

食养天年：《千金要方》中的饮食长寿秘诀

张辰菲

北京中医药大学第三附属医院

在追求健康长寿的漫漫长路上，我们总在寻找某种立竿见影的长寿仙丹。然而，在一千四百多年前，一位被尊为“药王”的百岁老人——孙思邈，早已在他的医学巨著《千金要方》中揭示了一个朴实而深刻的真理：养生其实就渗透在一日三餐之中。现在，就让我们一同走进药王的餐桌，探寻那些简单易行的饮食长寿秘诀。

吃饭也能治病？药王说：能！

孙思邈“食治为先”的理念，与医圣张仲景的告诫一脉相承：“人体平和，惟须好将养，勿妄服药。”在他看来，药物性子猛烈带着些“偏劲儿”，若随意使用，好比派重兵搅乱城内秩序，反而会削弱自身防御。因此，孙思邈坚信，每日的饮食不仅能填饱肚子，它们看似平常，却拥有“排邪而安脏腑，悦神爽志”的温和力量。能用食物把病吃走，在他看来才是最高明的医道。

当然，我们也要认识到饮食调理的边界。疾病有轻重缓急，并非所有问题都能在餐桌上解决。孙思邈对此有清醒的认识，他明确提出了“食疗不愈，然后命药”的原则，如果食疗无效，要再进一步考虑用药。在他眼中，食物与药物各有使命：药物如同精锐的军队，其性峻烈，专为攻伐病邪；而饮食则是稳固的后勤，负责滋养正气，夯实健康的根基。现代研究也印证了这一点，均衡的营养是构建人体免疫力与生理功能的物质基础。将中草药与日常膳食巧妙结合，寓治于食，不仅能辅助治疗，更能增强体质，起到防病于未然的效果。

古人的诀窍：吃啥补啥

“吃啥补啥”这句老百姓常挂嘴边的俗语，其实正是孙思邈“以脏补脏”理

论的生动写照。这一独具特色的思想，强调通过食用动物的特定脏器，来补益人体相对应的脏腑。在传统认知里，这遵循着“同气相求”的原则。古人认为，动物脏器与人体的脏腑在结构和功能上相互感应，吃进去的不仅是物质，更携带着补益对应脏腑的能量。孙思邈将这一理论落到了实处：肝开窍于目，于是用羊肝、猪肝来治疗夜盲；肾主骨生髓，以羊骨粥治疗肾虚怕冷；胃是消渴（糖尿病）的病变脏腑之一，于是他用猪肚来调理消渴。

这些古老的食疗智慧衍生出许多类似的应用，至今仍在民间焕发着生命力，例如为骨折者炖煮骨头汤，用猪皮补充胶原，甚至以鹿鞭、狗鞭来壮阳，其背后的逻辑都与“以脏补脏”一脉相承。无论现代科学对此有怎样复杂的解读，其产生的奇妙功效都无疑体现了古人观察生命的独特智慧。

酸苦甘辛咸，都是“好医生”

厨房里的酸、苦、甘、辛、咸，不只是食材的本味，更是药王孙思邈眼中的养生良药。他提醒我们，对待五味贵在均衡，就像弹琴要五音和谐，任何一味过度都会打破身体的平衡。《黄帝内经》中早有警示，五味入口各有所归：酸味过量易导致小便不畅；咸味多食引发口渴；辛味过度让人心胸憋闷；苦味多食可能引发呕吐；甘味过量令人恶心。五味入于五脏，偏嗜打破五脏平衡：过食酸味会让皮肤干枯、毛发脱落；过食苦味会使筋脉拘急、指甲枯槁；过食甘味将导致骨骼疼痛、头发脱落；过食辛味会造成皮肉坚硬皱缩没有弹性，嘴唇干裂起皮；过食咸味则会令血脉凝滞、面色无光。

孙思邈不仅看到了五味的禁忌，更懂得如何善用五味。他提出的“五脏所宜食法”立足于五味入五脏，就像为每个脏腑量身定制的营养方案：肝血不足宜食芝麻、狗肉、李子、韭菜；心气虚弱宜食小麦、羊肉、杏子、薤白；脾气虚衰宜食粳米、牛肉、大枣、葵菜；肺气不足宜食黄黍、鸡肉、桃子、大葱；肾精亏耗宜食大豆、猪肉、栗子、豆叶。

