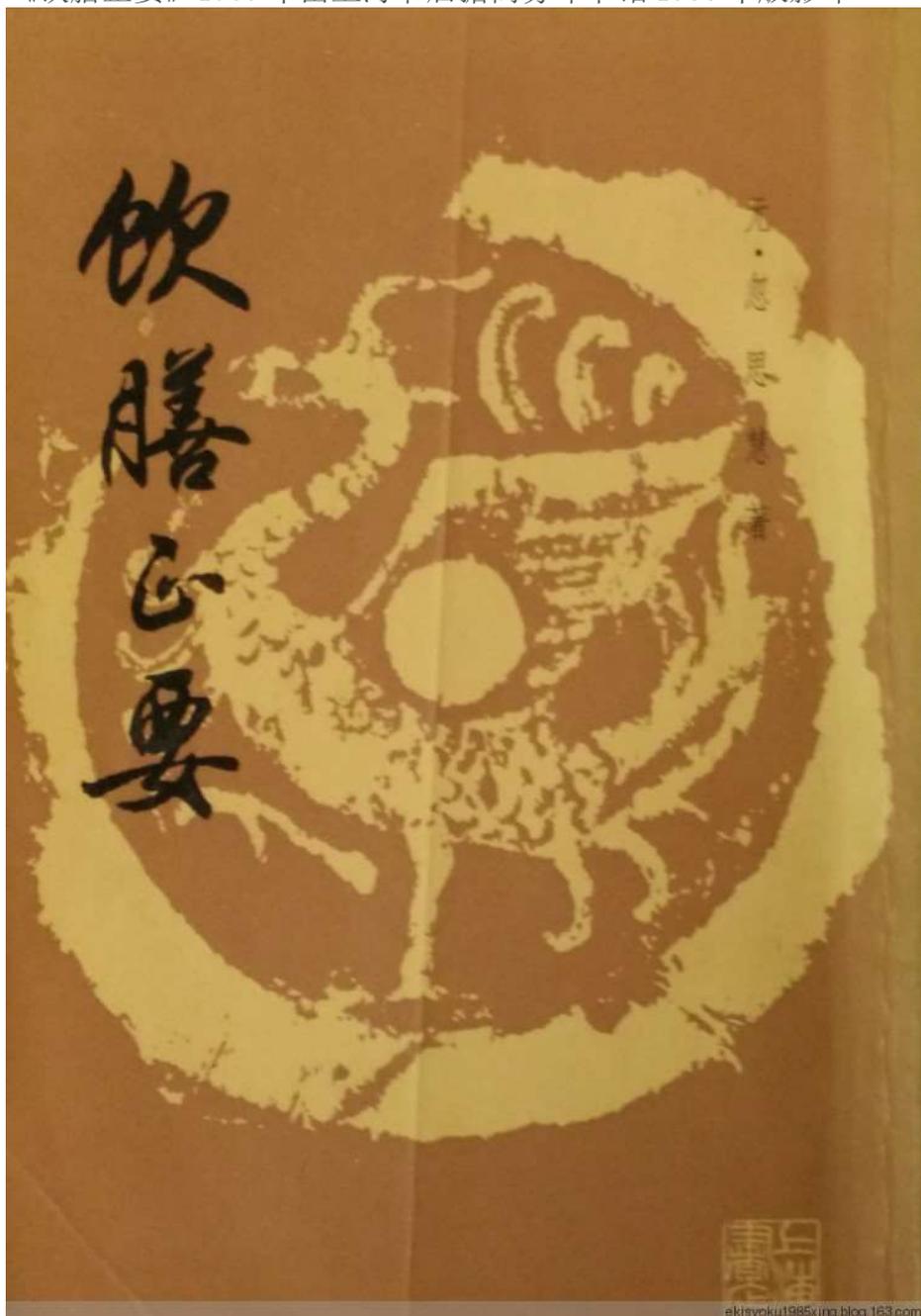
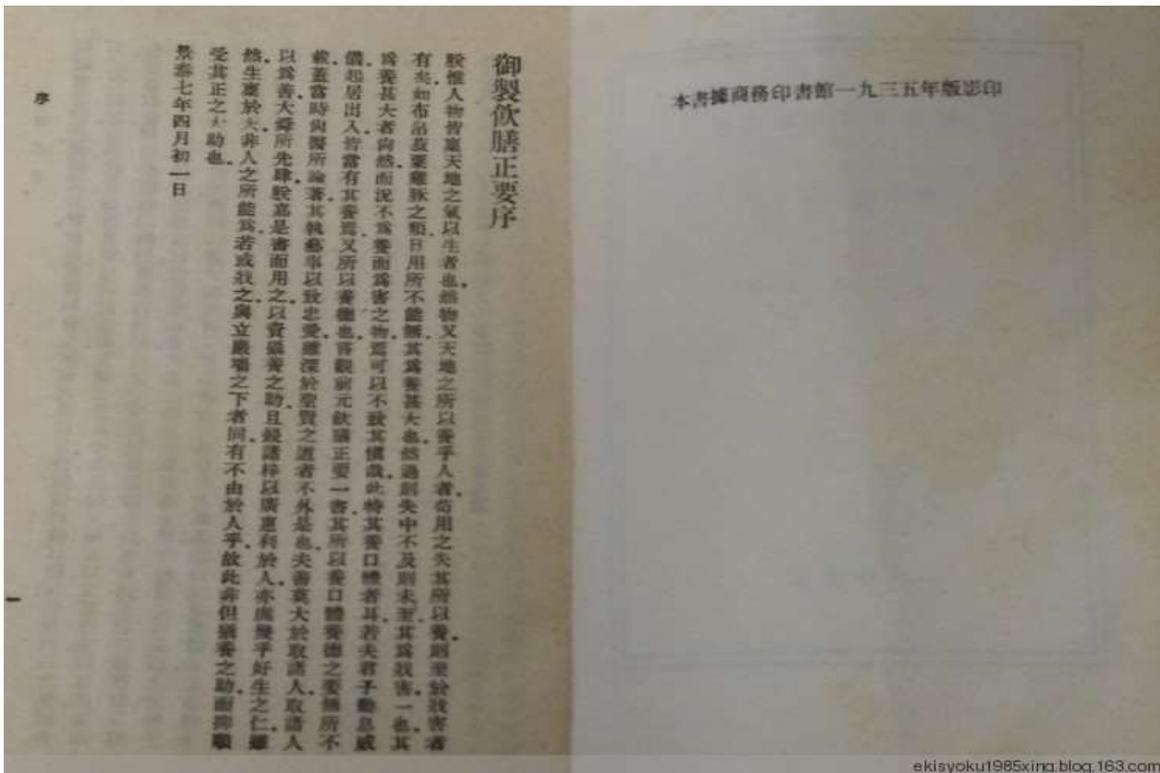


