

食疗鼻祖孟洗的

快意人生



民以食为天，食以养生为先。1400年前的唐朝，中医食疗养生已然盛行，一位汝州人把美食与医药医疗完美结合，开创了中医食疗学的先河，把我国的食疗养生文化向前推进了一大步。

他便是孟洗，唐代中医大咖，孙思邈的真传弟子。其著作《食疗本草》是世界上现存最早的食疗学专著，集古代食疗之大成，与现代营养学的原理相一致。他的另一部治疗疑难杂症的医药专著《必效方》，提出了用麻布配药水对黄疸型肝炎诊治进行检测的方法，被誉为最早的pH试纸。

10月10日上午，记者一行寻访孟洗故里——汝州市陵头镇孟庄村，与一千多年前的这位大先生来一次近距离接触。

平顶山晚报记者 邢晓蕊

别人家的孩子

——少小聪慧，长大后夺得大唐高考前三名

唐武德四年(公元621年)，孟洗出生于唐代汝州梁县新丰乡子平里(今汝州市陵头镇孟庄村)的一个书香之家。

《御史台记》记载：“洗少敏悟，博闻多奇，举世无与伦比。进士擢第，解褐长乐县尉，累迁凤阁舍人。”从小聪慧，博学多识，长大后夺得大唐高考前三名，孟洗就是那个“别人家的孩子”。

在孟庄村孟洗文化广场，孟洗的塑像高高矗立，只见他腰悬药壶，长须飘然，慈眉善目。塑像后面的墙上书写着他的名言：“善言不可离口，善药不可离手”。

“据传，孟洗的爷爷是一位远近闻名的医生，父亲孟曜为明经进士任学官。受爷爷影响，孟洗从小对医药很感兴趣，想成为悬壶济世的良医。爷爷想让孙子把自己的医技发扬光大，父亲想让儿子考中进士光宗耀祖。不想孟洗同时满足了先辈的不同心愿。”汝州市炎黄文化研究会会长尚自昌对孟洗及其著作研究多年，他说，孟洗是我国著名思想家孟轲的31代孙，是汉代时从山东安丘迁至河南的一支。或许血液里有着儒家亚圣的基因，或许从小受祖父和父亲的耳濡目染，孟洗对医学、儒学、佛学等兴趣浓厚，学识渊博。

成年后，孟洗被推举赴长安参加科举考试，进士及第，到福建长乐县任县尉，成为掌管治安捕盗之事的副县级干部。自此，步入仕途，不仅当了大官，还成为国医食圣，为家族门庭增添了无限荣光。

孟庄村现有一座孟氏祠堂，祠堂里一块石碑是清朝同治年间孟氏祠堂大修时所立。76岁的孟新堂是孟洗的46代孙，他说，如今的孟氏祠堂是2005年重新修建的，由山门、卷棚、拜殿三部分组成，里面供奉着孟母、孟子、孟洗的画像。

孟洗故居附近有一口老井、三棵古树及古石碑等，充满历史沧桑，无言地诉说着孟洗一族曾经的显赫与辉煌。



孟洗故里 郭亚伟 摄



孟洗雕像 郭亚伟 摄

在官场上，他是游刃有余的一品大员；在中医药界，他是声名远播的“名医”；在餐饮业，他是名副其实的“食神”，看似互不搭边的社会角色，在孟洗身上完美转换。

武则天垂拱初年(公元685年)，孟洗升任凤阁舍人，相当于皇帝的秘书，掌管进奏、参议表章、起草诏书等事。

时任凤阁侍郎(也称宰相)的刘祜之和孟洗惺惺

身份完美转换

——一品大员会看病，还把吃上升到养生高度

相惜，十分要好。一次刘祜之患病，孟洗前去看望。刘祜之留孟洗吃饭时，特意用皇帝赐的金碗盛乳酪招待。见多识广的孟洗看出皇帝所赐金碗为假金，武则

天很生气，将孟洗贬为台州(今浙江台州)司马。后来，孟洗又升迁为春官侍郎(礼部副职)，先后撰写《家礼》《祭礼》多部礼仪方面的法规或条例。太子相王李旦仰慕孟洗的才学，召其为侍读，孟洗开始为皇子授书讲学。长安三年(公元703年)，孟洗被任命为同州刺史，加银青光禄大夫。

