

# 我国明清时期的饮食护理

周俊兵 (南京中医药大学基础医学院, 江苏 南京 210029)

**摘要:**明清时期丰富的饮食护理知识散见于各种文献中,从饮食卫生规范、饮食调理、饮食宜忌、食养食疗4个方面探讨了明清时期的饮食护理成就,其对现代饮食卫生保健亦具有深远的影响和现实意义。

**关键词:**明代;清代;饮食护理

**中图分类号:**R247.1      **文献标识码:**A      **文章编号:**1009-3222(2006)04-0214-03

## 1 关注饮食卫生规范

明清时代把饮食保健的意义提高到以“尊生”为目的,在各类饮食著作中受到普遍的重视和发挥。尤乘认为美食必以安身、存身为本,他说:“修养之士,不可不美其饮食以调之。所谓美者,非水陆毕具异品珍馐之谓也。要在乎生冷勿食,粗硬勿食,勿强食,勿强饮。”“安身之本,必资于食,不知食宜,不足以存生。”<sup>[1]</sup>

明代高濂的《遵生八笺·饮饌服食笺》认为饮食能养人也能害人,养人者是因为饮食能使人五脏调和,血气旺盛,筋力强壮,但如嗜食不当,有失调理,也会损害身体。因此他主张“人于日用养生,务尚淡薄,勿令生我者害我,俾五味得为五内贼,是得养生之道矣。”<sup>[2]</sup>饮食规范到明代有了系统的总结,高濂在精研唐代名医孙思邈、名士段成式、经济学家刘晏、宋代诗人黄庭坚、苏东坡等人的饮食著作基础上加以荟萃、评论和介绍。在他的《序古诸论》中指出:“饮食之宜,当候已饥而进食,食不厌熟嚼;仍候焦渴而引饮,饮不厌细呷。毋待饥甚而食,食勿过饱;时觉渴甚而饮,饮勿过多。食不厌精细,饮不厌温热。”<sup>[2]</sup>又说:“食饮以时,饥饱得中,水谷变化,冲气融和,精血以生,荣卫以行,脏腑调

平,神智安宁。正气冲实于内,元真通会于外,内外邪■,莫之能干,一切疾患无从而作也。”<sup>[2]</sup>他强调要等渴了再饮,饿了再食,吃饭不要过饱,饮水不要太频,饮食定时定量是防御疾病的基本要求,又专撰《饮食当知所损论》作出详细规范。警示人们注意随便饮食所带来的身体损害。

穆云谷在《食物纂要》中强调饮食要“知节”,“知节则自然可以身心俱泰”。佛家的茹素或孔子食无求饱的名言,都是劝诫世人避免贪食的隐患。龙遵叙的《饮食绅言》就是一部饮食规范的专著,他从戒奢侈、戒多食、慎杀生、戒贪酒等方面,历数多食和节食的利弊,一者大便数;二者小便数;三者饶睡眠;四者身重不堪修业;五者多患食不消化自滞苦际,此为多食之弊。日中后不食有五福:一者减欲心;二者少卧;三者得一心;四者无有下风;五者身安稳,亦不作病,此为节食之利。这些生活经验说明在明代已有相当的饮食规范知识,符合现代卫生的要求。

