

隋唐时期饮食文化与中医药文化互动发展文献考略

李 杨¹ 程 伟²

(1. 黑龙江中医药大学, 黑龙江哈尔滨 150040; 2. 哈尔滨商业大学, 黑龙江哈尔滨 150028)

摘 要 隋唐时期饮食与医药在互相渗透、相互交融的关系中发展着。一方面,一些西域食物引入中原并被接受,这些食物不仅丰富了当时人们日常饮食结构,同时也扩充了医疗用药的种类,体现了中医药“博采群方”的特点。另一方面,隋唐时期的一些饮食习惯也体现了中医药学思想,例如食之味追求“均善五味”、食之时追求“因时而膳”、食之量注重“饮食有节”等,同样一些不良的饮食习惯也导致了当时社会常见疾病的发生,如脚气病、食物中毒等。这些都充分地体现了中国的医学体系发展与传统饮食文化的发展具有同源性,“食”与“医”,互相参校、启发,相得益彰,历久弥深。

关键词 隋唐时期 饮食文化 中医药文化

中图分类号 R2-05 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2018)03-0073-03

基金项目 2017年度黑龙江省文化厅艺术科学规划课题重点项目(NO2017A010)

隋唐时期是我国历史上最强盛的时期,随着社会各领域的全面发展,该时期饮食文化与医药学发展也达到了新的高度,二者互相交融也愈发深刻。一方面,饮食文化在继承前朝饮食文化优秀成果的基础上,广泛吸收各民族以及邻邦的饮食文化精华,呈现出了丰富多彩的饮食风格,饮食内容与技法的不断进步对于医药学的发展有极大的促进作用。另一方面,中医学的基础理论得到了较好的继承与发展,临证各科初具规模,医事制度逐渐成熟并形成了较为完整的医学教育体系,医药知识的积累也促进了人们对于健康饮食的不断追求,形成了新的饮食习惯与习俗。笔者进行了文献考略,对隋唐时期饮食文化与中医药学的交互渗透与互动发展的关系探讨如下。

1 饮食内容的丰富促进了药理学的发展

1.1 “胡风饮食”丰富了医疗用药种类 隋唐时期,民族政策开放,交通便利,中原与西域的文化交流与贸易活动频繁,许多西域食品或饮食习俗被带入中原,逐渐被接纳,这些食物的引入不仅丰富了中原地区的饮食结构,同时也丰富了医疗用药的种类。如,菠菜原产自波斯,唐贞观年间自泥婆罗进贡至中国。唐代《食疗本草》对菠菜进行了首次文献记载:“菠菜,微毒。利五脏,通肠胃热,解酒毒。服丹石人食之佳。”这说明,菠菜在当时不仅是食物,其药用价值也逐渐被发现。又如胡椒,“出摩伽陀国……胡盘肉食皆用之。”隋唐时期其药用价值也被挖掘,《新修本草》载“胡椒,味辛,大温,无毒。主下气,温中,去

痰,除脏腑中风冷”;《海药本草》载“去胃口气虚冷,宿食不消,霍乱气逆,心腹卒痛,冷气上冲,和气。不宜多服,损肺”等等。葡萄酒也是自西域引入中原地区代表饮食。隋唐以前,中原地区很少见葡萄酒的酿制,葡萄酒多为西域贡品,能饮用的人也多为达官贵人。至唐太宗时期,葡萄酒酿造技术才逐渐引入中原,并得到广泛普及。随着葡萄酒在唐朝社会的广泛认可,一些医家也开始讨论葡萄酒的医疗功效。《新修本草》云:“酒……有葡萄、秫、黍、粳、粟、曲、蜜等,作酒醴以曲为。”至今,葡萄酒仍是人们欢迎的酒类饮料,其营养价值和保健功能仍被广泛的认可^[1]。当然,除上述食品外,隋唐时期自西域引入中原的食品种类十分繁多,例如茼蒿、胡麻、胡瓜、马乳蒲桃、波斯枣、酢菜、胡芹、胡荽、胡葱、蔗糖等等,这些食物在中原地区的普及,不仅丰富了人们的饮食内容,同时医者对这些食物药用价值的认识也逐渐提高,扩充了当时医疗用药的种类。鉴于此类食品种类过多,本文不在此一一赘述。

