

宋代士人的饮食养生思想

崔佩姮

(安徽大学 历史系,合肥 230039)*

摘要: 中华饮食文化博大精深。宋代是我国古代社会经济文化的重要转折时期,这一时期留下了众多的饮食养生文化产物,宋代的士人是宋代养生思想的主要创作人。通过分析宋代士人在饮食养生上的社会背景,整理宋代主要的饮食养生著作,来研究宋代士大夫阶层的主要饮食养生思想,为现代社会的饮食养生提供一定借鉴。

关键词: 宋代;士人;饮食养生

doi: 10.3969/j.issn.2095-5642.2017.09.064

中图分类号: TS971 **文献标志码:** A **文章编号:** 2095-5642(2017)09-0064-06

古语有云:“民以食为天”,食物不仅是人类赖以生存的基础,古往今来的先辈们更是从饮食中领悟出养生长寿之道。我国饮食养生文化源远流长,《黄帝内经·素问》第二十二篇“脏气法时论”记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”^[1],指出通过合适的饮食调理,从而达到健康长寿的养生作用。当今社会,随着生活水平的提高,人们越来越关注养生。但对于古代的养生思想尤其是饮食养生,人们并不是很清楚。一些学者研究某个人或者某部书的饮食养生观念。另一些学者关注运动、精神等其它方面的养生。较少对特定朝代特定群体的饮食养生思想进行分析。本文主要探讨宋代士人注重饮食养生的社会背景,初步整理宋代主要的饮食养生著作,来研究宋代士人的主要饮食养生思想,希望从中得到养生思想与经验,为现代社会饮食养生提供宝贵借鉴。

一、宋代士人饮食养生盛行的社会背景

随着经济的发展尤其是商业经济的繁荣,宋代的饮食、医学、思想文化也迅速繁荣,并对宋代士人的饮食养生观念产生一定的影响。宋代士人也凭借高度的文化修养,丰富的阅历,充裕的时间,成为宋代探索饮食养生文化的主要人群。

(一)宋代饮食的发展

随着宋代经济的发展,宵禁的解除,宋代的饮食已经从以前的一日两餐改为一日三餐。随着生产力的发展,市场上农副产品的数量和品种也随之增加,饮食的种类越来越丰富,食物的烹饪技术也越来越高超。在张择端的《清明上河图》中有来来往往的人群,有各式酒楼、饭店和食摊,生动地再现了北宋发达的饮食业。

(二)宋代医学的发展

宋代统治阶级重视医药事业,改变了以往朝代鄙视医生的风气,使得宋代出现了一大批有医学素养的士人;发展医学教育,制定了一套科学的医学教育制度;设立医学机构,医学独立成科,提高了医学的社会地位;组织整理医药古籍,重现了宋以前的医药古籍,弥补了医学空缺,同时印刷术的发明使得医药知识传播得更加广泛。

* 收稿日期:2017-05-09

作者简介:崔佩姮(1992—),女,安徽黄山人,硕士研究生,研究方向:中国古代史。

(三)宋代儒佛道三教的发展

儒、佛、道三教是我国古代社会的主要宗教信仰。历史上,三教之间互相冲突不断,发展到了宋代,逐渐形成了以儒为主、佛道为辅的“三教合一”的基本格局。宋代的士大夫也深受三教的影响。一方面,三教都推崇养生。另一方面,三教几乎都宣传追求内心的修养,主张“心外无物”关注人内在的感受,人从日常饮食中所获得感受也包含在人的内在感受之中。这种宗教风气深深影响了宋代士大夫对生活饮食的关注程度。

(四)宋代政治的发展

宋代,中央政府重文轻武,优待文人士大夫,大力推行科举考试,使得宋代出现了众多知识分子,但是登致仕途,弄潮于朝野的知识分子只是少部分。同时,两宋对外总是受到北方少数民族的侵犯,对内社会矛盾尖锐。然而大部分知识分子不能在变幻莫测的时局中大展宏图,只能无奈于这种内忧外患的困境。文人士大夫群体对外不能施展抱负,出现一种“穷则独善其身”的隐世思想,这种对生活和人生的追求转变为个体的满足。这种思想和政治文化环境,使得士大夫对日常生活有了前所未有的热情,对日常生活的态度也产生了巨大转变。此外,宋代士大夫职官调动平常,经常辗转于不同的地方,这使得他们有机会接触到南北各地的美食。

