

浅析《采艾编翼》中的食疗特点

王日欣¹ 谢晓燕¹ 黎健鹏¹ 张显慧² 潘华峰³ 庄礼兴^{1,4}

1.广州中医药大学针灸康复临床医学院 广州 510006 2.广州图书馆 3.广州中医药大学

4.广州中医药大学第一附属医院

摘要:[目的]研究《采艾编翼》一书的食疗特点。[方法]筛选出《采艾编翼》中内服食疗处方,将所纳入内服食疗处方中所含品种分为食物、药物及药食两用三类,并从性味、功效、归经、煎煮方法等方面对各类品种进行频次统计分析。[结果]《采艾编翼》一书中食疗处方共计 95 个,其中所有品种共计使用 308 次;性味上,食疗品种以甘味、平性为主,药物品种则偏性较重,以辛味、苦味为主;功效上,补益药及解表药使用最多,理气药、利水渗湿药其次;归经上,以归脾、胃、肺经最多;剂型方面,以汤、粥为主,多种剂型按需选用;药食相融,去性存用。[结论]《采艾编翼》系岭南地区针灸医学古籍,其所载内服药、食疗方内容丰富,书中食疗处方将食物之甘平与药物之偏性相融合。该书源于岭南多湿多热的气候地理环境,立足于居民多虚多湿的体质,值得后世挖掘学习。

关键词:食疗;岭南地区;药食两用;采艾编翼;治未病;三因制宜;数据挖掘;中医古籍

中图分类号:R452 文献标识码:A 文章编号:1005-5509(2021)03-0294-06

DOI: 10.16466/j.issn1005-5509.2021.03.018

Brief Analysis on the Characteristics of Diet Therapy of the Moxibustion Classic “Caiai Bianyi” WANG Rixin, XIE Xiaoyan, LI Jianpeng, et al *Clinical Medical College of Acupuncture Moxibustion and Rehabilitation, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou (510006), China*

Abstract:[Objective] To study the characteristics of diet therapy in “Caiai Bianyi”. [Methods] Through selecting the diet therapy prescriptions for oral formulas in “Caiai Bianyi”, and dividing all the varieties into three groups: Food, medicine and dual-use of medicine and food, the ingredients were analyzed from the aspects of nature, taste, efficacy, meridian tropism and decocting methods by using frequency statistics method. [Results] “Caiai Bianyi” recorded 95 prescriptions for diet therapy, all the ingredients were recorded for 308 times totally. The main nature and flavor of diet variety were sweet and plain, while drugs were mainly pungent and bitter. Exterior-releasing drugs, tonifying drugs, Qi-regulating drugs and damp-dispelling drugs played important roles in the book. Medicine tropism to the spleen meridian, stomach meridian and lung meridian was the most. Soup and porridge were commonly used in various dosage forms, various dosage forms should be selected according to the needs. The medicine and food should be integrated with eliminating differences in nature and retaining the same efficacy; and the combination of food and medicine had better function. [Conclusion] “Caiai Bianyi” was the ancient monograph on Chinese acupuncture which also documented plentiful materials of the combination of Chinese medicine and food, in which the dietotherapy prescription combined the sweet and plain of food with the bias of medicine. The humid and hot weather in Lingnan area and the constitution of local people contributed to the book which is still worthy of researching at the present time.

Key words: diet therapy; Lingnan area; combination of Chinese medicine and food; Caiai Bianyi; preventive treatment of disease; treatment in accordance with the climate, locality and individuality; data mining; ancient monograph on traditional Chinese medicine

“岭南”之名,首见于《晋书·地理志下》,后世多指五岭(越城岭、都庞岭、萌渚岭、骑田岭、大庾岭)以南地区,包括现在的广东省、广西省、海南省以及香港、澳门地区^[1]。岭南地区地处亚热带,属亚热带季风气候,夏季炎热多雨,冬季温暖湿润,地势低平,河流密布,其独特的气候和地理环境孕育出了具有当地特色的饮食和医药文化。《采艾编翼》是一本清代岭南医学专著,作者不详,该书以灸法闻名于世。此外,书中所载的内服药物、食疗方、煎服剂型等丰富多样,具有鲜明的地方特色,颇具研究价值。然而现今关于本书的研究并不多见,且集中于灸法领域,对其食疗方面的探讨几乎空白。现笔者将《采艾编翼》一

