

浅论《滇南本草》养生思想的特点*

夏丽¹, 赵洁²

(1. 云南中医学院, 云南昆明 650500; 2. 昆明市医疗保险中心, 云南昆明 650500)

[摘要]《滇南本草》是一部很有特色和价值的地方性本草学专著,为明代滇省著名的医药学家兰茂先生所著。笔者通过对兰茂先生在该书中养生用药进行研究分析,初步总结出兰茂先生养生思想的特点。

[关键词]《滇南本草》; 养生思想; 特点

中图分类号: R212 文献标志码: A 文章编号: 1000—2723(2012)04—0011—03

《滇南本草》是一部很有特色和价值的地方性本草学专著,为明代滇省著名的医药学家兰茂先生所著,载述云南中草药、民族药458种,收录了近六百首附方^[1],为兰茂先生深研医学理论,对药物进行实地考察,坚持医疗实践,向当地民众请教,收集大量云南各族人民用药经验和防病治病经验编撰而成。通过对兰茂先生在该书中养生用药进行研究分析,初步总结出兰茂先生养生思想的特点,浅析如下:

1 保养生命,欲达延年益寿

《素问·上古天真论》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”古代医家认为人的天年在百岁至一百二十岁之间,采取一定的方法保养生命,可增强生命的活力,延缓衰老,延年益寿。

《滇南本草》中有鹿衔草“添精补髓,延年益寿”,天门冬“延年益寿,乌须黑发”,飞仙藤“采服之,延年益寿,其功不小”,羊肚参“久服生血养血,延年益寿”,山药“久服之,耳目聪明,轻身长肌,延年益寿”,独叶一枝花“服者延年轻身”,盘地藤“久服延年益寿”等记载。从众多治疗作用为延年益寿药物来看,说明兰茂先生所生活的滇南地区,尽管地势偏僻,交通不便,但人们仍传承了前人的养生思想与方法,注重保养生命,善于通过药物进行身体调理,实现健康长寿的

愿望。

2 抗衰防老,注重补益肝肾

《滇南本草》重视肝肾在人体中的重要作用,在具有补益性质的药物中,多数都有补肝补肾的论述:韭菜子“补肝肾,暖腰膝”,还阳参“治诸虚百损,……肝肾虚损,任督二脉损伤”,鸡肾参“治虚损劳伤气血,凡肝肾虚弱者,服之最良”,千针万线草“补肝、脾、肾。调养精神,补养肝肾,任督二脉亏损,妇人虚弱要药”,三叶还阳草“专补肾,乌须黑发,延年益寿”。

传统中医理论中,肾藏精、主生长发育与生殖,为先天之本,肾中精气的盛衰影响生命的质量与人的寿命。肝藏血,肾藏精,精血同源,互生互化。补肝益肾可以充盛精血,增强生命活力,延缓衰老,在养生方面发挥着积极的作用,《滇南本草》在应用中医药补肝肾、抗衰防老方面,起到了很好的指导作用。

3 女性养生,强调补血

肝藏血,女子以肝为先天,以血为本,中医历来强调血对女性的重要性。女性有经、带、胎、产的生理特点,冲任二脉的气血充盛,经脉通畅,血按时下达胞宫而使月经来潮,胎儿的孕育也离不开血液的滋养。月经来潮和生产过程中往往会使血液耗伤,气血亏虚。在《滇南本草》中强调女性虚损疾病的治疗,往往离不开补血。如土人参“补虚损劳疾,妇人服之补血”,菠萝蜜“妇人服之,

*基金项目:云南省教育厅科研基金项目(NO: 211Y401)

