

■ 读书时间

# 现存最早的饮食卫生与营养学专著——

## 《饮膳正要》

□ 黄新生

蒙古族入忽思慧是一位很有成就的营养学家,是赵国公常普兰奚的下属,而且关系密切。元仁宗延祐二年(1315年),常普兰奚任徽政院使,掌管侍奉皇太后诸事,忽思慧被选任饮膳太医,入侍元仁宗之母兴圣太后。后来忽思慧供职中官,以膳医身份侍奉元文宗皇后卜答失里,长期担任宫廷饮膳太医,负责宫廷中的饮食调理、养生治病诸事。忽思慧总结了元文宗以前历代宫廷的食疗经验,继承了前代本草著作与名医经验中的食疗学成就,汲取当时民间日常生活中的食疗经验,于1330年编撰成《饮膳正要》一书。

《饮膳正要》共3卷,主要讲述元代贵族的食谱,其中有许多食疗、饮食制作及饮食宜忌等内容。《饮膳正要》是一部专讲饮食和营养的书籍,卷1讲养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮洒避忌和聚珍异撰等,有各种食谱94则;卷2讲原料、饮料和食疗,包括诸般汤煎、神仙服饵、四时所宜、五味偏走、食疗诸病、食物利害、食物相宜、食物中毒等内容,有诸般汤煎56方,神仙服饵方24条,食疗方61则,抗衰老药膳方29个;卷3讲粮食、蔬菜、各种肉类和水果等,有米谷品31种、兽品31种、禽品17种、鱼品22种、果品39种、菜品43种及料汤(调味品)28种。

《饮膳正要》附录版画20余幅,图文并茂,内容丰富,具有独到的见解和鲜明的民族特色,为我国现存第一部完整的饮食卫生和营养学专著。《饮膳正要》选收元代以前的食疗精华,具有以下特点。

### 强调先食后药

忽思慧在《饮膳正要》序言中引述了孙思邈“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食而不愈,然后命药”的观点,提出食物不但是维持生命的物质基础,而且具有一定的药用价值,通过日常饮食可以发挥增强体质、防治疾病、养生保健的作用。《饮膳正要》中各种处方均以动物和植物等食物为主,即使配用药物亦仅是辅助之用。例如:在聚珍异撰篇中所收之方,均为宫廷膳谱中延年益寿之方,具有补中益气、健脾和中、补肾益精、强壮腰膝之功效,按饮食习惯加工为羹粉、汤粥、煎饼、馒头作为食疗。

《饮膳正要》所选主疗食品多为羊,其他还有鹿、熊、鱼、鸡、猪、牛、兔、雁等,可见在食补方面以“血肉有情”之动物类为主。食疗多选用羊,与蒙古族饮食习惯有关,具有鲜明的民族特色。如

马思答吉汤,具有补益、温中、顺气的功效,由羊肉、草果、官桂、回回豆子组成,是对《金匮要略》当归生姜羊肉汤的进一步补充和发展。

《饮膳正要》在神仙服饵篇中所收之方,多具有养颜悦泽、乌须黑发、健脑益智、聪耳明目、坚骨填精的功效,按方剂常用剂型加工成膏、酒、汤、散作为食疗。所选主料除人参、首乌、黄精、枸杞等药物外,更多的是日常食品,如松子、栗子、莲藕、山药、胡麻等。

上述药物和食物可促进代谢、提高免疫力、延缓衰老。服用以后,可以达到饮食养生的目的。

### 注重调理脾胃

忽思慧尤其重视调理脾胃二脏,具有一定的指导意义。肾为先天之本,主宰生长发育,肾气盛则精力充沛,代谢旺盛;脾为后天之本,主宰气血生化,脾胃健则营养充足,体魄强壮。

在《饮膳正要》食疗诸病篇的61方中,脾胃并调有16条,补肾益精有13条,调补脾胃有17条,共46条,占75.4%。所主病症皆为脾胃虚证,如腰背酸痛、阳痿耳鸣、五劳七伤、瘦弱无力、脾胃虚寒、心腹冷痛、久泻久痢、水肿等。这些方中,选用食物主要以动物类作为原料,特别是选用了羊髓、羊脊骨、羊肾、鹿肾、鹿角、牛髓等益精填髓补肾力强者。同时还配以温中健脾、行气开胃之品,如草果、陈皮、胡椒、花椒、砂仁、良姜、生姜、吴茱萸等,这些既有药用之功,又有调味作用,可获得相得益彰之效。

