

· 理论探讨与文献研究 ·

基于《随息居饮食谱》与《中外卫生要旨》的比较 探讨近代中医养生思想的演变

林曦, 李永宸

(广州中医药大学基础医学院中医医史文献学系, 广东广州 510006)

摘要: 对晚清时期王孟英的《随息居饮食谱》与郑观应的《中外卫生要旨》成书背景、内容异同等进行比较, 结果显示《随息居饮食谱》所蕴涵的卫国卫生、教化民众的思想, 超越了传统养生著作偏向关注个人保健的局限性, 与郑观应立品保身、治身治国的理念相契合。两书体现了近代中医养生思想从传统的以节饮食、慎起居、调情志为手段, 以延年益寿为目的, 演变为把个人养生与民众教化、国家治理联系在一起, 或通过研究西方养生之法, 以开放包容态度, 吸纳西方养生方法与卫生思想, 补传统养生之不足。

关键词: 《随息居饮食谱》; 《中外卫生要旨》; 中医养生; 王孟英; 郑观应; 晚清

中图分类号: R212

文献标志码: A

文章编号: 1007-3213(2021)02-0407-05

DOI: 10.13359/j.cnki.gzxbtcm.2021.02.033

Discussion on Evolution of Traditional Chinese Medicine Health Preservation in Modern Times Based on Analysis of *Suixi House Diet Spectrum* and *Chinese and Foreign Hygiene Essentials*

LIN Xi, LI Yong-Chen

(Dept. of History and Literature of Traditional Chinese Medicine, School of Basic Medical Science,
Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006 Guangdong, China)

Abstract: In this study, we compared the background of writing and the difference in the contents of *Suixi House Diet Spectrum* and *Chinese and Foreign Hygiene Essentials*, which were written by WANG Meng-Ying and ZHENG Guan-Ying respectively. The analysis results showed that the ideas of safeguarding the country, improving hygiene situation and educating the people presented in *Suixi House Diet Spectrum* went beyond the limitations of traditional health preservation works which focused on personal health care, and were accorded with the thoughts of ZHENG Guan-Ying for cultivating one's morality to keep one's health and managing oneself to govern the country. The two books reflected the transformation of health preservation thoughts from the traditional to the modern. The traditional health preservation thoughts were characterized by balanced diet, careful in daily life, and regulating emotions to achieve the goal of prolonging life, and the health preservation thoughts in the modern times were characterized by linking personal health care with enlightening people by education and with state governance, or characterized by studying the western health preservation methods and philosophies, absorbing the advantages of western health preservation with the open and inclusive attitude, so as to make up for the shortcomings of the traditional health preservation.

Keywords: *Suixi House Diet Spectrum*; *Chinese and Foreign Hygiene Essentials*; traditional Chinese medicine health preservation; WANG Meng-Ying; ZHENG Guan-Ying; late Qing Dynasty

收稿日期: 2020-03-22

作者简介: 林曦(1995-), 男, 在读硕士研究生; E-mail: lamhay@foxmail.com

通讯作者: 李永宸(1964-), 男, 教授, 博士研究生导师; E-mail: lyctcm@gzucm.edu.cn

基金项目: 中共广州市委宣传部《广州大典》与广州历史文化研究专项重点课题(编号: 2019GZZ02); 2019年广州中医药大学人文社科团队项目(编号: 2019SKTD04); 广州市社会科学规划办广州中医药历史文化研究基地重点课题(编号: 201802)

中国传统养生思想一直以节饮食、慎起居、调情志为手段,以延年益寿为目的。19世纪中叶以后,在近代中国的救亡图存与中西文化碰撞交融的社会历史背景下,中国传统的养生思想出现两种演变倾向:一是把个人养生与民众教化、国家治理联系在一起,提出“卫国、卫生,理无二致”^{[11]93}的观点;另一种观点认为应研究西方养生之法,并以开放包容态度,吸纳西方养生方法与卫生思想,“补华人所未逮”^[2]。

《中外卫生要旨》由晚清时期的广东香山(今中山)改良主义思想家、实业家郑观应所编撰,是一部集中国传统养生方法与西方卫生思想为一体的养生文献,该书第三卷辑录了王孟英的《随息居饮食谱》。《随息居饮食谱》既是饮食营养与食疗专著,也是一部救荒本草。郑观应为何对《随息居饮食谱》“情有独钟”?其辑录内容与王孟英原书有何异同?稽考两种养生著作的文本差异,可以彰显郑观应、王孟英养生思想异同及其在西学东渐背景下的时代特点。

