

引用:冯楠楠,段鸣鸣.《痰火点雪》食疗方应用与特点探析[J].湖南中医杂志,2024,40(6):103-106.

# 《痰火点雪》食疗方应用与特点探析

冯楠楠,段鸣鸣

(江西中医药大学,江西 南昌,330004)

**[摘要]** 《痰火点雪》是由明末盱江医家龚居中所撰的一部论述癆瘵证治的专著,该书记载了诸多不同剂型与功效的食疗方,用以辅助治疗癆瘵所引发的咳嗽、失血、梦遗滑精、自汗盗汗、肺痿、泄泻等病证。通过对书中食疗方具体应用进行整理阐发,总结归纳出书中食疗方具有补益为主、兼重口感、制法灵活的特点,可为现代癆瘵及相关病证的临床治疗与理论研究提供参考。

**[关键词]** 食疗;癆瘵;《痰火点雪》

**[中图分类号]** R247.1 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2024.06.028

“食疗”,又称“食治”,系指在中医学理论的指导下,利用食物的性味与成分,作用于特定脏腑,旨在调和气血、平衡阴阳,达到防治疾病、健身延年的目的<sup>[1]</sup>。唐代孙思邈为最早提出“食疗”概念的医家,其在《备急千金要方》中提到:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气。若能用食平疴、释情遣疾者,可谓良工”<sup>[2]</sup>。此外,食疗学中又有“食养”一说,与寓医于食的“食治”不同,“食养”又称饮食养生,是指利用日常饮食的滋养作用来强身健体的一种养生方法。本文所论食方皆在中医学理论指导下,用于治病愈疾,因而属于“食疗”范畴,故称“食疗方”。

《痰火点雪》是明末医家龚居中所作的一部论述癆瘵的专著,刊于明崇祯三年(1630年)。全书共四卷,对癆瘵的病因病机、疾病传变、辨证论治及预防调护等皆有精当论述。作者龚居中对于食疗十分推崇,认为“夫日用饮食之中,道之流存也”<sup>[3]</sup>,因而书中除应用常规组方用药之外,还记载了多种食疗方,主要附于篇末“简易捷方”与“宜食诸物”部分,对于癆瘵的治疗与调护起到了事半功倍的效果,一如友人邓志谟于序言中称:“未病之先,有养生却疾之术;既病之后,有调护攻治之法”<sup>[4]5</sup>。现就其具体应用与特点整理分析如下。

## 1 《痰火点雪》中食疗方的具体应用

《痰火点雪》中所述痰火证为“癆瘵之晦名,病之

最酷者也”<sup>[4]2</sup>。龚居中认为其主要病机为水亏火炽金伤,但在具体治疗时则通过辨别具体病证的虚实属性而处以两种不同的治法:“所谓实者,指痰火壅盛的标实证候,急则治标,当以益水清金降火为主要组方原则。虚者,即痰火证候不甚明显,故以敦土清金益水为用药依据”<sup>[5]</sup>。因而本书所载各食疗方总体按以上两种治法为纲,辨证应用于痰火证中之咳嗽、失血、梦遗滑精、肺痿、泄泻、自汗盗汗等病证,以辅助各证治主方共行治养之效。

1.1 咳嗽 咳嗽一般分为外感和内伤两种类型,本书所论痰火咳嗽属于内伤咳嗽中阴虚火旺证型的范畴,以干咳少痰为主要临床症状,因而就其论治则以滋阴润燥、降火止咳为法,并兼顾实脾。

1.1.1 虚热咳嗽,以食清之 针对痰火证“虚热咳嗽、口干涕唾”,《痰火点雪》载有一则药粥方,方中以“甘蔗汁一升半,与青粱米四合,煮粥,日食二次,极润心肺”<sup>[4]12</sup>。青粱米为粟米的一种,粟米亦称粱米,其米色分青黄白,种粒分大小,其中粒大而青黑者即为青粱米,李时珍称其“性最凉”,故而清热之力尤盛。此外,方中所用甘蔗汁,素有“天生复脉汤”之称,清热滋阴的同时还有和胃之效。方中选用青粱米清内热除烦渴,配伍甘蔗汁清热生津、宽胃和中,共奏清补兼施、润肺止咳之效。