书中食疗方药的使用特点进行归纳整理,旨在了解清代岭南地区的食疗习惯,希冀对当今岭南地区饮食及医药文化的研究和传承提供思路。

1 资料和方法

1.1 研究资料 本文以《采艾编翼》为研究资料。食物标准:参考2018版《中国食物成分表》^[2];药物标准:参照2015版《中国药典》;药食两用标准:参照中华人民共和国国家卫生健康委员会2018年发布的“按照传统既是食物又是中药材物目录”^[3]。药物及药食两用品种性味及归经参考2015版《中国药典》,功效分类参考全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材《中药学》^[4];食物性味参考《中医食疗》。部分品种既为食物,

基金项目:广州中医药历史文化研究基地重点课题(201902)

Fund project: Major Project of Chinese Medicine Historic Culture Research Centre in Guangzhou(201902)

通讯作者:庄礼兴, E-mail: zhuanglixing@163.com

又为药食两用,予纳入药食两用,如丁香、马齿苋、山药、乌梅、甘草、龙眼肉、芡实、赤小豆、阿胶、麦芽、枣、姜、栀子、砂仁、茯苓、橘红、莱菔子、莲子、淡豆豉、紫苏、酸枣仁、橘皮、薄荷、藿香、人参、当归和黄芪。食物及药食两用品种合称食疗品种。部分品种根据2015版《中国药典》并结合现今使用习惯进行统一,如姜、姜汁、生姜汁、生姜统一为生姜,干姜末、干姜统一为干姜,米饮、粥、粳米统一为粳米等。

1.2 纳入标准 纳入食疗品种个数占全方品种个数百分比超过50%的所有内服处方(以下简称“食疗处方”)。

1.3 研究方法 应用Excel 2016建立《采艾编翼》食疗处方中食物、药食两用及药物使用情况数据库,录入各品种性、味、归经、功效、处方煎煮方法和食用方法。二位研究者分别录入并核对上述资料以确保准确,并对以上数据进行频次及频率统计。

2 结果

共纳入符合条件的食疗处方95个,主要集中于卷二《治症综要·大人科》及卷三《溃疡主治类》。所纳入食疗处方共包含158种品种,共计使用308次,各类品种频次统计及占比见表1。

表1 各品种在全部食疗处方中使用情况

品种	使用频次(次)	占全部食疗处方总品种比例(%)
药食两用	150	48.7
药物	78	25.3
食物	67	21.8
其他	13	4.2
合计	308	100

2.1 四性分析 对全部品种分别进行四性频率统计,结果显示食物品种以平性居多,温、凉其次,寒性食物出现较少,无热性食物;药食两用品种则以温性最多,平性其次,二者合计占比90.6%;药物品种以温性为多,寒性其次,热、凉、平三性占比合计仅9.0%。见图1。

2.2 五味分析 对全部品种分别进行五味频率统计,结果显示食物品种中甘味占比尤为突出,约占71.2%;药食两用品种中,辛味、甘味占比较多,其次为苦味;药物品种则以辛味、苦味为主。见图2。

