

古诗词里的饮食智慧

古人写诗,不仅抒发风雅情怀,还蕴藏着实用的养生智慧。从《诗经》《楚辞》到唐宋诗词,苧菜、车前子、菊花等草木既是文学意象,也是药食同源的食材。文人墨客将药材入诗,医家以诗词传药性。今天,让我们循着千年诗句,解锁古人的食疗妙招,把健康融入日常。

融媒体记者 张君琳
通讯员 李太云/文 CFP/图



杞子清蒸泻火



四君子汤能益气健脾

草木入诗

一卷锦绣藏药理

在《诗经》三百零五篇中,涉及植物的篇章达一百四十四篇,其中不少植物都是中医临床常用的药材。

《关雎》中“参差荇菜,左右流之”的荇菜,性味甘寒,具有清热利尿、消肿解毒的功效,可用于治疗小便不利、痈疽疮毒等症;《采芣苢》中的“采采芣苢”,指的便是车前子,其味甘淡,性微寒,能利水通淋、清热明目、祛痰止咳;《卷耳》中的苍耳子,味辛、苦,性温,虽有小毒,却能发散风寒、通鼻窍、祛风湿,是治疗风寒感冒、鼻塞流涕、鼻炎的常用药;《兼葭》中的芦苇,其根茎即芦根,性味甘寒,清热泻火、生津止渴、除烦止呕,夏季煮水饮用,是天然的解暑饮品。

唐代诗人张籍在《答开州韦使君寄车前子》中感叹“开州午日车前子,作药人皆道有神”,也道出了车前子的药用价值。而其《答鄱阳客药名诗》,则将地黄、半夏、栀子、肉桂的药性与情感巧妙结合——地黄滋阴补血,适合体虚之人;半夏燥湿化痰,因有毒而需谨慎炮制;栀子清热泻火,恰似人心澄澈;肉桂补火助阳,如君子般温暖可靠。

在众多诗词草木中,菊花是常见的草木意象,它不仅是隐逸高洁的象征,同时是一味可以清热解毒、清肝明目的良药。李白《九月十日即事》中“菊花何太苦,遭此两重阳”,不仅彰显了菊花的品格,更让其“清肝明目”的药效深入人心,侧面印证其苦寒清热的药性。陶渊明在《饮酒》(其七)中吟咏:“秋菊有佳色,裛露掇其英。泛此忘忧物,远我遗世情。”诗句描绘采摘带露菊花泡酒,既表达隐逸情怀,也暗含菊花“忘忧”的药用特性。苏东坡在《后杞菊赋》中记述:“吾方以杞为粮,以菊为粮。春食苗,夏食叶,秋食花实而冬食根。”通过四季食用菊的不同部分,体现了菊花充饥与养生的价值。到了清代,郑燮认为菊花具有延年益寿的作用,写下“南阳菊水多晋旧,此是延年一种花。八十老人勤采掇,定教霜鬓变成鸦”的佳句。

以药名入诗、入联,是古代文人的雅趣,也是药性与食疗知识传播的巧妙载体。这些作品将药材名称嵌入字句,既展现作者的文学才情,又暗藏食疗配伍的智慧,让读者在品味诗词的同时,潜移默化地了解药材的性味与用法。

北宋礼部尚书洪皓出使金国被扣押十五载,坚贞不屈的他在《集药名次韵》中写道:“独活他乡已九秋,肠肝续断更刚留;遥知母老相思子,没药医治尽白头。”诗中巧妙嵌入独活、续断、知母、相思子、白头翁等药名。独活辛、苦,微温,能祛风除湿、通痹止痛,法除体内的寒气;续断味苦、辛,微温,补肝肾、强筋骨,促进组织恢复;知母苦、甘,寒,清热泻火、滋阴润燥;白头翁是一种传统中药材,具有清热解毒、凉血止痢的作用。诗句既抒发思乡之情,也蕴含了针对异乡寒湿与忧思劳损的疗养调理思路。

南宋辛弃疾的《定风波·用药名招



不同食材搭配煮粥,更能发挥食疗作用,比如百合粥养心安神。

唐诗宋词

半碗清欢愈身心

婺源马荷仲游雨岩》则将药名与食疗、养生融合:“山路风来草木香。雨余凉意到胡床。泉石膏肱吾已甚。多病。提防风月费篇章。孤负寻常山简醉。独自。故应知子草玄忙。湖海早知身汗漫。谁伴。只甘松竹共凄凉。”词中含有木香、石膏、防风、常山、栀子、海藻(海早)、甘松等药材,药性各有侧重。石膏辛、甘,大寒,清热泻火、除烦止渴,适合热病烦渴、肺热咳嗽;防风辛、甘,微温,祛风解表、胜湿止痛,可抵御山中风寒;知母滋阴润燥,能缓解热病后期的阴虚症状;甘松辛、甘,温,理气止痛、开郁醒脾,可改善脾胃气滞引发的消化不良。辛弃疾借抒发内心感慨,同时将医药知识融入其中,体现选用清热、祛风、健脾药材进行调理的智慧。

