



# 中国古代营 养学的启示

北京中医学院养生康复专业

翁 维 健

“营养”一词并非外来语，“营养学”也并非西方医学所独有。宋代大文豪苏东坡《养生说》中说：“营养生者使之能逸而能劳。”“营养”古代又作“荣养”。如《晋书·赵至传》云：“至年十三，请师受业……至曰，吾小未能荣养，使老父不免勤苦”。至今，日本仍沿用“荣养”一词。

“荣”有荣盛、繁荣之义；“营”有经营、营造之义；“养”有养护、补养之义。“营养”系指机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料的整个过程。近百年来，西方的现代医学传入中国，其中有类似性质的学科(Nutriology)被译成“营养学”。然而实际，我国固有的中医营养学术，已有两千多年历史，自成体系，渗透在中医各科之中。

我们中华民族祖先应用饮食养生保健的历史悠久，渊远流长。这种活动是伴随着人类长期的生活实践逐步发展起来的……。

在漫长的原始社会里，原始人穴居野食，茹毛饮血，疾病和死亡随时都威胁着他们，相传至燧人氏时期，原始人才会钻木取火或击石取火。

火给人类带来光明和温暖，原始人学会使用火，变生食为熟食，提高了食品的质量，改变了营养状况，促进了大脑的发达，从而才由其他动物中分离出来。

从北京猿人用火大约有五十万年的考证记载来推算，中华民族饮食养生活动的历史，少说也要有五十

万年以上。

另外，在漫长的原始社会里，原始人通过长时间的尝试，逐渐把一些天然物产区别为食物、药物和毒物。据《山海经》这部古代物产志记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”这里所指的“毒”就是包括食物、药物和毒物的天然品。“七十”则是泛指许多品种。

有意识对动物、植物和矿物等天然产品的品尝活动，乃是原始人的最普遍的赖以生存的活动，同时对饮食保健知识的积累，乃至对古代养生学、营养学等理论的形成和发展起了很大的作用。这也正是我国古代文明的重要内容之一。

到奴隶社会以后，随着生产力的发展，烹饪技术逐渐形成。据史书记载，公元前16~15世纪，商代汤王时有一位大臣伊尹就改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，把饮食养生技术向前推进了一大步，传说今天中医所用的汤药也是伊尹发明的。

夏商时期酿酒活动十分发达，这一点也可由出土的夏商时期的酒器得到证实。人们发现酒能溶解出水不能溶解的成分。用它制出各种各样的复合成分的食用酒和药用酒。古人认识到，酒能“活血脉”、“行药势”，可说是“百药之长”。从古文字的“医”字下半部有“酒”字的一部分来看，就不难理解酒对医学所起的作用了。

- 1960; (5):250
- ① 柏仲英. 中医药治疗球后视神经炎6例, 上海中医药杂志1964; (9):25
  - ② 陈维真. 中药治疗急性球后视神经炎. 中华眼科杂志1960; (4):216
  - ③ 周兆植. 菊花明目饮治疗视神经炎32例. 山东中医杂志1987; (6):13
  - ④ 李济民. 明目壮筋汤治疗视神经脊髓炎20例. 陕西中医1987; (1):15
  - ⑤ 许麟翔. 五苓散加减治疗视神经乳头炎. 中西医结合眼科1985; (4):60

- ⑥ 包寅嘉,等. 明目珠还散治疗性视神经炎初步报告. 中医杂志1962; (5):23
- ⑦ 广东中医学院附院眼科. 中西医结合治疗急性视神经乳头炎的体会. 新中医1977; (1):32
- ⑧ 马素兰. 益气和血汤为主治疗慢性球后视神经炎. 中西医结合杂志1988; 8(8):499
- ⑨ 重庆市第一中医院眼科,等. 针刺治疗球后视神经炎21例的临床疗效观察. 中医杂志1957; (11):600

由于社会的发展和客观的需要,公元前五世纪的周代,出现了专职从事饮食调理工作的“食医”。当时这种职务是在“疾医”(内科医生),“疡医”(外科医生)等之上的。食医负责国家元首的饮食设计工作,制作各种美味佳肴与保健医疗饮食。以此来主持“养护之道”。也许周代的食医可算做世界上最早的营养师了。

到了周秦时代,饮食问题更受到人们的普遍重视。《周易》有“慎言语,节饮食”;《尚书》有“八政,一曰食”。等记载。《山海经》记载了几十种保健养生性质的饮料与食物。如有一种叫“何罗”的鱼能治疗“痈疮”,有一种叫“青耕”的鸟能预防疫病。