1.1.2 肺燥咳嗽,以食润之 除以上药粥外,《痰火

**基金项目:**江西省盱江医学重点研究室科研项目;江西省中医药管理局中医证候基础重点研究室(赣中医药科教字[2022]8号-4);江西中医药大学校级科技创新团队发展计划项目(CXTD22016)

**第一作者:**冯楠楠,女,2022级硕士研究生,研究方向:中医医史文献

**通信作者:**段鸣鸣,女,文学硕士,教授,硕士研究生导师,研究方向:中医医史文献、中医文化研究,E-mail:cat5191@126.com

点雪》另载一则治疗肺燥咳嗽的膏方,名为“苏游凤髓汤”,方用“松子仁一两,胡桃仁二两,研膏和熟蜜收之。每二钱,食后沸汤点服”<sup>[4]12</sup>。其中松子仁既可润肺止咳,又是养生服食之佳品,李珣称其“久服轻身,延年,不老”<sup>[6]</sup>,北宋官修医学方书《太平圣惠方》还载有松子服食方:“右取松实人(仁),不以多少,捣为膏。每于食前酒调下三钱,日三服,则无饥渴,勿食他物,百日身轻,日行五百里,绝谷升仙。”<sup>[7]</sup>因时代与宗教文化影响,其中个别描述未免有夸大不实之处,但经现代研究表明,松子仁含有诸多不饱和脂肪酸,久食则滋补强身,延缓衰老<sup>[8]</sup>。总之,该膏方制作简便,用药考究,服用方便,易于保存,药效与口感兼具,故而自隋唐以来沿用甚广,经久不衰,曾首载于《外台秘要方》,后被李时珍收入《本草纲目》,其药用价值可见一斑。

1.2 失血 痰火证主要病机为真阴亏虚,虚火内动,又因虚火上炎,迫血妄行,越出诸窍,故成咳血、吐血、衄血等证,此为痰火失血证的主要机制,因而除止血外,滋阴养血当为应对之法中的重要一环。

1.2.1 卒暴吐血,以食止之 治疗失血证首当止血。《痰火点雪》记载一则食方名为“双荷散”,可治疗卒暴吐血,以“藕节、荷蒂各七个,蜜少许,捣烂,水煎温服,或丸服”<sup>[4]16</sup>。该方出自《太平圣惠方》,方中所用藕节相对于藕其他部位功效而言,更专攻于止血化瘀,并在本书痰火失血证一篇中被列为“导瘀散滞缓急之品”,书中称:“藕节,入药煎,或绞汁同药服,或生藕单服亦可,治口鼻诸血,此清水洁源之要”<sup>[4]13</sup>,用以治诸血妄行,兼止兼消。与止血和胃之荷蒂共用,可于止血的同时兼顾和胃之效。

1.2.2 阴血亏虚,以食养之 对于失血证患者的治疗调护,在止血之外亦加以滋阴养血的治法。《痰火点雪》载有一则药粥方,名“地黄粥”,其效“大能利血生精,吐血者,宜常食为妙”。粥中“用怀庆生地黄,铜刀切二合,与粳米二合,同入罐中煮之,候熟。以酥二合、白蜜一合,同炒香入内,再煮熟食”<sup>[4]15</sup>。本方出自明初朱权《雕仙神隐书》,后被《本草纲目》所引,方中生地黄凉血止血、滋阴降火,配伍粳米发挥益气健脾之功,进而达到养血滋阴的疗效,对气血虚损的患者大有裨益。

1.3 梦遗滑精 人之精气,分为先天之精与后天之精,共同藏于肾内。先天之精乃父母所成,后天之精则是赖日常饮食荤浓之味所化。二者虽来源不同,但皆藏于肾内。精气难成而易亏,劳神伤气,纵淫酒色,