1 成书背景与版本简介

1.1 成书背景 《随息居饮食谱》成书于咸丰十一年(1861年)。这一历史时期,正值“三千余年一大变局”^[3],内有太平天国运动,外遭西方列强入侵。杭州是太平军与清军激战的地区。1860年和1861年,杭州城两度被太平军攻陷,死亡者众。王孟英行医于此,目睹战乱给民众与社会造成的灾难,“(1861年)11月初,城中粮尽,升米银一两,尚无从购觅。饥民满街市,哀号之声不绝,死者相继于道。凡草根树皮以及水草浮萍旧牛皮箱等物,无不取食,甚则将人尸分割煮食以充饥”^[4]。此时,“仁术犹不能容于扰攘之世”^{[11]248}。王孟英意识到解决温饱问题于民众共渡时艰的重要性,“人以食为养,而饮食失宜,或以害身命”^{[11]93},故写下了具有救荒性质的《随息居饮食谱》。

《中外卫生要旨》成书于清光绪十六年(1890年)。中法战争的失败使郑观应认识到“民生教养为变法之最高原则”^[5]。郑观应认为,“横览环球各邦,其国运之隆替,莫不系乎人材(同“才”,下同),而人材之盛衰,莫不关乎教化。其教养有道者,勃然以兴;教养失道者,忽然以

亡”^{[6]480},故而建议“废八股之科,兴格致之学,多设学校,广植人材”^{[6]481}。设立学校,当“主以中学,辅以西学”^{[6]276}。在中西医关系上,“中西医学各有短长,中医失于虚,西医泥于实”,医学教育“不分中外”^{[6]523},对于百姓的卫生教育,亦是遵循这样的指导思想,兼采中外各家卫生之说。

王孟英与郑观应生活于近代中国阶级矛盾与民族矛盾空前尖锐的扰攘之世,既目睹西方列强侵略,也接触到西方医学,他们一方面从强种强国的高度来认识养生思想,一方面对西方医学采取开放包容的态度,认为“西医格致之士,培养精神,以绝病源,有六要理:曰光、曰热、曰空气、曰水、曰饮食、曰运动。细绎其理,颇得养生之法”^{[7]550},“信其可信,阙其可疑”^[2]。

1.2 版本简介 考《全国中医图书联合目录》,《中外卫生要旨》版本有二:一为清光绪十九年癸巳(1893年)刻本,四卷;一为清光绪末年铅印本,五卷^[8]。本文采用五卷本,即《广州大典》收录的广东省立中山图书馆藏本。该版与四卷本的区别主要在于:将卷二与卷四位置对调,并辑录《延年益寿论》为第五卷。《随息居饮食谱》则采用盛增秀以清同治二年(1863年)上洋吉乐斋刻本为底本整理的《王孟英医学全书》版本。

2 《中外卫生要旨》辑录《随息居饮食谱》的缘故

2.1 卫国卫生,理无二致的共识 王孟英是典型的儒医,时人评价:“山人幼而好学,尝寝馈于性理诸书,及观其言行,殊无一毫迂腐气,故其于医也,辨证裁方,亦无窒滞气”^[9]。王孟英将饮食养生视同于民众教化,提倡教养并重。“国以民为本,而民失其教,或以乱天下;人以食为养,而饮食失宜,或以害身命。卫国、卫生,理无二致。故圣人疾与战并慎,而养与教并重也”^{[11]93}。《随息居饮食谱》是一部医民医国的著作,多处体现了王孟英体恤民生、珍惜粮食的思想,如“今蕞尔小邑,岁费造酒之米,必以万石计,不但米价日昂,径至酿成大劫”^{[11]207}。徐嗣远称赞《随息居饮食谱》:“寿物寿人知独任,医民医国有谁知。”^{[11]97}

郑观应自幼习举子业,以儒而通医。他将“读书立品”与“保身之道”“治身”“治国”相结

合, 提出“读书立品, 儒者急务, 而保身之道, 足包立品于其中。保身者必去骄奢淫佚(逸), 扫荡邪行, 故保身可包立品”^{[7]560}。“骄奢淫佚”即包括“嗜味纵口”。郑观应发现世人多将致病之因“归咎于外感六气、内伤七情”, 却“鲜有悔悟于平日口腹之贪饕者”^{[7]617}。“知治身则能知治国也。夫爱其民, 所以安其国”^{[7]558}。《随息居饮食谱》所蕴涵的卫国卫生、教化民众的思想, 与郑观应立品保身、治身治国的理念相契合, 故而郑观应将其辑入《中外卫生要旨》。“余阅海昌王君士雄所纂《随息居饮食谱》, 有益于卫生者不浅, 爰复将西医格致卫生之理补入, 以备卫生者考察焉。”^{[7]617}