在诸般汤煎篇所收的56方中,多选用益气和中、生津止渴之品,如乌梅、白梅、山药、五味子、赤芍哈纳(酸刺)、葛根、櫻桃、桃等,也有许多温中行气、健脾开胃之品,如桂皮、生姜、茴香、陈皮、金橘、香橼、良姜、砂仁等,也有调理脾胃的功效。

### 以中医药理论为指导

忽思慧不但从前人经验方中裁化、演绎了一些食补处方,而且《饮膳正要》的处方几乎都与前代的中医药学著作密切相关,如“五味偏走”基本以《黄帝内经》为依据,旁参《金匮要略》等著作;“服药忌”内容可追溯到《肘后备急方》《金匮要略》《外台秘要》等著作中去;“妊娠食忌”的内容来源于孙思邈的《千金要方》。书中还补充了一些食品的功效,如狼肉性热治虚弱,食之未闻有毒。总之,《饮膳正要》广征博采医学典籍,因而它更加符合中医理论,也较科学合理。

### 不用矿物药和毒性强的药

《饮膳正要》中所载之方,除了“神枕方”用有乌头、藜芦、矾石,“调色料物”加有回回青外,内服剂基本上不用矿物药和毒性药,这正符合忽思慧所说的“于本草内选无毒、无相反、可久食、补益药味”的组方原则,是深有见地的。这与少数医家滥用毒性药、矿物药、禁忌药形成鲜明对比,避免了魏晋时期服食的缺点。

### 强调饮酒的利弊

《饮膳正要》中最早记载了蒸馏酒用于医疗保健,“阿刺吉酒,味甘辣,大热,有大毒。主消冷积,去寒。用好酒蒸熬,取露成阿刺吉”。我国金元以前文献未见有关蒸馏酒的记载,《饮膳正要》所收的阿刺吉酒,从制造工艺、性味、功效、主治和毒性等方面首次对蒸馏酒进行了比较全面而详细的介绍。《饮膳正要》强调了饮酒的利弊,尤其论述了醉后的害处和禁忌,值得今人重视,“酒,味甘辛,大热,有毒。主行药势,杀百邪,去恶气,通血脉,浓肠胃,

润肌肤,消忧愁。少饮尤佳,多饮伤神损寿,易入本性,其毒甚也。醉饮过度,丧生之源”。从中可以知道,酒能舒经活络,少量饮酒对解除疲劳有好处,但酗酒不仅没有任何益处,反而损坏身体,影响健康,是“丧生之源”。

### 重视妇幼卫生保健

《饮膳正要》强调了妊娠胎教的重要性,“上古圣人有胎教之法,古者妇人妊子,寝不侧,坐不边,立不踈。不食邪味,割不正不食,席不正不坐,目不视邪色,耳不听淫声”。认为妊娠期间,情志的喜怒忧思、生活环境的良劣,对胎儿是“善恶相感”的。还有“妊娠食忌”与“乳母食忌”,以及对新生儿提出预防疮疹的方法等。这些内容对优生保育、保障妇女儿童健康都是很有意义的。

### 重视饮食卫生

《饮膳正要》继承吸收了我国古代饮食学的经验,从营养学角度提出了许多关于身体健康的重要观点。如营养要适当,吃饭的时间一定要有规律,定时、定量、不过饥、不过饱、不过冷、不过热、不挑食、不偏食。重视饮食卫生,不吃变质的食物。吃完饭后要用温水漱口,以免腐蚀牙齿,还可以用淡盐水或浓茶水漱口。这些观点和方法简单实用,现在还被许多人奉为圭臬。

《饮膳正要》内容包括历代名医的验方、秘方和具有蒙古族饮食特点的各种肉、乳食品,对于研究我国医药和蒙古族的医药科技史具有重要的意义。明代景泰帝朱祁钰对《饮膳正要》的内容充分肯定,还为其作了序。李时珍《本草纲目》也引用了《饮膳正要》的有关内容。

(作者供职于武汉市卫生健康委员会)

# 茵陈蒿

□ 裴松勤

正月茵陈二月蒿,三月就把柴火烧。这是豫东南地区流传的一句口头语,意思是,茵陈蒿在立春时节是一味清肝利胆的中草药,出了正月,气温回升,植株快速生长,药效也慢慢丧失,就没有什么价值了。