皆会导致肾精虚损,真水亏虚。然而富贵之人即使纵淫酒色却并非因此尽数化为痰火证,“盖以日食荤浓之味,故输化之精亦多”<sup>[4]20</sup>,因此龚居中确定治则以宁养心神、补益脾肾为主,并列了以下3则配有荤腥厚味的简易食疗方。

1.3.1 脾肾虚虚,以食补之 肾为先天之要,脾为后天之本,因此补养脾肾为止遗之先。《痰火点雪》记载:“白茯苓二两,缩砂五钱,为末。入盐二钱,精羊肉批开,掺药炙食,以酒送下”<sup>[4]23</sup>。“精气夺则虚”,因而本方的主治在于“补虚”,其中应用白茯苓养心宁神,助肾司水,缩砂仁温脾行气。另配伍羊肉,性甘温,具有暖中补虚,健脾益气,强健体力等诸多功效,炙食更可增强其暖中补虚之功。最后以酒送服,可行其药势,以助其益气补虚、敛精止遗。

1.3.2 心虚神劳,以食安之 《痰火点雪》载:“猪心一个批开相连,以飞过朱砂末掺入,线缚,煮熟食之”<sup>[4]23</sup>。将猪心从中切开,掺入适量水飞后的朱砂末,再用线将掺入药末的猪心绑缚好后煮熟食用。心虚所致遗精,亦即劳神而脱精,因劳神伤气,气聚则精盈,气散则精脱。该方应用了食疗中以形补形的治法,以猪心补心益气安神,掺入朱砂清心镇惊安神,一温一凉,清补兼施,共奏安神益气之功。

1.3.3 湿热困脾,以食祛之 《痰火点雪》云:“白色苦参三两,白术五两,牡蛎四两,为末,用雄猪肚一具洗净,砂罐煮烂,石臼捣和,药干则入汁,丸小豆大,每四十丸,米汤下,日三服,久服身肥食进,而梦遗立止”<sup>[4]23</sup>。此方主治湿热困脾扰精引发的梦遗减食,王孟英《随息居饮食谱》中称猪肚“补胃,益气充饥……止带浊遗精”<sup>[9]68</sup>,该方中猪肚一食两用,不仅可止遗精,且同时采用以脏补脏治法,久服还可增加食欲,益胃养身。以猪肚配伍清热燥湿之苦参、健脾燥湿之白术以及收敛固涩之牡蛎,清热燥湿与健脾益气兼具,祛邪而不伤正,扶正而不留邪。

1.4 自汗盗汗 自汗盗汗皆为内伤致病,日间静止或动辄汗出者为自汗,为阳虚所致卫外不固营阴外泄;夜间睡时汗出则为盗汗,为阴虚而阳盛,格营阴于外。因此,龚氏认为治疗自汗者法当补阳养阴,针对盗汗者则应补阴而抑阳。

1.4.1 阳气亏虚,以食助之 对于气虚自汗兼伤风、营卫不和者,龚居中在用药之外加制食疗方:“外以雌鸡、猪肝、羊胃作羹”<sup>[4]18</sup>,既利用了肉类食物的滋补功效,也充分发挥了三者各自的不同效用,如雌鸡补虚强身、猪肝补肝养血、羊胃益气止汗,气血共补,

调和营卫。此外书中还记载一则小方:“牛羊脂,酒服”。牛羊脂即牛羊的脂肪油,具有润肌肤、御风寒、补虚羸的药用功效,将牛羊脂入酒泡化后服用,借酒的行气走窜之性助其药势,还可适当缓解牛羊脂的腥腻之味。除此之外,《痰火点雪》另载有自汗患者宜食诸物,称自汗者宜用猪心,并将其与参芪一同煮食<sup>[4]18</sup>,可止自汗。因汗为心之液,食用猪心以补心,滋补营阴,同时配伍人参、黄芪温阳益气,巩固卫阳。

