

药王孙思邈和食治

日本易食研究所 大林惠运

孙思邈，唐代的中医大家。关于他的生年，诸说纷纭。有认为他活了101岁的，也有认为活了120岁的，更甚者有认为他活了长达141岁和164岁的说法。不管怎样，他最少也活了101岁。而这样的高龄，即使在今天这个科学、医学发达的时代，也是很稀罕的，更不用说在人均寿命超短的南北朝和隋唐时代，简直不可思议。

孙思邈的长寿，许多史家认为他是得益于自身的职业——医生。因为他懂医术，又是一位精通药物的专家，故后世将他尊为药王。

他的身世，在二十四史的《旧唐书》和《新唐书》中都有记载。中国现代的《辞海》等辞书中也有他的条目，如今的网上辞书如百度百科、维基百科中也有对他的详细介绍。

但是，近千年来，有一件被众多的专家忽视的，在他的生涯中其实是最为重要的理论却被忘怀。因为后人重视的是他的著作中的数不胜数的处方，而忘了他是继名医张仲景之后的预防医学的身体力行的倡导者。也是他，撰写了中国第一部的食物的药用之书。他的长寿，是得益于他的对食物的精辟理解，对养生的高度重视，而不是他会医治疾病。他独辟蹊径成了食疗的集大成者，在应用食物治疗方面，他的观点精辟至极，可惜不为后世所重视（元代的忽思慧除外），甚至连他的这部分构成名著《千金方》的食治著作，也几乎被中医界遗忘而湮没无闻。虽然“药食同源”是中医的经典，但后世的中医并不认为食物能治病。

实际上，从预防医学的角度看，中医无视了自己最为可贵、最能造福于人类的至宝，转而将精力倾注于治疗方面，结果是不但违反了中医的药食同源的至理名言，更为药害的肆虐开了大门。不要说中药没有副作用，实际上死于中药的副作用的人不计其数。

看看药王孙思邈对药物的评论，就会明白了。

所以，我认为孙思邈不应称为药王，而应称为“食治之王”。如果，他的食治法和养生法在当初被推广的话，那中国可能会成为当时最长寿的国家。

下面，我们来看看孙思邈在《食治方 序论第一》中的观点。

”安身之本，必资于食。救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也。不明药忌者，不能以除病也。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平 释情遣疾者，可谓良工。”

这段话的意思是：食物是人生存的基本，而药物是用来治病的。如不了解食物的利弊，是无法存活的。如不明药物的宜忌，无法将疾病治愈。因为食物能排出废物残渣且滋养脏腑，使人精力充沛和气血旺盛。要是能用食物来治病疗疾的人，应称得上良医了。

孙思邈对医生资质的判断，没有提“上工”而是提“良工”，在中国古代，上工是指名医，最高等级的医生。而“良工”则虽非名医，却是优秀的，有才能、有良知的医生。因为，为患者治病，要设身处地为患者着想，而非只求治愈，不顾其他。

对食物有充分的、全面的理解，能得心应手的使用与治疗疾病，还能避免患者少受药害，这才是真正的良医。从下面的话中，我们可以知道孙思邈对良医判断的苦心了。

”夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。药性刚烈，犹若御兵。兵之猛暴，岂容妄发，发用乖宜，损伤处众。药之投疾，殃滥亦然。”

这段话的意思是：作为一个医生，对病人应先找到病人病情的根源，掌握发病的原因，先以食物调理来治疗。如果食治没有效果，才再使用药物。因为药物的药性猛烈，就如统帅军队一样。军队具有勇猛和无坚不摧的性质，是不能轻易发动的。如果用之不当，将会牵连无辜。药物的治病也一样，会造成其他伤害。

下面的话，是对食物和健康的因果关系进行详细的阐述：

“凡常饮食，每令节俭。若贪味多餐，临盘大饱，食讫觉腹中膨胀短气，或至暴疾，仍为霍乱。又夏至以后迄至秋分，必须慎肥膩饼 酥油之属，此物与酒浆、瓜果理极相妨。夫在身所以多疾者，皆因春夏取冷太过，饮食不节故也。又鱼 诸腥冷之物，多损于人，断之益善。乳酪酥等常食之，令人有筋力胆干，肌体润泽。卒多食之，亦令臃胀泄利，渐渐自己。”

这段话的意思是：对于饮食，按节气要节俭。如贪图美味大吃大喝，吃完后就会觉得腹胀气闷，可能会患急病，引起腹泻。另外，夏至后直到秋分，必须慎食油腻酥油类的食物，

因这些食物与酒、瓜果会互相妨碍消化。人之所以患有多种疾病，都是因春夏时节吃了过多的生冷之物，饮食不节制的关系。又像鱼这类腥气的寒性之物，会有损人的健康，少吃为妙。奶酪酥类的食物应常常摄取，可滋润人体肌肤，令人身强力壮。多食辣的食物，会引起腹部肿胀，而无益处，且会渐渐成瘾无法自己。

吃的过多太饱，会引起不适，会诱发疾病。许多人的疾病，大多在于饮食的不注意，在于食物的摄取不当。这些告诫，即使在千年后的今天，还是有着不可轻视的意义。当今的疾病横生，皆是因吃而起。在今天物质极为丰盛，营养多而有余的世界，许多人却遇上了营养不足的烦恼。这种不足，不是吃不到有营养的食物而引起的，而是吃了太多的一部分的不全面的营养物质，引起的某些必须营养物质的不足而产生的。

人体的营养吸收有个圆桶效应。当各种营养物质都充分的时候，就像圆桶的水被装满一样，身体可以达到最佳状态。可是，如果一部分必须的营养物质不足的话，就如圆桶破了一个口子，尽管其他物质都满满的，但缺了口的地方，水倒的再多，都会从那个缺口流淌出去，永远也装不满。

也就是说，其他的营养物质再多，因缺少了部分必须的物质，多余的营养物质完全无用被排出体外。如同有缺口的圆桶一样。而且，缺了口的圆桶，是个残缺的物品。营养不全面的人体，不就像破了口的圆桶一样，是无法达到自身的最佳状态的。

孙思邈的饮食和养生的理论，秉承于《黄帝内经》，但又加入了自己的亲身体会和行医的知识积累。他幼时体弱多病，家中曾罄尽家产，延医治疗。故他立誓学医。因又有患病久治不愈的切身痛苦，对患者的心情深有理解。所以才能总结出上述的食治理论。

他数次辞官归隐，少有野心和欲望，甘于清苦的田园生涯。但在国家急需的时候，却不顾年迈体弱，投身于编撰世界上的第一部国家药典《唐新本草》并将其完成。

这是一代名医的风貌，所以世代受人尊崇祭拜。反观今日，为了蝇头小利不管病人的实际病情，巧立名目，大肆收钱。为了利益，不惜使用卑劣手段滥竽充数，以假充好，更可恶的是制造假药害人。医学界都成了商贸的战场，甚至将罔顾真实颠倒黑白，将世人蒙骗了数十年。这一切皆是为利而动，使世风日下。

我写孙思邈，就是希望我们的医生能像他那样，执着自己的信念，我行我素，一切为病人着想。不要利字当头。当然，要当这样的圣人太难，但只要拥有这样的心，用这样的心来指导行动，那么，我们的世界就会变的越来越美满。

2017年2月13日