

三因制宜 以膳颐养

——道教饮食思想探略

◎ 黄永锋

【摘要】 饮食养生是道教养生学重要内容之一。道教饮食注重因时制宜、因人制宜、因地制宜。“三因制宜，以膳颐养”的原则和方法，体现了道教养生学人天合一的整体观念和辨证施养的指导思想。

【关键词】 道教；养生；饮食；三因制宜

【中图分类号】 B958 【文献标识码】 A 【文章编号】 1008-0139 (2010) 03-0000-90

道教饮食养生强调三因制宜，即因时制宜、因人制宜、因地制宜，这是说饮食要顺应季节气候变化、地理区域，还要根据人的年龄、性别、体质等不同特点，以达致养生延年、长寿康健之追求。“三因制宜，以膳颐养”的原则和方法，体现了道教养生学人天合一的整体观念和辨证施养的指导思想。本文耙梳《道藏》文献，以图表与文字相结合的形式辑录道教饮食三因制宜资料，并在此基础上

展开分析，对于发掘道教饮食养生思想精华有一定意义。

一、因时制宜

道教养生家认为一年四季有寒热温凉之别，食物也有清凉、甘淡、辛热、温补之分，所以饮食养生应当顺应四时之宜。晚唐道士施肩吾所撰《养生辨疑诀》明确指出：“服饵草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四时逆顺之宜，久而服之，

〔基金项目〕 国家社科基金特别委托项目“百年道教研究与创新工程”（09@ZH011）。

〔作者简介〕 黄永锋，福建省厦门大学哲学系副教授，福建 厦门 361005。

反伤和气。远不出中年之内，灾害俱生。”^[1]动植金石各有其性，四时十二月各有所宜，顺之则寿延，逆之则寿损。

道教重视顺应四季变化规律适时饮食。一般来说，春季气候转暖，万物生发，与肝相应，故食宜扶助阳气，如茼蒿、葱、大小麦、动物肝等；夏季气候炎热，万物繁盛，与心相应，故宜清热化湿、健脾开胃，如绿豆、赤豆、西瓜、乌梅等；秋季气候凉燥，万物肃杀，与肺相应，故食宜养阴润燥，如雪梨、百合、银耳、燕窝等；冬季气候寒冷，万物收藏，与肾相应，故宜温补阳气，如羊肉、核桃、韭菜、鳊鱼等。所以道经中提出春多食酸，夏多食苦，秋多食辛，冬多食咸，调以滑甘。^[2]酸应春，苦应夏，甘应长夏，辛应秋，咸应冬，多其时味可以相应养护肝、心、脾、肺、肾五脏气。不过，五味之四时调适，因人而异。有时需要“减其时味，以杀盛气”^[3]。道经记载：“酸多伤脾，肉而唇揭，故春七十二日，省酸增甘，以养脾气。……咸多伤心，血凝泣而变色。故冬七十二日，省咸增苦，以养心气。……甘多伤肾，骨痛齿落，故季月各十八日，省甘增咸，以养肾气。……苦多伤肺，皮槁而毛落，故夏七十二日，省甘增辛，以养肺气。……辛多伤肝，筋急而爪枯，故秋七十二日，省辛增酸，以养肝气。”^[4]这里的指导思想就在于五行相生相克理念。增减都应有度，过量也不利健康。那么如何判断过食某味，以便及时调养呢？《孙真人备急千金要方》卷43《小肠腑方·舌论》给我们提供了一个切实可行的方法：“多食咸则舌脉凝而变色，多食苦则舌皮槁而外毛焦枯，多食辛则舌筋急而爪枯干，多食酸则舌肉肥而居揭，多食甘则舌根痛而外发落。”^[5]观察这些体征，我们就大体能做到适可而止。

上述从四季春三月、夏三月、秋三月、冬三月讨论了辨证饮食的问题。约出于唐宋间符度仁编纂之《修真秘录》，为饮食养生保健专书，分《食宜》、《月宜》二篇。假托思仙与真人问答，论述饮食调养之法。其中《月宜》篇按一年十二月宿依次列举宜食之物^[6]，对我们饮食调摄也有参考价值，现列表如下：

