



岭南摄生录

郑江
著

您好读的养生「古仔」集
玩岭南医药文化的历史画卷
逛岭南的养生民俗与文化

岭南摄生录

廖正
著

 南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

岭南摄生录 / 郑洪著. — 广州 : 南方日报出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5491-0988-3

I. ①岭… II. ①郑… III. ①文人—生平事迹—中国 IV. ①
K825.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 270590 号

岭南摄生录

郑洪 著

出版发行: 南方日报出版社
地 址: 广州市广州大道中 289 号
电 话: (020) 83000503
经 销: 全国新华书店
印 刷: 广州市怡升印刷有限公司
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 13.5
字 数: 160 千字
版 次: 2014 年 6 月第 1 版
印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

投稿热线: (020) 83000503 读者热线: (020) 83000502

网址: <http://www.nfdaily.com/index.html>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

前言

天地是有厚薄的。君不见，浩瀚宇宙，至今还找不到另一个适合人类居住的地球？就说地球，也是寒温腴瘠，五洲不同。不过还好，至少地球上还没有哪一片地方让生命完全无法存活，连深海火山都会有生物存在。但是，在条件艰苦的地方生存难免要多一些付出。国外有个研究，发现文明古国大都发源于北纬30度左右的温带地区。想想并不奇怪。太冷或太热的地方，人的精力都花在如何对抗环境上了，也许就少了仰望星空思考文明的兴趣和时间。

在中国，华夏文明的主流也是诞生在北温带的中原。开发较迟的南北地区，则分别被冠以蛮、夷的称呼。而最南端的岭南，由于气候炎热，疾病众多，又被称为“瘴疠”之地。有学者说，“南蛮”和“瘴疠”其实是“文化中心主义”加于岭南的歧视名称。此说有其依据，但也不必否认客观上曾有的差异，例如岭南湿热又有“瘴疠”，古人说“去者多死”。固然有所夸大，但古代南来的人特别注意养生防病，这确实也是一种值得研究的现象。现在情况有很大变化，但影响犹存，我们应当探寻其蜕变的轨迹。

现在的岭南人仍很注重养生，市面上各类热销的食疗汤谱不可胜数，师奶们到不同时令就会煲不同的汤水。岭南人对此习以为常，但外人看来难免好奇。有外国人较真地问：为什么要这样？有什么根据？应该承认，大多数养生方法我们目前没有实验数据。但是我们有实践历史，我们自己就是小白鼠，亲身体会非如此不可，经过历史沉淀这已成为一种文化。外国人倒是很尊重文化，可还是会“一根筋”地问：什么时候开始的？有多久了？我有时觉得，这种思维也值得中国人学习。我有许多同事在致力于对养生的科学研究，那还需要长期的努力。而从文化的角度，我们也不应止于答一句“阿妈教落”（粤语，祖辈相传之意）。找找它的历史根据，把来龙去脉讲清楚，岂不更好？

《南方都市报》给了我一个空间，一年来以“岭南摄生录”的名义陆续写了100期的专栏。虽然谈养生，但栏名却用了“摄生”这个生僻一点的词，主要是因为后者含义更广，这在开栏时已经提及。结栏后承南方日报出版社抬爱，嘱结集出版，于是在整理时将文章归类，分成害生、修生、达生、扶生、全生五编。编目这些词，含义其实也都涵盖在“摄生”里了。

《岭南摄生录》是一本从历史和文化视角讲述关于岭南医药与养生的“古仔”（粤语即故事）集。内容尽量注明出处，不少地方直接引用原文再略加解说。有的读者可能不习惯读古文，其实跳过去也无妨。很多内容虽未必严密考证过，但作为谈资，或许可使人更直观地感受岭南文化的某些侧面。

