

试析《吕氏春秋》中蕴涵的健康饮食理念*

翟淑君

(陕西省委党校 图书馆, 陕西 西安 710061)

[摘要]《吕氏春秋》是对先秦文化的一次系统汇集、整理和总结,其中蕴涵着非常丰富的饮食理念:提倡节制饮食,主张饮食要适中;反对追求厚味,主张饮食要清淡;主张按“时”进食,根据时间的变化适时调整食物;反对酗酒,主张少吃酒肉;饮食中要注意卫生等。这些健康饮食理念对后世有许多有益的启发和借鉴。

[关键词]《吕氏春秋》;饮食观念;传统文化

[中图分类号]K892.25 [文献标识码]A [文章编号]1005-3115(2010)10-0032-02

古人常讲“民以食为天”,饮食是人类生活中最基本的部分,是人类生存和发展的重要条件,也是一个时代、一个民族经济发展水平的直接体现。明代医学家李时珍说:“饮食者,人之命脉也。”^[1]

中国古代社会的饮食观念,往往体现于《周礼》、《仪礼》、《礼记》等礼书和诸子百家的哲学思想之中。作为杂家开山作和代表作,《吕氏春秋》博采众家之说,成一家之言,是对先秦文化的一次系统汇集、整理和总结,其中蕴涵着非常丰富的饮食主张。《吕氏春秋》在《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》、《尽数》、《侈乐》、《节丧》、《开春》、《过理》、《任数》等篇中,提出了许多有价值的健康饮食理念,对后世有着深远的启发和警示意义。其饮食健康理念主要表现在以下五个方面:

一、反对暴饮暴食,提倡节制饮食

中国古代的思想家大多都是节制饮食的提倡者,认为饮食不能过量,而要保持一定的限度。这样做不仅于有利社会,且有利于个人。《墨子·节用》说:“古者圣王制为饮食之法,曰:‘足以充虚继气,强股肱,耳目聪明,则止。’不极五味之调、芬香之和,不致远国珍怪物。何以知其然?古者尧治天下,南抚交陆,北降幽都,东西至日所出入,莫不宾服。逮至其厚爱,黍稷不二,羹臠不重。饭于土墉,啜于土形,斗以酌。俯仰周旋威仪之礼,圣王弗为。”这里墨子指出了饮食的一个目的,就是强健身体、吸取营养,同时,要注意适中。“适”是《吕氏春秋》中的重要范畴,是判断事物好坏的标准,如“适时”、“适欲”、“适味”等。在饮食方面,主张适度饮食。《吕氏春秋·尽数》篇中明确指出:“食能以时,身必无灾。凡食之

道,无饥无饱,是之谓五藏之葆。”《吕氏春秋·开春篇》中指出:“饮食居处适,则九窍百节千脉皆通利矣。”这说明饮食要适可而止,食不过饱,也不过饥,这样会使血脉通畅,五脏安适。若饮食“不适”则极具危害性,《吕氏春秋·开春篇》中指出:“寒温劳逸饥饱,此六者非适也。”

饮食的另一个重要目的,就是享受,吃起来爽口,中国古代的思想家和烹饪家都注意到这两个方面。但是,作为享有特权的贵族来说,却往往过多地注意后者,他们吃了大量的山珍海味、美味佳肴以后,使胃部负担过重,不易消化,反而影响健康。在烹饪方面,《吕氏春秋》提出了“适味”。《吕氏春秋·尽数篇》中指出:“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸五者充形则生害也。”《吕氏春秋》提出饮食要适中,固然有告诫人们珍重生命、注重健康的目的,但主要还是告诫统治阶级富贵时不可穷奢极欲、放纵口腹,否则极有可能害身亡国。这些饮食思想,非常合于健康的要求,因此,对后世影响很大。

二、反对追求厚味,主张饮食要清淡

中国古代中医学认为:“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝;味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑;味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡;味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚;味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”^[2]这说明饮食中味道过厚,对人体健康不利。

《吕氏春秋》在提倡节制饮食的同时,还反对追求厚味,主张饮食要清淡。《吕氏春秋·尽数》篇中说:“凡食,无强厚味,无以烈味重酒。是以谓之疾首。”“疾首”,清人毕沅释为“犹言致疾之端”,即导致疾病的根源。任何事

* 丝绸之路文化研究中心是隶属于中国城科委历史文化名城委员会的一个非营利性学术机构,致力于研究、弘扬丝路文化,提供学术交流和城市宣传平台。本文作者翟淑君为丝绸之路文化研究中心研究人员。

物都有一定的限度,超过这个限度就会走向事物的反面,饮食也是如此,滋味太厚,就会伤害肠胃,使口无味。正如《老子·道经》所说“五味令人口爽”、《庄子·天地》所说“五味浊口,使口厉爽”。元代朱丹溪《格致余论》也说:“爽口作疾,厚味措毒。”《广雅释诂》曰:“爽,败也。”于省吾先生说:“五味令人口爽,言五味令人丧其口之本然也。”^[1]可见,味多、味厚会乱口伤胃,这和《吕氏春秋·重己篇》中所说的“味不众珍……味众珍则胃充(满),胃充则中大鞅(腹中闷胀),中大鞅而气不达,以此长生可得乎”的观点是一致的。