二、宋代饮食养生的著作

宋代,文人士大夫热衷养生,养生学的方法和理论日趋完备,内容丰富,出现了许多养生学家,编纂了许多养生著作。其中代表人物有欧阳修、苏轼、陆游、王安石、沈括、苏洵、苏辙、程颐、程颢、朱熹、蒲虔贯等人,被现代医学人称为“宋儒养生流派”。^[2]

(一)官修著作

《太平惠民和剂局方》是北宋政府编纂的一部方剂学著作,在书中“汤类”专门记载了众多的保健汤方,例如紫苏汤、薄荷汤、生姜汤等等。

《太平圣惠方》是宋代官修的一部方书著作。专设“食治门”记载了28种食治方法,例如杏仁粥可治疗咳嗽等。将食疗药膳保健的作用归为“病时治病,平时养生”。特别重视食疗在医学疗养和人体生命健康上的作用和重要性。

《圣济总录》又名《政和圣剂总录》,是宋徽宗时期仿照《太平圣惠方》诏编的一本医学全书,专门列出了30条食治方法,285个药食方,不仅介绍了各种药膳,而且保存了各种食物的制作方法。

(二)私修著作

陈直的《寿亲养老新书》归纳总结了宋代之前关于老年养生思想的理论方药。食治的思想贯穿于全书。注重药食结合,强调先食后药,以饮食调护为根本,收录了许多适合老年人的食谱以及162个食疗方法。不管是理论阐述还是选方用材,都简单易懂,有利于普通百姓的理解,有利于食养的平民化。

蒲虔贯的《保生要录》是以前人养生经验为基础,并添加个人的养生观点和经验而成。全书八个门类中,其中四个门类中论药食门、果类、谷菜类、肉类皆是饮食养生为出发点。提出了四时的饮食五味要求,对养生有一定参考价值。

周守忠的《养生月览》类似于道家的四时摄养学派,以农历纪年的月令顺序为序,对宋以前的诸家养生保健的理论和方法进行整理论述,主要涉及每月的养生方法、各种日常生活的禁忌,包括服食、饮酒、制粥等内容。

(三)本草著作

宋代有关饮食养生的本草著作非常丰富,但大多的著作原书失佚,我们只能从一些目录学著作中有所了解。主要有唐慎微《证类本草》、刘翰和马志共编《开宝本草》、刘禹锡《嘉祐本草》、苏颂《本草图经》、陈衍《宝庆本草折衷》、浦江吴氏《中馈录》、南宋郑焦《食鉴》、南宋娄居中《食治通说》、宋诩《谷菜宜法》、高伸《食禁经》、陈达叟《本心斋蔬食谱》等等。

(四) 笔记小说

陶谷的《清异录》、苏轼的《东坡养生集》、陆游的《剑南诗稿》、周密的《武林旧事》、陈元靓的《岁时广记》等两宋笔记小说也或多或少记载了关于饮食养生的内容。例如林洪的《山家清供》就记载了菜、羹、汤、饭、饼、面、粥等一百多种美食的名称、原料与制作方法。而且还特别分析了一些以药材为原料制成的食物及其药用价值。例如用晒干磨碎的百合根制作“百合面”，食之可以补血气。从养生视角来看，《山家清供》是一本有着极大养生价值的饮食著作。

三、宋代士人的饮食养生的思想

宋代饮食养生形式多样，有粥、煎饼、煮菜、蒸菜等。既有各种主食，又有多种菜肴，还有茶、酒、汤等，基本涵盖了宋代日常食品、饮品的种类。宋代文人士大夫的饮食养生思想主要体现在食物、饮品、饮食细节三大方面。

(一) 食物与养生

1. 素食养生

宋人喜欢吃素食，都城的街上有许多卖素食的店面。据吴自牧《梦粱录》记载，当时社会已有30多种蔬菜，品种繁多，而且同一种蔬菜在不同时节可以食用不同部位。此外，宋人还创制了很多假荤食。例如“假煎肉”就是由葫芦和面筋炒制而成。不但外形炒得像肉，而且味道也和肉味差不多。

宋人陈达叟所撰的《本心斋蔬食谱》就是一本专门研究素食饮食的食谱。他在书中称赞羹菜，“先圣齐如，菜羹瓜祭，移以奉宾，乃敬之至。”^[3]将素食当做待客的高级菜品。林洪《山家清供》里描述的食肴大多以山野间常见的日常果蔬为主要材料，例如“山家三脆”以笋、小蕈、枸杞为原料；“碧涧羹”以芹菜为主……这些食材不仅方便易得，而且营养丰富。

