



# 早期食疗类专著梳理

□黄新生

在五代十国的乱世之中，民不聊生，缺医少药成为一种常态。南唐一位名叫陈仕良的医官想到：自古就有“食医”之官，以食养治百病；现在百姓缺医少药，如果总结古人食疗的经验，普及给百姓，可解燃眉之急。在这种思想的驱动下，他在10世纪中叶编写了一本食疗类专著——《食性本草》。

## ■ 读书时间

《食性本草》共10卷，总结了《神农本草经》《本草经集注》《唐本草》《食疗本草》《本草拾遗》中有关食疗的药物，分类编写，并加上了自己的意见。该书同时附载食疗诸方及五时调养脏腑之术，为本草、医方合编之食疗专著。《食性本草》以摘引资料为主，间或补药性、宜忌、性状鉴别等，尤其对饮食宜忌、食物形态、食物品种之间的差异着重论述。后世医学著作对该书内容多有引用，如《嘉祐本草》摘引其文达34条。明代以后，《食性本草》散佚，仅少量佚文存于《证类本草》中。

显然，《食性本草》是对之前食疗类本草的总结。下面，我们对早期的食疗类本草做简单的梳理、概述。

我国自古就有“药食同源”“药补不如食补”的说法。古人在寻找食物的过程中，不仅了解了药物的功效，而且进一步发现了一些食物也具有治病的作用，便形成了最初的食物。

商朝的首位宰相伊尹，既是一位烹饪学家，也是一位医药学家。他通过对烹饪中食物的观察，发明了中医汤液。《针灸甲乙经》序中说：“伊尹以亚圣之才，撰用神农本草，以为《汤液》。”《汤液》一书被称为我国医方之鼻祖。《汉书·艺文志》中记载有《汤液经法》32卷，可能为伊尹所著《汤液》，可惜已经散佚。从原始的饮食疗法发展到汤液、汤药，食疗向前迈出了关键一步。

周朝出现了专业的“食医”。据《周礼》记载，当时的医官分为“食医”“疾医”“疡医”三大类。“食医”主管调和饮食，掌和王之六食六饮；“疾医”掌五气、五谷、五药以养病；“疡医”疗疮时，以五毒攻之，以五气养之，以五药疗之，以五味节之。东汉郑玄注说，五味为醴(醋)、酒、饴、蜜、姜、盐；五谷为麻、黍、麦、稷、豆。可见在当时，已经经常用“五味”“五谷”这些日常饮食之物治疗疾病，同时出现了以食疗为职业的医生。

先秦时期，诸子百家的哲学理论中不乏有关食疗、食养的内容，其中尤以提倡饮食有节之说最为突出和普遍。西汉时期，张骞凿空西域，随后丝绸之路开辟，大量原产于西域的食物和药材进入中原，扩大了食谱和药谱的内容。肇始于东周，成书于西汉的《黄帝内经》可谓食疗理论的奠基之作。该书虽未设专篇以论食疗，但散在于各个篇章的有关食

疗的理论已经比较全面和系统，不仅包括饮食有节、五味与人体关系、饮食温度、饮食宜忌、饮食调养等理论，还涉及一些具体的食疗方法。《汉书·艺文志》记载有《神农本草经》7卷。《神农本草经》可能是和《黄帝内经》同一时期出现的医学著作。有学者认为“食禁”可能是“食药”之误，《神农本草经》可能是最早的食疗类本草专著。成书于东汉的《神农本草经》记载药物365种，按毒性大小分为上、中、下三品，其中至少一半以上既是药物又是食物。

到了魏晋南北朝时期，政治残酷，社会动荡，士大夫逃避现实，讲究清谈，把精力寄托于养生，推动了养生学的发展。在这种大环境的影响下，也出现了许多食疗类著作，如《黄帝杂饮食忌》2卷、《食经》19卷、《食经》《刘休食方》1卷、《太官食经》5卷、《太官食法》20卷、《崔氏食经》4卷、《会稽郡造海味法》1卷、《老子禁食经》1卷、《食撰次第法》1卷、《四时御食经》1卷、《淮南王食经并目》165卷等。

隋唐时期，国家统一，经济发达，医学得到高速发展，食疗类本草也呈现蓬勃发展之势。孙思邈的《备急千金要方》卷26“食治”部

分为食疗本草专篇，内容丰富，最早专门论述了食物养生和治病的医学价值，以本草的形式记载下来，并首次以文字形式提出了“食治”“食疗”的概念。在它的影响下，逐渐形成了“食疗学”这门独立的学科。此书尤其讲究合理的膳食搭配及“食疗不愈，然后命药”的食疗原则。