古诗词中也不乏直接提及食疗方法的作品。长寿诗人陆游是一位养生达人,他在《食粥》中写道:“我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”粥品温和易消化,能健脾养胃,符合中医“脾胃为后天之本”的理论,不同食材搭配煮粥,更能发挥食疗作用。如莲子百合粥养心安神,小米粥健脾和胃,绿豆粥清热解暑,是最简单有效的食疗方式。而最有效的养生,往往就是在日常饮食起居中,做到好好吃饭、好好睡觉,敬畏天地,热爱生活,善待自己,这才是中医几千年的养生真谛。

文医相融

千载薪火护安康

诗歌与中医深度交融,共同作为中华优秀传统文化的优秀代表,不仅体现在诗词中的药性与食疗智慧,更在于历代文人与医家的相互成就。许多诗人研习中医,不少医家精通诗词,他们以文载道、以医济世,让药食同源的理念在文学中传承。

苏轼编撰的《苏沈良方》,收录了大量药食同源的方剂与食疗方法。如“东坡羹”以蔓菁、萝卜、粳米为原料,健脾养胃、清热润燥;唐代诗人刘禹锡著有《传信方》,书中记载了“枸杞煎”等食疗方剂,枸杞味甘,性平,滋补肝肾、益精明目,至今仍是常用的养生食材;清代袁枚则在《随园食单》中提倡“调味宁先取淡”“戒外加油”等健康理念。

在中医领域,医家们同样以诗词为载体,传播药性与食疗知识。清代医学家汪昂编撰的《汤头歌诀》,将常用方剂编成朗朗上口的歌诀,其中不少方剂都采用药食同源的食材,如“四君子汤”中的人参、白术、茯苓、甘草,能益气健脾,适合脾胃气虚之人;李时珍的《濒湖脉学》以诗韵阐述脉象,其《本草纲目》中更是详细记载了众多食材的药性与食疗功效,如“粳米,味甘,性平,主益气,止烦,止泄,和胃”,“小麦,味甘,性凉,主除热,止燥渴,利小便,养肝气”,为食疗提供了理论依据;陈修园的《医学三字经》以三字韵语普及医学知识,其中关于食疗的论述通俗易懂,这些传世经典让普通百姓也能领悟药食同源的道理,让传统文化与身心健康相伴至今。



菊花清肝明目,可以制作成不同食物。

中药簪花

非遗更亲民 中药接地气

本报讯(融媒体记者 张君琳 通讯员 陈小莉 文/图)近日,泉州医学高等专科学校附属人民医院中医科门口的一面“中药簪花”墙悄然走红。九幅精致的画作错落陈列,以闽南传统簪花女形象为原型,选用辛夷、百合、菊花等十余种中药材拼贴绘制,使中医药文化与非遗美学在医疗空间内实现了诗意交融。

画作间暗藏巧思。金黄的菊花舒展成发饰,鲜红的枸杞点缀其间增添灵动;辛夷与百合化作发簪斜插鬓边,赤小豆为衣襟缀上别致纹样,侧柏叶铺就的发冠层次分明。杏仁的温润、薏仁仁的洁白、玫瑰花的艳红、茉莉的素雅与茯苓的纯净相互映衬,既呈现了蟳埔女簪花头饰的艳丽层次感,又将中药材的天然质感展现得淋漓尽致。

“用大众熟悉的中药材创作簪花作品,是让非遗美学更亲民,让中医药文化更‘接地气’的尝试。”医院工作人员介绍,创作过程中,医护人员化身“跨界艺术家”,在淡淡的草药香萦绕下,将临床常用的药材化为创作素材,凭借专业积淀与奇思妙想,让药草花叶在指尖绽放出新的生命力。这种独特的艺术表达,既传递了医者仁心的温度,更实现了中华优秀传统文化的创新传承。

据了解,“中药簪花”系列作品是该院探索闽南非遗与中医药文化融合的全新实践。蟳埔簪花作为泉州极具代表性的文化符号,承载着闽南女性对生活的热爱;中医药则是中华传统医学的瑰宝,蕴含着古人的健康智慧。二者的创意结合,打破了传统文化与现代生活的壁垒,让厚重的文化以更生动、更具亲和力的方式走进大众视野。