收稿日期: 2012—04—24 修回日期: 2012—07—15

作者简介: 夏丽(1962~),女,湖南株洲人,副教授。研究方向:中医基础理论。

生血、和血”，金针菜“治妇人虚烧血干，久服大生气血”，地地藕“主治补养气血，疗妇人白带红崩”等。

4 维持健康，强调轻身

轻身，应为身体轻巧、灵活的状态，意味着气血充盛，骨骼坚固，筋膜坚韧，活动自如，而无水湿痰饮滞留之患，是身体健康、充满活力的外在表象。

《滇南本草》中记载：黄参“久服，轻身延年”，莲子“久服轻身延年”，人参“久服轻身延年”，血参“久服宜志不忘，轻身耐老”，地纓子“久服明目，轻身延年”，树包“久服轻身延年”，黄毛金丝带“采之，服久，轻身益寿”，石莲花“久服轻身和颜色”，花红果“加苹果同食，可轻身”，拐枣“久服轻身延年”，赤小枣“久服轻身延年”，大枫草“久服轻身延年”，白花防风“久服轻身”，鹿竹“久服轻身延年”。

从具有轻身作用的药物来看，灵芝草、人参、黄参、血参等为补益气血，增强免疫能力，延缓衰老的药物，莲子、鹿竹、赤小枣、花红果、拐枣、柿花等健脾胃、利湿、化痰，大枫草利水，白花防风祛风通络。气血充盛筋骨则得养，脾胃功能强健则水谷精微充盛，气血化源充足，水液得以正常敷布而无留滞之患，故而身体轻巧，灵活自如。

5 形神合一，注重养神益智

中医认为健全的人体具有形神合一的特点，形俱而神生，形是神赖以产生的物质基础，神能驭形，神对形具有反作用，二者相互依存，不可分离。历代医家在养生防病过程中格外重视精神心理因素的调摄，精神智力的增长。

《滇南本草》中，很多养生药物具有振奋精神，聪耳明目，增强智慧的作用。如黄参“主治补五脏，安精神，明目，开心益智”，人参“主补五脏，安神定魄，开心益智”，血参“久服宜志不忘”，鸡头实仁“主治湿痹，腰脊膝痛，补中，除暴疾，益精神，强志，令人耳目清明”，龙眼“主治养血安神，长智敛汗，开胃益脾”等。

中医学的养生观脱胎于道儒等诸子百家养性的思想，中医历来重视从精神心理方面进行养生，从《黄帝内经》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，强调养心守神，到兰茂《滇南本草》，养生及用药注重强精益智，从精神的调理到用药，

体现了中医形神俱备，形神合一的养生思想。

6 养生用药注重系统联系

中医强调人体的整体性，五脏与六腑、五体、五窍等密不可分，中医五脏系统中肾系统联系着精、髓、齿、发、筋骨等，有肾藏精、主骨、生髓、其华在发、齿为骨之余等中医理论，而《滇南本草》中载有：何首乌“入肾为君，涩精，坚肾气”，灵芝草“黑芝，补肾，通窍，利水，黑发”，牛尾参“久服填精补髓，延年种子”，金缠菜“久服令人面容肥白，能补肾添精，大补元气，稳齿乌须，延年益寿”，龙吟草“采根服之，延年益寿，固齿，乌须黑发”，鲑鱼“添精补髓”，金线鱼“暖肾添精”，花鱼“主治补肾添精”，鳙鱼“治五劳七伤，添精益髓，壮筋骨”，白云参“主人大生气血，补肾添精”，白龙参“同猪肉煮食，暖肾添精”等论述。

可以看出明代的兰茂先生传承了中医理论体系，其医学思想和理论及其用药特点深深打上传统中医的烙印，认识到添精、补髓、乌须、黑发、健齿与补肾密切相关，通过药物补肾可以达到添精补髓、乌须黑发、壮骨、健齿的目的，而齿、骨、发、须的状况是判断人体生长发育与健康长寿的重要标志。

7 药食同源，附方配伍多用禽肉，发挥食物的补益作用

《滇南本草》中使用药物与禽肉类同用，借动物血肉有情之性，引药入于人体血肉有情之体。沙参“专治诸虚之症。沙参一两，嫩鸡一只，入沙参在鸡腹内，用砂锅水煎烂食之”，兰花参“治勤劳苦心、产后失血过多、虚损劳伤、烦热、自汗、盗汗、妇人白带。以兰花参五钱，笋鸡一只，将药入于鸡腹内，共和一处，煮烂食之”，金鹊花“主补气，补血，劳伤气血，一切虚劳伤损，服之效。或煨笋鸡、猪肉食亦可”，白龙参“其形如参。采取服之，延年益寿。同猪肉煮食，暖肾添精，同牛肉煮食补气，同羊肉煮食，补气止汗，同鸡肉煮食，治痼病。生服令人白胖”。

