚气,消渴饮水两种不同的病证,因为都表现有脾胃虚弱证,李氏均采用补虚弱、益中气的猪肚治疗,“老人脚气,猪肚一枚,洗净切作生,以水洗,布绞干,和蒜、椒、酱、醋五味,常食。亦治热劳”(卷五十·豕);“消渴饮水,日夜饮数斗者。《心镜》用雄猪肚一枚,煮取汁,入少豉,渴即饮之,肚亦可食。煮粥亦可”(卷五十·豕)。

食物和药物一样,有五味及寒、热、温、凉之性,李氏据此辨证选择,以之来矫正脏腑机能之偏盛偏衰,使脏腑机能恢复平衡。如《本草纲目·卷五十·羊》附方中的羊肉汤:“张仲景治寒劳虚羸,及产后心腹痼痛。用肥羊一斤,水一斗,煮汁八升,入当归五两,黄芪八两,生姜六两,煮取二升,分四服。”1.3 药粥药酒并重,食养尽之 药粥是食疗的一个组成部分,《本草纲目》中记载着常用的药粥五六十种,这些药粥对于疾病初愈,身体衰弱者是很好的调养剂,有的还能治疗和辅助治疗某些疾病。

药酒也是食疗的一个重要组成部分,主要是使药物之性,借酒的力量,遍布到全身各个部位。《本草纲目》中明确标明的药酒有 80 种之多,这些药酒中,有补虚作用的人参酒等 24 种;有治疗风湿痹病的薏苡仁酒等 16 种;有祛风作用的百灵藤酒等 16 种;有温中散寒,治疗心腹胃痛的蓼汁酒等 24 种。

为了使食疗药物的药性发挥和保持食物的风味,李氏在《本草纲目》中采用了盐、葱、姜、枣、薤等调味料和使用了煮、浸酒、粥食、煮成汁、捣成膏、捣作饼、上盐作羹食等多种烹制方法,体现了“药食同源”的思想,收到“食助药力,药助食威”的效果。该书(卷二)还记载了“饮食禁忌”、“服药食忌”、“相反诸药”等内容,并记录了我国历代食疗的佚文。在这些佚文中,有孟诜著的《食疗本草》、陈士良著的《食性本草》、吴瑞著的《日用本草》等。

2 药物养生思想

药物养生古人称为服食,即通过服药以求得养生保健、延年益寿。《神农本草经》、《备急千金要方》、《饮膳正要》等医学古籍中,都有服食专论,在《本草纲目》中载有大量长生、不老、延年、益寿、神仙、增年、却老、耐老、增寿等功用的药物和服食类的方剂,其药物养生的特点是:

2.1 补肝肾,延年益寿 肾藏精,主生长、发育与生殖,精气是构成人体的基本物质,也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础,故《素问·金匱真言论》曰:“夫精者,生之本也”;《素问·上古天真论》又曰:“肾者,主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛,乃能泻;今五脏皆衰,筋骨解堕,天癸尽矣,故发鬓白,身体重,行步不正,而无子耳”。这些论述明确指出了肾中精气盛衰决定着机体的生、长、壮、老、已。李时珍继承了《内经》的养生理论,认为肾为先天之本,对人体的生殖、发育、衰老起着巨大的作用,强调肾间命门的作用。指出:“命门指所居之府而名,为藏精系胞之物……为生命之原,相火之主,精气之府。人物皆有之,生人生物,皆由此出”(卷三十·胡桃)。肾藏精,精血之间相互滋生转化,有“肝肾同源”之说。《本草纲目》1 万多首附方中,有 390 多条记载有关轻身、抗衰老药和一些服食的长寿案例,其中补肝肾方药约 90 多条。

2.2 调脾胃,养生防病 《内经》认为:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉。”脾胃功能是否正常与饮食的消化吸收有密切关系,脾胃虚衰必然引起气血不足,出现毛发脱落变白、肌肤焦枯、目不明、睡不实以及易倦嗜卧等衰老征象。李氏认为“脾乃元气之母”(卷三十·橘),“土为元气之母”(卷三十三·莲藕),力倡脾胃功能健运,元气充沛,则不易致病,“土者万物之母,母得其养,则水火既济,木金交合,而诸邪自去,百病不生”(卷十二·黄精);“母气既和,津液相成,神乃自生,久视耐老”(卷三十三·莲藕),充分体现了李时珍调脾胃的养生防病思想。在《本草纲目》养生延年益寿药物中,调补脾胃的方药有 70 余种,多为临床所用,如药物有人参、白术、甘草、灵芝等,方有参术膏、人参膏、白术膏等。

2.3 脏腑虚衰,补通结合 脏腑经络虚衰,阴阳气血不足为衰老的根本。气虚不能行血可致血瘀;血虚脉道涩滞可以致瘀;阳虚生寒,寒凝血瘀以及气虚可以生痰等等,衰老的根本原因是正虚夹瘀,延缓衰老应以补肾为主,健脾益气、养血、行气、化痰兼顾。《本草纲目》养生延寿方药主要以温肾阳、补肾阴、益精填髓、健脾养肝为主,同时佐以通利活血药物,达到补虚不留邪,变呆补为活补的目的。如李氏在补药中加入行气药,可收事半功倍之效,“木香……与补药佐则补,与泄药为君则泄也”(卷十四·木香);“用破固纸补肾,肉豆蔻补脾,二药虽兼补,但无斡旋,往往常加木香以顺其气,使之斡旋,空虚仓廪,仓廪空虚则受物矣。屡用见效,不可不知”(卷十四·补骨脂)。又如在补药中加入通利药,补而不腻,可长期服用。如仙茅丸中加入车前子和白茯苓,“壮筋骨,益精神,明目,黑髭须。仙茅二斤,糯米泔浸五日,去赤水,夏月浸三日,铜刀刮锉阴干,取一斤;苍术二斤,米泔浸五日,刮皮焙干,取一斤;枸杞子一斤;车前子十二两;白茯苓去皮,茴香炒,柏子仁去壳,各八两;生地黄焙,熟地黄焙,各四两;为末,酒煮糊丸如梧子大。每服五十丸,食前温酒下,日二服”(卷十二·仙茅)。

由上可知,《本草纲目》中养生理论和经验很值得我们发掘、整理和借鉴。

(收稿日期:2006-11-27)