表一 《修真秘录》所列十二月宜食之物

月份	食宜	备注
一月	正月卯日，食鲩鱼，使人无瘟病。	春三月食犬肉，又先酸麦，无齿病。
二月	二月春分，食龟，使人不蛔，子孙蕃息。	
三月	三月宿毕，食鳞鱼，使人不随美色，多气力。	
四月	四月宿昴，食鸡，使人目明。	夏三月食鸡雉及苦，先麦食之，无痺病。
五月	五月夏至，食鸣鴈、食鵒泉。	
六月	六月宿房，食野雉，使人阳多，遂子孙。	秋三月食马肉及辛，食之无寒病。
七月	七月，食蠹，使人宜子孙。	
八月	八月秋分，食蠹，使人无病淫，众人畏之。	
九月	九月宿建星，食雁，使人不病痺；得良辰，美筋骨。	冬三月食麋及咸，食之无足病。
十月	十月宿营室，食诸鸟使人烁心，益寿美色。	
十一月	十一月冬至，食兔，令人不蛔，利足不僵。	
十二月	十二月腊夜，令人持椒卧井傍，无与人言，内椒井中，除瘟病。	

有所宜必有所忌，唐《孙真人摄养论》一书中根据一年十二月中五脏六腑之气运病变，列举诸多忌食之物^[7]，我们也列表如下：

表二 《孙真人摄养论》所列十二月忌食之物

月份	食忌
一月	勿食生葱，损人津血。勿食生蓼，必为症痼，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。
二月	勿食黄花菜、陈醋、菹，发痼疾。勿食大小蒜，令人气壅，关膈不通。勿食葵及鸡子，滞人血气，涸精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月九日忌食一切鱼，仙家大畏。
三月	勿食黄花菜、陈醋、菹发痼疾，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。此月三日，忌食五脏及百草心，食之天地遭殃。
四月	勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生薤，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡雉肉，令人生痼疾，逆元气。勿食鳊鱼，害人。

五月	勿食薤韭，以为症痼，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。此月五日，勿食一切菜。
六月	勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅。
七月	勿食茱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气。
八月	勿食小蒜，伤人神气，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，经年不差。勿食鸡雉肉，损人神气。
九月	勿食蓴菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化为水病。勿食犬肉，减算天寿。
十月	勿食生椒，损人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、蓴菜，衰人颜色。
十一月	勿食貉肉，伤人神魂。勿食螺蚌蟹螯，损人元气，长尸虫。勿食经夏醋，发头风，成水病。勿食生菜，令人心痛。
十二月	勿食薤，多发痼疾。勿食鳧鴈。

另有约出于晚唐之《四气摄生图》也涉及一年十二月饮食禁忌，该书所述摄生理论和方法，与《孙真人摄养论》大体一样，此处不再罗列。不过这说明一年四时变化，饮食应当适时调整是许多学道者之共识，所以许多道经不惜笔墨，不断重申。

二、因人制宜

膳食的选择与人的身体状况密切相关。不同的人群，由于机体的状态不同，所需的营养也不同。人的生理功能随着年龄的增长而发生变化，所以要充分考虑年龄因素，给予相应饮食调补。性别不同，男女有着各自的生理特点，饮食也就有所不同。个体体质不同，饮食也要区别对待。^[8]

道教饮食养生是注意因人制宜的。五代蒲虔贯在其所撰的《保生要录》一书序中说：“尝闻松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蠹；藏雪于阴山，虽累年而不消。违其性则坚者脆，顺其理则促者延，物情既尔，人理岂殊！然则，所谓调摄之术者，又可忽乎！”^[9]蒲虔贯用精妙的譬喻阐述了因人制宜的养生理念。《混俗颐生录》中的一些材料很能说明这个理念：

春夏之交，遂使伤寒、虚热时行之患，……小儿即与茵陈丸、犀角丸泻之，以小儿未经人事，即不畏泻，亦须审其冷热虚实，不得浪为。若是男子，事须下泻，除脚气冲心，膀胱冷，疼

痛脓水。三焦不通，即须泻，常得通畅，不要苦泻。夏月尤忌泻，为泄阴气故也。丈夫四十已上不宜苦泻。

立夏三伏内腹中常冷，……生菜、茄子，缘腹中常冷，食此凝滞难消之物，多为症块；若患冷气风疾之人，更须忌之。夏月不问老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、疟疾、霍乱。……丈夫有痲癖、五痔、风疝、冷气、劳瘦、虚损，女人有血气、头风，偏不宜茶。

立秋后稍宜和平将摄，……止若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭、炙烤、自死牛肉、生鲙、鸡、猪、浊酒、陈臭咸醋、粘滑难消之物及生菜、瓜果、毒鱼、鲙鲋、酱之类。若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。

