

■ 读书时间

# 以食防病 食疗养生

## ——简介林洪的《山家清供》

□ 黄新声



杜甫《从驛草堂复至东屯二首》记载：“短景难高卧，衰年强此身。山家蒸栗暖，野饭谢麩新。世路知交薄，门庭畏客频。牧童斯在眼，田父实为邻。”世事冷暖，人情淡薄，山野之中，却古风犹存，山野人家的粗茶淡饭，亦清新宜人，历来是诗人吟咏的题材。

南宋时期，林洪出了一本烹饪专著，名为《山家清供》，书名即来源于“山家蒸栗暖，野饭谢麩新”。历代文人对《山家清供》都很重视，鲁迅认为，自己家乡的鲈鱼饭，可入《山家清供》。此外，《山家清供》还是一本中医食疗养生专著。

林洪，字龙发，号可山，晋江（今福建省石狮市）人，南宋绍兴年间（1137~1162）进士，生平倾慕林逋孤高恬淡、自甘贫困、冰清玉洁的品行。林洪善诗文书

画，著有《山家清供》《山家清事》等。《山家清事》记述山林雅趣的玩赏娱乐项目，《山家清供》记述山野人家的饮食疗法，提倡清心寡欲、摒弃世俗杂念的中医养生思想。

《山家清供》是林洪的山居饮食心得，共2卷，102节，另附茶饮、新丰酒法2节；收录以山野所产的蔬菜（豆、菌、笋、野菜等）、水果（梨、橙、栗、杏、李等）、动物（鸡、鸭、羊、鱼、蟹等）为主要原料的食品，记其名称、用料、烹制方法，行文间有涉典故、诗文书画等；内容丰富，涉猎广泛。上卷记载了青稞饭、碧涧羹、首蓿盘等47种，下卷记载了蜜渍梅花、持蟹供、汤绽梅等57种。每个条目都比较精练，在每个饮撰目下都有名称由来、掌故、用料、烹制方法及其诗文书画评价。《山家清供》收录了众多药食两用的食

材，这些食材多数并非辅料，而是作为主料使用，并多次引述《神农本草经》等论述，体现了较高的中医养生价值，具有以下特点。

**以食防病 食疗养生**

宋代是我国历史上经济与文化的鼎盛时期，食品餐饮业与商品经济同步发展，百姓的饮食结构有了较大的变化，素食成分增多，素食的艺术成分更加明显，式样也更多，而且宋代百姓对食物的要求已经不仅仅是饱腹，更上升到了养生学的层面。当时几部官修大型医书如《太平圣惠方》《圣济总录》等均有食疗的记载。《圣济总录》还专设食治门，详细描述诸病的食治方法。《山家清供》多采用药食同源的食材烹饪，将“良药苦口”转变为“良药可口”，符合人们“厌于药，喜于食”的天性，且加工简单，取材广泛，适合家庭制作，同时起到治病防病的作用。如酥琼叶能止咳化痰；苍耳饭可治疗风疾；地黄傅能驱除腹中寄生虫等。《山家清供》中提及的药膳采用平和之品，隐药于食，且所有食谱均由林洪亲自烹饪和服用，具有相对显著的健身养生效果，为食养保健提供了可靠的参考。

**顺应自然 清淡养生**

《黄帝内经》认为，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。养生首先应该顺应自然，不

违背客观规律，《山家清供》同样提倡这样的自然观。顾名思义，山家即居住山舍，亲近自然；清供即食材则信手拈来，当季食物当季吃，不妄加调味品，接受自然最原始赋予，安时处顺。《山家清供》以素食为主，大部分为食药两用食材，烹饪方式多以蒸、煮、拌为主，简单易行，对食材不做过多加工，即使口感清淡，大多也不加过多的调味品，保持其真味，调味品多以酱、醋和姜为主，具有低油低盐、低糖低热量的特点。从现代养生学的角度来说，加工简单，食物的营养成分破坏少，充分发挥最好的食疗价值，同时可预防心脑血管等疾病的发生。

《山家清供》中的荤食也清淡可口，在养生保健上更进一层，追求饮食美学思想，如莲房鱼包，用嫩莲房、鱼块、酒、酱、香料和蜜等蒸熟，用渔父三鲜（莲、菊、菱汤）供之，天然取材，莲花清香入菜肴，同时还可补中益气。