2.2 关于饮水卫生重要性之共识 王孟英亲历上海霍乱流行, 明白饮水卫生之于防疫与“御乱”的重要, 创造性地把“御乱”与防疫相结合。其逻辑为“苟欲御乱”, 要先做好防疫, 防疫则要先做好饮水卫生。王孟英在其《随息居饮食谱》中提出:“苟欲御乱, 略陈守险之法……人烟稠密之区, 疫疠时行, 以地气既热, 秽气亦盛也。必湖地广而水清, 井泉多而甘冽, 可藉以消弭几分, 否则必成燎原之势……疏浚河道, 毋使积污, 或广凿井泉, 毋使饮浊, 直可登民寿域, 不仅默消疫病也。此越险守疆之事, 为御乱首策, 非吾侪仰屋而谈者, 可以指挥而行也”^[10]。郑观应在其《中外卫生要旨》卷四《泰西卫生要旨》中引述英国医生海得兰(Frederick Headland)关于英国传染病防治经验的总结, 指出了防疫的关键在于整治水污染, “各处开沟泄水, 放出污秽之物……西国瘟疫病, 较之昔时更少”^{[7]669}; 又引述嘉约翰饮水卫生于民众健康至关紧要的观点, “沟渠粪秽宜时时清洁, 以免积馥发毒, 能除却伤生之患, 即所以卫民生也”^{[7]687}。

3 《中外卫生要旨·卷三》与《随息居饮食谱》异同

3.1 文本内容异同 据《广州大典》收录的广东省立中山图书馆馆藏五卷本, 比较其与王孟英原书异同。《中外卫生要旨·卷三》保留了王孟英《随息居饮食谱》之大体, 不同之处主要有以下几点: (1)删去原书序跋、题辞, 将王孟英引用明代意大利籍传教士熊三拔(Sabbatino de Ursis)与徐光启合译的《泰西水法》之《掘井法》移到《中外

卫生要旨·卷四》。补充“滤水、核水之法”, 共720余字。(2)水饮类增加“咖啡”(按: 即咖啡)和“初高辣”(按: chocolate, 今译巧克力^[11]); “牛乳”后, 增加了“按”一段。“茶”后, 增加了“西人云”一段, 共230余字。(3)果实类结尾增加按语, 比较中国和西方常见水果的主要成分异同, 共约300字。(4)毛羽类增加“各油”, 并指出各种常见动植物油料轻重、形态各异是由于其所含化学成分之多寡所致。“各油”一段共370余字。(5)在一些原有条目下增加按语, 以化学知识分析其营养成分, 明其利害, 如“因烟叶内所函(按: 原文如此, 下同)之精有毒, 西名泥哥颠(按: 今译尼古丁), 一滴甚烈, 毒能坏人”^{[7]626};

表1 《中外卫生要旨·卷三》与《随息居饮食谱》文本差异
Table 1 The text differences between the volume 3 of Chinese and Foreign Hygiene Essentials and Suixi House Diet Spectrum

《中外卫生要旨·卷三》	《随息居饮食谱》
香山郑官应序	睡乡散人前序
无	随息子后序
无	饮食谱题辞(周在恩等22人)
目录	目录
将“掘井法”调至卷四	水饮类: 掘井法
水饮类: 滤水、核水之法	无
水饮类: “乳汁”后“按”	无
水饮类: “牛乳”后“按”	无
水饮类: “茶”后“西人云”	无
水饮类: 咖啡	无
水饮类: 初高辣	无
水饮类: “酒”后“按”	无
水饮类: “淡巴菰”后“按”	无
水饮类: “鸦片”后“按”	无
谷食类: “籼米”后“按”	无
谷食类: “粟米”后“按”	无
谷食类: “小麦面”后“按”	无
谷食类: “麸”后“按”	无
谷食类: “刀豆”后“按”	无
谷食类: “甘薯”后“按”	无
无	果实类: 宗侄王承烈识
果实类: “按各种果子……”	无
毛羽类: 各油	无
鸟兽果实禁须知	无
无	董耀跋
无	吕大纲跋