战国时期成书的医学理论名著《黄帝内经》对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述。强调了饮食要有节制,五味应该调和等观点。指出了违背饮食宜和忌的原则,对人体造成的危害。主张“气味合而服之,以补益精气”。此外还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法。从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。

战国时期的医家都很注重应用饮食来防治疾病,当时的名医扁鹊就说:“为医者,当洞察病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”。这种食疗药疗并重的思想,对后世的影响也是很大的。

1973年底,在长沙马王堆出土的《五十二病方》是汉代以前现存最早的医方书籍。其中收藏的用于食方或食补的食物,约占全部药物的三分之一,书中有不少食物与药共同组成的方剂。

汉代出现的我国第一部药物专著《神农本草经》共载365种药物。其中有不少食物,如枣、藕、山药、芡实、蜂蜜、薏苡米等,被列为具有强身保健,延年益寿的上品药。

汉代有位被后人尊称为“医圣”的大医学家张仲景,他的学术思想既注重“祛邪”,又注重“扶正”,在治疗中经常使用食物,以“存津液,保胃气”。如在他的治疗外感疾病的名著《伤寒论》中,第一个方剂桂枝汤就含有大枣、生姜、桂枝、甘草的食物成份。并要求病人在服此方后喝热稀粥,以助药力。在他著作中的三百余方里,有1/3含有食物成份,他还主张在患病期间要忌食生冷、粘腻、辛辣等食物,他的治疗杂病名著《金匱要略》中还专有“禽兽鱼虫等忌篇”重点论述病人的饮食禁忌问题。

唐代是我国食疗学发展的重要阶段。公元6世纪,被后世尊称为药王的唐代大医家孙思邈撰写了《备急千金方》一书,书中专辟“食治篇”,是现存最早的营养学专论,其中详细介绍了食治理论和谷、肉、果、

菜等154种食物的养生保健和防治疾病作用。他本人身体力行,养生有道,百岁以后还耳聪目明,著书立说。

后来,孙思邈的弟子孟诜又写成了《补养方》一书,后又经张鼎增补改写为《食疗本草》。这是我国第一部食疗专著。本书共收食物227种,分别介绍了食物的性能、效用、烹调方法,以及进食原则等。

宋、金、元时期,营养学理论与应用皆有较全面的发展。宋代《太平圣惠方》的“食治论”记载了二十八种疾病的食疗方法,如糖尿病患者宜饮牛奶、水肿患者吃鲤鱼粥或黑豆粥、久咳患者吃杏仁粥等。与此同时,《寿老奉亲书》着重论述了老人饮食保健和治疗,提倡老年人“若有疾患,且先评食治之法,审其疾状以食疗之。”因为老年人“五脏衰弱,全仰饮食以资气血”。书中介绍了几十种适用老人食用的,以牛乳、羊肝、猪肝、羊肉、鱼、禽、蛋等为主体的保健膳食方。

元代饮膳大臣忽思慧《饮膳正要》一书,这是自唐以来的一部较完整的营养学专著。其中介绍了二百多种,特别是少数民族所常用的食物。本书除介绍食物的性味和主治外,还附以图象,此外还总结了食物烹调 and 饮食方面经验,并记述了元代皇帝贵族的饮食谱,对食补理论与应用和普通膳食中添加治疗性药物方面也有所发展。

明、清时期,对营养学的研究有了进一步发展。有关饮食保健的著作大量涌现。如《食物本草》、《随息居饮食谱》、《随园食单》、《饮食须知》等,都从不同的角度对食物的性能、功用与主治,以及膳食结构等作了有实用价值的阐述。另外,如还有些救荒和野菜类著作,如《救荒本草》、《野菜博录》等扩大了食物的来源,这是营养学上的另一大贡献。明代的举世名著《本草纲目》所收载千余种药物,其中就有二百余种保健医疗性质的食物。养生食疗方剂也有数百种之多。

近年来,中国传统保健膳食餐厅,所作药膳、寿膳、宫廷膳如雨后春笋,在世界不少地方开办起来。人们深信,中医饮食疗法,这门既古老而又年青的艳丽奇葩,一定不负众望,定将结出丰硕的科学之果来。

### 正骨按摩第十期提高班即将开课

北京中医学会拟订于今年上半年在京举办第十期正骨按摩专业提高班,由著名专家段胜如、吴定环、庞承泽等亲自授课。愿参加者请于1990年3月底以前来信联系。来信请寄北京东单三条甲七号联系人井宏伟、邮政编码 100005。