



孙思邈“淡食”养生观与老年传统食养

钱文文, 辛宝, 马诚, 任晓梅, 周海哲

陕西中医药大学公共卫生学院, 陕西 咸阳 712046

[摘要] 从素食养生——淡在茹素、避免厚味——淡在滋味、不贪不占——淡在情绪3方面解读孙思邈食疗养生观中“淡食”养生观所蕴含的科学意义, 探讨孙思邈“淡食”养生观形成的原因, 从新的角度探讨“淡食”这一养生观念对现代养生研究的启示和价值。

[关键词] 孙思邈; 淡食; 食疗; 价值

[中图分类号] R22 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2021)07-0080-02

Sun Simiao's Health Preservation Concept of "Salt-free Diet" and Traditional Diet for the Elderly

QIAN Wenwen, XIN Bao, MA Cheng, REN Xiaomei, ZHOU Haizhe

School of Public Health, Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712046, China

Abstract The paper illustrates the scientific significance contained in *Sun Simiao's* health preservation concept of "salt-free diet" from three aspects including health preservation by vegetarian diet, light in vegetarian, avoiding greasy food, light in taste, no greed and occupying, light in mood, discusses the reason for the formation of his health concept, the enlightenment and value of his concept to modern health research from a new perspective.

Keywords *Sun Simiao*; salt-free diet; diet therapy; value

“淡食”一词, 孙思邈在其医籍中多有论及, “淡食”养生观念有一定的历史渊源, 作为中医食疗养生学的代表人物, 唐代大医孙思邈的食疗养生既关注健康饮食生活方式的施行, 又关注具体食材在预防疾病、促进健康方面的应用。其食疗养生观见解独特, 应用性强, 对后世食疗学的发展影响巨大, 是现代养生保健研究的重点, 现对孙思邈“淡食”食疗养生观进行分析解读, 谨以论之。

1 素食养生——淡在茹素

《益龄单》中记载:“宜淡食, 食淡精神爽, 五味多食则损五脏。”所以提倡“饮食宜清淡”。孙思邈认为“厨膳勿使脯肉丰盈, 常会俭约为佳, 每学淡食”, 可见孙思邈认为“淡食”第一个层次的“淡”出自素食, 这与中医学“肥甘厚味”相对应。所谓肥甘厚味, 就是膏粱厚味, 一般是指非常油腻、甜腻的精细食物或味道浓厚的食物。《韩非子·杨权》告诫:“夫香美味, 厚酒肥肉, 甘口而疾形。”《黄帝内经》中云“凡治消瘵、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆, 肥贵人, 则膏粱之疾”。可见过食高脂荤食, 是影响健康导致疾病的重要危险因素之一, 孙思邈熟读古训, 其养生观又受佛道之学影响, 故《备急

千金方·道林养性第二》“每学淡食”第一崇尚的是素食。

孙思邈著作中所列素食有六十种, 除家常蔬菜外, 还有大量被视为野菜、中药的蔬菜, 如荠菜、茼蒿、苋、水芹、苦菜、竹笋、薤白、韭菜、枸杞叶、蒿苳、萝摩叶(天浆壳)等。同时, 孙氏推崇吃豆类食品(包括豆豉、豆卷等), 勿进肥浓腻、饼腥、酥油之属, “至如黄米、小豆……常宜轻清甜淡之物, 大小麦面粳米为佳。”并把它们与稻、麦合餐作为主食。他认为麦子“令人多气”。大麦能“消渴除热”, 夏天尤宜; 小麦能养心安神, 心病失眠者颇合。孙氏将葡萄、藕、大枣、覆盆子、芡实、胡桃视为果中佳品, “久食轻身耐老”。

孙思邈也不反对荤食, 因为荤食能“添髓强筋补中填骨”。但应吃得适当:“勿使脯肉丰盈”“每食不用重肉”。可见孙思邈“淡味”养生观素食之法求的是饮食结构的均衡, 而非单一茹素。

素食能提供大量矿物质(钙、磷、铁), 这对维持机体酸碱平衡和血管健康有重要作用; 同时素食中含有较多的胡萝卜素、叶绿素, 有一定防癌效果; 最重要的是含有大量纤维素, 有助于糖、脂肪、

蛋白质吸收,能促进胃肠蠕动,有利大便排出。而世界各地长寿者一般进荤食较少,所以孙思邈认为长寿与素食相关。

2 避免厚味——淡在滋味

淡食,主要指滋味,也就是强调“淡味”。《说文解字》讲:“淡,薄味也。”淡是相对于浓、厚、重而言。《庄子·外篇·至乐》:“夫天下之所尊者,富贵寿善也;所乐者,身安厚味美服好色音声也。”表明食厚味者,并非今人之爱好,古人同样如此。喜食美味,人之常情,所以才有各种调料、添加剂、矫味剂应运而生,但其对健康带来的危害亦较明显,《吕氏春秋·尽数》中云,“凡食,无强厚味,无以烈味重酒,是以谓之疾首。”重而不淡、过咸过甜是很多疾病产生的根源。

