

历代消渴病的食治方

从飞

消渴,是指以多饮、多食、多尿为主要表现的疾病。此病的发生,绝大多数与人们的不良饮食习惯有着密切的联系。唐代孙思邈《食医心鉴·论消渴饮水过多小便无度食治诸方》指出:“此盖由积久嗜食咸酸,饮酒过度,无有不成消渴。”^{[1]13}因此,历代医家十分重视消渴病的食治。所谓食治,是指用适当的食物来治疗疾病。笔者梳理了历代消渴病的食治方,并根据各方的主要食材进行分类,以图对消渴病临床治疗之古为今用提供参考。

1. 植物类食材

1.1 藕

①“治消渴口干,心中烦热,藕蜜浆方:生藕去皮节,切;炼蜜各半斤。右二味,新汲水一升半,化蜜令散,纳藕于蜜水中,浸半日许,渴即量意食藕并饮汁”^{[2]3089}。

②“治消渴烦躁狂言目眩方:藕实去皮,半斤;薄荷一握;菹菜半斤。上三味,于豉汁中作羹,入五味食之”^{[2]3090}。

③“藕蜜浆方:治消渴,口干,心中烦热,并散积血。生藕去皮节,切;炼蜜各半斤。上新汲水一升半,化蜜令散,纳藕于蜜中,浸半日许。渴即量意食藕并饮汁”^{[3]529}。

④“藕实羹方:治消渴烦躁,狂言目眩。藕实去皮,半斤;薄荷一握;菹菜半斤。右于豉汁中作羹,入五味食之”^{[3]529}。

1.2 萝卜

①“治消渴,发动无时,饮水无限方:萝卜,捣绞取汁一升,顿服之,立定”^{[1]15}。

②“治消渴,发动无时,饮水不足方:生萝卜五枚。上捣绞取汁一大盏,搅粥作饮,频吃甚效”^{[4]3089}。

③“萝卜粥:治消渴,舌焦口干,小便数。大萝

卜五个,煮熟,绞取汁。上件,用粳米三合,同水并汁,煮粥食之”^{[5]37}。

④“生萝卜粥方:治消渴,发动无时,饮水不足。右用萝卜五枚,捣绞取汁一大盏,搅粥作饮。频吃甚有效”^{[3]530}。

⑤“消渴方:用出子萝卜薄切,晒,为末。每二钱,猪肉汤澄清,调下,食后日三服而瘥”^{[6]24, [7]27}。

1.3 冬瓜

①“治消渴口干方:苳蔣草根半斤;葱白一握,切;冬瓜一斤,切。上于豉汁中煮作羹,食之”^{[1]15}。

②“治消渴口干,心神烦躁,宜吃栝蒌根羹方:栝蒌根半斤;冬瓜半斤。上切作小片子,以豉汁中,煮作羹食之”^{[4]3088, [3]529}。

③“治消渴口干,苳蔣根羹方:苳蔣根生嫩者,洗细,切;冬瓜去瓢,细切,各半斤。上二味,以水六升,入盐豉半升,煎至五升,去豉下前二味,入醋作羹,分三度食之”^{[2]3089}。

④“食治老人消渴烦热,心神狂乱,躁闷不安,冬瓜羹方:冬瓜半斤,去皮;豉心一合,绵裹;葱白半握。上以和煮作羹,下五味调和,空心食之。常作粥佳”^{[8]17}。

⑤“冬瓜拔刀:治产后血壅消渴,日夜不止。冬瓜研,取汁三合;小麦面四两;地黄汁三合。上三味一处搜和,如常面,切为拔刀,先将豨肉四两细切,用五味调和煮汁,熟后,却漉去肉,取汁,下拔刀面,煮令熟,不拘多少,任意食之”^[9]。