养生的巅峰《饮膳正要》和忽思慧

日本易食研究所 大林惠运

《饮膳正要》1989年由上海书店据商务印书馆1935年版影印





《饮膳正要》是中国食疗、药膳、养生的巅峰之作。距今700多年前的1330年旧历3月3日，由当时身为饮膳太医的忽思慧上呈给元文宗的书物。这本书是忽思慧与赵国公常普兰奚一起，将元代各朝内宫进呈的奇珍异馔、汤膏煎造、及诸家本草、名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性味补益者，集成此书。此书是作为元代的饮膳太医的官书问世的。

上呈这本书的目的，为当时元代的疆土极盛，各方将无数的珍味奇品进贡。但因风土关系，人体对食物的适应各异，即使是御厨也不可能一一详知食物的性和味，故进献的食物诱发疾病也就在所难免。元世祖忽必烈在建元后，曾按周礼的食医、疾医、疡医之区别，在宫内设立了饮膳太医四人管理皇室的饮食，建立了严格的皇室饮食规章制度。尽管忽必烈建国未久，不断扩大疆土，四处亲征，在位共三十多年，但一直身体强健，享年79岁。忽必烈死后延续了不多久，在以后忽思慧任职的十多年中，帝君竟有多次更换，且大都是短命而亡。