公元705年，张柬之等人趁武则天生病发动“神龙政变”，拥中宗李显复位。时年84岁的孟洗不愿卷入朝廷争斗，便告老还乡，回到汝州老家鹿台山中养老，重拾爱好，采药修行，快意生活。

公元710年，李旦当了皇帝(睿宗)，十分想念孟洗，便下诏叫他入朝做官，孟洗以年老为由辞官。次年，睿宗赐给孟洗绸缎百匹，又命河南府(洛阳)于春秋二季送羊、酒、食物给他。

孟洗爱好医药与炼丹术，为官后四处奔波，对南北方草药药性和南北人不同草药的适应有了更多的实践和实证。他在长安任职时与医圣孙思邈过从甚

密，遂拜师孙思邈学习阴阳、推步、医药，成为与孙思邈齐名的唐朝四大名医之一。

孟洗是个全才，《旧唐书》将其列入“方伎”，重点介绍他的技能。元代茅山道士《玄品录》将孟洗列为“道术”。实则，孟洗在佛学、儒教礼仪等方面也都颇有建树。

唐朝时道教蓬勃发展，人们热衷炼制仙丹，追求长生不老之风日盛，甚至出现了有人服用丹药中毒事件。晚年时，孟洗开始冷静思考长寿与药疗的关系，决心发扬孙思邈所推崇的食疗养生思想，撰写一部有关食疗的著作，启迪同道，施惠后人。

他系统整理了自己所能找到的唐代及之前的食疗经验，将自己的味觉体验与食物的医疗功效相结合，不断探寻将食物转化为良药的疗法，最终编写出《补养方》三卷，后经其弟子张鼎增补为《食疗本草》，署名“孟洗撰，张鼎补”。《食疗本草》是现存最早的食疗学专著，对后世医学发展影响深远，孟洗因此被誉为世界食疗学的鼻祖。

《食疗本草》把美食视为良药，把吃上升到养生高度，吃出了理论、吃出了水平、吃出了境界、吃出了智慧，赢得后人的称赞与推崇。

93岁无疾而终

——中医粉津津乐道的养生理论大都出自孟洗心诀

孟洗活到93岁无疾而终，在当时算是比较少见的高寿之人。古书记载他年龄很大时还爬山采药，且鹤发童颜、力如壮年。人们向他请教养生秘诀，孟洗笑言：“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。”

孟洗隐居时听闻睿宗旧疾复发，难理朝政。他日夜兼程送上自己用柿子醋和几十种中草药调剂的驱邪正本养生汤，睿宗仅服药两个疗程就彻底痊愈。当睿宗赞赏孟洗所献宝药功效神奇和他的高风亮节时，孟洗却说：“把仁爱贯穿于品行；天知、地知、君知、吾知，他知；把仁德付诸于行动；山知、川知、云知、江知、海知。”后来就演变成成为“弘道无人问，良心有天知”的至理名言。

睿宗以“孟氏岐黄、余泽百世”之意，赐孟洗中医膳食养生药号。“孟余堂”由孟氏后人传承至今，已入选省级非物质文化遗产名录。

生长在孟庄村的汝州孟氏汝学研究会秘书长孟学礼说，小时候喉咙干疼，母亲会用鸡蛋清兑些蜂蜜让他服用，很快就能见效。这样的食疗方法，就出自孟洗的《食疗本草》：“人毒热发，可取三颗鸡子白(蛋清)和蜜一合服之。”

孟洗善用日常食品养生保健，《食疗本草》中收集可供食用又能疗病的食材200余种，其中多是生活中常见的肉类、水果蔬菜、五谷杂粮等。“药补不如食补”“是药三分毒”……当今中医粉们津津乐道的养生理论，大都出自孟洗大师的心诀。他还重视

食物的禁忌，提出了因人因时因地、与四时季节变化相应的思想。

今年是孟洗诞辰1400周年，《孟洗传说》被省政府公布为第五批非物质文化遗产代表性项目名录，市政协已把出版《平顶山十大历史名人——孟洗》一书列入计划，汝州文史界正在筹备举办孟洗诞辰纪念系列活动。陵头镇党委副书记、人大主席辛博说，传承、发扬孟洗中医食疗文化，打造中医食疗文化之乡的名片已纳入该镇规划之中。

本文转自2021年10月15日《平顶山晚报》