

# 世界食疗学鼻祖孟诜

◎尚自昌 席孟杰

孟诜(621-713年),唐代汝州梁县新丰乡子平里人(今陵头镇孟庄村)。著名学者、医学家、饮食家。他是我国古代著名医学家,其著作《食疗本草》是世界上现存最早的食疗专著,集古代食疗之大成,与现代营养学的原理相一致,对我国和世界医学的发展做出了巨大贡献,被誉为世界食疗学的鼻祖。

## 名门望族

孟诜是古代著名思想家孟轲的第三十一世孙,属于汉代从山东安丘孟氏迁到河南的一支。父亲孟暉,参加国家经学考试获得进士第,任学官。孟诜年少聪明,博闻多识,举世无比。成年参加科举,考中进士后,任长乐县尉,因政绩突出,不断升迁。

孙子孟简,唐代著名诗人,水利专家,长期寓居吴中。贞元七年前后,登进士第,又登博学宏词科。累官至仓部员外郎,吏部员外郎,超拜谏议大夫,知医事。

重孙孟郊(751-814年),字东野,孟简族侄,唐著名诗人。孟郊父亲孟庭玠旅居湖州武康(今浙江德清),在湖州置产成家,成为湖州人。孟庭玠任浙江昆山县尉时,生下孟郊,因此昆山人把孟郊当作昆山的骄傲。孟郊的两个弟弟孟野和孟盈出生后,父亲去世,孟郊三兄弟与母亲过着艰难的日子。由于湖州家贫,母亲将年长的孟郊送回汝州老家读书,自己与两个小儿子在南方生活。所以史书中有孟郊少年隐居嵩山南麓的记载。孟郊三十岁(780年)以前,一直在家乡读书。奈何时运未济,而仕途未达,也没有留下诗文。

孟郊长大后回到母亲身边尽孝。母亲是个知书达礼之人,鼓励孟郊游学参加考试考取功名。孟郊从三十岁到四十一岁,辗转于汝州、长安、湖州间游学。四十一岁,在湖州取乡贡进士,遂往长安应试士试,可惜落榜。四十三岁,再应试长安,又落第。

孟郊每次去长安应试前后,均在汝州老家生活。一则汝州距长安近,有官道直达长安;二则有孟姓家人照管和资助;三则汝州在唐代为长安、洛阳通往江南官道上的重郡,有朝廷重要官员牧守。而唐朝入仕除了考试过关外还有官员推荐。孟郊第一次去长安考试,卢虔任汝州刺史。爱才的卢虔认可了孟郊这位朋友,并对其去长安给予了资助。在孟郊现存的500多首诗中,有关卢虔的近10首。

两次落第的孟郊已对入仕失去信心,但母亲仍鼓励他去长安参加殿试。贞元十年,44岁的孟郊在母亲的鼓励下,再次离开湖州回老家汝州,准备参加长安进士考试。临行前夜,看着年迈的父母为自己缝补衣服的场景,他心里百感交集,为后来《游子吟》的成名诗埋下了伏笔。而此时陆长源任汝州刺史,他是个勤政爱民更爱才的贤官,许多贤才能士到汝州投奔陆长源。回到汝州,孟郊成为陆长源的座上宾,不仅有了安稳的学习环境,还拥有了许多名流切磋诗艺的机会。这期间,孟郊写下了几首描写汝州的山水的诗,为汝文化的厚重增添了浓重的一笔。

汝州三年,孟郊再赴长安考试,一举中第。他在《登科后》诗中:“昔日龌龊不足夸,今日放荡思无涯。春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。”把几十年为仕途的努力和艰辛,一扫而空。春风得意,一日之间,都将长安花看尽,何等愉悦而近轻狂。

