

## 《齐民要术》中的养生与保健思想探究

杨 虎

(江苏科技大学 人文社科学院, 江苏 镇江 212003)

【摘要】《齐民要术》虽为农书,但其中涉及诸多药材,还重点总结了部分药材的栽培、采收和加工技术。书中附载了多种常用养生简易方,包括面脂、手药、唇脂等制作工艺,以及少量内科、外科、妇科验方。酿造部分总结了四种药曲的制作和多种药酒的炮制方法,且明确指出其保健及治病功效。贾思勰尤其重视饮食健康,书中广引养生保健类文献;食品烹饪工艺中尤重香辛料的使用。贾氏还主张区别对待不同食物,因人、因物、因时而食,并推荐了众多滋补佳品。综观全书,贾思勰注重养生保健,追求健康饮食的态度尽融其中。

【关键词】贾思勰;《齐民要术》;健康饮食;养生与保健;文化遗产

【中图分类号】S-09;K207 【文献标识码】A 【文章编号】1000-4459(2019)02-015-08

## The Health and Care Thoughts in *Qi Min Yao Shu*

YANG Hu

(College of Humanities and Social Sciences, Jiangsu University of Science and Technology, Zhenjiang 212003)

**Abstract:** Although *Qi Min Yao Shu* is a kind of agricultural book, it involves many medicinal materials, focusing on the cultivation, harvesting and processing techniques of some medicinal materials. Attached to the book is a variety of commonly using simple health care, including face cream, hand medicine, lip gloss and other production processes, as well as a small amount of internal medicine, surgery, gynecology prescription. Brewing part summarizes the production of four kinds of medicine and a variety of processing methods of medicinal wine, and clearly pointed out the medicinal wine's effects on health care and disease treatment efficacy. Jia Sixie particularly emphasis on food health, in the book widely he cited health care class literature; food cooking process especially spicy use. He also advocated the different treatments of different foods, which should be eaten according to special factors lying in the individuals, the materials and time changing. He even recommended many nourishing good foods. Throughout the book, Jia Sixie focus on health care, which blends the pursuit of a healthy diet.

**Keywords:** Jia Sixie; *Qi Min Yao Shu*; healthy diet; health and care; cultural heritage

北魏贾思勰的《齐民要术》被称为“中国古代农业百科全书”,是我国现存最完整最重要的古代农业科学著作。该书由十卷组成,其中前九卷为主体部分,涉及农、林、牧、副、渔、酿造、饮食等农业内容。最后的第十卷统计记述了149种外来物产。其内容丰富,涉及生产、生活、文化等广泛领域,是我国中古时期一部重要的农业文献典籍,所谓“起自耕农,终于醯醢,资生之业,靡不毕书。”<sup>①</sup>全书以讲授农业技术为主,具有重要的农业科技价值,同时又蕴涵着丰富深邃的哲学、史学等人文科学思想。

[收稿日期] 2019-01-10

[作者简介] 杨虎(1980- ),男,理学博士,江苏科技大学人文社科学院副教授、硕士生导师,研究方向为农业科技史。

① 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第5页。

岁月变迁,虽历时千余年,书中内容仍具有重要的理论意义、学术价值和应用价值,其人文精神和民生文化思想,仍发挥着巨大作用。更重要的是贾思勰的视角和认识层次没有只停留在农业生产的物质层面,而是从政治、哲学等多层面,认识农业生产的人本、民本意义,认知天地人之间的共存关系,探讨事物之间的有机联系。这些思想,既有对传统文化的历史传承,也有对现实的深刻启示,也体现了安民、富民、利民等崇高的人文关怀和民本思想。除此以外,书中所涉及的诸多养生与保健内容亦颇具价值。

自民国以来,《齐民要术》一直是学界研究的热点之一,但学界对《齐民要术》的研究主要集中在农学思想、农业技术、农业经济以及农业文化方面不仅相当深入,且成果丰硕。但对其中养生保健的探讨与研究还为数不多,夏冬波的《〈齐民要术〉中的医药文化内容》主要讨论的是利用中药材进行书籍保管和笔墨制作<sup>①</sup>;张炯炯的《〈齐民要术〉中的药用植物学知识》从植物分类和生态学的角度论述《齐民要术》中的药用植物<sup>②</sup>。综合而言,《齐民要术》中的养生保健内容和思想尚无专论,故此,笔者试对之作简要探讨。

