

探析河间学派三大医家饮食与情志养生特点

方杨 林子龙

(安徽中医药大学, 安徽 合肥 230038)

摘要:从饮食、情志两个方面整理了河间学派三大医家刘完素、朱丹溪、张从正的养生观,比较分析得出结论:饮食方面,刘完素主张遵饮食之常,朱丹溪提倡茹淡节食,张从正主张养生论食补、治病当论药补;情志方面,刘完素据火热论,认为情志病治疗应为泻心火、益肾精;朱丹溪据阳有余而阴不足论,认为情志养生应养阴抑阳及节欲;张从正治疗情志病善用情胜情及平心火之法,三家对饮食情志养生有差异但又有相通之处,对后世都产生了深远的影响。

关键词:河间学派;朱丹溪;刘完素;张从正;养生;比较研究

中图分类号:R212 **文献标识码:**A **文章编号:**2096-1340(2019)01-0050-03

DOI:10.13424/j.cnki.jstcm.2019.01.017

养生指保养身体,使生命得以延长。“养生”一词,先秦已有,在《内经》,《灵枢·本神》即有“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔”及《素问·上古天真论》“法于阴阳,和于术数”等关于养生的论述,后世医家在《内经》基础上对养生之道各有发挥,现代随着人们生活水平的提高也越来越关注自身健康,河间学派作为颇具影响的学派之一对于养生学的发展也做出了巨大的贡献,笔者就河间学派代表人物刘完素、朱丹溪、张从正养生学方面的理论进行比较研究,希望能够对中医的养生学理论有所贡献。

1 饮食调养

刘完素的饮食养生即保护脾胃,饮食摄取要符合其“养生之道,正则和平,变则失常”的养生观点^[1]同时认为饮食也要顺应四时节气即“春夏养阳,秋冬养阴”(《素问·四气调神大论》)及注意保护四时相对弱的脏腑即“所谓因其不胜而助之也”(《素问病机气宜保命集·摄生论》)。总之刘完素的养生偏于平和。张子和的饮食养生则是专于“食补”,反对滥用温燥药补,主张先攻邪再进补以防闭门留寇,同时强调食补或攻邪都当以胃气为本^[2],即其认为“夫浆粥入胃而不注泄,则胃气和。胃气和则五虚皆实也,是以生也”(《儒门

事亲·五实五虚攻补悬绝法二十》)。朱丹溪的饮食养生重点在于“滋阴护阴”,他主张吃清淡食物以保护阴气生长,在《格致余论·饮食箴》中说“谷菽菜果自然冲和之味,有食人补阴之功。”同时认为也应该节制饮食。

1.1 饮食有常,饮食有律—刘完素饮食观 “饮食之常,保其生之要者”(《素问病机气宜保命集·摄生论》),刘完素认为饮食规律是养生的关键,笔者阅读其论述,认为刘氏“饮食之常”应当有两种理解,一为饮食五味之常,二为饮食量之常。刘完素在《素问病机气宜保命集·摄生论》中说:“失五味之常,损其形也。”可见刘氏认为酸、苦、甘、辛、咸五味在人体养生中至关重要的作用,即饮食不应有所偏嗜,五味均应有所接触而又不致太过,太过则对身体有害,如“味过苦,脾气不濡,胃气乃厚;味过辛,经脉沮弛,精神乃央”(《素问·痹论》)曰:“饮食自倍,脾胃乃伤。”因之刘完素认为饮食应保证正常食入量,不应暴饮暴食以致损伤脾胃,脏腑不调,形神得不到保养^[3]。

饮食应随四季变化而有所规律,脏腑之气随着四时之气而变化,“春木旺,以膏香助胃;夏火旺,以膏腥助肺;金用事,膳膏燥以助肝;水用事,膳膏膳以助心,所谓因其不胜而助之也”(《素问病机气宜保命集·摄生论》)。笔者认为此养生观点