1.2 隋唐时期饮品的医药功能 隋唐时期,人们日常生活的饮品种类较为丰富,除去较为常见的酒、茶外,还有一些饮子等饮料。

1.2.1 酒 酒自古以来便是流行最普遍的一种饮料,被誉为“天下美禄”,酒作为百药之长,其药用价值得到了很多古代医学家的肯定^[2]。隋唐时期随着制酒技术的不断发展,酒类饮料种类丰富,很多日常饮用的酒都能应用到医疗实践当中,专门制作药酒

配方中的药物味数也有很大提高,药用效果也更加显著。如在《新修本草》中记载:“酒,味苦、甘、辛,大热,有毒。主行药势,杀百邪恶毒气。”《食疗本草》中也记载了“紫酒、姜酒”等多种酒类饮料的药用价值;王焘的《外台秘要》中专门记载了“古今诸家酒方”,以及专门治疗岭南地区瘴气、脚气等病的药酒方剂;孙思邈的《千金方》也十分重视酒在医疗实践中的应用,不仅记载了大量药酒的药用功效,同时还详细描述了酿酒的投料比例,如酿制“虎骨酒”,需“虎骨一具……酿米三石,曲四斗,水三石,如常酿酒法。”可见,隋唐时期酒不仅是当时的一种日常饮料,而且其医疗价值也得到许多医家的重视。

1.2.2 茶 茶文化是我国优秀传统文化的重要组成部分,隋唐时期是中国茶文化的初兴时期,茶成为人们日常生活的必需品。《旧唐书·李珣传》记载:“茶为食物,无异米盐,于人所资,远近同俗,既怯匮乏,难舍斯须,田闾之间,嗜好尤胜。”唐代我国第一部茶学专著陆羽《茶经》的问世,更是极大地推动了当时饮茶之风的传播,正如《新唐书》云:“天下益知饮茶矣。”隋唐时期盛行饮茶,养生也是原因之一。《茶经》云:“若热渴、凝闷、脑痛、目涩、四肢烦、百节不舒,聊四五啜,与醍醐、甘露抗衡也。”《茶经·七之事》中对唐以前茶事的历史记载进行了梳理,其中有关茶的医疗保健功用有多处记录^[3]。隋唐时期本草学著作对茶也有很多记载,如《新修本草》载:“茗,味甘、苦,微寒,无毒。主瘰疮,利小便,去痰、热渴,令人少睡”;《食疗本草》记载:“茶主下气,除好睡,消宿食,当日成者良。”

1.2.3 其他饮料 除去酒、茶,隋唐时期的常见的饮品还有饮子。饮子是唐代的一种常见的饮料,由一些甘香草药配制成,因此这种汤饮不仅有生津止渴、解暑消夏的作用,更有防病治病、养生益寿的功效。饮子起源很早,但是至唐代才成为大众饮料,《太平广记》二一九卷“田令孜”中引《玉堂闲话》:“长安完盛日,有一家于西市卖饮子,用寻常药,不过数味,亦不闲方脉,无问是何疾苦,百文售一服,千种之疾,入口而愈。”这样的记载表明了饮子在唐代社会比较受欢迎,且具有一定的药用功效。《千金要方》中也有饮子记载,如犀角饮子、芦根饮子、杏仁饮子、竹叶饮子等等,这些饮子也都具有一定的养生、医疗功效,被唐代医家、百姓而广泛使用。

2 隋唐时期医药学对饮食文化的影响

2.1 食之味追求“均善五味” 中国饮食自古便有对“味”的追求,五味调和是中国烹饪的基本原则和理论基础,也是中国人一直提倡文化美食、健康饮食,

以及个性化、民族化、季节化饮食的精髓和核心^[4]。调味除了使食物味道与食客的口味得到统一之外,另一重要目的便是使食物更加有利于健康。在中国传统医学思想的指导下,唐代社会也十分注重通过调和饮食的五味,达到滋养身体的目的。孙思邈在《千金方》中强调:“五味入于口也,各有所走,各有所病”,特别强调在日常饮食中要注意五味平衡。为了避免五味的偏嗜,唐代社会烹饪时除利用食材的本味进行调味之外,还能通过烹饪技法、食材互补以及调味品进行调味。例如,韦巨源《烧尾宴食单》中记载了“葱醋鸡”,将整只鸡用葱、醋等调料蒸制而成。其中鸡肉味甘,葱味辛,醋味苦,辛甘化阳、酸甘化阴,整道菜用葱、醋之辛、酸调和鸡肉之甘,除味道香美之外,还能滋阴助阳,达到滋养身体的效果。隋唐时期,人们善于以食物“性味”调和人体的阴阳平衡,使人精充、气足、神旺、健康长寿。