苏轼是一位推崇蔬食、倡导自然之味的美食家，认为蔬菜胜过山珍海味，并且亲自种植蔬菜，制作素食。同时，素食在士大夫文人中也得到推崇并写下诸多关于素食的诗歌。例如周密的“南园苦笋味胜肉，笼箬称冤莫采绿。烦君更致苍玉束，明日风雨吹成竹。”^[4]陆游的“米如玉粒喜新春，菜出烟畦旋摘供。但使胸中无愧怍，一餐美敌紫驼峰。”^{[5]3031}

蔬食得到推崇，不仅是由于健康养生，而且在制作方面简单易行。陆游曾写到：“霜余蔬甲淡中甜，春近灵苗嫩不敛。采掇归来便堪煮，半铢盐酪不须添。”^{[5]3268}在陆游看来，时令新鲜蔬菜的烹饪只需要简单的清洗整理便可烹煮，不需要过多的调料配佐。而事实上，陆游的这个观点是值得我们认可和学习的，这种煮菜方式在营养学上是最大限度地保存了蔬菜本身的营养成分，而且还不破坏蔬菜的自然口感。以现在营养学角度来看，素菜富含多种维生素、矿物质、膳食纤维、果胶等等，具有一定的营养价值，还可以降低过多的胆固醇、净化血液，防止便秘。对现代人的“富贵病”有非常好的预防作用，且有利于维持人体的酸碱平衡。而现代人饮食中，多有重油、重盐、重辣等习惯，这是不利于养生的。

2. 食粥养生

粥养，即以粳米、糯米、水等为主要原料，烹煮而成。粥不但可以充饥，而且容易消化吸收，有较高的营养价值以及和胃健脾等功效，自古就有粥养人、养胃的说法。粥本作“鬻”又称“糜”，具体历史已不可考，但许慎在《说文解字》中提到黄帝教百姓做“糜”，距今已有几千年的历史，在中国历代的饮食中占有重要位置。

宋人饮食喜爱食粥，在食疗的相关专著中有许多药粥记载，在《太平圣惠方》中有如枸杞粥、莲子粉粥、酸枣仁粥等119首；《圣济总录》也有如大枣粥等100首。

各类粥经常出现在苏轼的日常饮食中，成为苏轼养生的必备食物。苏轼对粥的喜爱，从他为称赞粥之美味而专门所作的《豆粥》和《食豆粥颂》中尽可体现。宋代另一位大文学家陆游，喜好粥饭，他认为粥是保养身体的美食，也写下了《食粥》：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”^{[5]2462}，来称赞粥的养生长寿之用。

在现代生活和常识中,粥的营养丰富,样式多样、美味且易于克化,食粥可以培养胃气、保护肠胃,对年老者 and 胃病患者是绝佳选择,养生作用极大,是食补的重要方式之一。

3.药膳养生

传统社会一直盛行医食同理、药食同源的观点。宋代的文人士大夫也特别注意挖掘日常食物的药用价值,重视药膳养生。比如苏轼总结了许多药膳方子:用麦门冬、熟地黄治疗白内障;用生姜、乳香治疗痢疾等等。苏轼本人特爱食蜂蜜,并做了《食蜜歌》专门称赞蜂蜜“蜜中有药治百疾”^{[6]9431},也和百姓学习酿造蜜酒。桂枝也有中药价值,他还亲自酿制了桂酒,“香味超然,非人间物也。”^{[7]594}此外,宋人还发现了许多药膳食品,例如茯苓、生姜、胡麻;生姜能去风寒、解毒;胡麻能治头晕,生黑发;茯苓能安神、健脾。

药膳养生由烹调经验与传统医学相互融合而成。注重“寓医于食”,在将药物当作食物的同时,又将食物赋以药用,二者相辅相成。使得药膳不仅具有丰富的营养,还可以保健强身。

(二)饮料与养生

文人生活始终离不开诗、酒、茶。北宋社会主要饮料也不外乎茶、酒、汤水等饮料。饮料除了止渴、享受等基本作用之外,还可以用来防病治病。例如药酒、茶和各种汤饮,它们本身都具有特别高的食疗价值。