## 一、中药材及保健验方

在古代农耕生产过程中,史书记载神农曾尝百草,以寻找维持先民生计的饮食资源,同时发现了诸多药材,并且身体力行教人治病,也开创了华夏中草药发现与利用之路。农耕思想春生、夏长、秋收、冬藏成就了中医药“道法自然”顺势而为,以养育避害为主的思维;“药食同源”成为几千年秉承中国农业文化基础的中医药的民族医药特征。

药食同源的本性决定了农医一体,紧密联系,没有严格区分的界限,因而农书兼载重要医药内容是中国古代农业重要典籍的一大特色。就目前所掌握的文献看,首开此风者为东汉崔寔的《四民月令》。贾思勰亦继承这一著书传统,他在《齐民要术》中述及几十种中药材(具体如表1所示)。

表1 《齐民要术》所载药材表

药物种类	数量	药物名称	备注
入药植物	19	艾、山茱萸、藿香、兰香、五茄木皮、麝香、鸡舌香、泽兰、甘松香、柳絮、黄连、莼(水葵)、廉姜、芥子、红蓝花、乌梅、木兰、紫苏、橘皮	养生保健用
可食用亦可入药的植物	17	姜、芫菁、蒿、蓼、芥、薤、荳蔻(白苏)、胡椒、囊荷、胡荽、芡、芡、薯蓣、薏苡、酸枣、大枣、胡麻	养生保健用
兽用、书籍保管、制墨药材	9	人参、雄黄、雌黄、桦皮、朱砂、藜芦、黄蘗、葶苈、蒺藜	非养生保健用
动物药材	2	蟾蜍、蜈蚣	治病用
染料植物	2	地黄、紫草	未言药用功效
待考药材	2	樗、柯枹	药效未明

资料来源:根据缪启愉《齐民要术校释》(农业出版社,1982年)统计。

贾氏明确标出药用的有乌梅:“乌梅入药,不任调食也。”<sup>③</sup>莼:“治痢渴、热痹……补下气”;莲、菱、芡也是上品药:“食之,安中补藏,养神强志,除百病,益精气,耳目聪明,轻身耐老。”<sup>④</sup>说的是莲、菱、芡这些

① 夏冬波:《〈齐民要术〉中的医药文化内容》,《家庭中医药》2005年第6期。

② 张炯炯:《〈齐民要术〉中的药用植物学知识》,《中医文献杂志》2003年第3期。

③ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第200页。

④ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第345页。

食品具有很大的药用价值,有助于稳定心性、养精蓄锐、强生健体、延缓衰老等功效。艾具有散寒止痛,温经止血等功能,桂馥《说文解字义证》载:“传云:‘艾所以疗疾。’”<sup>①</sup>《本草纲目》引《字说》云:“艾可义疾,久而弥善……云此种灸百病尤胜。”<sup>②</sup>《齐民要术》中用艾总计16次,且大多为药用,涉及治病和保健等方面。姜具有明显保健功能,食用药用皆可。《说文》解释姜:“御湿之菜也。”<sup>③</sup>段玉裁引《神农本草经》注曰:“干姜主逐风湿痹、肠澼、下痢。生者尤良,久服去臭气,通神明。”<sup>④</sup>《齐民要术》用姜94次,可见贾氏对姜的重视。也可以说是为其后姜在人们生活中的广泛应用奠定了基础,一直沿用至今。