**务求实效 注重养德**

《山家清供》全书以“青稞饭”开篇，体现了我国重视农业的传统，引用《神农本草经》的论述：“南烛木，今名黑饭草，又名旱莲草。”交代了此饭具有一定的药用价值，然后着重描述青稞饭的制作方法：采枝叶，捣汁，浸上白好硬米，不拘多少，候一二时，蒸饭曝干，坚而碧色收贮，如

用时，先用滚水，量以米数，煮一滚即成饭矣。用水不可多，亦不可少，久服益延年。对于服石养生术的青稞饭，由于没有实效，则简要介绍，同时指出如要效仿张良修仙辟谷才可用此法。

《山家清供》里的酥琼叶，“宿蒸饼，薄切，涂以蜜，或以油，就火上炙，铺纸上散火气，甚松脆，且止痰化食”。食材为上顿余下的冷饼，既弘扬了中华民族节俭持家的传统美德，还具有祛痰化食的功效，并描述了食用禁忌，炙后需于地上放置散火气再食，以防上火。

《山家清供》中的雕菰饭做法简单，取材新颖，主要食材为茭白的种子，造饭既香而滑。同时突出养生重在养德，“又会稽人顾翱，事母孝，母嗜雕菰饭，翱常自采。家濒太湖，后湖中皆生雕菰，无余草，此孝感也。世有厚于奉己、薄于奉亲者，视此宁无愧乎？嗚呼！孟笋王鱼，岂偶然哉”。在雕菰饭中提到孝子顾翱，孟宗和王祥，并大赞他们的奉亲孝顺。

《山家清供》叙述典雅飘逸，寓医理于文史，融音韵于饮食，为我国食疗学及饮食文化史上难得的佳作，对后世食疗学的发展有一定的影响，对当代中医食疗养生和中药药膳的发展起到了指引作用。

（作者供职于武陟县卫生健康委员会）

# 趣谈中药的命名及种类

□ 郑玉平

中药并非华夏独有，药名文化却富有道地的中国特色，具有深厚的民族文化内涵。中药的命名涉及传统文化的各个方面，体现了我国劳动人民的聪明才智。

中药伴随着中医药文化在我国已有几千年的历史。中药的分类命名，以现代人的眼光来看，很多方面似乎不遵科学，而是远取诸物，近取诸身，取类比象，直出感悟，结果历经几千年的发展反倒创造出一种丰富多彩、妙趣横生的药名文化。

**以特殊部位或外形而命名** 牛膝，因其茎节膨大似牛之膝；荆芥，其茎如荆，味似芥；凤仙叶，其叶如凤尾，花艳似天仙；人参，其根酷似人形。

**以颜色而命名** 因颜色为黄色而命名的有黄芩、黄连、黄柏、大黄；因颜色为白色而命名的有白芷、白鲜皮、白芍；红花、红藤、紫草、紫荆皮亦是以颜色而命名。还有以双色花而命名的，金银花又称双花；红蓝花是红花的古名，因其花红叶深蓝色而命名。

**以味道而命名** 不同种类的中药有不同的味道，特殊的味道自然成为中药命名的另一种方法。五味子因其五味俱全，又是果实之核，即种子；酸枣是因为其味酸而得名；苦参、苦楝皮、甘草等亦因味道而命名。

就像身怀绝技的武林高手的绰号一样，某些中药的独特治疗作用就成了它们的名称，这有一个好处是使初涉医学的人一看药名便知道了它的功效和主治。如，防风，具有防风祛风之功效；阳起石，可补阳壮阳阳痿；续断，主接骨，续断骨；益母草，专治妇科诸疾；石决明，能明目；远志，功在益智强志；王不留行，虽有王命而不能留其行，故可通乳汁，逐瘀闭；大黄，又名“将军”，因其可穿肠破肚，荡涤污秽，冲墙倒壁，泻下积滞，风风火火如将军故名之。

