

## 宋代医食养生浅谈

◎廖玉凤

(河北大学宋史研究中心 河北 保定 071002)

【摘要】中医认为，每一种食物都具有药性，很多药物也可作为食物的代用品，食养与药养、食疗与药疗实际上在很多情况下都是密不可分的。通过分析宋代之前医食养生观念的发展与流行，以加深对宋代医食养生观念的理解。

【关键词】宋代 医食养生 宋代士人

【中图分类号】R247.1 【文献标识码】A 【文章编号】1674-3520(2020)08-34-02

食物在中国人的生活中往往是一个支配性的话题，而关于食物的一个压倒性观念，则是一个人所吃的食物的种类和量与他的健康有密切关系，这种观念建立在对食物的可食性与药理性的认识上。医食同源可以说是中国古代人的一种共识，“有食便有药也”<sup>[1]</sup>。

## 一、宋以前医食养生观念的发展与流行

“养生”一词的最早记载，见于《庄子·内篇》中的《养生主》，阐述养生的要诀和原则。中国古代的养生文化经历了从无意识的养生行为到自觉的养生意识的发展过程。

《尚书·洪范》大致反映了当时（商末周初）的社会认同：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”<sup>[2]</sup>在夏商社会，巫觋文化盛行，《洪范》中所提及的理想打破了巫觋的思想控制，是经过理性思考的群体价值追求，这也是养生文化得以形成的现实基础。两周时期，饮食养生理论以五行学说为架构，周代及春秋统治阶层设有专门的“食医”来“掌和王之六食六饮六膳百馐百酱八珍之齐。”<sup>[3]</sup>

从战国到秦汉，养生文化逐渐找到了使其独立发展并经久不衰的土壤——神仙方士文化。养生活动逐渐在理论与实践上独立于古医学而成为一门独立的学科——养生学。

春秋战国时期，儒道两家对“人”的概念与生命存在有着不同的认识角度，儒家从社会角度思考“人”的价值，是以儒家所谓的“人”的概念为“社会人”的概念，孔子认为“仁者寿”<sup>[4]</sup>，关注社会人的基本存在，将养生伦理道德化，其养生需求属于道德范畴。较之儒家，道家更为重视作为个体的“人”的生命价值和自由，他们深入人的生命发展研究与实践，提出了一系列具体的养生思想理论体系，使养生文化的发展脱离空泛的理想，有了理论支撑。

先秦时期的重要古籍《山海经》中，明确记载了许多具有食疗功能的动植物，也是有关食物预防和治疗疾病的最早记载，如葡萄“服者不寒”<sup>[5]</sup>。马王堆出土的《五十二病方》记载了50多种疾病，其中半数可以“以食治之”或“以医养之”。

《黄帝内经》对先秦时期诸子的养生思想进行了总结，并首次从医学角度全面而系统地阐述养生之道，奠定了中医养生学的基础。《内经》同时也奠定了饮食养生的理论基础，提出了“谨和五味”“平衡膳食”“食饮有节”等饮食养生理念。

在古医学的发展中，有“治已病”与“治未病”之分流，高明的医家在于“治未病”，即预防、保健身体健康的先预性措施，也即养生之术。早期道教徒相信“凡人通过服食、导引、行气、房中术等修炼方法能成为神仙，达到长生不死，羽化飞升之目的。”<sup>[6]</sup>

【收稿日期】2020-02-18

【作者简介】廖玉凤（1993-），女，硕士；研究方向：宋代社会生活史。

唐代宫廷盛行先食疗后医疗，“食养”“食疗”的发展更为专业化。孙思邈《千金方》集以往“食养”“食疗”之大成，奠定了食疗营养学的基础。这些思想在弟子孟诜及其传人的发展下，集成为《食疗本草》一书，此书堪称食疗史上的第一部专著。《食疗本草》中记载的200余条食疗药方一直沿用至今。

## 二、宋代医食养生观念的发展

宋代皇帝高度重视和支持医学发展，并且关注养生之术。以北宋皇帝为例，太祖、太宗、真宗、徽宗几位皇帝或懂得医术、或喜好收集医方，仁宗时成立校正医书局。北宋皇帝还鼓励儒生学医，普及医学教育，并屡次颁布医学诏令，编修医学典籍。