药材分为野生和种植两种。随着社会发展的进步,人们在农业生产中总结的经验与技术也越来越多,药材的种植技术也显著提高。在自给自足的传统社会,农家自种药材也是农业生产的一部分。《齐民要术》就总结了不少家庭常用中药材的种植技术,并指出其技术要领。种植藁苳尤须做好越冬保护:“……十月中,以谷麦糠覆之。不覆则冻死。二月,扫去之。”<sup>⑤</sup>茺莢的采收和保存最为关键:“……候实开,便收之,挂著屋里壁上,令荫干,勿使烟熏。烟熏则苦而不香也”<sup>⑥</sup>;莢性不耐污,且水的深浅直接关系其生长状况:“近陂湖者,可于湖中种之;近流水者,可决水为池种之。以深浅为候,水深则茎肥而叶少,水浅则叶多而茎瘦。……宜净洁,不耐污,粪秽入池即死矣。”详细记载了莢的水生特性与种植需注意的具体位置细节。种苳与种茺方法较简单:八月取子散于池中,即可自生<sup>⑦</sup>。种胡荽的技术要领在于:“惟概为良,尤宜熟粪。”<sup>⑧</sup>书中还专设“种茺”、“种兰香”、“荳、蓼”、“种姜”、“种椒”、“种红蓝花、梔子”等篇详细介绍这些药材的种植、管理及采收等技术环节。

在医药和经济条件相对较差的古代,自制常用方剂防病、祛病是家庭生活的重要内容,这在崔寔《四民月令》以后的农书中都有明显体现。《齐民要术》中也介绍了多种预防、保健方剂,包括燕支(胭脂)、香泽、面脂、手药、唇脂及各类香粉等。较具代表性的是简易防裂方剂:“其冒霜雪远行者,常啮蒜令破,以揩唇,既不劈裂。”小儿抗皴方:“夜烧梨令熟,以糠汤洗面讫,以暖梨汁涂之,令不皴。赤蓬染布,嚼以涂面,亦不皴也。”面脂也用于寒天防皴,用牛髓、牛脂,“温酒浸丁香、藿香二种。”煎熬、过滤、冷却即可。此法还可改做“唇脂”,“以熟朱和之,青油裹之。”“手药”能“令手软滑,冬不皴”,做法是:“取猪脰一具,摘去其脂。合蒿叶于好酒中痛掇,使汁甚滑。白桃人二七枚,去黄皮,研碎,酒解,取其汁。以绵裹丁香、藿香、甘松香、橘核十颗,打碎。著脰汁中,仍浸置勿出,瓷瓶贮之。夜煮细糠汤净洗面,拭干,以药涂之。”<sup>⑨</sup>《本草纲目》就载有猪脰浸酒防皴方,且此方在20世纪70年代早期仍然被中国一些地区的群众使用。

《齐民要术》还记载了少量治疗内科、外科、妇科等不同科类疾病的合注药和简单民间方剂,其中以验方为主。内科方剂主要引述了《四民月令》的内容:五月:“合止利黄连丸、霍乱丸。”黄连有限制赤痢菌活动的功效,是治痢疾或慢性肠炎的要药,《神农本草经》将其列为上品,主治“肠辟,腹痛下利”等。“霍乱丸”是指治疗上吐下泻,食物中毒,中暑等类疫病之急性症的丸剂。外科方剂主要是创药和止痛药:五月:“采苍耳、取蟾蜍以合创药”,中医认为蟾蜍入药成方,可治恶疮。贾思勰还引《四民月令》介绍了一种

① [清]桂馥:《说文解字义证》,齐鲁书社,1987年,第68页。

② [明]李时珍:《本草纲目》,人民卫生出版社,1975年,第935页。

③ [汉]许慎:《说文解字》,中华书局影印,1963年,第16页。

④ [清]段玉裁:《说文解字注》,上海古籍出版社,1981年,第23页。

⑤ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第158页。

⑥ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第227页。

⑦ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第344页。

⑧ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第159页。

⑨ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第204页。

妇科药物：“……及东行蜈蚣。”贾氏注曰：“蜈蚣，有刺；治去刺，疗产妇难生，衣不出。”<sup>①</sup>《本草纲目》载：蜈蚣：“主治：产难，出肉中刺，溃痈肿，下哽噎，解毒，除恶疮。”<sup>②</sup>可见贾氏对该方剂的认识具有一定科学性。

