

## 【理论探讨】

# 敦煌遗书的中医食疗学思想探析

刘喜平<sup>1</sup> 李沛清<sup>1</sup> 辛 宝<sup>2</sup>

(1. 甘肃中医学院, 甘肃 兰州 730000; 2. 陕西中医学院, 陕西 咸阳 730000)

关键词: 敦煌遗书; 中医食疗学

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2011)02-0145-02

20世纪初,随着敦煌遗书的面世,敦煌学随之而兴起。在敦煌遗书中载有大量的中医药内容,涉及从中医基本理论到临床实践的各个方面,是中国医学的重要组成部分,具有很强的古丝路地域特色,蕴含着丰富的中医食疗学内容,其中食疗本草对食物的认识、平衡膳食观、药食结合、救诸劳损的食疗方剂以及特色鲜明的食材膳型,有其重要的研究和应用价值,丰富和发展了中医食疗学。

### 1 食疗本草,认识食物

中医学基于对人体体质系统的基本认识,对食物和药物进行了概念分析,认为药食同源,承认了食物和食物的自然特性,将食物或药物分为“四气五味”,其中“四气”即“四性”,指寒、热、温、凉4种特性,对人体健康有利亦有弊,人们在食用时也应根据自己的身体健康状况来选择食物,以免产生不良后果。敦煌遗书《食疗本草》对26种果蔬作了透彻的利弊评述,并附食疗方剂64首。食物名称朱书于首,右下以小字注明药性(温、平、寒、冷4种),下述该食物的主治、功效、服食宜忌及单方验方,部分食物还记述了采集、地域差别及生活用途等。考《食疗本草》成书于唐代,为孟诜所撰,原书共收药物200多种,以动植物食物的营养和药用价值为特色,原书宋代后佚失。敦煌遗书《食疗本草》尽管仅存药物26种,约为原书1/10,却有极高的资料价值,为人们研究唐代敦煌西域先民对食物的认识和运用食物维护健康、防治疾病提供了重要资料,同时也是校正、研究孟诜《食疗本草》不可多得的史料。

### 2 平衡膳食,意承内经

敦煌遗书《辅行诀脏腑用药法要》开宗明义地提出“五菜为充,五果为助,五谷为养,五畜为益”的营养搭配的原则,这种观点与《素问·脏器法时论》所载“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的观点一脉相承,符合现代营养学多样化的饮食原则。其中“五菜”、“五果”、“五谷”、“五畜”不仅列举了人类基本的膳食结构及食物来源,即粮谷类食物、蔬菜水果、动物性食物,更重要的是指出了膳食结构应做到种类齐全、比例适当、数量充足,避免偏食,从而保证碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、无机元素、维生素等各类营养物质的均衡摄入。人类饮食营养实践表明,这种饮食

观念有益于维护健康、防治疾病,在世界饮食科学史上,这是最早的平衡膳食记载,至今现代营养学仍无法超越。

### 3 药食结合,救诸劳损

劳者,劳伤;损者,虚损,故劳损泛指各种内伤虚损性病变的总称,属脏腑精气亏损、功能低下,与现代医学亚健康状态基本一致,是介于生理与病理之间的一种健康状态,往往首先是某一脏腑气、血、阴、阳的亏损,又累及他脏,日久成劳。脏腑气血阴阳资生给养于后天,故应重视培补后天,饮食调理则为其关键所在。敦煌遗书《辅行诀脏腑用药法要》特别重视脏腑补泻、五脏互藏<sup>[1]</sup>,继“五菜为充,五果为助,五谷为养,五畜为益”之后提出了五脏劳损的食疗方剂,这些食疗方剂,继承《素问·脏器法时论》对人体器官规律的认识,并按选择食物,以食入方,药食同用,显示了调理的原则。从敦煌遗书《辅行诀脏腑用药法要》载“检用诸药之要旨,可默契经方之旨”及“此图乃(汤液经法)尽要之妙”来看,这种以食入方、药食同用治疗劳损的方法或许是早期的一种方剂配伍方法,弥补了张仲景经方之缺憾<sup>[2-4]</sup>。