## 2 强调饮食调理

饮食调理是中医护理的重要内容,受到历代医家的重视,文献中记载甚多,《外科证治全

收稿日期:2006-07-08;修稿日期:2006-09-02

作者简介:周俊兵(1969-),女,江苏涟水人,南京中医药大学副教授,博士,本校中药学流动站在站博士后。

书·饮食宜忌论》云：“古人治病，虽赖乎药，亦资乎饵。药之所忌，关乎人之死生；饵之宜忌，涉乎病之轻重。”<sup>[3]</sup>明清时期，由于温病肆虐，故对温热时疫的饮食调护论述甚详，中医学的辨证施护，在饮食护理中有充分体现。尤乘《寿世青编》云：“伤寒时疫，身凉脉缓，宜进青菜汤，疏通余邪，如觉腹中宽爽，再进陈仓米清汤，以开胃中谷气，一二日后，可进糜粥盏许，日三四次或四五六次，慎勿太过。或用陈豆豉，或清爽之物过口，或清水煮白鲞，醋点极妙，再渐进活鲫鱼汤调理百日，方无食复劳复等症。”<sup>[1]</sup>吴又可强调了饮食护理在辨证治疗热病中的重要性，其云：“大抵时疫愈后，调理之剂，投之不当，莫如静养，节饮食为第一”<sup>[4]</sup>。继之，叶天士提出了热病护理的饮食宜忌，其云：“乱进饮食便是助热，唯清淡之味与病无悖，自来热病最怕食复”。吴鞠通也云：“饮食之坚硬浓厚者，不可骤进”<sup>[5]</sup>。吴又可指出了热病食复的机理是：“瘥后余热未净，肠胃虚弱，饮食不节，谷气与热气两阳相搏、身复发热”<sup>[4]</sup>。可见此时期已认识到饮食护理在热病中的重要性，饮食应以清淡为宜，每食只能半饱，不可多食、强食及过早食用油腻难以消化食物。《瘟疫论·调理法》写道：“若夫大病之后，客邪新去，胃口方开，几微之气，所以多与早与迟与，皆不可也。宜先与粥饮，次糊饮，次糜粥，次稀饭，尤当循序渐进，毋先其时，毋后其时，当设炉火，昼夜勿令断绝，以备不时之用。”<sup>[4]</sup>此外，吴又可对热病患者补充水液亦有研究，对于温疫病人高热时，主张除了用药外，还可给与梨汁、甘蔗汁、西瓜等饮服。指出“大渴，思饮冰水及冷饮，无论四时，皆可量与。”<sup>[4]</sup>因为“内热之极，得冷饮相救甚宜，能饮一升，止与半升，宁使少顷再饮，至于梨汁、藕汁、蔗浆、西瓜，皆可备不时之需，如不欲饮冷，当易百滚汤（煮沸时间较长的开水）与之，乃至不思饮，则知胃和矣”<sup>[4]</sup>。吴鞠通《温病条辨》载：“胃液干燥，外感已净者，牛乳饮主之。此以津血填津血也”<sup>[5]</sup>。该书还对流行性热病的不同病程和病情制定了十分具体而合理的饮食菜单。清代王孟英《随息居重订霍乱论·治法》

则对急性胃肠道一类病症的患者在食用瓜果方面多有具体指导：“瓜果冰凉等物，虽然涤热，过食骤食，即恐遏伏热邪，不能泄越，又虑过度而反为所伤，并宜撙节为妙。若口不渴，汗不出，溺不赤者，诸冷食皆在所忌也。”<sup>[6]</sup>又说：“冬瓜汤治霍乱大渴。冬瓜去瓢，水煮清汤，俟凉饮之。……无论病前、病后，用以代饮，妙不可言，即温湿、暑疫、泻痢诸病，皆可用也。”<sup>[6]</sup>由上可以看出，温热病的饮食护理重在清热保津，和胃护液，对促进病体康复具有重要意义。此外，陈可冀等在《清代宫廷常用调护方法》一文中指出，饮食调理是宫廷中喜用的调护方法，凡病情轻浅或病后体虚者皆可用之，常获扶正除邪之效。如光绪三十四年，慈禧皇太后患木火生风，气上撞心，心中悸热，烦渴，咳多痰涎，大便尚泄。太医施煥采用粳米锅巴焙焦研极细末，陈年火腿煨研极细末，两味等分研匀，以红白糖和淡橘水调羹，另用乌梅五钱，甘草一钱煮水徐徐咽之，能起到顾胃化痰，益中摄下的作用，为我们展示了清宫秘帙中的饮食调护之一斑。

### 3 讲究饮食宜忌

饮食护理中也应考虑饮食宜忌。清代养生家石成金指出：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜和淡，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕再饮茶两三口，漱口齿，令极净。”<sup>[7]</sup>再如《王氏医存》以为“外感等病多热痰，故忌食生热、生痰之物。……泻痢乃肠胃湿水积滞，故忌助湿、添积之物。上有热痰，忌补物；下有寒湿，忌泻物。服温补药，忌食寒性；服寒凉药，忌食热性。”<sup>[8]</sup>

祖国医学对小儿患病后的饮食宜忌非常讲究。因为饮食不当或不禁忌食物能使病情加重或延长病期。若饮食得当，则可使病情好转，加速身体康复。通常认为，外感热病宜食清淡易消化的食物，忌食油腻荤腥，饮水量宜减少。若咳嗽有痰，应忌食肥甘腥腻。疮疡疔肿，或患大头瘟，应忌食鱼腥发物。痘疹初起宜食香菜、芦笋、黄花菜，其可促使痘疹透发。腹痛腹泻，应忌食生冷油腻煎炸炙■或难以消化之物。