## 二、保健酒的酿造与炮制

中国有“酒为百药之长”的说法，以酒浸药更兼具保健和治病功效，《千金方》称屠苏酒：“一个饮，一家无疫；一家饮，一里无疫。”<sup>③</sup>《齐民要术》共总结了九种酒曲作法，其中有四种是“药曲”，占有较大比重，其分别为：神曲（之一）、河东神曲、白醪曲和大州白堕曲。其中的神曲受到李时珍的肯定，但指出其酿造工艺较繁，在明代已经有所改进，《本草纲目》称：“昔人用曲，多是造酒之曲。后医乃造神曲，专以供药，力更胜之。”李时珍总结了神曲的重要功能在于：“化水谷宿，症结积滞，健脾暖胃。（药性）养胃气，治赤白痢。（元素）消食下气，除痰逆霍乱，泻痢胀满诸疾。其功与麴同。闪挫腰痛者，煨过淬酒温服有效。妇人产后欲回乳者，炒研，酒服二钱，日二即止，甚验。”<sup>④</sup>

在“药曲”的制作过程中，按一定比例取各种草药，合煮取汁，冷却后投入曲中。较典型的是河东神曲：“七月初治麦，七日作曲。七日未得作者，七月二十日前亦得。麦一石者，六斗炒，三斗蒸，一斗生，细磨之。桑叶五分，苍耳一分，艾一分，茱萸一分——若无茱萸，野蓼亦得用——合煮取汁，令如酒色。漉去滓，待冷，以和曲，勿令太泽。捣千杵。饼如凡饼，方范作之。”<sup>⑤</sup>宋肱《北山酒经》说：用这种神曲酿制的酒，可使人“蠲除万病，令人轻健，纵令酣酌，无伤，……久服延年益寿”<sup>⑥</sup>。“大州白堕曲”所用草药有桑叶、胡泉叶和艾三种；“白醪曲”和“神曲（之一）”是将胡泉叶煮汁投入曲中。虽然贾氏所载“药曲”添入的药材种类不多，但其保健目的已经相当明显。

贾思勰重点总结了浸药酒的酿造：“用春酒曲及笨曲，不用神曲。糠、滓埋藏之，勿使六畜食。治曲法：须斫去四缘、四角、上下两面，皆三分去一，孔中亦剝去。然后细锉，燥曝，末之。大率曲末一斗，用水一斗半。多作依此加之。酿用黍，必须细筛，淘欲极净，水清乃止。用米亦无定方，准量曲势强弱。然其米要须均分为七分，一日一酲，莫令空阙，阙即折曲势力。七酲毕，便止。熟即押出之。春秋冬夏皆得作。茹瓮厚薄之宜，一与春酒同，但黍饭摊使极冷，冬即须物覆瓮。”以此法酿造出来的酒可以浸多种药材，贾思勰称赞说：“以此酒浸五茄木皮，及一切药，皆有益，神效。”<sup>⑦</sup>五茄皮具有去风湿，舒筋骨等作用，《本草纲目》载：“五加皮：名追风，治一切风湿，痿痹挛急，宜酿酒。”<sup>⑧</sup>所酿成的五加皮酒“去一切风湿痿痹，壮筋骨，填精髓。”<sup>⑨</sup>徐光启也肯定五茄的保健功效：“久服，轻身耐老，明目下气，补中益气精，坚筋骨，强志意。……五七月採根，阴干造酒。有服五加皮散而获延年者，不胜计。或即为散，以代汤茶，饵之，验亦同。”<sup>⑩</sup>

贾思勰介绍了诸多保健酒的炮制工艺，其引《博物志》介绍了“胡椒酒”：“以好春酒五升；干姜一两，胡椒七十枚，皆捣末；好美安石榴五枚，押取汁。皆以姜、椒末，及安石榴汁，悉内着酒中，火暖取温。亦