其中调中补心汤与张仲景栀子豉汤类方较为接近,除用旋覆花、栀子、人参外,还配伍了栗子、葱叶、豆豉、清酒等食物,清补兼施,使心热去,正气安和;养生补肝汤除运用桂、芍、芒硝外,还配伍了椒、韭叶、麻油等食物,以温肝散寒、通腑泄热,水、药、油相煎调匀,用法独树一帜;宁气补肺汤除用麦冬、五味子、芥子、旋覆花、竹叶外,还重用白截浆,成为该方最有要义之处。白截浆即米醋煎煮,意在通窍散结、有邪则散邪,无邪则敛正,大有益阴滋血、阳开阴阖之功用,使该方滋阴润肺、敛降肺气之功陡增;建中补脾汤与张仲景小建中汤基本一致,除用甘草、芍药、桂枝外,还配伍了生姜、大枣、饴糖等食物,温中补虚、平补阴阳、调和营卫、健脾胃通营卫;固元补肾汤除用地黄、甘草、薤白、干姜外,还配伍了薯蓣、苦酒,其中薯蓣在《敦煌中医药全书》、《敦煌中医药精萃发微》和《敦煌古医籍考释》中均作“王瓜根”,王淑民考证当为“薯蓣”<sup>[5]</sup>。

此外,敦煌遗书《辅行诀脏腑用药法要》将“以脏补脏”的脏器疗法应用于劳损病证,指出“补肝汤内加羊肝,补心加鸡心,补脾加牛肉,补肺加犬肺,补

肾加猪肾各一具,即成也”。

#### 4 食材膳型,特色鲜明

敦煌遗书中有大量的食疗方剂,这些方剂食材多样,形式灵活,既体现了中医学辨证论治的精髓,又注意了不同药膳形式在不同病证中的意义。在食材选用方面,特别重视西域的特产——牛羊之品和辛温香散之品,二者相配不但增加了其食用价值,又增加了温中补虚、填补精髓的食疗价值。牛羊是古代西域的特产,为当地主要食物之一,笔者以敦煌遗书中20首组成、方证较为明确的食疗复方统计,表明应用牛、羊之品的方剂共有11首,如P·3378(“P”编号,即Pellot chinois Toven-hovang编号之缩写。该编号是法国巴黎国立图书馆所藏伯希和(Paur Pellot)窃取的敦煌遗书,下同)。

“疗人一切百种风病方”源自P·3930“肾劳汤”和“羊肉苳菱饮”、P·26622“黄芪羊肉汤”、P·3596“橘皮羊肚羹”等,占56%,其牛、羊之品主要有牛肉、牛乳、羊肝、羊肺、羊肾、羊肚等。

而辛温香散食材除常用的生姜、葱白、苳菱等外,大多来自西域或阿拉伯、波斯等国外传到西域的香料,如阿魏(哈昔泥)等,具有明显的古丝路地域特色。10世纪波斯药物大师阿布·满速儿对阿魏食疗价值有较深刻的认识,认为其可“助消化,健胃,治手足关节痛;搓在皮肤上可消肿,若用这种植物的乳白色汁液来搓尤其好。它的根若放在醋里浸软,可健胃,帮助消化,增进食欲<sup>[6]</sup>”。

敦煌遗书中的食疗药膳剂型主要有羹、粥、糕、膏、汁饮等形式,其中来源于敦煌遗书P·3810的“神仙粥”开启了以山药入粥的先河。在我国食疗、药膳发展过程中,山药占有重要地位,历代医家很重视以山药做粥治疗疾病,但山药入粥源于何时,并没有明确记载。神仙粥原文载于敦煌遗书P·3810《呼吸静功妙诀》经文后:“人生以气为本,以息为元,以心为根,以肾为蒂……又偃卧榻上,少睡片时起来,啜淡粥半碗。不可坐(作)劳恼怒,以损静功。每日能专心依法行之,两月之后自见功效。神仙粥:山药蒸熟,去皮一斤,鸡头实半斤,煮熟去壳,捣为末,入粳半升,慢火煮成粥,空心食之。或韭子末二三雨(两)在内尤妙。食粥后用好热酒饮三杯,妙。此粥善补虚劳,益气强志,壮元阳,止泄,精神妙。<sup>[7]</sup>”考明代晚期龚廷贤所著《寿世保元》卷四,也有敦煌遗书神仙粥前的《呼吸静功妙诀》经文,可知这种呼吸静功法辗转流传,由来已久,但未见记载“神仙粥”,而敦煌遗书神仙粥的组成、用法、功效详实,弥足珍贵,特别是本粥与龚廷贤“固肾气、保根本,调脾胃、养后天”的养生思想亦十分吻合。