茵陈属菊科植物茵陈蒿的幼嫩茎叶,主要生长于低海拔地区河岸附近的湿润沙地、路旁及低山坡地区,在山西、河北、山东、湖北、河南、安徽、湖南、广东等省比较常见,有的地方也叫牛至、马先、安昌草、蒿蒿棵等,多卷曲成团状,灰白色或灰绿色,质脆,易折断。中医认为,茵陈蒿具有清利湿热、疏利肝胆的作用。幼苗也是当地人餐桌上一道别具风味的时令小菜。

早在20世纪60年代,农村生活并不富裕,卫生条件差,春季常会流行急性甲型肝炎,得了这种病会出现虹膜黄染,皮肤发黄,尿液呈浓茶色,还会出现胃肠道症状,腹胀、食欲不振等。俗话说,单方验方治大病。这个时候,老祖宗留下的单方验方就派上用场了。中医大夫会让你下地割一些蒿蒿棵,再配上梔子、大黄、红枣煎服,没几天症状就会明显好转。

此方李时珍在《本草纲目》中有记载。茵陈苦寒,能利黄疸,久服轻身,益气,耐老,面白悦颜;梔子泻火,屈曲而下,能行小便之赤涩;大黄能攻大便之秘结。大小既利,则湿热两泄,而黄自除矣。

现代人经过科学研究,精细加工出以茵陈蒿为君药的多种成药制剂,患者可以直接口服,省去了很多麻烦。清肝利胆口服液,由茵陈、金银花、梔子、厚朴、防己组成,具有清利肝胆湿热的功效。茵陈蒿口服液,由茵陈提取物、梔子提取物、黄芩提取物、金银花提取物组成,具有清热解毒、利湿退黄的功效。对急性慢性肝炎、胆囊炎都有比较好的治疗效果。

其实,很多疾病都与日常饮食习惯相关,随着时代的进步,社会的发展,鱼肉早已进入寻常百姓家,人们不再为吃饭穿衣发愁,但是,“三高”(高血压、高血脂、高血糖)症状也随之而来,已经严重威胁到人们的身心健康。为了健康养生,提高生活质量,除了适当减盐、减糖、减油及锻炼以外,最重要的一项就是吃的学问。

茵陈蒿廉价易得,天然绿色,自然而然也就为人们所喜爱,民间也就应运而生了许多吃法。

茵陈蒿泥:老人和儿童都比较喜欢。水烧开,将茵陈蒿蒿棵除去底部黄叶和根,清水洗净,放入锅中,焯水后入凉水捞出,放入食盐、味精、油烹辣椒、生抽、芝麻油,搅拌均匀,即可食用。

清蒸茵陈蒿:新采的茵陈蒿,洗干净晾干,淋少许芝麻油(为了锁住水分),然后再撒盐和适量面粉,搅拌均匀,上锅蒸25分钟左右即可。中间可翻动一次,使其自然蓬松,当闻到有淡淡的原野苦味,表示已经熟了。放在盆中晾一下,然后倒入蒜汁,青蒜苗切花也可,搅匀即可食用。既有茵陈的筋道,又有大蒜的辛香,久远的家乡菜来一碗,岂不美哉。

油炸茵陈蒿:新采的茵陈蒿,洗净晾干切段,放入葱花姜末,加入食盐、味精、十三香调味品,再倒入适量面粉,加水搅拌均匀,准备工作就做好啦。锅中倒入油,八成热下锅,待笋子头炸至金黄色就可以出锅了;鲜香焦嫩,如果撒上孜然粉,更是别具风味。

(作者供职于杞县于镇镇江庄村卫生室)

# 母亲捐骨救子 演绎人间至爱

□ 杨须 李鹏 杨磊

“要什么都可以,只要孩子能好!”为了让孩子患骨囊肿的4岁儿子健康成长,在登封市人民医院骨科,“95后”妈妈袁女士,毅然决定从腰部凿取髂骨供孩子植骨所用。

### 4岁男童走路时一瘸一拐 就诊发现患上骨囊肿

2021年2月,家人发现4岁的男童煜煜(化名)走路时一瘸一拐,到登封市人民医院骨科检查被确诊为骨囊肿,需要进行手术切除。

但骨囊肿切除后空洞较大,必须采取植骨治疗,不然会影响孩子的发育,造成终身的伤害。

经登封市人民医院专家会诊,因为

孩子患病部位较大且年纪小,如果采用人工骨,不仅用骨量多,内置材料费用高,还可能出现排斥反应,而母体取骨是排斥概率最小的。

袁女士说:“当时就是说要从我身上取骨头,我也没有想那么多,只要能对宝宝的病情有帮助,我都可以的。”