① 缪启愉：《齐民要术校释》，农业出版社，1982年，第165页。

② [明]李时珍：《本草纲目》，人民卫生出版社，1975年，第2315页。

③ [清]张璐：《千金方衍义》，中国中医药出版社，1995年，第202页。

④ [明]李时珍：《本草纲目》，人民卫生出版社，1975年，第1546页。

⑤ 缪启愉：《齐民要术校释》，农业出版社，1982年，第364页。

⑥ [宋]朱肱：《北山酒经》（卷下），知不足斋丛书本。

⑦ 缪启愉：《齐民要术校释》，农业出版社，1982年，第393-394页。

⑧ [明]李时珍：《本草纲目》，人民卫生出版社，1975年，第135页。

⑨ [明]李时珍：《本草纲目》，人民卫生出版社，1975年，第1562页。

⑩ 石声汉：《农政全书校注》，上海古籍出版社，1979年，第1119-1120页。



可冷饮,亦可热饮之。温中下气。若病酒,苦觉体中不调,饮之,……若欲增姜、椒亦可。”“作和酒”:“酒一斗;胡椒六十枚,干姜一分,鸡舌香一分,茱萸六枚,下篲,绢囊盛,内酒中。一宿,蜜一升和之。”“酃酒”酿造时用荷叶和箬叶覆盖酒瓮,可能也是一种保健酒:“以九月中,取秬米一石六斗,炊作饭。以水一石,宿渍曲七斤。炊饭令冷,酤曲汁中。覆瓮多用荷、箬,令酒香。燥复易之。”<sup>①</sup>“梁米酒”味美且保健:“酒色漂漂与银光一体,姜辛、桂辣、蜜甜、胆苦悉在其中。芬芳酷烈,轻儻迺爽。”<sup>②</sup>“榆莢酒”亦有益健康:“二月,榆莢成,及青收,干以为旨蓄……司部收青莢,小蒸曝之,至冬以酿酒,滑香,宜养老。”<sup>③</sup>

《齐民要术》还记载了最早的“愈疟酒”,成为后来文献“愈疟酒”记载的唯一出处,其酿制方法是:“四月八日作。用米一石,曲一斤,捣作末,俱酤水中。须酢,煎一石,取七斗。以曲四斤,须浆冷,酤曲。一宿,上生白沫,起。炊秬一石,冷,酤中。三日酒成。”<sup>④</sup>《本草纲目》也收录此条,说其可“治诸疟疾,频频温饮之。”<sup>⑤</sup>可惜此段记述简略,没有提到所用药物,无法得知贾氏炮制“愈疟酒”的药方。据现代医学,艾叶含水芹烯等挥发油,具有抑菌、抗菌作用,可治疗间日疟,有效率达89%,故此,有学者推断:“愈疟酒”很可能是用艾叶泡制而成。此外,贾氏还引《神仙服食经》云:“地榆……炙其根作饮,如茗气。其汁酿酒,治风痹,补脑。”<sup>⑥</sup>地榆在中医上主要用于收敛止血,《本草纲目》载:地榆:“汁酿酒治风痹,补脑。”<sup>⑦</sup>由此可见,由上述药材制成的药酒,在当时的确可以达到健身、防病,偶兼治病的功效。

《齐民要术》引《四民月令》之“椒酒”,石声汉考证,“椒酒”乃为“椒柏酒”,可能是将“椒花”与“柏叶”同时泡在酒里,得到一种有香味又有绿色的浸液,与当时的“屠苏酒”相似<sup>⑧</sup>。“榑酒”:“四月取榑叶,合花采之,还,即急抑着瓮中。六七日,悉使乌熟,曝之,煮三四沸,去滓,内瓮中,下曲。炊五斗米,日中可燥,手一两抑之。一宿,复炊五斗米酤之,便熟。”<sup>⑨</sup>《管城硕记》载:“《齐民要术》《沈约集》《皮日休集》皆有榑酒。……谢灵运《山居赋》:‘苦以木成,甘以榑熟。’自注云:‘木酒味苦,榑酒味甘,并至美,兼以疗病:榑治癰核,木治痰冷。’”<sup>⑩</sup>现已很难知道榑是什么植物,缪启愉认为可能是“冬年”(“倒捻子”或“都念子”),“榑酒”可能是倒捻子的花叶汁酿制的酒<sup>⑪</sup>。“柯桤酒”:“二月二日取水,三月三日煎之,先搅曲中水。一宿,乃炊秬米饭。日中曝之,酒成也。”<sup>⑫</sup>“柯桤”亦不知何物,日译本认为可能是“枸杞”之误,缪启愉则认为可能是“可离”(芍药别名)的同音字<sup>⑬</sup>。三种植物虽存争议,但此三种酒是保健酒当无疑义。