1.饮酒养生

宋代文人士大夫热爱喝酒,当时社会上主要有黄酒、果酒、白酒。宋人朱肱在《北山酒经》就专门介绍了古代酿酒技术的发展情况。苏轼说:“予虽饮酒不多,然而日欲把盏为乐,殆不可一日无此也。”^{[7]2371}他认为饮酒有度,浅斟慢酌的怡情之乐对养生也是有好处的。首先酒性温,冬天适量喝酒有利于通血御寒,防止生病。其次,少饮可使人精神愉快,舒缓消极情绪。此外,药酒还可以祛病疗疾、滋补身体。但过度饮酒,尤其醉酒会让人神志不清,酒精中毒,有害身体健康,宋代文人士大夫对此有清楚地认识,例如文人宋太素曾经作诗一首“静嫌鸚鵡闹,渴忆荔枝香气。病与慵自绕,心和梦尚狂。”^[8],描述了自己醉酒后的种种不适,告诫世人不可贪饮。而要想实现饮酒益人的疗效,除了要注重量的节制,更要注意饮酒的细节。例如饮酒不宜过冷或过热,以温酒最为适宜。

宋代士人对酒的热爱还体现在菜肴中,在炒肉时用酒来调味,不仅可以去腥,还可以将酒的“通血脉、行药势”的作用融于饮食之中。

2.饮茶养生

茶叶在最初被发现的是其药用价值,由于特殊的功效才逐渐成被人们当成日常饮料。可以说“茶兴于唐而盛于宋”,宋代饮茶之风盛行,并且成为社会各阶层的雅趣。两宋时期,饮茶方式由唐朝的煎茶法向点茶法转变。宋代有关茶道的专著主要有蔡襄所作的《茶录》和宋徽宗的《大观茶论》。宋代的文人士大夫普遍认同茶的养生作用。首先宋代文人对茶叶的治病、消食、提神等功效多加赞扬,在许多诗文中多次提到茶叶的养生之用。杨万里《澹庵坐上观显上人分茶》中“京尘满袖思一洗,病眼生花得再明”^{[6]26085}、文同《谢人寄蒙顶茶》里“沃睡迷无鬼,清吟健有神。冰霜凝入骨,羽翼要腾身”^[9]、苏轼《鲁直以诗馈双井茶,次其韵为谢》有“列仙之儒瘠不腴,只有病渴同相如”^[10]。其次,茶可有放松身体、延年益寿的功效。吴淑《茶赋》载:“夫其涤烦疗渴,换骨轻身,茶菴之利,其功若神。”^[11]再者,是茶叶的清洁解腻作用,饭后用茶水漱口同样是养生的一种。苏轼“每食已,辄以浓茶漱口”^{[7]2370},饭后用茶漱口不仅可以解除口中油腻,清洁牙齿,也能起到保护牙齿的重要作用。此外,喝茶讲究环境的幽静,茶叶的香气,这使得喝茶者保持安定清静,怡情养性,以茶怡情,有利于精神养生,有利于调节身心,促进思维,激发灵感,开发智慧。

现代科学分析得出,茶叶富含丰富的营养成分,比如蛋白质、维生素、氨基酸、脂肪、矿物质等,它们都是对人体有益的成分,营养价值极高。还有一部分化合物是对人体有保健和药效作用的成分,比如茶多酚、咖啡碱等。并在防癌抗辐射、减肥消肿、解毒去火等方面有独特效果。

3. 汤饮养生

宋代的汤主要是以各种香料和甘草类的滋补药草为主要原材料熬制而成的饮品。例如陈元靓在《事林广记》中列举了多种汤品如“干木瓜汤”“缩砂汤”“荔枝汤”“乌梅汤”等,周密《武林旧事》卷《凉水》中记有“甘豆汤”“椰子酒”“豆水儿”“鹿梨浆”“卤梅水”等等,这些饮料可以说都是食疗与滋补营养价值俱全的汤品,是宋代养生与食物的完美结合。其中加入的食材大都有药物成分,例如雪泡缩皮饮可以解热止渴,二陈汤可以治疗头晕、呕吐、恶心。

(三) 饮食细节

1. 饮食禁忌

宋人在饮食中有许多的饮食禁忌。例如螃蟹和柿子一起吃会让人吐血;砂糖和鲫鱼混合吃易使人患肠胃病;不能以清酒止渴,不可以干肉慰饥;生吃杏仁容易中毒,必须煮熟了才能食用。除此之外,食物新鲜是宋代文人士大夫对于饮食养生思想的重要标准,非常注重食材的质量。根据《梦粱录》记载,那些有能力的权贵、富商们为了满足口舌之欲,都不惜以重金购买那些新鲜稀奇的蔬菜瓜果。商贩们也特别注意保持蔬菜瓜果等食品的新鲜,例如“京师卖生果,凡李子必摘其蒂,不敢触其实,必留上衣令勃勃然,人方以新而为好,至食者须雪去之。”^[12]