⑥“冬瓜羹:治消渴烦热,心神狂乱,躁闷不安。用冬瓜半斤;豉二合;葱白半握。米粉煮羹,入盐味,空心食之”^{[7]30}。

1.4 豆类

①“又方:青小豆煮,和粥食之”^{[1]15}。

②“又单方:煮豉,停冷,渴即饮之”^{[1]15, [4]3089, [2]3089, [3]530}。

③“治消渴,小便如常,绿豆汁方:绿豆二升。上一味净淘,用水一斗,煮烂研细,澄滤取汁,早晚食前各服一小盏,如觉小便浓即瘥”^{[2]3089, [3]531}。

④“治消渴，胡豆汁方：胡豆二合。上一味，煮取汁，勿用盐，随意饮之”^{[2]3089, [3]530}。

⑤“又方：右取青小豆，净淘，煮粥食之，和饮食亦得”^{[2]3090, [3]529}。

⑥“食治老人消渴热中，饮水无度，常若不足，青豆方：青豆二升，净淘。右煮令烂熟。空心饥即食之，渴即饮汁，或作粥食之，任性亦佳”^{[8]16, [6]24}。

⑦“青豆饮：治消渴热中，饮水无度，常若不足。用青豆煮烂，饥则食豆，渴则饮汁，或煮粥食”^{[7]27}。

⑧“豆麦粉：治饮食不住口，仍易饥饿。用绿豆、糯米、小麦各一升，炒熟，上为末。每服一大杯，白滚汤调下，有效”^{[6]26, [11], [7]28}。

⑨“豆麦粥：治饮食不住口，仍易饥饿，近似中消。用绿豆、糯米、小麦各一升，炒熟为末，每用末一升，滚水调服”^[10]。

1.5 杂粮

①“治大渴秘方：以青粱米煮取汁饮之，以瘥止”^{[1]15}。

②“治消渴，口苦舌干，骨节烦热方：枸杞根、桑白皮切，一升；生麦门冬一升，去心；小麦一升。右以水一斗，煮取五升，去滓，渴即饮之”^{[1]14}。

③“又方：大小麦米煮粥饮，食之”^{[1]15}。

④“治三瘥，心热气逆，不下食，宜吃杏酪粥方：煎成浓杏酪一升；黄牛乳一升；大麦仁三合，研令细滑。上件药，依常法煮粥食之，入白锡沙糖和之，更大美也”^{[4]3088, [3]539}。

⑤“治消渴，麦豆饮方：大麦仁、绿豆，水浸退去皮，各半升。上二味净淘，于星月下各贮一铛中，用水二升，慢火煮熟，次取绿豆过麦仁铛内，同煮令烂，并汁收在瓷瓶内，渴即饮，食后仍吃三两匙麦仁绿豆尤妙”^{[2]3089, [3]531}。

⑥“治消渴，地黄花粥方：右取地黄花阴干，捣罗为末，每用粟米两合，净淘煮粥，候熟入末三钱匕搅匀，更煮令沸，任意食之”^{[2]3089, [3]531}。

⑦“治消渴，粱米粥方：青粱米半升，净淘。右一味，以水三升，煮稀粥饮之，以瘥为度。一方用米半升，水三升，烂研取泔饮之”^{[2]3088, [3]530}。

⑧“又方：右取粟米炊饭（一本作饮），频食之佳”^{[2]3089, [3]530}。

⑨“又方：右取大麦仁炊饭（一本作炊汁饮），或煮粥食之佳，小麦亦得”^{[2]3090, [3]529}。

⑩“治消渴口干，胸中伏热，心烦躁闷，葛粉饭方：葛粉四两；粟米饭半升。右二味，先以水浸饭，滤出于葛粉中拌匀，再蒸一炊饭久，取出任意食

之”^{[2]3089}。

⑪“食治老人消渴，壮热，躁不安，兼无力，青粱米饮方：青粱米一升，净洗，淘之，研令细。右以水三升和煮之，渴即渐饮服之。极治热躁，并除”^{[8]16}。

⑫“食治老人消渴消中，饮水不足，五脏干枯，芦根饮子：芦根切，一升（水一斗，煎取七升）；半青粱米五合。右以煎煮饮，空心食之，渐进为度，益效。忌咸食、炙肉、熟面等”^{[8]17}。