### 三、饮食与健康

人体能够健康成长的一个重要原因在于从食物中摄取了必要的营养。但是,“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害;……所食之味,有与病相宜,有与病相害,若得宜则益体,害则成疾,以此致危,

① 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第394-395页。

② 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第393页。

③ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第244页。

④ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第395页。

⑤ [明]李时珍:《本草纲目》,人民卫生出版社,1975年,第1561页。

⑥ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第683页。

⑦ [明]李时珍:《本草纲目》,人民卫生出版社,1975年,第757页。

⑧ 石声汉:《四民月令校注》中华书局,1965年,第3-4页。

⑨ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第395页。

⑩ [清]徐文靖:《管城硕记》,范祥雍点校,中华书局,1998年,第415页。

⑪ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第407页。

⑫ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第395页。

⑬ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第407页。

例皆难疗。”<sup>①</sup>贾思勰除注重解决基本生活的食物来源,丰富食物种类外,也注重食物对人体健康的影响,这在《齐民要术》所引文献中即有反映,据石声汉研究统计,《齐民要术》征引古籍 157 种<sup>②</sup>;而据笔者粗略统计,其中关于养生保健的书籍有 13 种,约占征引文献总数的 9%,主要涉及食物和本草类(具体如表 2 所示)。征引文献侧面反映出贾思勰不但追求食物数量和种类,亦追求食品质量和健康饮食。

表 2 《齐民要术》引用养生保健类书目及次数表

序号	书籍	次数	序号	书籍	次数
1	《食经》	36	8	《养生要论》	1
2	《南方草物状》	15	9	《陶隐居本草》	1
3	《食次》	9	10	《葛洪方》	1
4	《本草》	7	11	《养生论》	1
5	《吴氏本草》	6	12	《神农经》	1
6	《本草经》	5	13	《笋谱》	1
7	《神仙服食经》	2			
总计					95

资料来源:根据缪启愉《齐民要术校释》(农业出版社,1982 年)统计。

《黄帝内经》载:“毒药攻邪,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。此五者,有辛酸甘苦咸,各有所利,或散,或收,或缓,或急,或坚,或软,四时五藏,病随五味所宜也”<sup>③</sup>。指出谷、肉、果、菜等食物具有养生保健、补益精气、增强抗病能力的功能。唐王冰注解:五谷指粳米、小豆、麦、大豆及黄黍;五果为桃、李、杏、栗、枣;五畜为牛、羊、猪、犬、鸡;五菜为葵、藿、薤、葱、韭等。《齐民要术》对上述食物的加工、烹饪和食用方法都有详细介绍,据赵雷统计,书中所载的饮食技法和饮食品类,包括主食、菜肴、调味品、汤羹和酒等共计五大项 38 类 264 种,其中尚不包括散述在种植、养殖篇章中的 30 余种技法<sup>④</sup>。这也是贾氏注重健康饮食的重要表现。

贾思勰对健康饮食的关注还体现在日常烹饪所使用的调味品中。其在介绍烹饪和食物加工时,多用香辛料,香辛料除可以调和口味外,多具有独特的生理药理作用。贾思勰所用的香辛料主要有:姜、椒、橘皮、胡芹、小蒜、葱、葱白、苏、燕叶、芥、茱萸子、木兰等。例如“胡炮肉”的作料有:葱白、生姜、花椒、茱萸、胡椒等。“八和齏”是一种多加辅料的“蒜齏”,其以蒜为主料,配以姜、橘皮、白梅、熟栗、粳米饭、盐、酢制作而成。史载三国时华佗即曾用过“蒜齏”替人治病,“佗行道,见一人病咽塞,嗜食而不得下,家人车载欲往就医,佗闻其呻吟,驻车往视,语之曰:‘向来道边有卖饼家蒜齏大酢,从取三升饮之,病自当去。’即如佗言,立吐蛇一枚。”<sup>⑤</sup>较之“蒜齏”,“八和齏”更具保健功效。除前文述及的姜外,贾思勰也常用橘皮,如作鱼酢法、作豉丸炙法、脯炙豕脍法等。橘皮除了具有去腥作用外,也具理气、调和、燥湿、化痰等保健功能。