“粟米函油最多，每百斤内有黄油六七斤，宜先以水浸透久煮，否则难化”^{[17]628}，等等。(6)编末增添《鸟兽果实禁须知》，作为该卷的总结。据考，上述所增内容辑自嘉约翰的《卫生要旨》^[12]。由此可见，郑观应在序中提到的有关食物成分功效的“西医格致卫生之理”，实际是指《卫生要旨》。

3.2 郑观应与王孟英饮食养生思想异同 除文本上的差异，两者的饮食养生思想亦有异同。

郑观应与王孟英饮食养生思想共同之处为：(1)两者都力倡节制饮食。王孟英认为，养生以节饮食为首，“颐生无元妙，节其饮食而已”，节制饮食体现着一个人的修养，“若饱食无教，则近于禽兽”^{[11]193}，而圣贤“大禹菲(按：薄)饮食，武侯甘淡泊”^{[11]193}。正如《随息居饮食谱·张王熙题辞》所言，“饮食不节”是“受病之始”，而“饮食必调”为“养病之端”，“人以饮食生，亦以饮食死”^{[11]197}。郑观应把饮食分为“本于天者”“成于人者”两种，谷、粟、菽、麦属于前者，具有“自然冲和之味”“益人补阴之功”，烹饪偏厚之味属于后者，为“致疾伤命之由”，故而提出“厚不如薄，多不如少”“宁负生我之腹，不负生我之天”的饮食养生观^{[7]617}。(2)重视饮水卫生。王孟英强调水对于人的重要性，“人之饮食，首重惟水”^{[11]203}。“人可以一日无谷，不可以一日无水。水之于人，顾不重欤。”^{[11]204}他在书中介绍了掘井、蓄水、净水之法，期望民众“饮甘泉而免疾病，且藉以备旱灾、御兵火”^{[11]204}。郑观应认为水与食物一样，关系到养生，提出“凡日用之水，必谨择之，因与食物俱有关于养身之事也”的观点^{[7]675}。由于西方科技日益传入中国，较之王孟英，郑观应认识到饮水卫生关键在于弄清水的好坏，应采用化学之法深究水中“有何杂质生物腐烂原因”^{[7]667}，故在书中增添了滤水、核水之法。(3)痛陈酗酒与吸食鸦片烟的危害。王孟英谓“凡世间败德损行之事，无不由于酒者”^{[11]207}，“以口腹之欲，致毒流宇内，涂炭生民，洵妖物也，智者远之(鸦片)”^{[11]208}。郑观应引用嘉约翰有关烟酒于个人和国家之危害的观点，“酒之为害……其罪非轻，故史鉴遗传，无不以酒为戒，败国危身，其酷烈可胜言哉”^{[7]625}，“鸦片烟之为害……一坏却各脏功用，二耗胃内精液，三大便闭结，四坏脑部功用，五烟臭发出全身，不可向迹，面目黧黑，口舌秽污，六误食则

醉闷而死”^{[7]627}。

郑观应与王孟英饮食养生思想不同之处为：(1)对传统谷食的认知。《随息居饮食谱》以救荒备急为首要任务，书中多处可见“救荒极品”^{[11]211}“济荒”^{[11]211}“兵荒救饥”^{[11]212}“食之耐饥”^{[11]220}等字句。郑观应将其辑入《中外卫生要旨》，除了救荒备急，还试图运用近代化学知识阐明食物的营养构成。为此，郑观应借助《卫生要旨》的生物化学方法，认为传统的谷食功用及其“以色味而分配脏腑”认知，并不能“知其(按：谷食)所函何质功用”，对于“各种(谷食)所函浆之多寡……不能逐细分也”^{[7]667}。这种对传统谷食认知的补充与发展，与两人所处时代不同而受西学影响存在差异有关。王孟英写作《随息居饮食谱》时，虽亦有涉猎西学及关注时事，但彼时王氏聚焦于通过传统饮食思想教化百姓度过饥荒。19世纪八九十年代，郑观应编撰和补订《中外卫生要旨》时，西学的传播程度远高于王孟英生活的年代。(2)禁烟的措施方面。郑观应基于“世间各物，惟虑不真，独此物不妨其假。货愈假则毒愈轻，不戒之戒，不禁之禁，日后将与水、旱烟同类视之”^[13]的认识，提出其禁烟的具体方法：允许种植“本土”，同时提高“洋土”关税^[13]。王孟英则认为国人应远离烟毒，“洵妖物也，智者远之(鸦片)”^{[11]208}。