2. 不可偏食

宋人已经意识到偏食不利健康。蒲处厚提出:“所好之物不可偏耽,偏耽则伤而生疾;所恶之味不可全弃,全弃则脏气不均。”^[13]明确指出不能过于偏爱所喜欢的食物而放弃所有不喜欢的食物,不管是偏食还是厌食都容易导致身体的疾病和不适。饮食的搭配源于食物本身所包含的营养,饮食不均的后果就是导致脏气不均。这一观点与我们现今社会的营养科学不谋而合。

3. 节食养生

宋代的文人士大夫非常注重养生,尤其在饮食方面,他们认为节制饮食就是养生秘诀之一。苏轼提倡“已饥方食,未饱先止”^[14],并规定“东坡居士自今日以往,不过一爵一肉。有尊客,盛撰则三之,可损不可增。有召我者,预以此先之,主人不从而过是者,乃止。一曰安分以养福,二曰宽胃以养气,三曰省费以养财。”^[14]苏轼不光截止自己的饮食,还对宾客有同样的要求,美其名曰养福气,宽胃气,还能节省日常开支,以此养财,以现在眼光看来也算算是善于在生活中寻找乐趣。陆游主张有节制地饮食,提倡:“朝哺食饮,丰约惟其力,少饱则止,不必尽器。”^[15]

如果吃太多不易消化。饮食有节是现代社会普遍提倡的做法,如今的肥胖病、富贵病等越来越威胁到人们的身体健康,这和人们暴饮暴食、毫无节制的饮食习惯有着密切关联。现代的食物过于精细,人们在摄取大量热量的同时并不能将其完全消耗,宋代文人饮食思想的节食养生,对我们现代的饮食习惯是很好的借鉴。

四、小结

总的来说,饮食养生在宋代养生思想中占有重要地位,由于其直接深入人们日常生活,方便易行,操作简单,早已经是宋代文人士大夫养生的重心,并且他们还摒弃了古代长期盛行的服食金丹追求长生的方式,养生思想日趋完善和科学。宋代文人士大夫在丰富的饮食实践的基础上,根据自身的社会实践,于一啄一饮中总结了非常丰富完善的饮食养生方式,探索人类自身的生存之道。在不断地理论探索中,留下了大量的文字史料,使我们得以管窥宋代及宋以前的饮食养生思想,为我们留下了宝贵的精神财富,对今日的民族健康提供了思想导引,同时也成为中华博大文化的闪光点。

参考文献:

- [1] 黄帝内经[M].北京:中华书局,2010:218.
- [2] 李经纬,林昭康.中国医学通史[M].北京:人民卫生出版社,2000:20.
- [3] 陈达叟.本心斋蔬食谱[M].北京:中国商业出版社,1987:36—37.
- [4] 周密.齐东野语[M].济南:齐鲁书社,2007:175.
- [5] 陆游.剑南诗稿校注[M].上海:上海古籍出版社,1985.
- [6] 北京大学古文献研究所.全宋诗[M].北京:北京大学出版社,1998.
- [7] 苏轼.苏轼文集[M].北京:中华书局,1989.
- [8] 陆游.老学庵笔记[M].北京:中华书局1979:58.
- [9] 钱时霖.中国古代茶诗选[M].杭州:浙江古籍出版社,1989:128.
- [10] 陈迥冬.苏轼诗选[M].北京:人民文学出版社,1984:221.
- [11] 陈彬藩.中国茶文化经典[M].北京:光明日报出版社,1999:93.
- [12] 庄绰.鸡肋编[M].北京:中华书局,1983:2.
- [13] 蒲处厚.保生要录[M].北京:中华书局,1991:7.
- [14] 苏轼.东坡志林[M].北京:中华书局,1981.
- [15] 陆游.渭南文集[M].北京:中国书店,1986:115.

On the Dietary Regimen Thought of Song Dynasty Scholars

CUI Pei—heng

(Department of History, Anhui University, Hefei 230039, China)

Abstract: Chinese diet culture is broad and profound. Song Dynasty is an important and transitional period of social economy and culture in ancient China, and many products about diet culture were remained during this time. The scholars in Song Dynasty were the main creators of regimen idea. By analyzing the social background of the scholar class in Song Dynasty and sorting out the main works on dietary regimen, this paper studies the major dietary regimen ideas of the scholars in Song Dynasty and provides some reference for dietary regimen of the modern society.

Key words: Song Dynasty; scholars; dietary regimen

(实习编辑:王崛兴 责任校对:金玉)