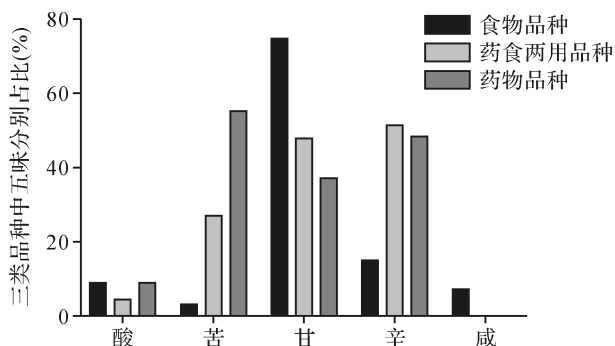
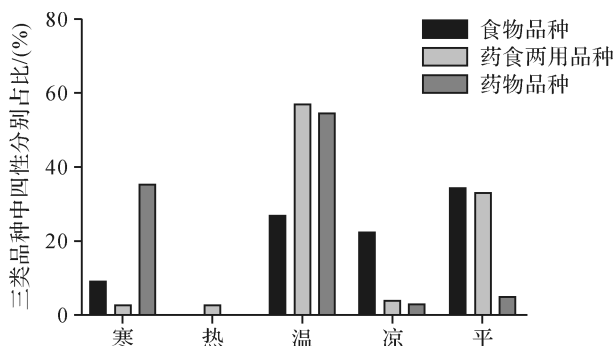
2.3 功效分析 参考《中药学》对药食两用及药物品种进行功效分类后发现,补虚药所占比例最大,在药食两用及药物品种中分别占比为28.7%和19.2%。药

食两用品种中,解表药(28.0%)排名其次,再次为理气药(14.7%)和利水渗湿药(10.7%),此四类药使用频率共计82.1%。药物品种中,排名第二至第四分别为止咳化痰平喘药(16.7%)、清热药(14.1%)和化湿药(10.3%)。见表2、表3。

2.4 归经分析 药食两用及药物品种共涉及12条经脉,均以归脾经者最多,分别占比为87.3%和61.5%。药食两用品种中,归脾经者其次,占比82.0%;再次为心经和胃经,占比分别为47.3%和46.0%。药物品种中,归胃经者其次,占比59.0%;再次为肺经和肝经,占比分别为44.9%和34.6%。见表4。

3 讨论

《采艾编翼》是一本清代岭南医学专著,以灸法著



王日欣,等:浅析《采艾编翼》中的食疗特点

表2 药食两用品种功效分类

类别	合计频次(次)	合计频率(%)	药名	频次(次)
补虚药	43	28.7	甘草	17
			人参	12
			大枣	6
			当归	3
			山药	2
			黄芪	1
			龙眼肉	1
			阿胶	1
			姜	27
			紫苏	5
解表药	42	28.0	豆豉	5
			葱白	4
			薄荷	1
			陈皮	21
理气药	22	14.7	橘红	1
			茯苓	16
利水渗湿药	16	10.7	莲肉	6
			芡实	1
收涩药	8	5.3	乌梅	1
			梔子	2
清热药	5	3.3	马齿苋	2
			赤小豆	1
温里药	5	3.3	干姜	4
			丁香	1
化湿药	4	2.7	砂仁	3
			藿香	1
安神药	3	2.0	酸枣仁	3
消食药	2	1.3	麦芽	1
			萝卜子	1

王日欣,等:浅析《采艾编翼》中的食疗特点

称,其作者不详,只注明辑校者为叶茶山。该书从书名到体例均以叶广祚所著《采艾编》为蓝本,力图成为与《采艾编》齐名的灸法著述^[5]。《采艾编翼》虽并非食疗专著,但其植根于当地富有特色的自然环境,延续着祖国的传统食疗文化,凝结着当地居民日常饮食中的养生智慧,对后世岭南地区的食疗及医药文化产生了深远影响。现将本书食疗特点总结如下。

3.1 甘平为主,五味皆齐 唐代《备急千金要方》言:

“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食乃不愈,然后命药。药性刚烈,犹若御兵。”^[6]书中强调了药物和食物的区别:性味上,食物多平和,药物偏性较强;作用上,食物常用于补益,药物则常根据自身偏性特点被用于治疗寒热虚实等各类疾病。此外,使用药物时需审慎小心,勿犯过犹不及之弊。《备急千金要方》言:“人体平和,惟须好将养,勿妄服药。药势偏有所助,令人脏气不平,易受外患。”^[6]药食两用品