1.4.2 气阴两虚,以食养之 《痰火点雪》中载盗汗者宜食猪肾、豆豉等物。其中论及猪肾:“止盗汗,产后蓐劳盗汗,煮粥食之”<sup>[4]19</sup>,将猪肾煮作肉粥,结合猪肾滋补肾阴与米谷类补虚益气的功效,气阴双补,以止盗汗,且亦可用于治疗产后蓐劳盗汗。此外,据书中记载,豆豉“止盗汗,为末,酒调服”<sup>[4]19</sup>,豆豉为黄豆的发酵制品,根据制作方法不同,可分为淡豆豉与咸豆豉,此处则应为咸豆豉。豆豉止盗汗的用法简便廉验,沿用已久,早在唐代孟诜所著《食疗本草》中便已有记载:“能治久盗汗患者,以二升微炒令香,清酒三升渍,满三日取汁,冷暖任人服之,不差,更作三两剂即止”<sup>[10]</sup>,虽做法与本方有异,但所用食材则同是豆豉与酒两味,取材简单,可供借鉴。

1.5 肺痿 肺痿是一种肺脏的慢性虚损性病证,可由痰火证久病伤肺后发展转归而成。其病机主要为肺中火郁邪壅迁延不愈,以致肺阴灼耗,肺气亏虚,肺叶痿废不用。因此临床症见咳嗽,吐浊唾涎沫,或兼有血,与痰火证相似,因而龚居中治以滋阴清肺,兼以消痰。

1.5.1 虚热骨蒸,以食除之 骨蒸因痰火证阴虚火旺而发,进而焦灼肺叶,令人肺热,迁延日久便可发为肺痿。《痰火点雪》记载羊脂髓作为治疗肺痿骨蒸的宜食之物,将其“同生地黄汁、生姜汁、白蜜炼服”<sup>[4]34-35</sup>。其中羊脂髓性温味苦,归肺经、肝经及肾经,可填精益髓、滋阴养血,方中将其与清热生津之地地黄汁、化痰止咳之生姜汁及白蜜炼服,共助此方滋阴清热、消痰除蒸之功。

1.5.2 虚热咳血,以食调之 《痰火点雪》中记载二则食方用以治疗肺痿咳血,一则以“瓜蒌仁、乌梅、杏仁末之,猪肺煮,蘸食之”<sup>[4]34</sup>,将瓜蒌仁、乌梅、杏仁研末,猪肺煮熟后蘸取药末食用。方中乌梅酸涩,敛肺生津,二仁润肺止咳,三药为辅料,助猪肺共疗肺痿咳血。此外书中另载该证患者宜食之品——鲫鱼,利用其清热生津的主要功效,将其与温中补气之羊肉、和中养血之莱菔一同煮食<sup>[4]35</sup>,清热之中兼得补虚,

以此作为咳血病后的补益调护。

1.5.3 久咳耗气,以食补之 针对于肺痿久病耗气者,《痰火点雪》记载补肺止咳之品羊肺为治疗久咳肺痿的宜食之物,将其“同杏仁、柿霜、豆豉、真酥、白蜜炙食”<sup>[4]34</sup>。羊肺以形补形,为补肺佳品,王孟英在《随息居饮食谱》中记载羊肺“补肺气,治肺痿,止咳嗽……病后、产后、虚羸、老弱,皆可以羊之脏煎煮烂食之”<sup>[9]71</sup>。该方中杏仁可助羊肺共行止咳平喘之效,而柿霜甘凉,不仅可缓和羊肺与杏仁之温热,同时还可清肺热,止久嗽。此外,方中豆豉、真酥、白蜜不但可为食方增味,使之口感生鲜,还能养胃和中,为其功效提供助益。

1.6 泄泻 痰火病所致泄泻者,属肾衰而不能固摄,脾虚而不能运化,即脾肾两虚之故。因而龚居中采用实土兼益水清金之治法,以补益脾肾、清肃肺气之法治疗痰火泄泻证<sup>[4]46</sup>,此处选用食方功效则以补脾益肾为主。