《齐民要术》中介绍了多种滋补佳品,其中以枣和杏仁较为典型。卫生部于 2002 年 3 月 5 日公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》将枣和杏仁都列为药食同源物品,其滋补保健作用可见一斑。贾氏极力推荐枣,重点介绍了枣的品种,指出“青州乐氏枣”为最佳,详细总结枣的栽种、收获以及储

① 吕志杰:《金匱要略注释》,中医古籍出版社,2003 年,第 574 页。

② 石声汉:《从〈齐民要术〉看中国古代的农业科学知识——整理〈齐民要术〉的初步总结》,《西北农学院学报》1956 年第 2 期。

③ 郭霭春:《〈黄帝内经素问〉校注语译》,天津科学技术出版社,1981 年,第 150 页。

④ 赵雷:《〈齐民要术〉与中国饮食文化》,《中国农史》1992 年第 1 期。

⑤ [晋]陈寿著,[南朝宋]裴松之注:《三国志》,中华书局,1959 年,第 801 页。

藏工艺,阐述干枣、枣油、枣脯及酸枣的加工方法。在食物烹制中也常用枣作辅料,如:作鸡羹:“鸡一头,解骨肉相离,切肉,琢骨,煮使熟。漉去骨,以葱头二升,枣三十枚合煮。羹一斗五升。”<sup>①</sup>作粳米枣糲:“炊饭熟烂,曝令干,细筛。用枣蒸熟,连取膏,漉糲。率一升糲,用枣一升。”<sup>②</sup>杏仁具有解表宜肺、润肠、通便,润于血,行血脉,利气机,化水润,消食化积等功能,“杏酪粥”即以杏仁为辅料:“……打取杏仁,以汤脱去黄皮,熟研,以水和之,绢滤取汁。”<sup>③</sup>以枣和杏仁作辅料显然是把它们作滋补保健品使用。

摄入不当食物或不良的摄食习惯都会对健康产生影响。贾氏依据对身体的有益程度不同,将各种食物区别对待。有些食物要慎食,其引《吴氏本草》曰:“金创,乳妇,不可食梨。梨多食则损人,非补益之物。产妇蓐中,及疾病未愈,食梨多者,无不致病。欬逆气上者,尤宜慎之。”<sup>④</sup>贾氏还指出随着时节变化,部分植物的性状也会发生改变,建议选择在适当的季节食用,例如莼:“滑美”,可以“杂鳢鱼作羹”,但贾思勰引《本草》曰:“服食之家,不可多噉。”<sup>⑤</sup>并指出四月莼最好,“茎而未叶,名作‘雉尾莼’,第一肥美。”五月、六月次之,“叶舒长足,名曰‘丝莼’。五月六月用丝莼。”但七月以后至十月则最差,不宜食用,“入七月,尽九月十月内,不中食,莼有蜗虫著故也。虫甚微细,与莼一体,不可识别,食之损人。”十月以后,“水冻虫死,莼还可食。”<sup>⑥</sup>依据季节变化,选择最佳食用时期颇具科学性。

有些食物营养价值虽高,但不宜多食。《齐民要术》引《博物志》曰:“人食豆三年,则身重,行动难。恒食小豆,令人肌燥粗理”<sup>⑦</sup>。引《南中八郡志》曰:“交趾特出好橘,大且甘;而不可多噉,令人下痢”<sup>⑧</sup>;引《神异经》指出不可多食栗:“食之多,令人短气而渴。”<sup>⑨</sup>有些食物则通过改变食用方法使其更有益健康,贾氏主张将青桐子炒熟后食用更佳:“炒食甚美。味似菱芡,多噉亦无妨也。”<sup>⑩</sup>醋梨煮熟后食用:“凡醋梨,易水熟煮,则甜美而不损人也。”<sup>⑪</sup>有些食物与其他营养品调和后食用效果更佳,例如:木瓜、莲、菱、芡中米须调蜂蜜,更利于保健:木瓜,“欲噉者,截著热灰中,令菱蔕,净洗,以苦酒、豉汁、蜜度之,可案酒食。密封藏百日,乃食之,甚益人。”<sup>⑫</sup>引《本草》云:“莲、菱、芡中米,……多蒸曝,蜜和饵之,长生神仙。”<sup>⑬</sup>