中医药文化根源于中国传统文化，药名丰富而多变，有趣而通于艺。古代医家没有文采，文士多通医道，为喜逞狡诈之智、惯弄游戏之笔的文人墨客提供了极大的便利。他们巧借动物、植物或名医名人为命名依据，形象地表现出某种药物的功能和形态特征，以增强其传奇性、神秘性。如，棒槌系人参的隐名，小说《红雨》中就有棒槌神话的传说；禹余粮乃世传大禹治水，劳顿奔波无暇饮食，弃所食之粮于江中生而为药，言粮者乃救荒之物也，情急之时药亦可作粮以充饥。赋草木以生机，凭药物而达情，了解一味中药名就会给你带来文学色彩和文化底蕴的双重享受，颇具代表性的中药名有何首乌、刘寄奴、骨碎补、徐长卿等。

以药物生长的地理环境或产地来命名则能直观地体现药材的道地与否。这种命名多冠以山、水、陵、田之类的词。如，山楂以生长在山上者为佳；水仙以水为本，得水而生，有水则茂；沙参宜种于沙壤之地；车前子则生于道边、车辙之间；怀牛膝产于河南，川牛膝产于四川，藏红花产于西藏等。

以动物形态来命名植物而成药名。如，马蹄莲、牛尾蕨、羊肝菜、鸡血藤、鸭跖草、鹅不食草、猫爪草等，均是以动物形体某一部位的特点来命名植物的中药名。还有以植物的部位直接命名的中药有桑叶、芦根、菊花、萹荑、玉米须、竹叶、蒲公英等，大枣的药名亦属此类。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

# 浅话儒医

□ 郭学农

儒医不是一个流派，是一个历史存在。儒医是一个读书人去学医，长期以来占据主流文化的儒学产生了一个分支（儒学不能当官），改走小道，出现了儒医。区别于游医、草医、巫医、僧医、道士，儒医比其他医地位高一些。儒医关系民生，主流社会认可尊重，官方倡导，文人趋之，有理论，有传承，出现有建制的学习，得到国家的支持，有别于其他医种的情怀。孝道是儒学的基本要求，是和中医倡导仁爱、人道的爱心相通的。

中医药文化包含它的思维模式、认知方式和价值取向，与中国的传统文化完全一致，是一个在哲学高度的四维思维。中医药文化不是唯心唯物之争，衡量的角度完全是上升到理论层面的高级思维，唯象求真，执中致和是研究大道的学问。因此，上医可以理国，完全是脱离了具体形象的高级学问；而中医关于治疗的内心模拟虽然建立在并不具体的藏象功能，却是千百次实践证明颠扑不破的规律，绝对有别于唯心的凭空想象的脱离物质概念的玄学，中医理论绝对不是唯心主义。

儒医教育虽然只是安身立命的小技艺，因为民生所系，为文化接纳，为掌权者所重视，它的形成和发展与时代文化息息相关。文化是稳定的成果，不像科学技术不断更新，一旦形成，就不可以随意淘汰或更新。时过境迁，最优秀的东西沉淀下来，成为文化瑰宝的一部分，因为无法复制，无法回到当时的氛围。因此，后人没有修改权限，文化就有了相对的稳定性，也无法穿越时空回到形成时期，只能尊重。

中医理论形成于战国时期，一个文化大爆炸时期，对学术的活跃，电脑无法演绎，我们按照古人论述去理解，去实践，合理想象，结合象学提示，可以深入其景，这也是文化的特征。

（作者供职于延津县中医院）

## ■ 读名著 品中医

# 生津止渴说乌梅

□ 胡献国

《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄，关公赚城斩车胄”中写道：曹操和刘备来到后园的小亭对饮，曹操说：“适见枝头梅子青青，忽感去年征张绣时，道上缺水，将士皆渴，吾心生一计，以鞭虚指曰：‘前有梅林’，军士闻之口皆生唾，由是不渴。今见此梅，不可不赏。”于是二人对坐，开怀畅饮，论起天下英雄来。这里的梅即中药乌梅。

乌梅又名青梅、梅实、梅肉，为蔷薇科落叶乔木植物梅树的果实，经加工熏制而成。乌梅是我国的特产，以浙江、福建所产的肉厚色黑者为佳。乌梅亦食亦药，是我国传统出口中药材之一。

中医认为，乌梅性平，味酸、涩，入肝、脾、肺、大肠经，具有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、和