孙思邈的弟子孟诜，对食疗类本草进行了深入的研究，撰写了第一部食疗本草专著——《食疗本草》。该书总结了唐代食疗学的成就和发展状况，并加上了自己所积累的经验及见解。该书对动物脏器的食疗方法、藻菌类食物的应用有进一步阐述；对影响食物疗效的细节因素更加关注，而且记载了很多食物的烹调、加工、储藏方法，讲究味道的可口。《食疗本草》对后世食疗的发展产生了深远的影响，起到了承前启后的作用。孟诜也因此被称为食疗鼻祖。

现代学者一般认为，食疗类专著萌芽于先秦，成形于汉唐，繁盛于明清。正是有了早期食疗类专著的探索和总结，才有了明清时食疗类专著的繁盛时代。

(作者供职于武汉市卫生计生委)

## ■ 中药传说

# 合欢花

□高亚丽



热播影片《芳华》的片尾曲，是70年代末的一部电影《小花》的插曲《绒花》。这首曲调优美、表现革命英雄主义思想的歌曲，曾广为流传。现在借着《芳华》，它可能又会迎来传唱的热潮。可是，绒花究竟是什么花呢？相信不少人会心存好奇。绒花的另一个名字为合欢花，这是一种常见的园林景观树种，别名很多，有芙蓉树、苦情树等。

关于合欢花的传说很多，有种说法是这样的：相传很久以前，泰山脚下有个村子，村里有位荷员外，他晚年生得一女，取名欢喜。这姑娘生得聪明美貌，被荷员外夫妻俩视为掌上明珠。欢喜18岁那年，清明节到南山烧香，回来后得了一种难治的病，精神恍惚，茶饭不思，一天天地瘦下去，请了许多名医，吃了许多药，都不见效。眼看不行了，荷员外贴出告示，说谁能治好女儿的病，千金重谢。

这张告示被西庄一位穷秀才揭了去。这位秀才眉清目秀，英俊儒雅，除苦读经书之外，还精通医书，只是家中贫寒，眼看就该进京赶考了，手中尚无分文盘缠，便想为小姐治

好病得些钱，以作进京之用。

原来，荷小姐得的是相思病，西庄秀才正是她清明节在南山偶遇的那位白面书生。今日一见，荷小姐病不治也好了大半。秀才不知荷小姐的心事，只管诊了脉，看了脸色、舌苔，说荷小姐是因心思不遂，忧思成疾，情志郁结所致，又说南山上有一棵树，人称“有情树”，羽状小叶，片片相对，昼开夜合，其花如丝，清香扑鼻，可以清心解郁，定志安神，煎水饮服，可治小姐疾病。

荷员外赶快派人找来给荷小姐服用，荷小姐的病果然好了起来。一来二往，秀才也对荷小姐有了情意。不久，秀才进京应试，金榜高中，回来便和荷小姐结成了夫妻。后来，人们便把这种树叫作合欢树，这花也就叫合欢花了。

合欢花入药始载于《神农本草经》：“安五脏，和心胃，令人欢乐无忧”。合欢花味甘平，入心、脾等经。现代中药学也将合欢花、合欢树皮纳入安神药，主要功能就是安神解郁，适用于情绪忧郁，心烦不安，失眠多梦，记忆力减退。

(作者供职于永城市永煤集团总医院)

# 费伯雄治病救人 讲究醇正

费伯雄，江苏省武强县孟河镇人，是传承至今的孟河学派创始人。《清史稿》有云：“清末江南诸医，伯雄最著”。这话一点也不夸张。费伯雄几乎为所有的清末名人治过病，从江南督师向荣、两湖总督翁同龢到大家耳熟能详的林则徐、左宗棠、曾国藩等。据史料记载，他还曾治好道光帝的失音症和皇太后的肺疾。

在被道光帝两次嘉奖，并称之为“活国手”后，费伯雄的医名也随之响遍神州大地，据说每日来孟河水乡求医治病的船都能把河道塞满。虽然红极一时，费伯雄却依然不忘初心，治病做人，都讲究要回归醇正。

“醇”，就是用药醇，即用药要“在义理之得当，而在药味之新奇”。当时的医学界崇尚“炫异标新”，不管病人得了什么病，医生总是喜欢开一些偏僻的药方和新奇的药材，以此来加快病人治疗的进程并显示自己渊博的知识。其实用这种方法很少能治好病，通常情况下只会加重病人的负担，若是