孟诜故里孟庄村,距市区12公里,西南为牌山,北为鹿台山,村里众多的古树、古井、古宅见证着小村的沧桑,随处可见的汉砖佐证着孟村的古老。

## 一生如歌

孟诜从小爱好医学,成名后有了与孙思邈接触的机会,并拜其为师。据《旧唐书·方伎·孙思邈传》载:上元元年(674年),孙思邈辞疾请归,特赐良马,及郃阳公主邑司以居焉。当时知名之士宋文文、孟诜、卢照邻等,执师资之礼以事焉。《新唐书·隐逸·孙思邈传》亦载:思邈于阴阳、推步、医药无不善,孟诜、卢照邻等师事之。宋令文是宋之问的父亲、唐代汝州诗人刘希夷的外祖父,高

宗(650-683年)时为骠卫郎将,东台详正学士。有勇力,工书,善属文。唐代书学理论家张怀瓘称:“今文有三绝曰:书、画、力。尤于书备兼诸体,偏意在草,志欲究能翰简,翩翩甚得书之媚趣。”卢照邻为唐代诗人,与王勃、杨炯、骆宾王并称“初唐四杰”。由此可见,孟诜曾得被后世称为“药王”的孙思邈的真传,还与宋之问、卢照邻被称为“当时知名之士”。

后来孟诜调长安任职,仕途还算顺利,武则天垂拱初(685年),升至凤阁舍人。凤阁是武则天时将中书省改的名字,凤阁舍人为中书省官员,是皇帝近臣,掌管进奏,参议表章,起草诏书,劳有功将帅,察天下冤狱等事,是有一定文学功底的人才能任的职位,可见孟诜在文学方面也是有一定造诣的。

凤阁侍郎是中书省的最高长官,时任侍郎的刘祎之是晋陵(今江苏常州)人,少与孟利贞等人以文知名。上元中,被召入禁中,与元万顷等参决时政,时称“北门学士”。他任凤阁侍郎时,为正三品官职,皇帝的诏敕多出其手。刘祎之器重孟诜的才华,孟诜敬重刘祎之为人,因此二人关系十分要好。

一次刘祎之患病,孟诜前去看望。中午刘祎之留孟诜吃饭,特意用皇帝赐的金碗盛乳酪招待。见多识广的孟诜看到金碗非常吃惊地说:“这碗是用药金做的,不是石头中冶炼出的自然金。”刘祎之说:“这是皇上的赐物,不会是假金吧?”孟诜说:“药金是用仙方配制出来的,也不是假金。”刘祎之说:“你怎么知道?”孟诜说:“你用火烧它,能出现五色气。”刘祎之让人用火烧之,果然有五色气。刘祎之明白真金是不怕火烧的,对孟诜的见识更加佩服。其实孟诜的吃惊是因为药金是有毒的,用药金做的碗不适宜人用。武则天后来知道这件事后,心里很不高兴,就以孟诜业余时间常搞旁门异术为由将他降为台州(今浙江台州市)人。

唐代州府佐吏有司马一人,位在别驾、长史之下,是专门安置贬官的一个闲职,这又是孟诜为官不顺的时期。但不久后又调到长安任春官侍郎,负责礼部事务。太子王李旦仰慕孟诜的才学召为侍读。武则天长安年中(701-704年),调任同州(今陕西大荔县)刺史,加银青光禄大夫。光禄大夫加银印青绶称银青光禄大夫,唐为三品文阶官,只用于封赠,说明武氏对孟诜的才学是认可的。

孟诜为官,喜欢深入考察,清正廉洁,公务虽然繁杂却治理得井然有序。任同州刺史期间,政治清明,百姓安居乐业,人们亲切地称他为孟同州。期间他也有空闲时间研究自己心仪已久的医学。他认为人生病是可以预防的,有病在饮食搭配上只要合理也是可以治病的。他把前人的医学专著食疗部分的药方抽出,并把自己多年积累的方子归类,编著了《补养方》3卷,被同州人传抄使用。

唐中宗李显神龙初(705年)继皇帝位后,年已84岁的孟诜要求告老还乡,中宗批准了他的要求。他回到老家汝州,在伊阳山中养老,他将毕生所学向乡邻宣传推广。《册府元龟》记载:“孟诜为同州刺史,中宗神龙初致仕,归伊阳之山第,年虽晚暮,志力如壮,尝谓所亲曰:‘若能保身养性者,常须善言莫离口,良药莫离手’。”