表3 药物品种功效分类

类别	合计频次(次)	合计频率(%)	药名	频次(次)
补虚药	15	19.2	白术	10
			白芍	2
			杜仲	1
			麦冬	1
			天冬	1
			半夏	8
止咳化痰平喘药	13	16.7	竹茹	3
			紫菀	1
			桑白皮	1
			地黄	3
			黄芩	3
			黄连	2
清热药	11	14.1	赤芍	1
			竹叶	1
			知母	1
			苍术	4
化湿药	8	10.3	厚朴	2
			草豆蔻	2
			白豆蔻	1
			干葛	2
解表药	6	7.7	羌活	2
			白芷	1
			升麻	1
止血药	4	5.1	艾	4
			木香	1
理气药	4	5.1	枳实	1
			柿蒂	1
活血化瘀药	3	3.8	香附	1
			川芎	3
攻毒杀虫止痒药	3	3.8	白矾	3
			灯草	1
利水渗湿药	3	3.8	猪苓	1
			泽泻	1
驱虫药	2	2.6	槟榔	2
			朴硝	1
泻下药	2	2.6	商路	1
			远志	1
安神药	1	1.3	远志	1
收涩药	1	1.3	茺萸	1
涌吐药	1	1.3	常山	1
其他	1	1.3	榆白皮	1

表4 药食两用、药物品种归经分析

归经	频次(次)		占比(%)		归经	频次(次)		占比(%)	
	药食两用	药物	药食两用	药物		药食两用	药物	药食两用	药物
脾经	131	48	87.3	61.5	胆经	3	13	2.0	16.7
肺经	123	35	82.0	44.9	大肠经	3	17	2.0	21.8
心经	71	25	47.3	32.1	三焦经	2	2	1.3	2.6
胃经	69	46	46.0	59.0	小肠经	1	5	0.7	6.4
肾经	48	19	32.0	24.4	膀胱经	0	4	0.0	5.1
肝经	12	27	8.0	34.6	心包经	0	4	0.0	5.1

种介于食物和药物之间,既体现食物之平和,又包含药物之偏性,在本书食疗应用中表现为温性出现频次高于平性。此外,在食疗处方包含的三类品种中,热性品种的使用与其他四类相比均明显偏少,这和岭南湿热的气候环境关系密切。《素问·异法方宜论》言:“南方者,天地之长养,阳之所盛处也。”岭南地区气候炎热,易生火热之弊,治疗上以寒凉之品为多,热性之品为少,即所谓“疗热以寒”。

五味方面,甘味能补、能和、能缓,有补益和中、缓急止痛之效,该书食疗处方中甘味药使用最多的特点正符合食物宜于补益的一般规律。苦辛两味品种的广泛应用与岭南多湿多热的气候特点密切相关,药食中常用苦寒之品清泻火热,以辛散之品行气除湿、解表利窍。《采艾编翼》中食疗方中各品种的使用,既保留了甘平为主的传统食疗文化共性^[7],又根据当地气候地理环境予以适当调整,使其更有成效。

3.2 多用解表药、补虚药,重视理气药、利水渗湿药 岭南地区夏季炎热高温,冬季温暖湿润,湿邪蒸腾弥漫于四季,易侵犯人体,即为外湿;当地盛产河海生鲜等阴寒之物,加之岭南天气炎热,居民易乘凉饮冷,日久则令脾失健运而生内湿。有内湿之人易感外湿,而感受外湿则加重内湿,内外相引,互为因果^[8]。《金匱要略心典·痉湿喝病》云:“……中湿者,亦必先有内湿而后感外湿,故其人土德不及而湿动于中,由是气机不速而湿侵于外,外内合邪……”^[9]湿为阴邪,易伤阳气,易致阳虚;脾喜燥恶湿,若机体感于湿邪则影响脾胃纳运,气血生化不足,导致气虚;脾胃气虚又反之无力推动水湿运行,加剧内湿。因此,岭南居民体质多以痰湿、气虚、阳虚为主^[10]。如表2所示,补虚药及解表药的使用频次最高,其中生姜的使用尤为突出。生姜现仍为岭南饮食中的重要食材,许多传统饮食如艇仔