作者

2013年10月

目录

Contents

前言 / 001

害生篇：瘴地难老 / 001

老不入粤 / 003

暑湿岭南 / 005

瘴气初现 / 007

含沙射影 / 009

岭南脚弱 / 011

南方多毒 / 013

蛊毒疑云 / 015

越岭丧清 / 017

岚雾作瘴 / 019

鸡卜占病 / 021

南选官员 / 023

岭南遗孤 / 025

法场铁汉 / 027

狄青南征 / 029

顺州得失 / 031

养气汤方 / 033

人进瘴退 / 035

麻风过毒 / 037

广疮何来 / 039

修生篇：仙踪佛迹 / 041

道医仙踪 / 043

罗浮丹灶 / 045

洞天福地 / 047

道开养生 / 049

广州甘泉 / 051

不语鬼神 / 053

达摩西来 / 055

海上三藏 / 057

域外良药 / 059

闻香驱疫 / 061

鉴真漂流 / 063

胡僧医眼 / 065

内外丹药 / 067

罗浮翠虚 / 069

海琼玉蟾 / 071

秋石還元 / 073

进士方术 / 075

程斋功过 / 077

病即是药 / 079

达生篇：岭南风流 / 081

流放悲歌 / 083

韩诗多怨 / 085

柳州三方 / 087

土甘瘴轻 / 089

风流天子 / 091

药洲方士 / 093

状元宫刑 / 095

素馨斜畔 / 097

百药之长 / 099

广州医院 / 101

白云山水 / 103

惠州大夫 / 105

白云在天 / 107

东坡食芋 / 109

海漆新药 / 111

贬流恩怨 / 113

甘草止哭 / 115

白沙静坐 / 117

方“总舵主” / 119

扶生篇：医药移俗 / 121

南行专方 / 123

大唐医博 / 125

良相良医 / 127

打妖除巫 / 129

久官成医 / 131
详视五脏 / 133
龙图幼科 / 135
惠民惠官 / 137
三皇医校 / 139
医生户口 / 141
医僧继洪 / 143

安南丹药 / 145
金花夫人 / 147
医生日记 / 149
南海明珠 / 151
灸法养生 / 153
少林武医 / 155
戒烟药方 / 157

全生篇：食养有道 / 159

殊方异物 / 161
甘蔗益人 / 163
采珠生涯 / 165
荔枝排名 / 167
槟榔与瘴 / 169
香药生意 / 171
海南天香 / 173
蒙汗灵药 / 175
蛇胆贡品 / 177
广东蜡丸 / 179
蛤蚧元配 / 181

姜酒飘香 / 183
署内橘红 / 185
生草药材 / 187
相思难医 / 189
虚不受补 / 191
广东人参 / 193
寒底热底 / 195
新会陈皮 / 197
狗肉是非 / 199
中国肉桂 / 201
凉茶寻源 / 203

结栏语 / 205

害生篇：瘴地难老

知生也者，不以害生，养生之谓也。

——《吕氏春秋》

瘴地难为老，蛮陬不易驯。土民稀白首，洞主尽黄巾。

——白居易《送客岭南二十韵》

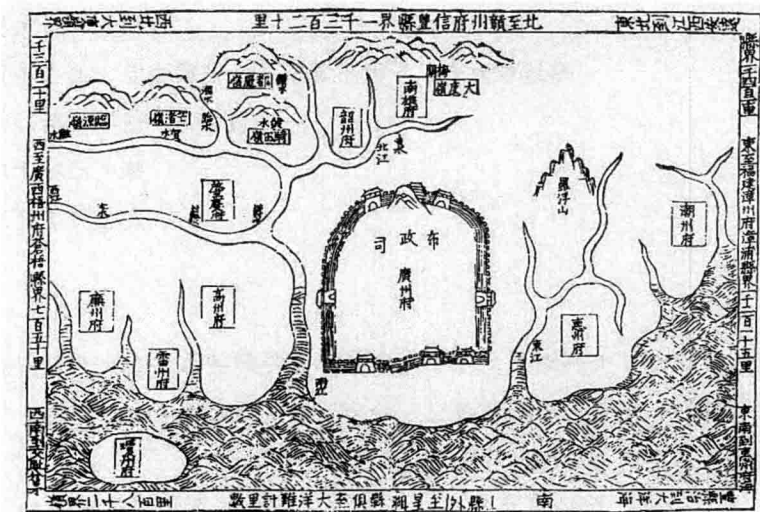
瘴气独盛于广南。

——赵佶《圣济总录》

岭南气候比北方炎热潮湿，外乡人到来容易得病甚至死亡，所以古人将这里称为“瘴地”。上面白居易的诗说，岭南蛮夷边远之地（陬：角落）十分可怕，人们甚至活不到头发白的年纪（“稀白首”）。