景云元年(710年)唐睿宗李旦即位后,首先想起了自己的老师,下诏让孟诜进京,欲加以重用。孟诜以年事已高为由上书回辞不就,李旦考虑到老师的年龄,同意了他的要求。景云二年,李旦下诏赐孟诜锦帛一百段,又诏令有关部门每年春秋两季,为孟诜特别提供羊酒糜粥。

开元元年(713年)河南尹毕构专程看望了孟诜,认为孟有古代圣人的风度,下令将其居所改名为子平里。毕构是河南偃师人,历任中书舍人、左御史大夫、陕州刺史、

加银青光禄大夫、益州大都督府长史、兼充剑南道按察使。唐玄宗即位后,拜河南尹,迁户部尚书。毕构的做法足见其对孟诜的敬重。

公元713年,孟诜逝世,享年93岁。在人活70古来稀的时代,孟诜活到93岁,跨越两个世纪,是很难得的,可谓是世纪寿星。

## 食疗本草

《食疗本草》系张鼎于开元年间,在孟诜所撰《补养方》后经补订而成,因以食物治病为主,改名为《食疗本草》。

孟氏原书收载本草138种,张氏补入89条,合为227条,记载了许多唐初本草中未载的食用药物。书中按物类为序排列,并分析食性,论述功用,记载禁忌,鉴别异同,附载单方。所列食治药物,多系人们常用的食物、蔬菜、果品、肉类等,反映了以食养脏、脏器疗法的思想。此书内容丰富,大多切合实用,是我国唐代较为全面的食治专著。孟氏虽师尊孙思邈,但其著述有自己的独到见解。

书中提出了妇女妊、产期的饮食,对小儿的饮食也比较关注。指出了一些影响小儿发育及不适合小儿食用的食品。书中记载了许多常见的食疗品,对多种食品的疗效作了较为详细的论述,如:

鸡:光粉诸石为末,和饭与鸡食之,后取鸡食之,甚补益。人毒热发,可取三颗鸡子白(蛋清),和蜜一合,服之(差,好的意思)。黄雌鸡,补丈夫阳气,治冷气。瘦者床者,渐渐服之良。鸭:主补中益气,消食。消十二种虫。白鸭肉补虚。鹅:卵,补五脏,亦补中益气。(惟)多发痼疾。鲫鱼:食之平胃气,调中益五脏。羊奶:补脾胃之气,和小肠。亦主消渴。治虚劳,益精气。萝卜:服之令人白净肌。茶叶:利大肠,去热解烦。煮取汁。用煮粥良。柿子:补虚劳不足。红柿,补气,续经脉气。干柿,厚肠胃,温中,健脾胃气,消宿血。黑豆:令人长生,又益阳道(增强性功能)。

书中还比较了南北不同饮食习惯及食用同一物的不同效果。并提示小儿的饮食应有它的特殊之处,如“小儿不得与炒豆食之”等。

孟诜还提出了以食养脏和以食解毒的问题。

《食疗本草》全书三卷,原帙今已无存,其佚文散见于《证类本草》和《医心方》等书中。清光绪三十三年(1907年)英国人斯坦因在敦煌莫高窟中发现该书古抄本残卷,其书收有从石榴至芋共26种药物的条文,现存英国伦敦博物馆。1930年日本中尾万三考察、校订了该书,以《食疗本草考察》为名出版,全书分两编,载药241种,是近代最早的一种辑本。兹后谢海洲等重新考证了《食疗本草》流传的佚文,辑复此书,全书分三卷,共收录260种药物,并归并同类条文,校正疑误,1984年由人民卫生出版社出版。

孟诜还撰有《必效方》三卷。创造了观察黄疸病疗效的检验方法:用白帛浸于黄疸病患者尿中,凉干按日推列对比,可知病情的变化,这在当时是世界上最先进的检验方法。

## 名扬千古

由于孟诜对中国医学所作的贡献,许多史学著作都留有他的名字和事迹。新旧唐史不仅为孟诜立传记,还依名士的身份出现在其他传记中。《旧唐书》的作者沈约看重孟诜的科学技术,将其列入列传第一百四十一的《方伎传》中。