综上，通过对郑观应的《中外卫生要旨》及王孟英的《随息居饮食谱》的成书背景、内容异同与两位著者的人生经历的比较，发现王孟英卫国卫生、教养并重的思想，与郑观应立品保身、治身治国的理念极为相似。这也是郑观应《中外卫生要旨》辑录《随息居饮食谱》的缘起。至于两书文本和思想差异，则要置于中外交流深化、西学东渐强化的时代背景中去思考。王孟英经历战争、饥荒与疫病流行，察觉传统养生理念的局限性，对西方医学采取接受吸纳的态度，把个人养生与民众教化相结合，在同一时期的医家中颇具超越性。郑观应是中西汇通的倡导者，其《中外卫生要旨》既高度认同中国传统养生思想，又主动吸收西方近代科技关于饮食卫生的新知，其价值与创新性体现在作者为东西方养生思想的交流、融合方面做出了积极尝试。

参考文献:

- [1] 王孟英. 随息居饮食谱[A]/ 盛增秀主编. 王孟英医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999.
- [2] 王学权. 重庆堂随笔[A]/ 盛增秀主编. 王孟英医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 666.
- [3] 国家清史编纂委员会. 李鸿章全集[M]. 合肥: 安徽教育出版社, 2008: 107.
- [4] 华学烈. 杭城再陷纪实[A]/ 沈云龙主编. 近代中国史料丛刊续编第36辑: 太平天国资料第6册[M]. 台北: 文海出版社, 1983: 628-629.
- [5] 易惠莉. 郑观应评传[M]. 南京: 南京大学出版社, 1998: 406.
- [6] 郑观应. 盛世危言[A]/ 夏东元编著. 郑观应集[M]. 上海: 上海人民出版社, 1982.
- [7] 郑观应. 中外卫生要旨[A]/ 陈建华主编. 广州大典: 第376册[M]. 广州: 广州出版社, 2015.
- [8] 薛清录主编. 全国中医图书联合目录[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1991: 614.
- [9] 王孟英. 王氏医案三编[A]/ 盛增秀主编. 王孟英医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 362.
- [10] 王孟英. 随息居重订霍乱论[A]/ 盛增秀主编. 王孟英医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 158.
- [11] 傅永莹. 美国传教士狄文爱德《新名词》研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2016: 30.
- [12] (美)嘉约翰. 卫生要旨[A]/ 陈建华主编. 广州大典: 第376册[M]. 广州: 广州出版社, 2015.
- [13] 郑观应. 易言三十六篇本[A]/ 夏东元编著. 郑观应集[M]. 上海: 上海人民出版社, 1982: 71.

【责任编辑: 贺小英】

基于脾肾相关论治老年性骨质疏松症

吴克亮¹, 吴小绸², 冯文俊³, 曾意荣³, 林晓生⁴

(1. 广州中医药大学, 广东广州 510405; 2. 广州中医药大学第四临床医学院, 广东深圳 518000;
3. 广州中医药大学第一附属医院, 广东广州 510105; 4. 深圳宝安第二人民医院, 广东深圳 518104)

摘要: 老年性骨质疏松症(SOP)属于中医“骨痿”的范畴, 认为肾虚为SOP发病的根本原因, 脾虚为其发病的关键因素, 其病机主要以脾肾两脏虚损为本。脾肾二脏为先后天之本, 肾主骨生髓, 脾主肌肉四肢, 脾肾与筋骨相关; 现代医学研究认为骨骼与肌肉之间存在密切的联系; 脾肾两虚为老年性骨质疏松症的主要证型。故补肾健脾壮骨为SOP的治则, 同时应根据其兼夹瘀血、气滞和痰湿等, 辅以活血化瘀、行气导滞、化痰祛湿。基于脾肾相关理论优化中医药防治SOP的诊疗方案, 可为中医药临床治疗SOP提供思路。

关键词: 脾肾相关; 老年性骨质疏松症; 脾肾两虚; 补肾健脾壮骨

中图分类号: R255.6

文献标志码: A

文章编号: 1007-3213(2021)02-0411-05

DOI: 10.13359/j.cnki.gzxbtcm.2021.02.034

收稿日期: 2020-03-09

作者简介: 吴克亮(1991-), 男, 博士研究生; E-mail: wukeliang123@126.com

通讯作者: 林晓生, 男, 主任医师, 博士研究生导师; E-mail: lxshengtcm@126.com

基金项目: 广东省中医药局基金项目(编号: 20191292); 深圳市科技创新委员会基金项目(编号: JCYJ20180302144355408); 深圳市宝安区医疗卫生基础研究基金项目(编号: 2018JD023)