粥等,均常规加入姜丝同食,以缓和鱼虾阴寒之性。理气药、利水渗湿药和化湿药合计使用42次,三者常相须为用,共奏行气除湿之功。在此三类药中,岭南道地药材的使用尤其值得重视,如陈皮、砂仁和橘红均为著名“南药”。《本草衍义》言:“凡用药必择土地所宜者,则药力具,用之有据。”^[11]水土气候等自然条件与药材的生产、气味的形成和疗效的高低都有着密切关系;反之,道地药材对当地常见疾病的作用亦不可小觑。书中部分处方,如温胆汤,至今仍为岭南地区治疗胆郁痰扰所致不眠、眩晕、癫痫等证的常用处方。方中陈皮为臣药,理气行滞化痰,佐以茯苓健脾渗湿以杜生痰之源,配合姜枣调和脾胃,全方合用则脾胃运、痰浊去,诸症自除。

3.3 多用归脾、肺、胃经药 药食两用品种中,归脾经药物出现次数最多,占比大于85%;归肺经药物使用占比82%,仅次于脾经。药物品种中归胃经药物使用亦十分突出,这与岭南当地居民的体质密切相关。痰湿重者理应健脾除湿,气虚者法当健脾补气,阳虚者更应固护脾阳,脾与胃通过经脉相互络属,表里相合,同为后天之本,在生理和病理上均关系密切,因此《采艾编翼》中药食两用和药物品种多归经于脾、胃。脾、胃在五行属土,肺属金,母不足子亦常不足,因此肺气常虚,当需一同固护。

3.4 汤粥为主,剂型多样 《采艾编翼》中大多食疗处方仍延续传统汤剂模式,部分处方在加水量及药汤余量上有所要求。如豆豉饮“9升水煮至3升”^{[12]73},并嘱“分3次服,日2服”^{[12]73},既保证摄入量,又避免快速摄入过多液体引起不适。汤剂既是最常见的中药方剂煎煮模式,同时也是岭南饮食文化的重要组成部分。岭南居民善于制汤,当地饮食文化以老火汤闻名,常以汤配饭、饭前喝汤,且讲求因时因地因人制宜。如

春服冬瓜薏米瘦肉汤以祛湿,冬饮当归生姜羊肉汤以滋补,带有浓郁的地方特色。

粥类的应用也是本书食疗剂型的特色之一。如“又神仙粥”即是以“连须葱十茎,大米一盅,醋半盅,清水二碗,同煮,米熟为度”^{[12]82},用以治疗伤寒;或单取白粳米煲水以止汗止渴^{[12]82}。岭南文化深受道教的影响^[13],主张口味清淡,饮食有节,当地居民认为粥清淡可口,兼有清热祛湿、补脾益气之效。汤剂与粥类能够快速补充机体流失的水分,且容易吸收,是当地炎热气候下饮食剂型的无上之选。

丸剂及膏剂在食疗处方中的使用较为局限,集中于主治溃疡类,如八仙膏、胃爱丸、独参汤等。该类方剂从组成上看以补益药为主,服用时常“以米汤调下,不拘时服”^{[12]170}。米汤甘平,可补益脾胃以助运化,促进人参等补益药的吸收。

鲜品多以榨汁等生食方式为主,如“心经留热烦躁,用梨汁顿服之,一碗即止”^{[12]87},或遗精便浊时“用生萝卜头杵取汁一小盅,密半盅,调匀服效”^{[12]97}。岭南地区蔬果丰富,然而当地气候湿热,食物不易保存,取鲜物生食能够最大程度保留食物的原味;此外,岭南地区多火热之邪,鲜物生食可取其清热之效。