冬则伏阳生，……饮食之间，四十已上稍宜温，四十已下稍宜寒。……但是诸疾切忌食热肉、酒、面、炙烤之物，多食令人血脉不行。^[10]

从上述引文，我们可以很明显地看出道教对不同年龄、不同性别、不同体质人群之饮食消息有不同之建议。《太清道林摄生论·黄帝杂忌法》提示：

“妇人月水来，不用食蓼及蒜，当为血淋也。”^[11]这也是与性别相关的因人制宜饮食法。还有，《混俗颐生录》卷下《患劳消息》与《患风消息》涉及患积劳、五痔、消渴、下焦冷、上焦多热以及患风疾之人的饮食宜忌。道教中对服食丹药者的饮食宜忌特别关注。《图经衍义本草》中有这方面的记载，

“鲟鱼，有毒。主血淋。可煮汁饮之。其味虽美，而发诸药毒。鲋，世人虽重，尤不益人，服丹石人不可食，令人少气”^[12]；“蛤蜊，冷，无毒。润五脏，止消渴，开胃，解酒毒，主老癖，能为寒热者及妇人血块，煮食之。此物性虽冷，乃与丹石相反，服丹石人食之，令腹结痛”^[13]；“芥，芥子，入治眼方中用。不与面同食，令人背闷。服丹石人不可食”^[14]。这些材料反映了道教饮食养生者因人辨证饮食之审慎精神。

总结起来，因人制宜在饮食中的运用可以依下列思路而行：按性别而言，妇女在月经期以补血为主，妊娠期以补肾固胎、健脾养血为主，产后以

补气益血、通经下乳为主，绝经期以补肾益气血为主。男性体力劳动者以生津益气为主，脑力劳动则以补益心脾、养血安神为主。按年龄而言，儿童期先后天俱未充旺，生长发育迅速，易伤食、易虚损，须注意健脾消食补肾。青壮年期无须特殊补养，有虚者，有滞者，对证调配。老年期生机衰减，诸般不足，通常应以健脾补肾，益气养血为主，尤宜于粥食。按体质而言，气虚者以补气健脾为主，可选山药、莲子、苡仁、芡实、红枣等。血虚者以补血为主，辅以补气，可选当归、何首乌、桂圆、菠菜、胡萝卜、动物肝等。阴虚者以滋阴润燥为主，常选银耳、蜂蜜、芝麻、百合、虫草、龟鳖、牛奶等。阳虚者以温补阳气为主，选羊、犬、麻雀肉、核桃、虾、韭菜等。此外，痰湿者化痰除湿，火盛者清火等随证应之。

三、因地制宜

不同的地域有着不同的气候特征和不同的物产，所以还要根据不同的地域，制定相应的饮食方案。按地域而言，中国总体上是东湿西燥，南热北寒。所以东南沿海地区，人们易感湿热，宜选清淡除湿之品；西北高原地区，人们易受燥感寒，宜选温阳散寒、生津润燥之品。

孙思邈所辑录的嵇康的一则言论鲜明显示道士饮食养生因地制宜之态度。嵇康说：“穰岁多病，饥年少疾。信哉不虚！是以关中土地，俗好俭啬，厨膳肴馐，不过菹酱而已，其人少病而寿；江南岭表，其处饶足，海陆鲑肴，无所不备，土俗多疾而人早夭。北方仕子，游宦至彼，遇其丰赡，以为福佑所臻。是以尊卑长幼，恣口食啖，夜长醉饱，四体热闷，赤露眠卧，宿食不消。未逾期月，大小皆病。或患霍乱、脚气、胀满，或寒热病疟，恶核丁肿，或癰疽、痔漏，或偏风猥退，不知医疗，以至于死。凡如此者，比肩皆是，惟云不习水土，都不知病之所由。静言思之，可为太息者也。学者先须识此，以自诫慎。”^[15] 出自《孙真人备急千金要方》卷81《养性》篇的这条记载说明北人到南方饮食有水土不服之情况，需要慢慢适应，才能避免祸患。有关南北饮食差异，《图经衍义本草》也有不少记载，我们辑录主要条目如下，以明究竟：