⑬“小麦粥：消渴，口干。小麦淘净，不以多少。右以煮粥，或炊作饭，空腹食之”^{[5]38}。

1.6 天花粉

①“栝蒌粉：治大渴秘方。深掘一大栝蒌根，浓削去皮至白处止，寸切，水浸，一日一夜易水，经五日取出，烂捣碎研之，以绢袋滤，如出粉法干之，水服方寸匕，日三四。亦可作粉粥乳酪中食之，不限多少，瘥止。又方：栝蒌粉和鸡子曝干，更杵为末，水服方寸匕，日三”^{[12]317}。

②“治消渴，栝蒌粉方：栝蒌根，多取，削去皮，二月三月八月九月造佳。右于新瓦中磨讫，以水淘，生绢袋摆，如造米粉法，曝干，热渴时，冷水调下一钱服之，大效”^{[4]3088, [3]531}。

1.7 葵菹

“治消渴心闷，葵菹汁方：葵菜一束，洗。上一味，于汤内略煮过，别煮粟米汁，置葵于汁中，如淹菹法，候熟，渴即饮汁，以瘥为度”^{[2]3089, [3]530}。

2. 动物类食材

2.1 牛乳

①“治补虚羸，止渴，牛乳方：取牛乳，不拣冷暖，任性饮之”^{[1]14}。

②“又方：上取牛乳，微温饮之，生饮令人利，熟饮令人渴，故宜微温。与马乳功同”^{[4]3089, [2]3090, [3]530}。

③“食治老人消渴烦闷，常热，身体枯燥黄瘦，牛乳方：牛乳一升，真者，微熬。右空心分为二服。极补益五脏，令人强健光悦”^{[8]16}。

2.2 鸡、野鸡

①“治消渴伤中，小便无度方：黄雌鸡一只，治如吃法。上煮令极烂，漉去鸡，停冷，取汁饮之”^{[1]14}。

②“治伤中消渴，口干，小便数方：野鸡一只，治如食。右煮令极熟，漉鸡出，渴即饮其汁”^{[1]14}。

③“治瘠渴,舌焦口干,小便数方:野鸡治如食法。右以水五大盏煮取三大盏,渴即汁饮之,肉亦任性食之”^{[4]3089, [3]530}。

④“治瘠渴口干,小便数,宜吃黄雌鸡粥方:黄雌鸡一只,治如食法。右以烂煮取肉,随意食之,其汁和豉作粥食之,亦妙”^{[4]3088, [3]528}。

⑤“野鸡羹:治消渴,口干,小便频数。野鸡一只,捋净。右入五味,如常法作羹臠食之”^{[5]37}。

2.3 鹌鹑

①“鹌鹑羹:治消渴,饮水无度。白鹌鹑一只,切作大片。上件,用土酥一同煮熟,空腹食之”^{[5]37}。

②“白鹌煎:治消渴,饮水不知足。右以白花鹌一只,治如法,切作小块,以土酥煎,含而咽其汁”^{[13]11}。

2.4 猪肚

①“治消渴,日夜饮数斗水,小便数,瘦弱方:猪肚一枚,净洗。右以水煮令极熟,着少豉汁和煮,渴即饮汁,饥即食肚”^[14]。

②“食治老人消渴热中,饮水不止,小便无度,烦热,猪肚方:猪肚一具,肥者,净洗之;葱白一握;豉五合,绵裹。上煮烂熟,下五味调和,空心,切,渐食之,渴即饮汁。亦治劳热,皆差”^{[8]15, [13]6}。

2.5 羊

①“治三瘠,小便数,宜吃羊肺羹方:羊肺一具,治如食法;精羊肉五两,切;粳米半合;葱白五茎,切;生姜少许;盐、醋等。上相和,依常法作羹,饱食之”^{[4]3088, [3]528}。

②“治消渴,羊骨汤方:羊脊骨一具,连喉者;豉、白粟米各一升;薤白,切,一把。上四味,各分作两度煮,每度用水六升,煮至三升,去滓,渴即温汁量意饮之,以瘳为度”^{[2]3088, [3]529}。

