

为各类食物各有其不同的营养价值,因此人的饮食必须多样化,以保证身体对营养的全面需求。《素问·脏气法时论》明确提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”《素问·生气通天论》也说“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”进一步阐明调和饮食五味,才能有益于维护人体筋骨、血脉、肌肉等的正常功能。《灵枢·师传》甚至认为饮食还须与季节相协调,并指出饮食过热、过寒都可能影响脾胃运化。与此同时,《灵枢·五味》还指出“五味入于口也,各有所走,各有所病”。贪食、饱餐对健康与养生十分有害。至于饮食禁忌,《内经》主张饮食以清淡为宜,指出五味太过或偏嗜都可引起脏气的偏盛偏衰,从而产生多种病变。如《素问·宣明五气论》称“五味所禁,辛走气,气病无多食辛;咸走血,血病无多食咸;苦走骨,骨病无多食苦;甘走肉,肉病无多食甘;酸走筋,筋病无多食酸,是谓五禁,无令多食。”《内经》还强调不可多进膏粱厚味,因为“高(膏)粱(梁)之变,足生大丁(疔)”(《素问·生气通天论》);“肥者令人热,甘者令人中满”(《素问·奇病论》)。此外,《内经》还告诫说“肾病毋令食咸”,“病热少愈,食肉则复,多食则遗”(《素问·热论》)。到了东汉时期,张仲景《金匮要略》更就饮食禁忌,特别是患者的饮食禁忌作了专门阐述,指出饮食物有与五脏病相宜的,也有不相宜的,即所谓“所得”、“所恶”、“所不喜”,简要地说明了食、病、身三者的关系。该书所附“禽兽鱼虫禁忌并治”及“果实菜谷禁忌并治”,对饮食禁忌、饮食卫生等论述,亦多合乎科学。

另在药疗与食疗的配合上,《素问·五常政大论》载道:“大毒治病十去其六,常毒治病十去其七,小毒治病十去其八,无毒治病十去其九。谷肉果菜食养尽之,无使过之,伤其正也。”主张用药治病必须适可而止。同时要辅佐食物调养,以减少药物的毒副作用,不致损伤正气。从以上内容可以看出,秦汉时期的食疗、食养已取得了较大进步,不仅内容更加丰富,且论述范围也有所拓展。

五、主要医药学家

(一) 公乘阳庆

西汉时医家,临淄(今山东淄博)人,淳于意之业师,曾将所藏多种医药书籍,包括我国最早的本草专著《药论》,授予淳于意。

(二) 淳于意

约生于公元前215年,卒年不详。曾任齐太仓长之职,故又被称为仓公或太仓公。临淄人。初师公孙光,继投公乘阳庆,乃西汉时期唯一见于正史记载的医药学家。《史记·扁鹊仓公列传》记载有淳于意治案25例,当时称“诊籍”。每案备载患者姓氏、起居、性别、职业、病理、诊断、治疗及预后等,堪称我国现存最早见于文献载录的医案。

(三) 张仲景

约生于公元150年,卒于219年。名机,南郡涅阳(今河南南阳,一说邓县)人,乃汉代贡献最大的临床医学家,著有旷世医学名著《伤寒杂病论》,即今流传的《伤寒论》和《金匮要略》两书。其中记载了大量有效方药。

(四) 华佗

约生活在公元?年至208年。字元化,又名髡,沛国谯(今安徽亳县)人,东汉时杰出医学家。精通内、外、妇、儿、针灸各科,尤以外科著称。曾制成“麻沸散”,行剖腹术,开创了全身麻醉手术的先例。

六、中外药理学交流

两汉时期国家统一,政治相对稳定,经济繁荣,文化科学进

步,加上水陆交通日益发达,因而活跃了内地与边疆乃至国外的经济文化联系。汉武帝时曾先后两次派遣张骞出使西域,东汉和帝永元九年(公元97年),班超又一次奉旨西行,他们长期往来于西域各国,在开辟和巩固“丝绸之路”的同时,也有效地沟通了国内外的药理学交流。西域的红花、葡萄、胡桃、安石榴、胡麻、大蒜、苜蓿及其他药材不断输入内地,少数民族及边远地区的犀角、琥珀、羚羊、麝香,以及南海的龙眼等,也逐渐为内地医家所采用。《后汉书·西域传》载有“桓帝延熹九年(公元166年),大秦王(“大秦”指古代罗马帝国和东罗马帝国)安敦遣使自日南(越南)徼外献象牙、犀角、玳瑁。”越南的一些药物如薏苡仁等也在东汉时输入我国。与此相应,秦汉医师亦每有去越南为当地民众施治者,如越南史书载有公元前257年我国医师崔伟,曾在越南治愈了雍玄和任修的虚弱证,并著《公余集记》。宋代周守忠《历代名医蒙求》提及东汉末年名医董奉曾去越南治愈了交州刺史士燮的重病,旁通医学的曹州观察判官申光逊也曾以胡椒、干姜等治愈过越南人的脑痛症。

第三节 三国两晋南北朝时期的本草学 (220—581年)

东汉末年,出现了魏、蜀、吴三国鼎峙分裂的局面。三国连年纷争,终以司马氏“篡魏”、建立西晋而使全国得到短暂的统一。后因“八王之乱”,导致西晋灭亡,北方形成了“五胡十六国”的纷乱局面。直至439年先后被北魏王朝所吞并,开启了北朝的历史。不到百年,北魏为北齐、北周所取代。西晋皇族司马睿逃亡江南,在建康(南京)再建东晋小朝廷,共维持了104年。东晋灭亡之后,便开始了南朝的历史,宋、齐、梁、陈四个朝代相继,与北朝形成了南北对峙的局面。581年杨坚夺取了北周政权,建立隋朝。589年灭陈,结束了历时131年南北分裂的局面,重新统一全国。

从三国到隋灭南陈的370年间,是中国历史上最纷乱的时代。但其间不同时期、不同地域,社会仍有相对的稳定,加之各王朝采取了一些新的政策或改革措施,仍使经济、文化和科学技术得到了较大的发展。

三国时,曹魏在中原实行屯田制,使农业得到发展,孙吴对东南沿海及南方经济的开发也较成功。西晋的短暂统一使经济恢复很快,加之造纸工业发达,对医药的交流有一定推动作用。东晋偏安江南,社会较为稳定,使得处于频繁战争的北方汉人大量南迁,直接促进了南方农业经济的发展,同时也使南、北方医药学得以广泛交流。北魏孝文帝推行汉化政策,进行政治改革,促进了以汉族为主体的民族融合及文化交流。随着大范围、长时期的民族人融合,缩短了许多民族和地区步入封建社会的历史进程,中华民族的整体科学文化水平大为提高。

在思想文化方面,汉代以后儒家的今文经学和谶纬神学失去了“独尊”的统治地位,魏晋时玄学得以应运而生。虽然玄学不乏消极的影响,但因注重抽象理论探讨,其思辨性较强,故对医药学的发展亦不无积极意义。魏晋南北朝佛教有很大发展,因其宣扬“灵魂不灭”、“因果报应”等,对社会和医药学的发展均有危害,但另一方面却带来了印度医药知识。两晋以后道教再度兴起,其追求长生不老,以及若干道术与医药紧密相关,故对医药的发展也有贡献。总的来说,这一历史时期天道自然观比较普遍,人们比较注重从自然本身去理解自然。加之该时期政权长期分散,封建的文化专制较之秦汉时期有所削弱,相对于神学经学而言,思想有所解放,这对医药等科学技术的发展比较有利。