表三 《图经衍义本草》南北饮食差异概览

地域	食物	说明	出处
南方	金钗股	生岭南山谷。根如细辛，三四十茎，一名三十根钗子股，岭南人用之。	张继禹主编《中华道藏》，华夏出版社，2004年，第21册，第209-210页。
	苹拔	出波斯国，今岭南有之，多生竹林内。	同上，第232页。
	肉豆蔻	出胡国，今惟岭南人家种之。	同上，第237页。
	苧菜	生水中。江南人多食。捣汁服之，疗寒热也。	同上，第248页。
	藟草	一名斜荣。生水傍。江南人用蒸鱼，食之甚美。	同上，第250页。
	贯节	三月采根，晒干。荆南人取根为末，水调服一钱匕，止鼻血效。	同上，第287页。
	甘蔗根	南人皆食之，而多动气疾。	同上，第311页。
	槟榔	岭南人啖之以当果实。其俗云：南方地温，不食此无以祛瘴疠。	同上，第365页。
	木鳖子	岭南人取其嫩实及苗叶作茹蒸食之。	同上，第407页。
	盐麸子	取子干捣为末食之，岭南人将以防瘴。	同上，第410页。
	栾华	五月、六月花可收，南人取合黄连作煎，疗目赤火，大效。	同上，第414页。
	鹿	南人往往食其肉，然坚韧，不及獐味美。多食之，则动痼疾。	同上，第452页。
	鸬鹚屎	南人用治小儿疳，既干碾为末，炙猪肉点与啖，有奇功。	同上，第463页。
	鲈鱼甲	南人食其肉，云色白如鸡，但发冷气痼疾。	同上，第490页。
	蜚蠊	有两三种，以作廉姜气者为真，南人亦啖之。	同上，第497页。
	甲香	南人煮其肉啖，亦无损益也。	同上，第522页。
	雍菜	云南人先食雍菜，后食野葛，二物相伏，自然无苦。	同上，第604页。

北方	羊乳	温。补寒冷虚乏。……牛乳、羊乳实为补润，故北人皆多肥健。	同上，第429页。
	秫米	北人往往有种者，代米作酒耳。	同上，第566页。
	黍米	北人作黍饭，方药酿黍米酒，则皆用秫黍也。	同上，第568页。
	苜蓿	北人甚重此，江南人不甚食之，以无味故也。外国复别有苜蓿草，以疗目，非此类也。	同上，第588页。

道经中比较集中论及饮食因地制宜的篇章除了上述《图经衍义本草》之外，我们还查阅到李鹏飞编撰的《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之·食物》中有几条这方面的资料，“西瓜，甚解暑毒，北人稟厚，食惯；南人稟薄，不宜，多食至于霍乱，冷病人终身不除”^[16]；“麦占四时，秋种夏收。西北多霜雪，面无毒；南方少雪，有毒”^[17]；“穠麦，西川多种；山东河北人，正月方种，先患冷

气，人不宜食”^[18]；“葫，大蒜也。北方人稟厚者，食惯病少”^[19]；“菠薐菜，北人食肉面即平，南人食鱼米即冷”^[20]。这些说明道士们注意到南北各地的饮食应当结合当地的物产性能和百姓体质。确实，不同地域的人们饮食习惯差异较大，如山西、陕西多喜食酸；云南、贵州、四川多喜辛辣；江浙多喜甘甜；东北多喜食咸；沿海地区多喜食海味；西北地区多喜食奶酪。所以在进行饮食调补时，要因地制宜。

值得关注的是，随着道教的发展，当代道教徒积极考虑并推行道教现代化。在饮食方面，神州大地还出现了江西龙虎山的天师八卦宴、河南彭城的彭祖养生宴、广东罗浮山的葛仙太极宴等名宴。当前，福建福清石竹山道院、四川大邑鹤鸣山道观、成都青羊宫道观、上海钦赐仰殿、浙江缙云黄帝祠宇等地，都在努力打造富有地域特色的道教饮食文化。期盼各地的道友发挥创造性，不断开拓道教区域饮食新品种，丰富祖国饮食文化。

【参考文献】

- [1] [2] [3] [4] [6] [7] [9] [10] [11] [16] [17] [18] [19] [20] 张继禹.中华道藏:第23册[Z].北京:华夏出版社,2004.629,714,714,749-750,714-718,657-658,709,722-724, 636,753,754,754,755,755.
- [5] [15] 张继禹,中华道藏:第22册[Z].北京:华夏出版社,2004.304,565.
- [8] 张明雪,林巾孝.中医对饮食三因制宜的认识[N].中国中医药报,2007-2-14.
- [12] [13] [14] 张继禹.中华道藏:第21册[Z].北京:华夏出版社,2004.481,509,565.

(责任编辑 李远国)