#### 四、结 语

《齐民要术》记载了传统医药学中的相关知识,总结了丰富的药酒酿造、炮制技术和健康饮食方法。然而它毕竟是一部以农事为主的农书,加之历史环境、生产力和科技水平的限制,书中部分记载和见解不可避免地具有一定的局限性,但是列宁曾经指出:“判断历史的功绩,不是根据历史活动家有没有提供现代所要求的東西,而是根据他们比他们的前辈提供了新的东西。”<sup>⑭</sup>《齐民要术》在反映北魏农业活动的

① 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第404页。

② 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第525页。

③ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第522页。

④ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第205页。

⑤ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第344页。

⑥ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第405页。

⑦ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第568页。

⑧ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第584页。

⑨ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第407页。

⑩ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第854页。

⑪ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第205页。

⑫ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第223页。

⑬ 缪启愉:《齐民要术校释》,农业出版社,1982年,第345页。

⑭ [苏]列宁:《列宁全集(第2卷)》,人民出版社出版,1955年,第150页。

同时,也反映了当时医药、保健及养生状况。虽然部分内容在今天看来不一定完全符合科学,且科学的部分亦非贾思勰一人之功,但其追求养生保健、饮食健康的态度却颇为可贵,并留下了丰富的医疗保健文献,是中国文化的珍贵遗产。

药食同源文化即是其集中体现之一,是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。千百年来,这样的传统医疗保健文化随着中华民族的形成而产生,随着农业生产和医药技术的发展而发展。历代名医和养生家皆主张“药治不如食治”、“药补不如食补”,把就医视为不得已的下策,也从一个侧面证实了贾思勰的保健思想是智慧而先进的。其后几百年,这一睿智理论不断深入人心,并在实践中创造出数以十万计的食疗食补方剂,改善了人民群众的健康水平,也为中华民族的繁荣昌盛做出了无可估量的贡献。也正是这一优秀民族文化孕育出具有鲜明民族特色的中国食品、中医中药、中式保健等,乃至不断衍生的相关产业。古代在可供物质种类并不丰富的情况下,贾思勰尚且不忘追求养生保健与食品健康。对比当下,生活条件优越,物质种类极大丰富,食品安全与饮食健康却多有不尽人意之处,颇令人深思。

#### [参 考 文 献]

- [1] 夏冬波.《齐民要术》中的医药文化内容[J]. 家庭中医药,2005,(6).
- [2] 张炯炯.《齐民要术》中的药用植物学知识[J]. 中医文献杂志,2003,(3).
- [3] 赵 雷.《齐民要术》与中国饮食文化[J]. 中国农史,1992,(1).



(上接第 105 页)

通过对西瓜在中国传播推广历史的系统考察,我们认为西瓜的引种传播既是一个过程,又是一个系统。所谓过程,是指西瓜传播具有明显的动态性、序列性和结构性等特征。所谓系统,则是在更为综合的层面上考虑西瓜传播史,具体指将其视为一个由若干相互联系、相互作用的元素或过程构成并执行特定功能的复杂有机整体。该传播系统的运行不仅受到物种、人物和技术等内部结构的制约,而且受到农业、社会和人文等外在环境的影响,并与之保持密切互动关系。

此外,西瓜的引种及本土化进程是中外互通、南北交流和民族融合等因素共同作用的结果。同样地,中国传统饮食文化在保持区域差异性和相对独立性的同时,也在积极引进或被动接受新的外来元素,是一个多元交汇的综合性开放体系。

#### [参 考 文 献]

- [1] 王思明. 外来作物如何影响中国人的生活[J]. 中国农史,2018,(2).
- [2] 王思明. 中国食物的历史变迁[N]. 文汇报,2017-6-2(W10).
- [3] 王思明. 美洲作物在中国的传播及其影响研究[M]. 北京:中国三峡出版社,2010.
- [4] 王思明. 美洲原产作物的引种栽培及其对中国农业生产结构的影响[J]. 中国农史,2004,(2).
- [5] [美]西敏司. 甜与权力——糖在近代历史上的地位[M]. 王超,朱健刚,译. 北京:商务印书馆,2010.