《吕氏春秋·尽数篇》中指出:“夫耳目鼻口,生之役也。耳虽欲色,鼻虽欲芬香,口虽欲滋味,害于生则止。在四官者,不欲利于生者则弗为。由此观之,耳目鼻口不得擅行,必有所制。”清人杨宫建在《养小录》序中,更直接地论述了淡味的好处,他说:“烹饪燔炙,毕聚辛酸,已失本然之味矣。本然者,淡也,淡则真。昔人偶断肴羞,食淡饭,曰:今日方知其味,向者几为舌本所瞒。”这说明古人已认识到有些食物本身具有很好的滋味,如果放了五味,或者五味过厚,调料过多,反而会掩盖其自身的味道。在今天看来,少食辛辣厚味的食物,确实可以减轻肠胃负担,益于延年益寿。相反,饮食中味道过于厚重,会诱发各种疾病。因此,《吕氏春秋》中的观点是符合现代科学饮食观念的。

三、主张按“时”进食,根据时间的变化适时调整食物

《吕氏春秋》主张以“时”进食。《尽数》说:“食能以时,身必无灾。凡食之道,无饥无饱,是之谓五藏之葆。”主张人不能等到饥饿难耐时才进食,每天要按时饮食,这样才能获得维持生命的各种营养成分,使身体营养充足、血气旺盛。如果在大饥、不饥的状态下过量饮食,对人体的健康是不利的。

《吕氏春秋》也主张饮食要顺应自然四时的发展变化,注重时令。因为人生活在大自然中,与自然是一个有机的整体,自然变化与人紧密联系在一起,人想要健康长寿就必须顺应自然的发展变化规律。在饮食方面,注重根据四时的变化适时地调整自己饮食的内容和方式,这样才利于身体健康。按照阴阳五行的观点:天有五行,人有五脏,食有五味。如春天吃麦和羊肉,可以补脾;夏天吃菽和鸡肉,可以补心等。如果不能顺时进食五谷、五畜,就会使五味错杂、五脏衰乱。这些主张在今天看来,确实是有一定的科学根据的。

四、反对酗酒,主张少食酒肉

关于少食酒肉,古代有许多记载,《论语》中记载孔子平日的的生活说:“肉虽多,不使胜食气。”又说:“不为酒困。”《吕氏春秋·本生篇》指出:“肥肉厚酒,务以自强,命之日烂肠之食。”这说明喝酒吃肉过多,有损健康。例如东晋田园诗人陶渊明,唐代著名诗人李白、杜甫,虽然博学多才,给后人留下大量的绝唱名篇。他们的后代却平庸无才,没有一个有成就的。暮年的陶渊明逐渐领悟到后代的呆笨盖缘以杯中酒的贻害。

五、主张注意饮食卫生

常言道“病从口入”,《吕氏春秋》中也有这方面的论述。除讲究以上饮食习惯外,还非常注意饮水的卫生,阐述了饮水同人体健康及地方病的关系,《吕氏春秋·尽数篇》中指出:“轻水所,多秃与癯人;重水所,多尪与跛人;甘水所,多好与美人;辛水所,多疽与痤人;苦水所,多尪与伛人。”这里的“癯”即地方性甲状腺肿大;“尪”与“伛”类似地方性氟骨病,即大骨节病。显而易见,这是长期饮用不同地区水质后的结果。表明当时人们已经认识到要改善饮水环境卫生,防止疾病的侵袭。所以,《吕氏春秋》告诫人们,在所有的水中,只有甘水(甜水)对人的身体健康有益。

《吕氏春秋》主张吃清洁和煮熟的食品。《吕氏春秋·尊师篇》中说:“临饮食,必调洁。”《吕氏春秋·任数篇》中说:“食洁而后馈。”指的就是用食物馈赠和侍奉人的时候更要注意食物的卫生。煮熟的食物具有杀菌、易消化吸收等优点,对身体特别有益。所以,《吕氏春秋·孝行篇》中说:“熟五谷,烹六畜,和煎调,养口之道也。”这是非常好的卫生习惯。

《吕氏春秋》还讲究进食时要仪容端正、细嚼慢咽,《吕氏春秋·尽数篇》中说:食能以食,身必无灾……口必甘味,和精端容,将之以神气……饮必小咽,端直无戾。”同时,进食时要尽量保持愉快的心情。《吕氏春秋·适音篇》中说:“口之情欲滋味,心弗乐,五味在前弗食。欲之者,耳目鼻口也;乐之弗乐者,心也。心必和平然后乐,心必乐然后耳目鼻口有以欲之。”这说明内心的感受对饮食有着极大的影响,轻松的气氛、愉悦的心情非常有益于对食物的消化和吸收。

虽然《吕氏春秋》的饮食主张是服从和服务于修身、治国这一政治目的的,但在客观上也为中国饮食文化史增添了一朵奇葩,对中华民族在健康饮食方面做出了重要贡献,对后世也产生了深远的影响。

[参考文献]

[1]李时珍.本草纲目[M].北京:人民卫生出版社,1979.

[3]朱谦之.老子校释[M].北京:中华书局,1984.

[2]高士宗.黄帝内经素问直解[M].北京:学苑出版社,2001.