敦煌遗书P·3810卷《呼吸静功妙诀》是晚唐五代时期的写本,全卷共分为2个部分:前一部分是《呼吸静功妙诀》正文共13行273字,后一部分是附录的“神仙粥”共4行73字。该卷子完好无缺,惟抄写水平较劣,全文不分段,仅以圈断句,且无抄者姓名,无抄写年代。从字迹上看,此卷子可能出自

唐代道人的传抄本,历代史志未见著录<sup>[7]</sup>。因此,它不仅是我国最早出现的以山药为主的食疗粥方,也是我国最早的“神仙粥”<sup>[8]</sup>。这对于研究粥疗的起源和发展具有重要的史料价值,也对研究饮食营养与养生的关系亦具有重要的现实意义。

在膳食形式方面最具西域特色者当属将“博饪”这一古代食品形式运用于食疗方剂,这在以往的食疗古方文献中都很少出现。博饪最早出现于魏晋南北朝,《魏晋南北朝社会生活史》称“汤饼又称俘怱,是当时人们的主食,其制法与今之面片相似”<sup>[9]</sup>。北魏·贾思勰《齐民要术》对“博饪”制法有简洁的记载:“俘怱,(面)妥如大指许,二寸一断,着水盆中浸,宜以手向盆旁妥使极薄,皆急火逐沸熟者。”<sup>[11]</sup>《中国饮食大辞典》对其有更详实的解释:“用调好味道的肉汁汤冷却后拌合面粉,揉搓成大拇指那么粗的长条,切成两寸长的一段段,放在水里浸着。烧煮时再把面条揉薄,趁火旺时落锅煮熟。(面)光白可爱,入口滑嫩。”<sup>[10]</sup>勿庸置疑,古之“博饪”与今之面片类似,是当时北方重要的面食之一,至今仍在西北十分盛行。

如敦煌遗书P·3930载“治产后在褥赤白痢方:取杏仁不限多少,去皮口煮博饪食即差”,该方虽残缺较多,但根据古代“博饪”之原料与制法,不难发现该食疗方剂无疑用到了面粉这一原料。一般认为,敦煌遗书P·3930属唐代写本,“俘怱”虽在北魏典籍中就有记载,但是“博饪”这种食品形式在食疗方剂中运用并不多见,尤其是敦煌遗书P·3930所载“治产后在褥赤白痢方”,可能是最早运用“俘怱”的食疗方剂,大大丰富了药膳剂型,同时对方剂剂型也有一定的影响。

#### 参考文献:

- [1] 李应东.敦煌遗书《辅行诀脏腑用药法要》中的五脏五行学说[J].甘肃中医学院学报,1998,15(2):40-41.
- [2] 刘喜平.敦煌遗书中的黏膜给药方初探[J].中成药,2000,22(9):656-657.
- [3] 刘喜平.敦煌古医方的研究概况[J].中成药,2004,(1):附8-附9.
- [4] 刘喜平.敦煌遗书中的中医方剂学成就[J].中国中医基础医学杂志,2004,(2):75-76.
- [5] 王淑民.敦煌石窟秘藏医方[M].北京:北京医科大学中国协和医科大学联合出版社,1999:165.
- [6] 陈实,陈广恩.元代的回回茶饭[J].广西民族学院学报,2002,24(5):82-85.
- [7] 李重申,陈炜,李金梅.论敦煌遗书《呼吸静功妙诀》[J].敦煌研究,1999,(1):75-77.
- [8] 王进玉.敦煌藏经洞“神仙粥”及其食疗价值[J].上海中医药杂志,1993,(11):36-38.
- [9] 朱大渭,刘驰,梁满仓,等.魏晋南北朝社会生活史[M].北京:中国社会科学出版社,1998:124-125.
- [10] 陆尔奎,傅运森主编.辞源[M].上海:商务印书馆,1991:3433.
- [11] 林正秋.中国饮食大辞典[M].杭州:浙江大学出版社,1993:684.

收稿日期:2010-10-15

作者简介:刘喜平(1973-),男,甘肃天水人,副教授,医学硕士,从事方剂学及营养与食疗学的理论与临床研究。