胃安蛔之功效，适用于肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴、蛔虫腹痛等。《本草纲目》言其“敛肺涩肠，止久嗽泻痢……蛔厥吐利”。《神农本草经》言其“下气，除热烦满，安心，止肢体痛”。《名医别录》言其“止下痢，好唾口干”。

研究表明，乌梅含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C，以及矿物质钙、磷、铁、钾等。乌梅还含有柠檬酸、枸橼酸、苹果酸、琥珀酸等，能促进胆汁分泌，对痢疾杆菌、葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、肺炎双球菌等有抑制作用。

临床观察发现，乌梅确有抗癌作用。动物实验表明，乌梅煎剂对小鼠肉瘤180、艾氏腹水癌有抑制作用；能增强网状细胞功能，提高吞噬机能，还有抗过敏作用。乌梅可用于食管癌、胃癌、大肠癌、宫颈癌、膀胱癌、皮肤癌、阴茎癌等的辅助治疗。

复方人参清肺汤能提高肿瘤患者的淋巴细胞转化率，增强机体的免疫功能。复方人参清肺汤的制作方法：乌梅250克，水煎2次，二液合并，浓缩后兑入蜂蜜适量，煮沸装瓶即成，每天2次，每次5~10毫升，兑入药液中饮用；或取乌梅10~30克，与中药煎服；或煮粥食用。

（作者供职于湖北省安远县中医院）

本版图片为资料图片

# 征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿！

联系电话：(0371)85966391  
联系人：杨小玉  
投稿邮箱：54322357@qq.com

# 第42次全国特色医疗名医暨第三届中医世家学术交流会的通知

（征集优秀中医世家人才）

本次会议由中华中医世家人才信息库、中国医疗卫生信息网、北京聚医杰医药科学研究院、中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会联合主办，中华科技人才网、《中国民间疗法》杂志、《中国农村卫生》杂志通联部支持主办的中医药学术会议，定于2019年6月18-21日（6月17日报到）在陕西省西安市召开。特邀各级中医特色医疗名医、中医世家传承人、中医世家名医、乡村中医、民间中医、中医养生保健工作者参会。

**会议内容**

一、学习传达《中医药法》的主要亮点及民间中医参加中医医术确有专长人员医师资格考核有关政策的解读。

二、特邀有关专家作中医药特色医疗和中医世家经验治疗常见病、疑难病方面的学术讲座和培训。

三、评选特色医疗和中医世家方面的优秀学术论文、中医世家优秀人才、中医世家名医等。

四、成立聚医杰“中华中医世家医疗

经验传承研究学术委员会”。

五、征集优秀中医世家人才入编“中华中医世家人才信息库”。

六、会后参观两天。

**会议征稿**

欢迎提供中医药特色疗法治疗各种常见病、疑难病的经验总结，中医世家治疗多发病及各种疑难病的经验，中医世家特色技术、经验传承发展情况介绍。稿件需打印，限2000字左右，并附200字以内作者简介，邮寄或发电子信箱：

13366005273@163.com；入选论文授予“优秀论文奖”，会后可安排在有关杂志上发表。

### 会议时间及费用

6月17日全天为会议报到时间，6月18~21日为学术会议交流培训和参观时间，6月22日返程。每位代表需交参会报名费300元，会务及资料培训费1500元。会期期间食宿、参观统一安排，费用自理。本报读者凭报纸参会可减免会务费800元。

**报名方式** 请在6月10日以前将参会报名费、交流论文（无论文者也可报名）、个人技术简介、申请评选优秀学术成果、优秀论文、优秀人才表彰等材料，2寸照片（3.5厘米×5.3厘米）4张，用快递寄北京市100036-98信箱西安会议会务组叶续宗副秘书长收，邮政编码：100036。信封上注明“西安会议”报名。

**联系电话：**（010）83210238、18511329528、18515917952、18500577884。也可以加微信j570405报名。

广告

# 健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”（即专科医生、全科医生、健康管理师）中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始，已经有4批（次）2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员能顺利通过考试。

**报名对象：**医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员，全科医生，大中小学老师等。

**学习形式：**网络学习+集中面授。

**报名时间：**即时报名，循环学习，早考早拿证书。

**学校地址：**郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

**联系电话：**（0371）67956112

13613804918 张老师

13849196168 史校长

15936216203 曲老师



河南健康管理师培训中心 给您更多精彩内容

广告