2.2 食之时追求“因时而膳” 唐代社会饮食讲究“因时而膳”,一些特定的时间食用特定的食物或者一些食物只能在特定的时间食用,这种饮食习俗的形成也与中国医药思想是离不开的。中医学认为四季变化会对人体健康产生影响,通过饮食调节不仅可以降低时令气候带来的不良影响,对机体健康产生积极作用。唐代春季饮食习惯食用辛香食物,如蒜、葱等。如据庞元英《文昌杂录》记载:“唐岁时节物,元日则有屠苏酒、五辛盘、咬牙饧。”其中五辛盘是一种将大蒜、小蒜、韭菜、芸苔、胡荽等五种辛香食物放在一起的食品。岁时初春,乍暖还寒,适宜养阳,而食用如此辛味食物则可祛散阴寒,助春阳升发,体现了当时人们的保健养生观念。又如,“中秋节成为节日,大约始于唐朝”^[5],“中唐以后,中秋节食品主要是玩月羹”^[6]。据考证,月羹是以桂圆、莲子、藕粉等精制而成。中医认为中秋时节有利于调养生机,去旧更新,是人体最适宜进补的季节,因此非常适合食用桂圆、莲子等“补而不峻”“防燥不腻”的平补之品。

2.3 食之量注重“饮食有节” 隋唐时期由于食用过多食物而引起的身体健康问题也得到社会的重视,人们逐渐注意调节饮食之量而保持身体健康。唐代以孙思邈为代表的医家尤为注重饮食有节,他认为:“先饥而食,先渴而饮,食欲数而少,不欲顿而多,则难消也。常欲令如饱中饥,饥中饱耳。盖饱则伤肺,饥则伤气”;“凡常饮食,每令节俭,若贪味多餐,临盘大饱,食讫觉腹中彭亨短气,或致暴疾,仍为霍乱”等等。由于孙思邈的道教徒身份,因此这种饮食思想也大多受道教影响。道教养生思想信奉“少食辟

谷”，即通过配合气练并严格控制谷米类食物摄入量以达到养生的目的。虽然道教对于少食辟谷的解释是这样可以帮助人们消除身体内以谷气为食的“三尸”，而所谓“三尸”就是毒害人体的邪魔，但是中国传统医药有关节制饮食的思想也是道教形成辟谷少食习俗的因素之一。隋唐时期，道教进入了繁盛发展时期，一些辟谷食物也被开发出来，如《备急千金要方》中记载的利用茯苓、松脂、天门冬、牛酥、白蜜、蜡混合炼制而成的“茯苓酥”等等，这些辟谷食物虽然减少谷物的摄取量，但是也由一些中药材混制而成，因此也可以达到一定的医疗保健功效。

3 饮食失节与疾病的发生

中国传统医学一直将一些不良饮食习惯作为诱发疾病的重要因素。《内经》认为“百病始生也，皆生于风雨寒暑、阴阳喜怒、饮食居处、大惊卒恐”；隋代《诸病源候论》中记载了多种与“食”相关的病因，包括食物中毒、饮食偏嗜等。隋唐时期的一些常见疾病与当时的一些不良饮食习惯也有很大关系。