所以孙思邈淡食养生观包括口味的清淡,他认为“厨膳勿使脯肉丰盈,常令俭约为佳”“每食不用重肉,喜生百病;常须少食肉,多食饭”。用料要清淡俭省,元代医家忽思慧撰《饮膳正要》称:“善摄生者,薄滋味。”清代美食家李渔认为:“五味清淡,可使人神清、气爽、胃畅、少病。五味之于五脏各有所宜。”这类食物脂肪和糖的含量较高,容易造成肥胖。再者,过食油腻食物会减弱消化功能,造成消化不良及胃肠功能紊乱,从而影响营养物质的正常吸收。“淡食”包括清淡素食及低盐饮食两个方面。孙思邈认为“咸多促(短)人寿”。这与现代医学认识一致。食盐量过大易引起高血压、冠心病等。

此外,淡为通腑,利于消化。朱丹溪撰《食色绅言》中称:“淡有醒脾开胃、清虚肠腑之功。淡可渗湿,脾最恶湿,脾为湿困之际,唯淡食可使之健运。”每逢夏暑,湿气偏重,多数人会食欲不振,舌苔厚腻,尤恶腻食,此脾为湿困也,当以轻清味淡之食以醒脾气。又称:“淡食以开胃”。蔬食淡味,有通腑之功。所以淡味养生其效卓著。

3 不贪不占——淡在情绪

此外,孙思邈淡味养生观还强调情绪。淡薄之味,不单是一种饮食口味的调节,还体现了对自身欲望情绪的调节控制,淡而勿贪,正如古罗马哲学家西塞罗说过:“要让食欲服从理智”。饮食本身与情绪养生有较大关系,孙思邈在《千金食治方序论第一》中说“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。长年饵老之奇法,极养生之术也”,孙思邈提出饮食应有所节制,反对“贪味多餐,临盘大饱”,强调“食不可过饱”“饮不欲过多”,可见暴饮暴食对心

理情绪的负面影响也会损害健康,导致疾病。

孙思邈还提出“仍节饮食,是以养性者”的理论。具体指“早上清淡一碗粥,夜晚少吃莫教足。先饥而食,先渴而饮。食欲数而少,不欲数而多,多则难消化,常欲令饱中饥,饥中饱”“莫强食,莫强饮”。暴食、暴饮易得急性胃扩张、胃穿孔、急性胰腺炎等疾病,不可不慎。

为减轻胃的负担,孙思邈要求:“美食须热嚼,生食不粗吞。”这里的生食指水果,除水果外其他不宜生吃,指出“勿食生菜、生米、生小豆、陈臭物,莫食无鳞鱼”。现代观点认为,生的食物多有虫卵,而陈臭物、无鳞鱼(指死鱼)是引起食物中毒、胃肠炎的原因,尤其夏至以后秋分期间,人胃肠功能低下,食物易变质,更应注意饮食卫生。

孙思邈强调“是以善养性者,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”,可见不单是饮食的调节,还包括养性为核心的情绪养生。明代养生专书《寿世保元》中说:“善养生者养内,不善养生者养外,养内者以活脏腑,调顺血脉,使一身流行冲和,百病不作。养外者咨口腹之欲,极滋味之美,穷饮食之乐,虽肌体充腴,容色悦泽,而酷烈之气,内浊脏腑,精神虚矣,安能保全太和。”

人之当食,须去烦恼,须去贪嗜,食不可过贪,重在节约,否则亦可积淡为浓,仍失淡味养生之另外一层深意。

总之,孙思邈淡味养生观虽仅是孙思邈饮食养生理论中的一个层面,但与现代饮食营养学、与饮食生活方式、与心理情绪调节都有一定联系和对应,是孙思邈养生理论中较有特色的一个方面,有一定研究价值。

参考文献

- [1] 吴鸿洲. 中医方药学史[M]. 上海:上海中医药大学出版社,2007:5.
- [2] 曹瑛.《千金要方·食治》与《食疗本草》[J]. 辽宁中医学院学报,2000,2(2):87-88.
- [3] 孙晓生.《内经》食养食疗的十点认识[J]. 新中医,2011,43(2):130-132.
- [4] 王晓玲,王永平.论孙思邈的饮食疗法思想[J]. 东方美食:学术版,2003(1):43-48.
- [5] 蒋力生.《千金方》食疗研究(一)[J]. 江西中医学院学报,2005,17(5):16-20.

收稿日期:2021-05-08

作者简介:钱文文(1985—),女,硕士学位,讲师。研究方向:营养与食品卫生。