再遇上庸医不知药性胡乱开方，病人就危在旦夕了。费伯雄将这种追求奇效的行为痛斥为“欲求近效，反速危亡”，他在《医醇剩义·自序》中写道：“天下无神奇之法，只有平淡之法，平淡之极乃为神奇。”他又补充道，平淡之法并不是不变之方，而是要切合实际，针对不同病因，随机应变，方能显效。

“正”，就是医风正。面对当时医学界急功近利的风气，费伯雄大声疾呼：“欲救人而学医则可，欲谋利而学医则不可。”他经常告诫自己的弟子行医治病要换位思考。怕后世忘记，他就又在所写的《医方论·自序》中重申了这一点：“我若有疾，望医之救我者何如？我之父母妻子有疾，望医之相救者何如？易地以观，则利心自淡矣！利心淡则良心现，良心现则良心生。”

现在来看，费伯雄的醇正思想更加具有现实意义。希望医生在治病救人时要守住本心，不忘初心，担起救死扶伤的重责。

(田一笑)

本版图片均为资料图片

# 林映星猛药通鼻塞

清末，福建南平流传着这样一句民谣：“有病莫着惊，去请林映星。”这个林映星是当地有名的中医大家，他医术高明，医德高尚。虽然很多时候他用药很奇特，出手重，剂量大，但是往往能药到病除，所以大家都愿意找他看病。

一天，林映星路过县城刘老板的药店门口。刘老板赶忙迎上前去，热情地邀请他进店：“本店厨师傅多年不通，只能张口呼吸，请林先生为他诊治。”林映星给厨师傅诊后，挥笔写下“细辛二两，清水煎服”，便放心地走了。刘老板一看处方不禁发愣了。已是多年药店老板的他，对

各味中药的性能也略知一二。他自言自语道：“细辛，乃辛散性猛之药，一次服用二两，剂量太大了。我卖了这么多年的中药，也是闻所未闻，这不是拿他人性命开玩笑吗？”抓药师傅也在旁说：“细辛药性大热而猛，自古有‘辛不过钱’‘辛不过七’之说。这都过两了，怎敢贸然服用？”可是，林映星是名医，他们又不敢不信。

刘老板和抓药师傅商量了一下，私下将处方改成了“细辛一两，清水煎服”。厨师傅服药后，浑身燥热，汗出淋漓，一个鼻孔神奇般地通了，而另一个鼻孔却依然如故。

厨师傅去问林映星为什么会这样。林映星大笑说：“你们呀，自作聪明，不信任我，药量只用了一半，所以只通一个啦！”厨师傅问：“再服一两怎么样？”林映星摇摇头。厨师傅追问：“再服二两怎么样？”林映星神情严肃地说：“现在想通两个鼻孔，得花300块大洋。因为再服二两细辛，元气受损，非用参茸之类滋补不可。”厨师傅一听还有办法，咬咬牙说：“花300块大洋我也通那个鼻孔！”于是，厨师傅又服用了二两细辛，不久双鼻孔均通了，可是因大伤元气，卧床不起，后来服用了大量滋补药物才好转，还真是花了300块大洋才恢复了体质。(刘永加)

# 以毒攻毒——中医学独特的论治方法

传说，古时候有个美丽的姑娘，因为得了“麻风病”竟变得面如凶狮，手如鹰爪，人们叫她“麻风女”。她寻遍名医，终不见效，于是就自寻短见，喝了用毒蛇浸泡的白酒，不料酒醒醒来，顿时觉得病情好转。从此，她就经常饮用蛇酒，果然渐渐痊愈了。事情传了出去，人们都说，这是以毒攻毒的结果。

以毒攻毒是中医运用“毒药”治疗毒病的一种方法。“毒”字的意义很广，它可以用于分析病因病理，如“瘟毒”“疫毒”“风毒”“食毒”“水毒”等，又可以用于归纳病名，如“胎毒”“丹毒”

“梅毒”“疔毒”等，还可以用于确定治疗原则，如解毒、化毒、攻毒、拔毒等，又可以用于描述药物性能，如毒药、大毒、小毒、无毒等。应用不同程度、不同性质的毒性药物组成方剂，来治疗不同原因的毒病，是中医学独特的辩证论治方法。