有这么可怕吗？白居易并没有来过岭南，他的诗是根据传闻写的，不免夸大。其实，造物主还是公平的：南方固然气候炎热，但也资源丰富，作物丰收；而中原虽然气候宜人，却经常人祸频仍。所以千百年来，总有一波波的移民万里南下，前来岭南。

不过，天地无私，雨露阳光并非仅为人类而降，岭南同样繁衍着许多比人类更适应环境的虫兽和病菌。它们带来疾病，甚至“瘴疠”，这或许是病菌与人类竞争的一种形式。所以对人来说，岭南比中原多了不少热带地区的“害生”因素，需要在漫长历史中逐步认识、克服和适应。



●明嘉靖《广东通志》中的广东與地图。岭南，指图中五岭〔大庾岭、骑田岭、都庞岭、萌渚岭、临源岭（又叫越城岭）〕以南的地区。在古代，其区域主要包括现在广东、广西和海南三省区以及越南北部。在这里，秦朝设南海郡、桂林郡和象郡，唐朝设岭南道，宋朝分为广南东路、广南西路，明清称为广东（含海南）、广西。有时，狭义上的岭南主要指广东（含海南）

老不入粤

古来有话说：“少不入川，老不入粤。”何以“老不入粤”？有人说，广东是拼搏发达的地方，老年人不适合；也有人说，广东美食多，老年人来了难以节制，不利身体……富裕和美食，都是现代人心目中的广东特色。可是对于古代人来说，“老不入粤”其实是担心去了回不来。

广东这个地方，在明以前，实在不能给人好印象。历史上，这里一直以蛮烟瘴雨著称。“瘴病”、“蛊毒”、巫师鸡卜、奇怪食俗……撇开其中某些不靠谱的传说，大多数确实反映了这里自然条件艰苦，热带疾病多发，人的生命健康易受威胁的情况。

因此在岭南，须得注意摄生。什么叫“摄生”？“摄”这个字包含了“养生”的“养”（对内）和“卫生”的“卫”（对外）两重意思。在岭南生活，还真得里外注意呢。因为岭南环境气候的特殊性，稍不注意就容易健康失调。

古代岭南地区的开发，主要是由中原文化推动的。文化传播靠人，但是岭南的环境往往令岭北人士望而生畏。虽然不少人还是随着政治、经济、文化等时代洪流而“入粤”，但可谓备尝艰辛。人们不得不于开荒营生中，学会趋避“瘴气”，在山林耕猎时，品尝药性治病。他们面对的健康威胁，远比其他地区要多，通过两千多年的经验积累，慢慢发展出适合这里的特色医药和摄生方法，才克服了瘴毒疾患，发展文明。正史只讲经济文化发展等荦荦大端，先贤祠只纪念开拓教化的伟人，却经常忘记这样一条暗线。

环境可以磨炼生活，造就文化。由于在烈日暑湿下劳作，需要凉茶清热祛湿防身；长年四季操劳无间，懂得汤水调补不可或缺……慢慢地这些就成了文化。今天初来广东的人们仍会好奇地见到，这里的人一边吃煎堆一边喝凉茶，这里的主妇煲的靓汤总有药香。这样的传统，其实正是历经千百年的岭南摄生

经验的凝聚。本来生老病死比衣食住行更重要，只是作为话题未免显得沉重，佛教说生老病死是人生四苦，一般人谁愿意在享受舌尖快感的同时，去留意舌苔厚薄呢？不过岭南的神奇就在于，它在历史进程中将饮食与摄生融为了一体，变成生活的一部分。

