

# 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

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

### 身份完美转换

#### ——一品大员会看病，还把吃上升到养生高度

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。

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

### 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

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》