《新唐书》作者欧阳修看重他晚年辞官归乡,睿宗召用,固辞不就的品格,把他放到《隐逸传》中,在23位隐逸人士中位居第六位。

《食疗本草》成书之后,流传了四百多年。最早引用其书的是陈藏于开元二十七年(739年)所著的《本草拾遗》,其后还见于日本的《医心方》(984年)、北宋的《嘉裕本草》(1061年)、南宋的《重修政和经史证类备用本草》(简称《证类本草》)(1249年)。《宋史·艺文志》郑樵《通志》均录此书,但两者所记卷数不同,前者载六卷,后者却载五卷。至《补元史·艺文志》及《明史·艺文志》时,此书已不见著录。可知,此书的逸佚大约在宋末元初之时。明李时珍作《本草纲目》用古代医书甚多,但未列《食疗本草》,然其从《证类本草》转引《食疗本草》多条。

由于《本草拾遗》和《嘉裕本草》早佚,后人只能从《医心方》及《证类本草》中窥知《食疗本草》的一些佚文。

清朝末年,敦煌发现的《食疗本草》残卷,前残后缺,后书题名。王国维、唐兰等将其与《证类本草》对校,确认为孟诜所撰《食疗本草》。这样一来,孟诜的这部珍贵的著作才又展现在了世人的面前。

《食疗本草》残卷惊现于世,世人对残卷的研究和《食疗本草》的复原就相继展开了。日本学者狩野直喜氏首次抄录英伦伦敦收藏的残卷。我国语言文字学家,“甲骨四堂”之一的罗振玉先生,1924年根据狩野的转抄本,并参照残卷的另一影本,命其儿子罗福葆誊抄,编入他主编的《敦煌石室碎金》一书中。1925年以《食疗本草残卷》为名,东方学会据罗氏抄本影印刊行。1930年,日本中尾万三对残卷考察研究后,著有《食疗本草之考察》一书。1931年,我国敦煌学研究专家范凤源先生,将中尾万三辑本中的校注及日文假名旁注摘出删去,冠以《敦煌石室古本草》之名铅印刊行,由大东书局铅印发行。1984年,人民卫生出版社出版了谢海洲、马继兴等根据敦煌残卷及《医心方》《证类本草》编写的全书辑校本。1990年上海中医药大学出版社出版的《中国医籍通史》(第一卷)的图书目录中,收录了孟诜著三本不同版本的专著:《敦煌石室古本草》,孟诜原著、范凤源辑;《食疗本草》,孟诜著;《食疗本草(残卷)》。

敦煌所出孟诜《食疗本草》残卷,137行,每行20余字,共2774字,收药26味,朱墨分书。药名朱书于首,右下以小字注明药性(温、平、寒、冷四种),不注药味。下述该药的主治、功效、服食宜忌、单方验方,部分药物还记述了采集、修治、地域差别及生活用途等。如“木瓜条”介绍木瓜性温、主治霍乱、湿痹、风气……又谓“脐下绞痛,可以用木瓜一片,桑叶七枚,大枣三个中破,以水二大升,煮取半大升,顿腹之即差。”等等。

《食疗本草》是孟诜留给世人的文化遗产,是平顶山历史文化的一张名片,更是平顶山人民的骄傲。进入新世纪,饮食文化得到长足发展,人们对《食疗本草》的研究向深度和广度延伸,将《食疗本草》的开发利用提上重要日程。在互联网百度搜索分别输入“孟诜”和“食疗本草”,会检索出许多相关词条。