孕妇在妊娠期间,饮食宜忌对自身的健康和胎儿的正常发育具有重要影响。清代徐尚慧辑《妇婴至宝》中记载了孕期饮食宜忌,有一定科学价值,曰:“宜食诸物:猪肚、肺,多用;白菜、菠菜、笋,少用;芝麻、豆腐皮,二味宜多用;莲子、山药、芡实,诸味总宜洁净。多用清汤,吹去浮油,饮之最佳。俱宜白煮,忌用油煎,此多为膏粱之人言之耳。若藜藿之腹,有孕正宜得肥甘而润之,何淡泊之有?六、七个月后,豆腐皮、芝麻油二物最宜多用,不妨日日食之。芝麻油解毒,豆腐皮滑胎,且清且补,贫富皆宜。此为上品,积食一二百张,则先生如达矣。或以芝麻油拌食更妙,芝麻油不宜熬熟。忌食诸物:椒、姜、煎炒、野味、异味、猪肝、犬、马、猪自死肉、脚鱼、虾蟆、鳝鱼、蟹,勿多酒,勿乱药。”<sup>[9]</sup>列举了孕妇宜食与忌食的多种食物,特别强调豆腐皮与芝麻油可多食之,因为芝麻含有人体需要的多种营养成分,而无任何有害物质,其含微量元素锌丰富,对胎儿的正常发育具有重要作用;豆腐皮则为高蛋白食品,故孕妇多食之有益无害。且二物有润胎之功,妊娠晚期服用有利于分娩。菠菜含有草酸,可与钙等微量元素结合成不溶物,而影响其吸收,提出孕期少食菠菜,颇具科学性。由此可见,清代医家对妇女孕期保健护理的认识已经成熟。这些理论的提出,对保证孕妇和胎儿的身心健康,防止流产和早产,具有重要的参考价值。

#### 4 提倡食养食疗

《普济方》论老年病以虚立论,治法多用补益,尤其推崇食养疗法。是书卷五《论服饵》载:“四十以上,则不可服泻药,须服补药。五十以上,四时勿缺补药,如此乃可延年,得养生之术耳。”<sup>[10]</sup>“治病用药力,惟在食治将息,得力大半,于药有益。所以病者,务在将息节慎,节慎之治,可以长生。”<sup>[10]</sup>论述至为深刻。是书《服饵门》中详载多种补益抗衰老服饵法,如卷二百六十三载神仙服胡麻粉法,“用胡麻一斗,拣净,蒸,出曝干,又蒸,九蒸九曝,微捣去皮,炒令香,去杂质,取四升,用地黄汁浸为剂,熬干,细罗为

散。每服以温酒调下三钱,日三服,十日外即觉有功。若七十老人服百日外,肌肉还如少时,数试有验。”<sup>[10]</sup>是书卷五十载服菊增年变白方,菊花“以三月上寅日采,名曰玉英;六月上寅日采,名曰容成;九月上寅日采,名曰金精;十二月上寅日采,名曰长生者,根茎也。阴干百日,各取等分,以成日合捣千杵,下筛和以蜜,丸如梧桐子大。三服七丸,百日身体润,一年白发变黑,二年齿落复生,三年八十者变童儿。”<sup>[10]</sup>方中之胡麻,又名芝麻。据现代药理研究证实,胡麻、菊花等,分别含多糖类、生物碱、维生素、微量元素等,均属益寿植物,对于适应能力差及内环境平衡失调之老年人,多有裨益。

《普济方》卷二百五十九载食治养老一节,列有服牛乳法,指出:“凡牛乳性平,补血脉,益心,长肌肉,令人身体康强润泽,面目光悦,志气不衰,故为人子者,常须供之以为常食,一日勿缺,恒使恣意充足为度。此物胜肉远矣,补虚养老。”<sup>[10]</sup>卷二百六十载补乳法,“以牛羊鹿等骨,并煎取汁,任意作羹啖之。”<sup>[10]</sup>“名之为乳者,以其状人乳也。”<sup>[10]</sup>服汁一月,“觉精气满盛,百脉流通”<sup>[10]</sup>。

明代伟大的医药学家李时珍在《本草纲目》中记载 500 多种药、食两用的品种,其中谷物 73 种,菜 105 种,果品 127 种,虫、禽、兽 245 种;并记载有治疗 100 多种病证的饭、粥、粽、糕和饼的食疗方,极大地发展和丰富了临床食疗的内容和经验。明清时期还比较重视粥疗,前面提到的糜粥日三四次,或五六次,用于时疫谷气已开者。王肯堂在《证治准绳》中也说“世间之物,惟五谷得味之正,但能淡食谷味,最能养精。”<sup>[11]</sup>又说凡“煮粥饭而中有厚汁滚作一团者,此米之精液所聚也,食之最能生精。”<sup>[11]</sup>清代曹庭栋《老老恒言》更主张老年人每日空腹食淡粥一瓯,推陈致新,生津快胃。并采集散见于历代文献中的药粥,结合自己的体验,编成粥谱 100 则。他还专门论述了煮粥所用的米以粳米香稻为好。煮粥不可用“池沼止水”(死水),“煮时先煮水,以杓扬之数十次,候沸数十次,然后下米,使水性动荡,则输运捷。(下转第 221 页)