3.5 药食相融,去性存用 此为本书食疗的另一特色。如“朴硝一斤,又猪肚内线缝密,煲熟,竹刀刮去硝,食其肚,即泻黄水”^{[12]105},此中朴硝甘平,有润燥通便之效,猪肚即猪胃,甘,微温,有补益虚弱、健运脾胃之功,为补脾要品,二者相合,既留取朴硝泻下的特性,又避免泻甚伤脾。

治法方面,因当地居民体质以气虚、阳虚为主,治疗上应不忘益阳补气。岭南地区气候多湿多热,外感六淫中以湿邪尤为多见,加之饮食不节、内湿乃生,内外湿邪相合是脾胃气虚的根本原因,因此治疗上也应重视健脾除湿。脾胃为后天之本,日常生活中应注意固护脾胃,忌油腻、冰冻等物。痰湿体质者,平日可单用陈皮泡水以理气健脾燥湿。药物加减方面,应勿忘理气运脾的原则,不可随意加用滋腻之品,避免加重脾胃运化负担。食疗养生方面,应与时节地产相结合,夏秋两季力求清淡,冬春两季讲究浓郁。如夏季注重清热祛暑,可多食清热祛湿的食物,如绿豆汤等,从而补充水分、清暑化湿;秋冬注重滋补,提供机体所

需的热量。

4 结语

“治未病”突出体现了中医学的预防思想,包括未病先防、既病防变和愈后防复,而“三因制宜”则是其重要治则,饮食调养是其重要方式。根据时令、地理及个体特点,制定适宜的治疗方案,才能更好地贯彻治病求本的原则,提高疗效。明清时期的地理、气候环境与现今差异不大,而居民体质源于自然滋养,亦有类同。《采艾编翼》成书源于岭南多湿多热的气候地理环境,立足于居民多虚多湿的体质,其所载内服药、食疗方等内容丰富,书中食疗品种以甘味、平性为主,五味皆齐;功效上,多用解表药、补虚药,重视理气药、利水渗湿药;归经上,以归脾、肺经最多;剂型方面,以汤、粥为主,多种剂型按需选用;药食相融,去性存用。《采艾编翼》一书是明清时期天时、地理和人文智慧的结晶,其中包涵的食疗特色亦可在当代岭南饮食和医疗文化中发扬光大。

参考文献:

- [1] 刘畅,庄珣,庄礼兴,等.岭南灸法学术源流及特色探析[J].世界科学技术-中医药现代化,2019,21(12):2894-2898.
- [2] 杨月欣.中国食物成分表标准版:第1册[M].6版.北京:北京大学医学出版社,2018:30-75.
- [3] 中华人民共和国国家卫生健康委员会.按照传统既是食品又是中药材物质目录(110种)[EB/OL].(2018-05-02)[2020-08-09].<http://www.zycyzjzx.cn/html/2546131936.html>.
- [4] 钟赣生.中药学[M].北京:中国中医药出版社,2018:21-59.
- [5] 叶福玲,陈秀华.《采艾编翼》学术源流及用灸思想刍议[J].世界中西医结合杂志,2018,13(6):776-778,819.
- [6] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:中国医药科技出版社,2011:448.
- [7] 戴天娇,戴跃依.传统食疗养生文化与当代健康管理[J].美食研究,2018,35(4):11-14.
- [8] 梁民联,刘丽,吴杞纳,等.论岭南湿热病的临床特点与证治经验[J].浙江中医药大学学报,2014,38(3):352-355.
- [9] 尤怡.金匱要略心典[M].太原:山西科学技术出版社,2008:17.
- [10] 邓秋迎,陈淑珍,郭庆梅,等.岭南饮食疗法在体质调控中的运用[J].新中医,2015,47(9):252-253.
- [11] 寇宗奭.本草衍义[M].北京:中国医药科技出版社,2012:10.
- [12] 佚名.采艾编翼[M].叶茶山,辑.北京:北京科学技术出版社,2014.
- [13] 王丽英.道教与岭南饮食文化[J].中国宗教,2005(12):34-36.

(收稿日期:2020-06-20)