这是因为这些皇帝在位时，纵情享乐，不知节欲，饮食无度，暴饮暴食，沉湎于酒色之中，无暇于养生健康，故尽管生在皇家，条件优越，还是无法长生。

飲膳正要卷第一



在某种意义上，此书是忽思慧用间接的方法提出的谏言。书中的序言中劝皇帝要学元世祖，尽管日理万机，在饮食上也需遵守祖制，如补养调护之术，饮食百味之宜。他称其书“鉴先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安”。这样，“则圣寿跻于无疆，而四海咸蒙德泽矣”。

此书共分三卷。第一卷以“养生避忌”为主，介绍了妊娠食忌、乳母食忌、饮酒食忌和聚珍异饌。第二卷介绍了诸般汤煎、神仙服饵、食疗诸病等。第三卷介绍了谷米、肉类、鱼类、果蔬和调料。

忽思慧继承了黄帝内经的养生真髓，指出今时之人过半百而衰的原因在于“起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲，厚滋味，不能守中，不知持满。”

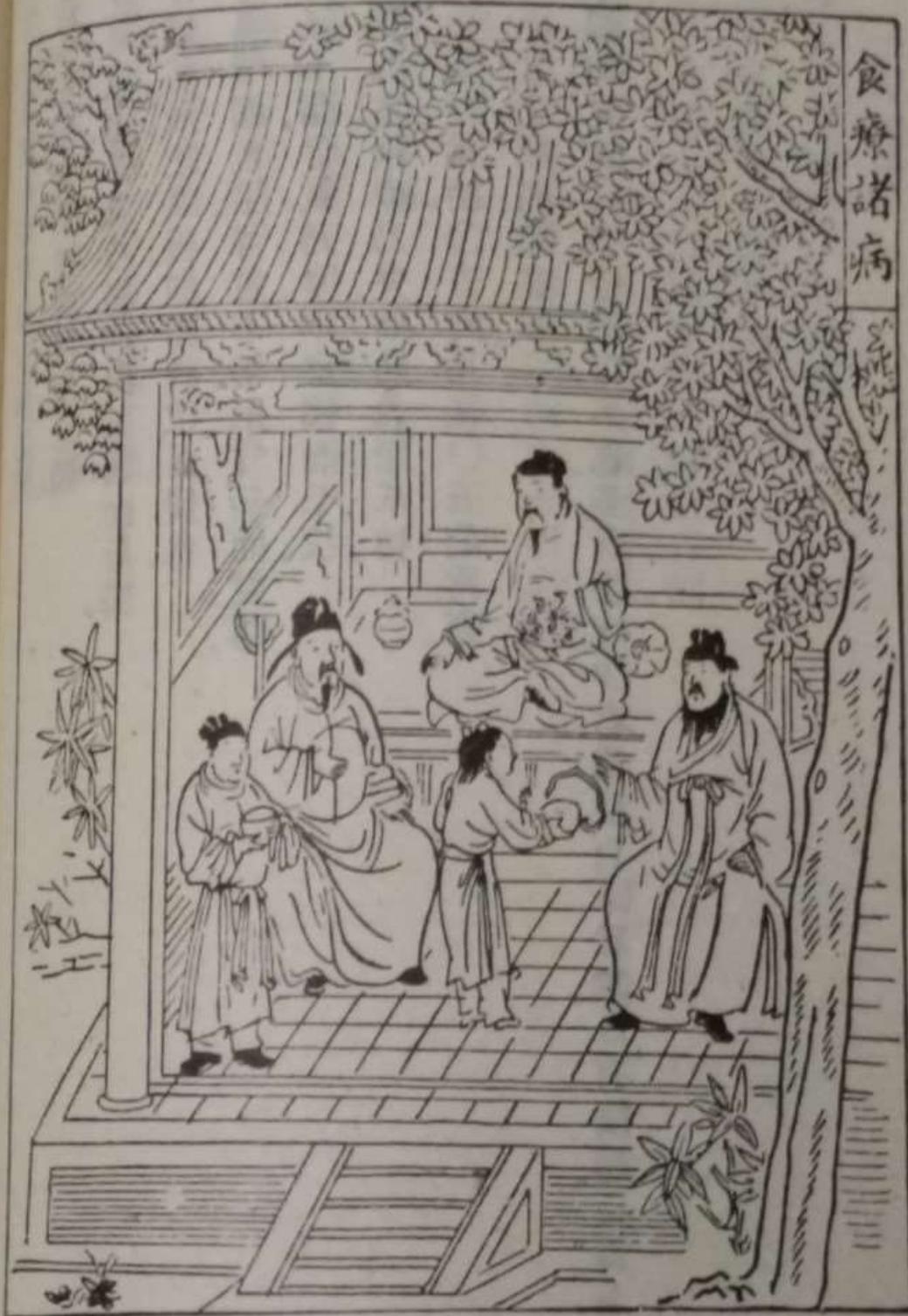
对于养生，他提出了独特的见解：

“安乐之道在乎保养。保养之道莫若守中。守中则无过与不及之病。春夏秋冬，四时阴阳，生病起于过与，盖不适其性而强。故养生者既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药者，不若善保养。不善保养，不若善服药。世有不善保养，又不能善服药，仓卒病生，而归咎于神天乎。”

“善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简语言，轻得失，破忧阻，除妄想，远好恶，收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多，盖饱中饥，饥中饱。饱则伤肺，饥则伤气。若食饱不得便卧，即生百病。”