孟诜的故乡汝州,一直把孟诜作为自己的骄傲。为表彰他对家乡的贡献,历代《汝州志》均把他记入乡贤篇中,汝州文庙的乡贤祠中也敬有他的牌位。汝州人还把他的头像刻在石碑上,立在风穴寺来纪念他。2005年,在汝州市委、市政府的努力下,国家邮政局出版了《唐代医药学家——孟诜》邮资明信片一套,一张为孟诜画像,一张为孟诜和他的《食疗本草》,并在汝州举行了首发仪式。中华医学集邮研究会河南地区第二届联谊会同时在汝州市举行,还举办“2005年汝州市首届‘孟诜杯’《食疗与健康》学术研究会”。2017年,市炎黄文化研究会在陵头镇孟庄村举办了“孟诜与《食疗本草》研讨会,取得了新的研究成果。在城市建设中,孟诜的画像也成为城市元素出现在汝州的街头。

## 食疗本草

《食疗本草》系唐代孟诜原作,张鼎(道号晤玄子)加以增补,原书佚散,今所摘录内容主要取材于《食疗本草》《医心方》《经史证类大观本草》等。

### 盐

螺蛳尿疮:盐三升,水一斗,煮取六升。以绵浸汤,淹疮上。

又,治一切气及脚气:取盐三升,蒸,候热分裹,近壁,脚踏之,令脚心热。

又,和槐白皮蒸用,亦治脚气。夜夜与之良。

又,以皂荚两挺,盐半两,同烧令通赤,细研。夜夜用揩齿。一月后,有动者齿及血露齿,并瘳,其齿牢固。

### 石燕

在乳穴石洞中者,冬月采之,堪食。余月采者只堪治病,不堪食也。食如常法。

又,治法:取石燕二十枚,和五味炒令熟,以酒一斗,浸三日,即每夜卧时饮一两盏,随性也。甚能补益,能吃饭,令人健力也。

### 黄精

饵黄精,能老不饥。其法:可取瓮子去底,釜上安置令得,所盛黄精令满。密盖,蒸之。令气溜,即曝之。第二遍蒸之亦如此。九蒸九曝。凡生时有一石,熟有三、四斗。蒸之若生,则刺人咽喉。曝使干,不尔朽坏。

其生者,若初服,只可一寸半,渐渐增之。十日不食,能长服之,止三尺五寸。服三百日后,尽见鬼神。饵必升天。根,叶,花,实,皆可食之。但相对者是,不对者名偏精。

### 甘菊

其叶,正月采,可作羹;茎,五月五日采;花,九月九日采。并主头风目眩,泪出,去烦热,利五脏。野生苦菊不堪用。

### 地黄 <微寒>

主少蜜煎,或浸食之,或煎汤,或入酒饮,并妙。生则寒,主齿痛,疔伤。叶可以羹。

### 薯蓣(山药)

治头疼,利丈夫,助阴力。和面作饅饅,则微动气,为不能制面毒也。熟煮和蜜,或为汤煎,或为粉,并佳。干之人药更妙也。

### 白蒿 <寒>

春初此蒿前诸草生。捣汁去热黄及心痛。其叶生妥,醋淹之为范,甚益人。

又,叶干为末,夏日暴水痢,以米饮和一匙,空腹服之。子:主鬼气,末和酒服之良。

### 决明子 <平>

叶:主明目,利五脏,食之甚良。

子:主肝家热毒气,风眼赤泪。每日取一匙,妥去尘埃,空腹水吞之。百日,夜见物光也。

### 生姜 <温>

去痰下气。多食少心智。八九月食,伤神。

除壮热,治转筋,心满。食之除鼻塞,去胸中臭气,通神明。

又,冷痢:取椒烙之为末,共干姜末等分,以醋和面,作小馄饨子,服二七枚。先以水煮,更之饮中重煮。出,停冷吞之。以粥饮下,空腹,日一度作之良。

谨按:止逆,散烦闷,开胃气。又姜屑末和酒服之,除偏风。汁作煎,下一切结实冲胸膈恶气,神验。

又,烧淋灰煎,治淋沥疾。

又,皮寒,(姜)性温。

又,姜汁和杏仁汁煎成煎,酒调服,或水调下。善下一切结实冲胸膈。

尚自昌 整理

(摘录内容仅供参考 如有不适及时就医)