1.6.1 本元虚损,以食固之 泄泻病久往往元气亏耗,脾肾俱虚,《痰火点雪》中载有一食方治疗“久泄饮食少进”,方称“养元散”,选用“糯米一升,水浸一宿,滤干,慢火炒令极熟,为细末。入淮山药、芡实肉、莲肉各三两,胡椒末一钱,和匀。每日清晨用半盏,再入砂糖二匙,滚汤调服”<sup>[4]48</sup>。该方应用性味甘温之糯米以养元固本,同时另辟蹊径采用了炒干研末的食用方法,此法既可避免糯米煮食产生的黏滞之性困阻脾胃,又可借炒米之法增其益阳助火之功。另与山药、芡实、莲子等益肾补虚药物同食,补养脾肾,固本止泻。

1.6.2 脾虚泄泻,以食益之 对于仅由脾虚导致的泄泻证,书中载有一则丸方,称“海上奇方”,方用“半大脚鱼数枚,煮半熟,择出净肉,炭火上焙干为末。如脚鱼肉末约二升,用粘、糯米粉各半共约一升,和匀。用不油白术一两、肉豆蔻面裹煨熟一两,为末。与米粉三升,二味各用三两,同为末,醋糊为丸。每空心米汤下七十丸”<sup>[4]48-49</sup>。脚鱼亦称甲鱼,又名鳖,王孟英称其“滋肝肾之阴,清虚劳之热”<sup>[9]91</sup>,故而适宜癆瘵患者服用。该方将甲鱼同粘、糯米粉、白术、肉豆蔻等食药按以上用量糊为肉丸,益脾补虚,对于癆瘵所致脾虚泄泻证颇有助益。

## 2 《痰火点雪》中食疗方的特点

2.1 辨证施膳,补益为主 中医学药食同源的理念是食疗得以初生与发展的理论依据,故而龚居中在应用食方时严格遵照辨证施膳的主要原则。由于癆瘵



为虚损性疾病,书中食方功效便多以补益滋养作用为主,如上文提及到青粱米粥与苏游凤髓汤可滋阴润燥;地黄粥可利血生精;葶味食方用以补肾生精;猪心参芪方用以温阳止汗;以滋阴、润肺、益气等治法治疗肺痿虚损;养元散及“海上奇方”脚鱼糯米丸健脾止泻等等。

此外,各方的食料选用也以滋补作用显著的米类与肉类居多,并依照所需功效不同,选用米与肉的种类也各有差异。如在米类的应用中,润燥者用青粱米,益血者即用粳米,而健脾止泻者多用糯米。而肉类作为血肉有情之品则应用更加丰富,书中食方所使用的动物部位及制品主要涵盖了猪、羊、雌鸡、慈乌、乌鸦、鲫鱼、甲鱼、鳊鱼等各个种类,并根据食疗学从“物以类聚”“同类相助”等朴素认识中衍生出的脏器互补、以脏补脏的理论<sup>[11]</sup>,细分为净肉、心、肾、胃、肺、脊髓、脂髓等部位,用以调补人体相应脏器的机能。

**2.2 选料精细,兼重口感** “辨证精准、熟谙药性是用药精当的基础,而通晓物性、选料精良也是彰显美味的基础”<sup>[12]</sup>。本书中所述食疗方,既有仅含一味食药的单方,也涵盖了大量药食共济、主辅料相参、调味多样的复方,两种食方在选食用药上均颇为精细,不仅保证了食方的药性功效,也兼具了一定的味觉体验。

如本书论述失音一篇中将柿单味成方,列为痰火病失音后的利声之品,作“柿:润声喉”<sup>[4]42</sup>。柿之甘寒不仅可缓解阴虚火旺熏炼肺窍而导致的嘶哑,且阴虚火旺的患者多半口燥咽干并自觉口苦,其口感也尤其适宜该证患者食用。而书中的复方由于组方丰富,用食也较为多样,因而在挑选用料时便可在符合药效的前提下兼顾口感,如青粱米粥方中兼具生津润燥与甘甜口感的甘蔗汁。此外各方还选用了豆豉、酥油、蜜、盐、胡椒末、砂糖等多种调味品,数次添加于粥方、肉类煮食、肉类炙食、膏方以及丸方等方剂中为其增味,皆充分体现了其选料精细、兼重口感的应用特点。