如今的慢性病泛滥，几乎全民处于不健康的状态，正式因为我们不注重养生，不理解养生的重要，我有钱我任性，随心所欲，将先贤的戒告抛之九霄云外，还美其名曰老古董不科学。甚至以科学为名，打压不同意见，抹杀传统文化。殊不知自己的浅显幼稚，以致重蹈覆辙。可见，不论是中医也好，西医也好，只注重于救治是完全不够的，预防才是健康的根本。

食療諸病



忽思慧明确提出：**上古圣人治未病不治已病，故重食轻货（钱财），盖有所取也。**在对食物的避忌上，又指出：**若贪爽口，而忘避忌，则疾病潜生，而中不悟。百年之身，而忘于一时之味，其可惜哉。**

对孙思邈的”谓其医者，先晓病源，知其所犯，先以食疗，不瘥，然后命药。十去其九。“的观点大为赞赏，认为”**善养生者，谨先行之，摄生之法，岂不为有裕矣**“

明代宗皇帝在景泰7年（1456年）四月亲为此书作序，称此书虽为厨艺，以致忠爱。并指出“夫善莫大于取诸人，取诸人以为善，大舜所先肆。朕嘉是书而用之。以资摄养之助。”对《饮膳正要》的评价极高，作为明朝的内府本重刻并刊印。使此书以后得以在民间广为流传。

作为刻本刊印，其可靠性要远比民间的抄本高得多。虽然书中所述并非完全正确，但作为食疗、养生的集大成之书，其存世的意义是极其深远的。有许多治疗方法，还是可以取而用之的。同时，字里行间，我们还能看到众多的元代当时的风俗习惯。

中国的传统医学文化，其实是糟粕和精华共存的。故不能在泼洗澡水时将孩子一起泼掉。忽思慧虽诞生在700多年的封建时代，但他在养生学上的造诣和知识，远比我们现时的许多出自高等学府的一些教授专家要高的多。这是不争的现实。因为不管你的动机如何，要是结果疾病无法治愈，让人一辈子服药维持的话，这是医生的无能。再要收取大量钱财的话，岂不是与欺诈一样？

2017年2月18日