2.6 兔

①“治消渴,饮水不知足方:兔骨一具。右以水煮,取汁饮之”^{[1]14}。

②“治瘠渴,神效煮兔方:兔一枚;新桑根白皮半斤,细剉。上剥兔去皮及肠胃,与桑根白皮同煮,烂熟为度,尽力食肉,并饮其汁,即效”^{[4]3089, [3]529}。

③“兔头饮:治老人烦渴,饮水不足,日渐羸困。兔头一个,洗净、豉心五合,绵包。上以水七升,煮取五升汁,渴即饮之”^{[13]6}。

2.7 鹿

①“治消渴口干方:鹿头一枚,治如食。右蒸令极熟,酱、醋食之”^{[1]14, [4]3089, [2]3090, [3]530}。

②“食治老人消渴,诸药不差,黄瘦力弱,鹿头方:鹿头一枚,炮去毛,净洗之。右煮令烂熟。空心,日以五味食之,并服汁,极效”^{[8]17}。

③“煮鹿头:治老人消渴。上以鹿头一个,燎去毛,刮净,洗,烂煮,和五味,空心食,以汁咽之”^{[13]6}。

2.8 鲤鱼

“鲤鱼汤:治消渴,水肿,黄疸,脚气。大鲤鱼一头;赤小豆一合;陈皮二钱,去白;小椒二钱;草果二钱。上件,入五味,调和匀,煮熟,空腹食之”^{[5]38}。

2.9 田螺

①“治瘠渴饮水,日夜不止,口干,小便数方:田中螺五升。上以水一斗,浸经宿,每取一大盏,入米一合,煮作粥食之。如渴,即饮其水,甚效”^{[4]3089}。

②“治卒患消渴,小便利数,田螺饮方:田螺,活者,一升。上一味,以水一斗,煮至二升,不问食前后,稍稍饮汁。又一方用螺五升,水一斗半,浸之经宿,渴即饮浸螺汁,每日一度易水并螺”^{[2]3089, [3]530}。

3. 讨论

历代食疗方很多,笔者收集的食治方,以历代养生类著作或食治类篇章为主,即古代医家认为属于“食治方”范畴的方剂。所谓“食治”,即唐代名医孙思邈所云“洞晓病源,知其所犯,以食治之”^{[12]395}的意思,不仅主材为食物,方剂的组成亦绝大多数以食物为主,很少涉及药物。

植物类食材,以豆类杂粮等米面替代品为主,并均为粥饮剂型。蔬菜类食材,如藕、萝卜、冬瓜、葵蔬等,均具有清热生津作用。其中,比较特殊的是天花粉,此物大致可说是食药两用,但对于消渴病有良好的治疗作用。动物类食材,以鸡、鸽、兔、鲤鱼、田螺等小型禽畜鱼类为主;像猪、羊等形体较大的畜类,只用肚、肺、骨、头等。

笔者前文所用文献,涉及唐、宋、元、明、清各代,如《千金备急要方·食治方》(651)、《食医心鉴·论消渴饮水过多小便无度食治诸方》(859),为唐代著作;《太平圣惠方·食治三瘠诸方》(992)、《寿亲养老书·食治老人渴热诸方》(1085)、《圣济总录·食治消渴》(1117)为宋代著作;《寿亲养老新书·妇人小儿食治方》(1307)、《饮膳正要·食疗诸病》

(1330)为元代著作;《多能鄙事·饮食》(1357)、《普济方·食治门·食治三瘕》(1390)、《药性全备食物本·食治方》(1593),为明代著作;《寿世青编·食治秘方》(1667)、《石成金医书·食愈方》(1709)、《养生食鉴·食治方》(1732),为清代著作。笔者的摘录,显示了一个趋势:明清时期缺乏消渴病的食治新方。

参 考 文 献

[1] 笱殷. 食医心鉴[M]. 北京: 东方学会, 1924.

[2] 赵佶. 圣济总录[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982.