所谓“毒药”，狭义地说，能致人死亡的药物叫毒药；广义地说，药物均含有不同程度的毒性。药物的毒性可分为大毒、常毒、小毒和无毒4种，在应用时是有严格规定的。中医最早的经典礼《黄帝内经》记载：“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”。毒性越大的药物，应用时间越要短，以免过量而伤害人体的正气。中药中的毒药可分为矿物、动物、植物3类。属矿物类的，有雄黄、砒砂、信石等；属动物类的，有蝎子、蜈蚣、蟾酥、毒蛇、壁虎这“五大毒”；属植物类的，有生附子、生半夏、马钱子、洋金花、藤黄等。民间有“抬头吃藤黄，低头见阎王”的说法，可见其毒性之大。

但是，“道高一尺，魔高一丈”，中医学恰恰是利用这种毒性来治病救人的。一个人被蜜

蜂蛰伤后，轻的会出现局部红肿、疼痛，重的发生头晕、恶心、全身乏力。若被蜂群蜇伤，中毒太重，甚至有丧失生命的危险。可是，药物研究人员却能将蜂毒做成药品，为患有风湿性关节炎、关节痛、过敏性疾患的病人进行治疗，并取得了良好的效果。据分析，蜂毒具有促肾上腺皮质激素样作用，而这种作用，可能是由于蜂毒的有效成分通过垂体肾上腺系统而提高了机体的免疫功能，促进病体恢复健康。能致人死命的蜂毒，如运用得当，就变成了顿起沉疴的灵丹妙药。

此外，中医认为，癌肿的临

床表现不一，发病部位不同，但致病的原因却多由于气滞、血瘀、痰凝、蕴热、邪气壅滞太甚，化毒外发而成。由于毒蕴日久，恶邪深陷，内联脏腑，外及皮肉，采用一般药物常常不能奏效，只能选择大辛大温、性峻力猛的毒药来进行治疗。这些毒药都具有攻毒破结、散瘀蚀疮、消肿祛邪的效果。现代药理研究表明，这些药物，对癌细胞有直接的细胞毒作用，如蟾酥与蟾蜍的主要有效成分为蟾蜍二烯内酯，具有很好的抗炎作用，能够阻止病灶扩散。

(杨吉生)

## ■ 养生堂

# 冬季如何吃出健康

□王松慧

在饮食上，人体与社会一样，不患不足而患不均。疾病源于脏腑之间气血不均，从而产生脏腑、气血、阴阳、相倾，如此则病生。若要五脏六腑均衡发展，就需要“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”。

中华民族几千年来生活积淀而得出“寓医于食”与“药食同源”之智慧文化，就是将药物作为食物，又可以将食物赋以药用，既具有营养价值，又可防病治病，从而延年益寿。中国传统医学首重预防，而预防之道，在于遵循自然治疗的原则。那么，在寒冷的冬季里，我们该如何吃出健康呢？

### 冬季“当家水果”——梨

冬季尽可能吃滋润润燥的食品，比如梨。冰糖梨：把梨中间洗干净，里边搁三五块冰糖，蒸开，有滋润润燥的作用。花椒梨：把梨从中间切开，买些花椒粒洒在梨上，放到蒸锅里，水开了以后再蒸10分钟，这时把花椒去掉，吃花椒梨。连吃一周左右，你的咳嗽会得到缓解，甚至还会痊愈。

### 冬季“当家肉”——羊肉

羊肉偏热性，冬天吃可以补肾、强身、御寒。

### 冬季“当家菜”——白菜

“百菜不如白菜”。不要小看白菜，它含有大量的维生素C和纤维，长期食用是非常有好处的，特别是在冬天。

### 冬季“当家粮”——红薯

在冬季，不要多吃精制米面，一定多吃粗粮，推荐多吃红薯。日本抗癌协会经过大量科学研究，发现20种抗癌食品，第一种是熟红薯，第二种是生红薯。红薯含有大量维生素A，可以提高皮肤抗病能力，能预防甲型H1N1流感等。另外，红薯含有大量的膳食纤维，可以缓解便秘。

在冬季，要谨防呼吸系统疾病，需要做到——勤洗手、常通风、强锻炼、多吃蔬果、多喝水、睡好觉、心平静。

凌晨起床时间叫“魔鬼时间”，是心脑血管病突发事件高发时期。清晨一杯水，稀释血液，冲洗肠道，排毒排尿。

人必须遵循自然规律，方可健康长寿。《黄帝内经》只用了8个字便说透彻了，“恬淡虚无，真气从之”。这是古今养生根本法则。如果始终保持这种感觉，那么体内就充满了正气，即古人说的真气。只要你有足够的真气，你就会健康与长寿。

(作者供职于河南省中医院)