### 苗骨声声

#### 母亲的身体儿子的骨库

就在2月,袁女士刚生完二胎,为了让儿子尽早接受治疗,她毅然决定取骨救子。

3月31日上午,母子俩同时被送进手术室,和妈妈一起躺在手术床上,煜煜和手术室的叔叔阿姨们聊得很愉快。

煜煜亲切地叫手术室护士们“漂亮医生”。为了缓解孩子的紧张情绪,手术室护士给煜煜看他最喜欢的奥特曼。

手术室内,登封市人民医院骨一科主任康永奇带领团队先从母体左侧髂骨取出大约一小透明塑料袋的骨头,然后把取出的髂骨植入儿子的右胫骨近端缺损处。母子手术共历时3个多小时,成功完成。

孩子永远别忘记,这个世界虽然有风有雨,但有人愿意在这风雨中呵护你。取骨痛在身上,而儿子的病痛更痛在母亲的心中。手术后,袁女士醒来的第一句话就是:“我的孩子呢?”当得知儿子的手术很成功时,她开心地

笑了。

“我从从业五六年来,还从未见过这种病例,我也刚刚成为母亲,真的十分感同身受。袁女士捐骨救子真的让我感受到了母亲的伟大。”护理袁女士的一名护士说。

### 移植手术顺利 母子恢复良好

女子本弱,为母则刚。袁女士用坚忍的意志诠释了人间至爱!手术后,袁女士和孩子都已经转入普通病房,身体也没有出现排斥反应。术后的袁女士,哪怕现在自己仍然痛得无法动弹,但她满心想的都是快点好,能够亲自照顾自己的孩子。

# 举办“全国中药制剂直肠给药实用技术培训班”的通知

中药制剂直肠给药是一种新的给药方法,对儿童疾病尤其适用,可以克服中药苦、药味难闻、难以下咽等弊端,达到快速给药、快速见效的目的,是一种新型中药适宜技术。对老年病和妇科病也适用。为了推广“中药制剂直肠给药实用技术”,中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚医杰医药科学研究院定于2021年5月11日~12日(5月10日报到)在河南省郑州市主办“全国中药制剂直肠给药实用技术培训班”,特将有关事宜通知如下:

### 参训对象

各级医疗单位,尤其是县(市)级以下的县(市)医院、中医医院、妇幼保健院、专科医院、乡镇卫生院的儿科和村卫生室、

中西医诊所、中医诊所、中医养生馆等机构的从业人员均可参加学习。

### 培训内容

- 一、中医典籍对直肠给药的记载及理论研究。
  - 二、中药制剂直肠给药的器械种类与操作方法。
  - 三、用药原则及注意事项。
  - 四、介绍中药免煎颗粒、中药散剂、中药汤剂、中药胶囊剂、中药针剂的直肠给药方法。
  - 五、常见盆底疾病(妇科病、肠道病、泌尿系统疾病)的直肠给药方法。
  - 六、中药直肠给药方法的实习。
- 培训时间及费用**  
5月10日为培训班报到时间,5月11

日~12日为培训时间(含在郑州市有关医疗机构实习参观时间)。培训报名费为300元,培训费为2000元,为保证教学质量,限招生60人,均需提前报名。培训地点在郑州市,培训期间食宿统一安排,费用自理。在4月30日前报名者,培训费可减免500元。

### 有关说明

- 一、本培训班特邀本项实用技术专利发明人、世界中联儿科专业委员会第三副理事长李长太医师现场负责授课和指导实习。
- 二、向每位学员提供李长太医师等主编的《中药制剂直肠滴灌临床应用》一书为教材。
- 三、邀请直肠滴灌器具生产厂家现场

供应器具,使学员学了即会,有了器具回去即可使用,使之学以致用。

四、给学员颁发“中药制剂直肠滴灌技术培训证书”,回去即可开展业务。

五、具体培训学习报到地址在报名后通知。

### 报名方式

从即日起至5月5日为报名时间,本期培训班只招收60名学员,额满为止。报名者请加微信(聚医杰微信号:j570405),通过微信转账报名费300元,并告知姓名、通讯地址、手机号码。

联系电话:(010)83210288(办公室) 18500577884 18515917952

广告

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂



扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

# 信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤险定点医院。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!

联系人:杨勃松 联系电话:13939715700

地址:信阳市羊山新区新五大道56号

广告

# 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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85967078

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com