所以，广东从蛮荒走到繁盛，比其他地区更为不易。在摄生将养之中，“老不入粤”终成历史。这里面的故事，说来话长。

暑湿岭南

“犯强汉者，虽远必诛！”（《汉书·陈汤传》）

汉代陈汤这句话，经电视剧《汉武帝》一播变得家喻户晓。可是那时的“强汉”，也曾拿岭南没办法。去南越王墓看看就知道，一个表面称臣的诸侯国主，他的后代还敢刻印自称“文帝”，死后丝缕玉衣，全是非分僭越的行径。“武帝”赵佗在位时就更可想而知了。当时赵佗除了北控五岭的有利地形之外，还有一个重要的依靠，就是疾病。

刘邦在位时跟赵佗还算是相安无事的。刘邦死后吕后当政，对赵佗看不顺眼，下令封锁南越。女人有时候的确不能得罪，吕后使的手段很绝，除了铁器农具不得向南越国输出外，更下令牲畜卖给南越国时只卖公的不卖母的。把赵佗逼急了，出兵北上攻击长沙，吕后当即派大将率兵讨伐。然而《史记》说：“会暑湿，（汉军）士卒大疫，兵不能逾岭。”就是说这支讨伐大军到了南方，在湿热的气候下由于传染病流行，失去战斗力，根本无力攻入岭南。赵佗放胆称帝，威震一时。

疾病影响岭南政治军事，并不止一次。汉武帝时期武力强盛，但仍在岭南一带损失惨重。当时南海王造反，被汉军降伏，不久再次造反，汉军再征战时，“会天暑多雨，楼船卒水居击棹，未战而疾死者过半”，这带来了“亲老涕泣，孤子啼号，破家散业，迎尸千里之外，裹骸骨而归。悲哀之气数年不息，长老至今以为记”（《汉书·严助传》）的惨痛记忆。一提起对南方用兵，朝中大臣就要讲这件事来劝阻，全不像北击匈奴那般同仇敌忾。

当然令赵佗偏安一时的这个依靠，并不是他能随心所欲控制的。所以元鼎六年（公元前111年），汉武帝调集10万楼船水师，终于扫灭南越，平定了岭南。但是在前面几次有损颜面的征伐中，岭南多疾已经给中原王朝留下了深刻的印象。



◎广州南越王墓出土的“文帝行玺”印。使用者是赵佗的孙子赵昧，南越国第二代皇帝。这个印是目前发现的最早的中国帝王印——尽管是自命的“帝”

那时候岭南暴发的是什么流行病？而且这种病好像对北方军队影响更大，岭南士兵的战斗力的没有受到同等的损失。现代医学家曾有诸多猜测，但毕竟事隔两千多年，真实情况无从确证。值得注意的是，《史记》和《汉书》都特别注明，大疫发生跟“暑湿”“天暑多雨”有关。古代还没有微生物知识，那时候都是将自然条件与疾病后果直接联系起来的，于是认为“暑湿”正是大疫的原因。可是岭南向来就是长年炎热多雨之地，客观条件不能改变，那么说起来，在该地碰上疫病即使不是必然，也是概率很大的了。也就是从这时候起，岭南几乎成为疫区的代名词，被写入了历史。

瘴气初现

人称岭南“蛮烟瘴雨”，那么“瘴气”到底是个什么东西？

最早碰上“瘴气”的是东汉伏波将军马援。话说东汉光武帝建武十六年（40年），交趾郡（今越南境内）首领征侧、征贰反叛，占据了九真、日南及合浦等郡65城。东汉光武帝刘秀封马援为伏波将军，命其出师南伐交趾。这一出征留下了正史里有关“瘴气”的最早记载。

交趾郡较之南海等地更为偏远，马援出征之前，就听说了南方“瘴气”的危害，《后汉书》说他“出征交趾，土多瘴气，援与妻子生诀，无悔吝之心”。他都做好了回不来的准备了，跟妻子交代起后事来，怕的不是叛军，却是“瘴气”。后来马援率水陆两路大军沿海而进，历经苦战，终于平息了叛乱。但是“军吏经瘴疫死者十四五”（《后汉书·马援传》），而且损折了大将，一同出征的楼船将军段志病故。