[3] 朱橚, 滕硕, 刘醇, 等. 普济方[M]// 纪昀. 四库全书: 第 755 册. 影印文渊阁本. 台北: 台湾商务印书馆, 1986.

[4] 王怀隐, 陈昭遇. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958.

[5] 忽思慧. 饮膳正要: 卷 2[M]. 影印明景太刻本. 上海: 涵芬楼,

1934.

[6] 吴文炳. 药性全备食物本草: 卷 4[M]. 刻本. 潭阳: 潭阳书林, 1644.

[7] 何克谏. 养生食鉴: 食治方: 卷下[M]. 石印本. 1894(清光绪二十年).

[8] 陈直. 寿亲养老书[M]. 钱塘: 胡氏文会堂, 1603(万历三十一年).

[9] 寿亲养老新书[M]. 邹铉, 增补. 广州: 广东高等教育出版社, 1985: 228.

[10] 尤乘. 寿世青编[M]. 北京: 中国书店, 1993: 73.

[11] 石成金. 石成金医书: 食愈方[M]. 刻本. 扬州: 石氏, 1710(康熙四十九年); 11.

[12] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997.

[13] 刘基. 多能鄙事: 卷 4[M]. 抄本. 1540(嘉靖十九年).

(收稿日期: 2014-10-10)
(本文编辑: 王振瑞)

· 出版消息 ·

《内丹医学思想研究》出版

何振中《内丹医学思想研究》一书于 2014 年 6 月由巴蜀出版社出版。

内丹炼养术源于战国秦汉时代即十分流行的行气、吐纳、存思等炼养精气神之术, 汉末晋代出现的《周易参同契》、《黄庭内(外)景经》都是重要的内炼经典, 古代方士、养生家在丹道理论指导下进行炼养治已病、治未病、养性延命, 乃至追求长生合道的理想。历代以来的内丹文献及部分医籍记述了大量内炼体验及相关理论认识的素材, 蕴涵着丰富的医学思想。那么, 其中所体现的道家、道教生命观、疾病观、预防观究竟有何独特之处? 由此而衍生出来用于指导内炼实践的医学思想体系及其结构究竟是什么样? 它是如何发生影响呢?

该书基于翔实的医、道文献研究对上述诸问题作出探究, 主要运用传统医学生命观、疾病观的新视角, 首次提出内丹医学概念, 围绕内丹医学的基础理论、生命哲学思想及其思维方式、中医学融摄内丹医学思想、武术内功融通内丹医学思想等 4 个方面, 作出原创性的建构与理论阐释, 提炼并总结了内丹医学的具体思想内容, 具体而详细“具体而微”意思是: 内容大体具备, 而形状或规模较小。地分析了明清时期中医药家对内丹医学思想的汲取, 客观公允地评析了内丹医学思想的历史地位、影响, 揭示了其理论独特性、应用价值及现实意义。

首先, 作者以现代中医学理论为参照系, 力图还原出一个与内丹炼养行为相对应的内丹医学的基础理论体系。它主要包括: 形神思想、脏象思想、经脉与关窍思想、病因病机及诊疗思想和改善身心素质的模式。其次, 内丹医学的生命哲学基本观点以及相应的思维方式主要包括: 阴阳论、水火论、生命生成论、先后天论、时间节律观、象数思维、逆推思维及内观思维等方面。复次, 在深入研读、挖掘《道藏》内外史料和中医古籍文献的基础上, 剖析了明清时期中医药家对内丹医学思想的汲取, 进而评述其影响及现代价值。再次, 通过分析武术内功对内丹医学思想的融通, 进一步阐明其影响及价值。

内丹医学是道教学与中医学的交叉领域。作者对内丹医学文献的稽考、内丹炼养术与中医学理论融通关系、内丹医学思想的内涵、特色及其现代价值等诸多学术问题, 均提出了自己的新见解。从内丹学与现代中医学等新视角挖掘并展现了道教医学自身理论特色及其现代性意义, 拓展了道教医学与内丹学交叉研究领域。

(兰台)