《素问》的调养之道则善用五行相克之理：当肝气过急时，用粳米、牛肉、大枣、葵菜等甘味食物来缓和；心气涣散时，以小豆、狗肉、李子、韭菜等酸味

食物来收敛；肺气上逆时，取小麦、羊肉、杏、薤等苦味食物来泄降；脾土壅滞时，用大豆、猪肉、栗、豆叶等咸味食物来软坚；肾燥失润时，选黄黍、鸡肉、桃、葱等辛味食物来润泽。这两种方法看似不同，实则相辅相成，让我们在日常饮食中实现五脏平衡。

肚子不是杂货铺！别太杂，别太满

孙思邈的饮食智慧中，“节制”二字最为关键。他深知，再好的食物，一旦过量就会成为身体的负担。他观察到，物产丰饶之地的居民往往因饱食无度而多病，这与嵇康“穰岁多病，饥年少疾”的见解不谋而合——这恰似现代社会中，营养过剩导致的肥胖、“三高”等慢性病高发的写照。

他的节制之道，首先体现在“不杂”。西晋名医王叔和说：“食不欲杂，杂则或有所犯。”不同食物性味各异，若在同一餐中混杂乱食，可能产生相克之害。这种危害未必立时显现，却会“积久为人作患”孙思邈深谙此理，他在《千金要方》中列举了许多实例：芥菜与兔肉同食易生恶疾，乌鸡与鲤鱼同食可能引发痼疽，鸡蛋与大蒜同食会令人气短。这些看似不经意的搭配，都可能成为健康的隐患。

其次重在“不过”。他提出：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。”这句话道破了现代人常见的饮食误区——饿到发慌才大吃，渴到冒烟才猛灌。他解释道：“饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰癖。”同时，他也描绘了“临盘大饱”后的窘境：“食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾”，这与现代人饱餐后腹胀气短，甚或诱发急性胃肠炎的体验如出一辙。

心平气和，细嚼慢咽

孙思邈的饮食智慧，不仅关注“吃什么”，更关注“怎么吃”。他将养生的视野延伸至进食时的心境与举止，认为这同样是健康长寿的关键。

他特别重视进食时的心情，“须去烦恼……，必不得暴嗔。”在孙思邈看来，带着情绪吃饭是养生大忌。若在进餐时发怒，会惊扰心神，影响气机畅通，不仅

妨碍消化吸收，还会导致“夜梦飞扬”，影响睡眠质量。在进食方式上，他提出“美食须熟嚼，生食不粗吞”的准则。这八个字蕴含着深刻的养生智慧：细嚼慢咽不仅能将食物充分磨碎，减轻胃肠负担，更能促进唾液分泌，让“金津玉液”更好地帮助消化吸收。

饭后百步走，活到九十九

酒足饭饱后，您会选择往沙发上一躺，还是出门走走？孙思邈在给出了明确答案：“饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。”这句话用今天的话来说，就是饭后立即躺卧会阻碍消化，久而久之形成积食，引发各种健康问题。

那么，饭后应该如何做才对呢？孙思邈提出了一套简单易行的餐后养生法：首先，“食讫，以手摩面及腹，令津液通流”。用温热的掌心轻轻按摩面部和腹部，接着，“行步踌躇”，也就是悠闲地散散步，走上几十到几百步，但要保持“缓缓行，勿令气急”的节奏。按摩帮助胃肠放松，温和缓慢的散步促进气血运行，二者相辅相成，共同助力消化。孙思邈认为，持之以恒地实践这个方法，就能让“食易消，大益人，令人能饮食，无百病”。

回望孙思邈的饮食之道，我们发现，长寿的秘诀并非藏在稀世珍馐里，而是融入在最平常的一日三餐中。它藏在“食不欲杂”的提醒里，藏在五味与五脏的平衡里，也藏在细嚼慢咽、心平气和的心境里。原来，最好的养生就是为我们的生活找到一种从容的节奏，让身体在每一天的烟火气中，健康长寿。