在书中单独或两种以上应用各种禽肉，用于补肾添精、补中调元、益气补血等。鸭“同猪肉煮食补气。老鸭同猪蹄煮食，补气而肥体，健中”。如黄牛肉能“安中益气，养脾胃，补益腰肾筋骨，止渴生津。乳，补虚弱，止渴，养心血”，狗肉

“安五脏, 补纯阳, 轻身益气, 补肾益胃, 壮阳道, 补腰膝, 益气力, 治五劳七伤, 补血脉而厚肠胃, 补下焦而填精髓”。

祖国医学有“药食同源”之说, 把饮食与药物相提并论, 药可借食味, 食可助药效, 相得益彰, 而发挥协同作用。而禽肉类食物为血肉有情之品, 可引导和强化药物的在人体内的作用和疗效, 并具有温中培元、填养精血的作用, 可疗病防疾, 增强体质, 益寿延年。

8 重视天人合一, 附方善用药酒

以酒治病, 在我国有着悠久的历史。从汉字构造来看, 醫字从“酉”(酒), 说明酒和医药的关系。古人认为酒具有通血脉、行药势的作用。《滇南本草》用酒的方药有二百余处, 酒的种类包括水酒、烧酒、白酒汁、黄酒等, 其中水酒是云南的一种特殊用酒方法^[2], 具有通补兼施, 补而不滞, 增强药力的作用。

《滇南本草》处方用药时, 用酒之处也非常多, 兰茂先生根据酒的温经行散、舒筋活络效用, 再结合云岭高原的海拔较高, 气候寒冷, 水温偏低, 地理卑湿, 人体腠理致密, 素体多寒夹湿等自

然地理气候特点^[3], 多采用以酒为引、为使、煎服、点服、泡服、送服等, 酒进入人体后在全身各处散布流行, 疏通经络, 引药通达诸经, 以辅助药物增强疗效, 故能行药势, 助药力, 酒的应用体现了兰茂先生充分考虑了云南区域性地理气候特点对当地民众体质影响的实际选药配伍。

在《滇南本草》书中, 兰茂先生既继承中药传统养生理论和方法, 又根据滇省地区丰富的药材食材资源, 在养生用药方面有自己的特点和独到之处。当今社会崇尚回归自然, 绿色生态养生, 兰茂先生的这部地方区域性本草, 无疑将对我们的养生用药起到重要的指导作用, 具有现实意义。

[参考文献]

[1] 杨国祥, 吴宗柏. 滇南本草附方的研究 [M]. 昆明: 云南科技出版社, 1993.

[2] 孔庆玺. 论《滇南本草》的药膳特色 [J]. 云南中医学院学报, 1990, 13 (3): 9-10.

[3] 杨国祥. 《滇南本草》用酒初探 [J]. 云南中医学院学报, 1986, 9 (1): 52.

(编辑: 李 平)

Preliminary Discussion on the Features of the Health - Preservation Idea of Materia Medica of Yunnan

XIA Li¹, ZHAO Jie²

- (1. Yunnan University of TCM, Kunming, Yunnan 650500;
2. Medical Insurance Center in Kunming, Kunming, Yunnan 650500)

[ABSTRACT] Materia Medica of Yunnan is a very unique and valuable local monograph on materia media, was written by LAN Mao, who was a famous medical scientist of Ming dynasty in Yunnan province. The author summarized the the features of the health - preservation idea of Mr. LAN Mao by studying and analyzing the health - preservation and drug use in Materia Medica of Yunnan.

[KEY WORDS] Materia Medica of Yunnan; health - preservation idea; feathre

欢迎访问《云南中医学院学报》网站

投稿、查询、浏览、下载

www. ynzyyxyxb. cn