宋代士人也多关注医学，形成了儒而知医的特殊现象，还出现了宋儒养生流派的说法<sup>[7]</sup>。宋代士人不仅参加古医书的整理，自身也参与到养生研究和实践的活动中。苏轼笔下曾多次提及《本草》等医学要籍，后人还将苏轼的养生杂说与沈括的《良方》合编为《苏沈良方》，在当时有很大的影响。陆游“少时喜方药，晚亦学黄老”<sup>[8]</sup>，不仅研读《本草》《黄帝内经》等医籍，老年时还行医乡里。宋代很多笔记小说、地方志、文集等非医学书籍中也包含了医药学内容，《太平御览》《全芳备祖》《梦溪笔谈》等书中都有“药部”或者“药议”部分。

宋人对饮食养生的发展首先表现在对服食养生方法的改变上，有鉴于以往服用金石产生的毒副作用，宋人采用间接服食法，还进一步将服食的对象转移到了草木，以草木制成的丹药不仅更为科学，还有见效快、副作用小等优点。其次，食粥、饮汤养生进入宋代关注日常饮食养生的医家和士人们的视线，《澠水燕谈录·事志》载“今并、代间士人多以长松参甘草、山药为汤”<sup>[9]</sup>，苏轼还关注所饮之水，认为：“时雨降，多置器广庭中，所得甘滑不可名，以泼茶煮药，皆美而有益，正尔食之不绝，可以长生。其次井泉甘冷者，皆良药也。”<sup>[10]</sup>

《山家清供》是管窥宋代士人饮食文化的绝佳窗口。该书收录了作者林洪亲历或听闻的各类食物相关掌故，推崇食物的真味，注重医食养生，充满文人雅趣。宋代士人以这种注重“真味”、崇尚清雅、注重医食养生的饮食生活来彰显自己淡泊宁静的精神世界和现实追求，或者说，其饮食方式就是内在精神的体现。

宋代“以儒治世，以佛修身，以道养生”，士人大都精通佛典，受佛家思想影响，倡导禁止杀生。苏轼、

沈括都有关于放生的言论，陆游认为清淡素食是养生妙方，是个坚定的素食主义者。“古之民，未知为饮食时，素食而分处。故圣人作海男耕稼树艺，以为民食。”<sup>[11]</sup>古代中国以农业立国，人们对植物性食物的偏爱接近于本能。中国古代素食主要有三个流派——民间素食、寺院素食、宫廷素食。这三个流派互相影响，到宋朝时，素食发展实现了专业化，表现为专业素食店的出现、仿荤类食品层出不穷、素食专著的问世。致使宋代素食呈现专业化发展的因素有很多，其中不得不提的是宋代士大夫阶层的努力，宋代士人重视素食的防病治病、养生延年功效，所以很多士人都身体力行地投身于素食文化的实践与传播，深化了宋代素食文化的发展。

## 三、结语

以“食”养生保命是有意识的养生行为中的一种重要方式，“医食同源”“食养”“食疗”“医食养生”等观念经过长期发展，到宋代广为流传并为上下民众所接受。宋代社会高度关注医学和养生，形成了儒而知医的现象。

## 【参考文献】

- [1] 王怀隐.太平圣惠方[M].郑金生,汪刚,志珍校点.北京:人民卫生出版社,2016:2139.
- [2] 李民,王健.尚书译注[M].上海:上海古籍出版社,2004:229.
- [3] 林尹.周礼今注今译[M].台北:台湾商务印书馆,1979:45.
- [4] 杨伯峻.论语译注[M].北京:中华书局,1980:66.
- [5] 袁珂校注.山海经校注[M].成都:巴蜀书社,1993:180.
- [6] 郝勤.中国古代养生文化[M].成都:巴蜀书社,1989:29.
- [7] 李经纬,林昭庚.中国医学通史(古代卷)[M].北京:人民卫生出版社,2000.
- [8] 钱忠联,马亚中.陆游全集校注[M].钱忠联校注.杭州:浙江教育出版社,2011:440.
- [9] [宋]王辟之.澠水燕谈录[M].唐宋史料笔记丛刊本,北京:中华书局,1981:104.
- [10] [宋]苏轼.东坡志林[M].赵学智校注.西安:三秦出版社,2003:22.
- [11] [春秋]墨翟.墨子[M].戴红贤译注.上海:书海出版社,2001:29.