**2.3 制法灵活,因病制宜** 本书食方虽选材精简,但其制作方法灵活多样,所用剂型有粥剂、膏剂等,不仅可充分发挥药效,还可借食物温养和缓之性,减少药物产生的不良反应,使其更适用于相关病症。

粥较于其他膳食类型具有“主副(食)兼顾、荤素咸宜、干稀一体的优势”<sup>[13]</sup>,且自古以来民间与中医界都对粥的滋养作用推崇备至,王孟英曾称“粥饭为世间第一补人之物”<sup>[9]14</sup>,本书多次应用粥方,充分发

挥粥对中焦脾胃的温养作用,针对于痰火证中后期脾胃虚损的病情特点颇为适宜。另外,书中记载治疗肺燥咳嗽的苏游凤髓汤,采用了熬成膏剂以开水点服的食用方式。这种制法不仅对食方的滋补润燥功效有所助益,适用于久病体虚者长期调服用,且膏剂对食物的内部成分与浓度破坏较少,膏内药用成分含量较高<sup>[14]</sup>,方中食材的功效可以较完整地保存并作用于人体,最大程度上保证了食方的疗效。

### 3 小 结

瘵瘵是以阴虚火旺为主要病机的慢性消耗性疾病,初起病位在肺,传变于脾肾,后涉及心肝,长期患病者多身弱体虚、气血亏耗,其主要治则应在补虚培元。食疗相较于普通方药具有扶正滋养、药性缓和、不良反应少等独特优势,因而在《痰火点雪》中,龚居中将诸多食疗方巧妙融入瘵瘵所引发的咳嗽、失血、梦遗滑精、自汗盗汗、肺痿、泄泻等多种病证的治疗与调护,充分体现了其补益为主、兼重口感、制法灵活的应用特点,较大程度上发挥了食方效用,具有较高的实用价值,且对于后世瘵瘵及相关病证的理论研究与临床实践亦有诸多的参考意义。

### 参考文献

- [1] 王者悦. 中国药膳大辞典[M]. 北京:中医古籍出版社,2017:61.
- [2] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 高文柱,沈澍农,校注. 北京:华夏出版社,2008:463.
- [3] 龚居中. 福寿丹书[M]. 北京:中医古籍出版社,1994:1.
- [4] 龚居中. 痰火点雪[M]. 傅国治,王庆文,点校. 北京:人民卫生出版社,1996.
- [5] 谢静文,潘桂娟. 龚居中《红炉点雪》痰火证诊治探讨[J]. 中国中医基础医学杂志,2014,20(2):147-149.
- [6] 李珣. 海药本草(辑校本)[M]. 尚志钧,辑校. 北京:人民卫生出版社,1997:89.
- [7] 王怀隐. 太平圣惠方[M]. 郑金生,汪惟刚,董志珍,点校. 北京:人民卫生出版社,2016:2097.
- [8] 于俊林,车喜泉,常纪庆. 松仁的化学成分及功效[J]. 人参研究,2001(1):25-27.
- [9] 王士雄. 随息居饮食谱[M]. 宋咏梅,张传友,点校. 天津:天津科学技术出版社,2003.
- [10] 孟洗,张鼎. 中华养生经典·食疗本草[M]. 北京:中华书局,2011:235.
- [11] 陈静. 中医药膳学[M]. 北京:中国中医药出版社,2006:15.
- [12] 胡俊媛,段练,董艳,等. 从“药食同源”谈到“医厨同道”[J]. 中华中医药杂志,2018,33(1):42-46.
- [13] 李孟慧,林殷,张聪,等. 《老老恒言》粥方制法与食法探析[J]. 中医学报,2020,35(12):2532-2535.
- [14] 邓中甲. 方剂学[M]. 北京:中国中医药出版社,2003:24.

(收稿日期:2023-12-28)

[编辑:徐霜俐]