如今,这面文化墙已成为医院里一道独特的人文风景线,定格了药理与艺术的奇妙交融。往来的患者在驻足欣赏作品时,潜移默化地领略中药材知识与泉州非遗魅力。医院相关负责人表示,未来将继续探索传统文化的创新表达形



鲜红的枸杞点缀其间,增添灵动。

式,让中医智慧与非遗之美在现代空间中持续绽放光彩,为传统文化的传承发展注入新活力。



学着做药膳

天麻鱼头



鲤鱼有利水、下气、镇惊之功效 (CFP 图)

主要材料:天麻25克,川芎10克,茯苓10克,鲜鲤鱼2条(每条600克以上),黄酒、胡椒粉、麻油、葱、生姜、湿淀粉等适量。

制作方法:

- 1.将鲜鲤鱼去鳞、清除内脏后洗净。从背部剖开,将鱼身分节,用蒸碗分盛。
- 2.把川芎、茯苓切成大片,放入二泔水(淘米水)中,再加入天麻同泡4到6小时。捞出天麻,置于米饭上蒸软蒸透,趁热切成薄片,与川芎、茯苓同分入各份鱼块中。
- 3.放入绍酒、姜、葱,兑适量清汤,上笼蒸约30分钟后取出。拣去姜、葱,翻扣碗中,再将原汤倒入勺内,调入酱油、食盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油、湿淀粉及清汤等,烧沸并撇去浮沫,浇在各份鱼上即成。
- 4.每周2到3次,佐餐食用。

该药膳可平肝息风、滋阴安神、活血止痛,适用于肝风内动所引起的眩晕头痛、肢体麻木、手足震颤等症。肝肾阴虚、肝阳上亢者可作为日常膳食经常食用。此外,对顽固性头痛、体虚烦躁、失眠等亦有良好疗效。天麻性平味甘,专入肝经,走肝经气分,凡肝阳上亢、肝火上炎、肝风内动之证,不论寒热虚实,均可选用,是虚风内动、痉挛风病的常用药。川芎辛散温通,入肝行血,为血中气药,可以通血脉、祛风气、解头风,用于活血定痛,既具辛散之力又能调达肝气,抑其上逆之阳,为临床各科瘀血诸痛常用药;茯苓甘淡,性性平和,善益脾气,具下行之性,能渗水湿以开泻州都,开心智而宁心安神,为利水补中安神之药。二药活血定痛,利水安神,与天麻搭配,增强了平肝息风、止痛定志的作用。鲤鱼甘平,利水、下气、镇惊,诸味配伍,既能滋精血益肝肾而敛阳息风,又能利小便下逆气而降上亢之阳,起到平肝息风的作用。

本膳宜于肝风内动证的患者,性味平和,无特别禁忌。

(来源:《中国药膳学》整理:张君琳)

补气润燥话甘草



甘草有补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、调和诸药之功(CFP 图)

中药中,有“十方九草”的说法,说的是十个方子里有九个会用到甘草。在方剂里,甘草扮演着“和事佬”的角色,起着重要的调和作用。

甘草具有补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、调和诸药之功。常用于治疗脾胃虚弱、倦怠乏力、心悸气短、咳嗽痰多,以及脘腹或四肢挛急疼痛、痈疽疮毒等症,并能缓解其他药物的毒性或烈性。其功效因炮制方法不同而有所侧重:生甘草多用于清热解毒、祛痰止咳;炙甘草则长于缓急止痛、益气复脉。

生活中,可以用甘草制作以下食疗方——

甘草金桔。用盐将金桔表皮搓洗干净,晾干备用。将洗净的甘草装入干净纱布袋中。把金桔、甘草与冰糖一同放入砂锅,加清水大火烧开后,随后转小火慢熬,直至汤汁浓稠如蜜。关火放凉后,装入密封玻璃罐冷藏。随用随取,有助于滋润咽喉、调理脾胃。

甘草枇杷膏。将枇杷去皮去核,果肉切块,加柠檬汁拌匀。甘草、川贝母加水煮15分钟,滤汁备用。将枇杷果肉加清水打成浆,过筛去渣。然后将枇杷浆、甘草川贝汁、蜂蜜混合,小火煮至糖完全融化,关火降温至60℃左右,加入用冷水泡软的吉利丁片搅拌均匀。最后倒入模具,冷藏4小时至完全凝固后脱模,切块食用。甘草枇杷膏适合燥热体质人群食用,以及秋冬季出现咽干、咽痒、喉咙肿痛症状的人群。需注意的是,甘草枇杷膏性偏凉,脾胃虚寒者(如易腹泻、胃胀、舌苔白腻人群)应慎用,以免加重寒证。

(来源:中国中医公众号 整理:张君琳)



▲关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。



“中药簪花”墙面悄然走红