3.1 脚气病 唐代脚气病的流行就与当时的饮食有关。《外台秘要》有很大篇幅论述“脚气病”的证治，书中引《近效方》记载“仕流多脚气为主”，说明该病多在贵族仕流中发病。《备急千金要方》也记载“进来中国士大夫虽不涉江表，亦有居然而患之者”。日本学者山下政三的《脚气的历史》中也明确指出脚气病在隋至唐初，始越过长江并向北方蔓延，至当代广泛流行于中国全境^[7]。对于脚气病在隋唐时期的盛行，现在学者持有不同意见。有的学者认为脚气病指的是维生素B₁缺乏症，北方士大夫阶层在统一之后受到南方贵族生活影响，多食精米，导致维生素B₁缺乏而发病^[8]；还有学者认为这种脚气病未必就是现代医学定义的“脚气病”（维生素B₁缺乏症），而“恰是随着含汞、铅之剂的外丹北越长江，风行全国，以汞、铅为代表之重金属中毒的多发性神经炎病症，也才殃及中原的士大夫^[9]。”但无论上述哪种说法也都离不开饮食习惯，这也说明隋唐时期脚气病的发病与当时的饮食习惯有很大的关系。

3.2 服食丹药引起的中毒 隋唐时期，两朝皇室推崇道教。道教思想注重通过服食丹药达到养生的目的，所以在隋唐社会中服丹之风甚盛。炼丹术源于先秦时期人们对神仙宗教的信仰以及对“长生不老药”的追求，目的是通过炼制某些自然矿石或金属，而得到让人不死的神丹^[10]。为了达到延年益寿、长生不老的目的，隋唐上层社会人士服用丹药的现象十分普遍。但是由于丹药是以汞、铅、铜、铁、锡等金属炼制而成，久服必然造成重金属中毒而危害身体

健康，甚至导致死亡。据清人赵翼《廿二史札记》记载，唐代6位黄帝的驾崩与服食金石丹药有直接的关系。太宗服食丹药“暴疾”而亡；德宗“服胡僧药，遂致暴疾不救”；宪宗服食丹药之后“日加燥渴”；武宗在服用丹药之后则“肤泽消槁”，精神恍惚，甚至丧失语言能力；宣宗“饵长年药，病渴且中燥”。纵观几位帝王驾崩前的临床症状，多有“暴疾”“燥”“消槁”的描述。这些与现代医学重金属中毒的描述比较吻合，如腹痛、急性呼吸衰竭、皮肤病变、恶心呕吐、中枢神经受损等。唐末随着人们对服丹危害的认识越来越高，炼丹术及服丹习俗发展式微，研究重点也向医用化学逐渐转变。

4 结语

隋唐时期经济社会发展在我国历史上达到了前所未有的巅峰，随之而来的是当时社会的饮食文化、医药文化等诸多方面均得到了很大的发展。隋唐时期饮食文化的一大特点就是“胡化”。一些西域食物、饮品逐渐引入中原地区，这些食物或饮品的医药功能逐渐被发现，并被中医药所接纳利用，取民间食俗常品入药，也正体现了中医药“博采群方”的特点。饮食文化向中医药文化的不断渗透在一定程度上促进了中医药发展。当然，中医药学的发展反过来对于饮食习惯的形成也有着积极影响，不断引导着人们更加科学、健康地饮食。

参考文献

- [1] 袁贵英,曹乐民,曹姪.葡萄酒的营养及保健功能浅析[J].河南农业,2010(4):50.
 - [2] 吕中茜.酒为百药之长[J].湖北中医杂志,2012,34(10):32.
 - [3] 闫茂华,陆长梅.浅析陆羽《茶经》对中国茶文化和茶医学的影响[J].农业考古,2014,(2):188.
 - [4] 庞广昌.五味调和的科学基础[J].美食研究,2017,34(2):1.
 - [5] 姚伟钧.中国传统饮食礼俗研究[M].武汉:华中师范大学出版社,1999:129.
 - [6] 徐海荣.中国饮食史[M].北京:华夏出版社,1999:454.
 - [7] 山下政三.脚气的历史[M].东京:东京大学出版社,1983:1.
 - [8] 侯祥川.我国古书论脚气病[J].中华医史杂志,1954,(1):16.
 - [9] 廖育群.关于中国古代的脚气病及其历史的研究[J].自然科学史研究,2000,19(3):206.
 - [10] 霍丽丽,常存库.神仙迷雾中的科学颗粒:中国传统炼丹术面面观[J].医学与哲学(A),2014,35(11):65.
- 第一作者:**李杨(1984—),男,博士研究生,馆员,研究方向为中医医史文献。
- 通讯作者:**程伟,医学博士,教授,博士研究生导师。chwh90665@sina.com

收稿日期:2018-01-29

编辑:吕慰秋