马援亲眼目睹了瘴气的可怕：“下潦上雾，毒气重蒸，仰视飞鸢，陆碓堕水中。”（《后汉书·马援传》）那到底是一种什么毒气？其实，北方军队来到热带雨林，所见到处雾气弥漫，未免心生畏惧，加上炎热潮湿，极不适应，当部队大面积得病时，很容易将疾病的原因归咎于这种气候。稍微考证一下，史书有些版本是将“瘴气”写成“障气”的，指的本来是潮湿环境下气流不畅的状态，此时人体那种不舒适的感觉，在广东雨季我们经常可以亲身体会到。古人认为它就是致病的原因，所以后来直接改了偏旁，写成了“瘴”字。

马援能从南方全身而还，在于依靠当地人提供的一种药物，那就是薏苡仁，即广州人常说的苡米。史书说：“（马）援在交趾，常饵薏苡实，用能轻身省欲，以胜瘴气。”薏苡仁能健脾去湿，还真是对付南方湿热的好药，而且性味平和，经常食用也不怕。现在南方还经常用它来煲汤、煲粥、煲糖水，这

也许正是当年流传下来的经验。

不过马援没想到的是，薏苡仁虽救了他，却又几乎毁了他的名节。话说班师回朝之时，马援很舍不得薏苡仁良药，特地挑了一车粒大饱满的带回京师，想看看能否在北方种植。见过的都知道，薏苡仁圆圆白白，远看很像珍珠，结果很多京城权贵都传说马援载一车珍珠回来，羡慕不已。当时马援正风光回朝，无人敢说。后来马援一病死，立刻被人举报，“揭发”他在南方抢掠贪污。光武帝大怒，立即追缴封赏给马援的新息侯印，家人害怕得不敢举行葬礼，亲友也无人敢来吊唁。直到后来多次申冤，光武帝才明白过来，允许重新举葬。

说到底，马援还是受了“瘴气”之害。

含沙射影

2012年，媒体报道广州发生了好几例恙虫病，病人都是在公园中不经意地染病，一时令人对去公园游玩也不放心起来。

说到恙虫病，它现在成了广东人生活中小小的阴影；但也可说曾是广东人的“骄傲”，因为广东是全世界最早发现本病的地方，而且时间在1700多年之前。

晋代葛洪来到岭南，首次记载这里有一种“沙虱”病，源于一种小虫叮咬。虫子极小，肉眼难以看到，人们到水里洗澡或在潮湿地面上行走，就会被它钻入皮里。开始只是发现身上有黍米大的小点，三天之后就浑身疼痛、发热，严重者会致死。葛洪的描述与恙虫病的传播媒介恙螨幼虫相似，为世界最早。西方要到1500多年后，美国医生帕姆才开始记录这种病。

问题是，在古代这种病带来的恐慌更甚于今天。古人说，即使你不入水里，也免不了得病。为什么呢？话说南方有一种小虫，名曰射工，它的嘴唇构造就如同弓弩，当有人来到水边，射工看到人影，就会瞄准来人射出含有沙虱的水箭，中人即病，后来进而传说被射中影子也会得病——成语“含沙射影”，指的就是这件事。

于是，在岭南提防射工和沙虱又成为一个令人精神紧张的任务。唐朝诗人柳宗元来岭南，船行江中，总感觉周边被无数射工包围，加上时不时有台风影响，写诗感叹“射工巧伺游人影，飓母偏惊旅客船”（《岭南江行》）。另一位大诗人刘禹锡流寓岭南，想了一个巧妙的法子：“夜渡千仞溪，含沙不能射”（《莫瑶歌》）——射工不是要看到影子才发射吗？我晚上过河，你看不见，射不着了吧！

不过光避开水路还不行，曾任唐代宰相的李德裕政争失败，被贬岭南崖州，他愁绪满怀说：“岭水争分路转迷，桄榔椰叶暗蛮溪。愁冲毒雾逢蛇草，