

《食疗本草》白话评析 果蔬篇

董泽宏 编者



人民军医出版社

《SHILIAO BENCAO》 BAIHUA PINGXI GUOSHUPIAN

《食疗本草》白话评析

果

蔬

篇

编者 董泽宏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

《食疗本草》白话评析. 果蔬篇/董泽宏编者. —北京:人民军医出版社,2015.4

ISBN 978-7-5091-8309-0

I. ①食… II. ①董… III. ①食物本草 ②《食疗本草》—研究 ③水果—食物疗法 ④蔬菜—食物疗法 IV. ①R281.5 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 059288 号

策划编辑:张忠丽 文字编辑:陈娟 崔鲜阳 责任审读:黄翔兵 黄维佳

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8230

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市京兰印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:17 字数:390 千字

版、印次:2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3000

定价:43.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

编者简介

董泽宏,1957年生人,中国中医科学院(中)医学博士,副主任医师。主编《中药现代研究与应用》6卷(总主编,编写药理部分,1996年学苑出版社出版,获中国中医药协会图书二等奖)。主编《饮食防误300例》(1994年中国中医药出版社出版,独立完成);主编《饮食精萃》4卷(1990年协和医学科学院出版社出版,独立完成);主编《百年中医》民国时期北平中医部分(2006年化工出版社出版);主编《药酒祛病205问》(第三主编,2011年人民军医出版社出版);主编《足疗祛病100问》(2014年人民军医出版社出版);主编《医误博典》饮食保健品部分(1993年华夏出版社出版)。参与著作20余部;发表论文60余篇,在《人民日报》《工人日报》《中国青年报》《北京日报》《北京青年报》《中国民航报》等报纸发表科普文章100余篇,通讯、文学文章300余篇。



董泽宏白话评析《食疗本草》面世

極疆漢方
森森四八
車合澤肉
德壽福嬰

甲午季夏

木子

經



书于

中国中医科学院
时年八十有六

内容提要

《食疗本草》又称《食经》，为世界食疗学鼻祖孟诜集唐以前食疗经验著成，是国内唯一介绍食物治疗疾病的经典古籍专著。本书主要介绍《食疗本草》中各类水果、干果、蔬菜共 94 种，以中医学基础及现代科学理论为指导，结合编者多年的实践经验，以浅显易懂、便于学习为宗旨，先对古籍原文部分进行点校，继而译为白话文，再全面、系统地对原文进行评析，并简要补充了每种食物的相关知识。本书适合社会大众阅读，同时可作为中医药养生保健爱好者的参考书。



编写说明

一、本套书原文取自郑金生、张同君译注，上海古籍出版社 2007 年 12 月出版的《食疗本草译注》，部分标点和分段稍加修改。

二、为了方便读者辨识，除原文、译文食物名称及术语为孟诜所用外，评析部分一般采用现代规范名。目录下用括号标注现代规范名。

三、全书共介绍食品 268 种，原文分上、中、下三卷，分别为上卷 96 种，主要介绍水果、干果、蔬菜类，中卷 89 种主要介绍动物、禽、乳及海产品类，下卷 83 种主要介绍粮食、蔬菜瓜及部分调味品类。本套书采用原书分卷方式，上卷为果蔬篇，中卷为动物、水产篇，下卷为杂粮、调味篇。

四、编写体例分原文、白话译文、评析三部分，重点在评析部分。每味品种原文前加图片，评析部分一般分释名及特点、主要营养成分、主要作用、文义分析、现代研究进展、主要禁忌几部分。不常用品种只根据原文评析略写、常用品种详写，部分品种如葛根、青蒿等重点介绍现代研究部分，常用品种另补充食用禁忌。



前言

历史的长河汇成了源远流长的华夏文明,时代的变革造就了光辉灿烂的中国文化。

自人类产生以来,勤劳智慧的中国人民在与疾病的长期斗争中一直对疾病的治疗方法和理论进行着积极的探索,创立了独具特色的中医文化。中医文化也和其他文化一样经历了实践、认识、再实践、再认识,循环往复的多重复杂过程,为中华民族的繁荣昌盛做出了巨大的贡献。从《黄帝内经》成书、中医学理论体系建立到临床辨证论治体系的初步形成经历了几百年的时间,直至东汉末年,张仲景“感往昔之沦丧,伤横夭之莫救”,著成了《伤寒杂病论》,才第一次将中医理论与临床实践结合起来。隋代《诸病源候论》成书,至盛唐时期《千金要方》《外台秘要》及第一部官修本草《新修本草》等著作相继问世,中医学如繁茂的大树发出了灼灼英华。

食疗是中医文化重要组成部分,“民以食为天”,食物是人类生存的第一需要。在探索各种治疗方法中先辈们发现,食物疗法是医疗的最佳方法。

中医学很早就认为“药食同源”,食物不但能充饥,还有治病的良好作用。食物的不良反应小,药物的不良反应大,“神农尝百草……一日而遇七十毒。”随着时代的发展,有些学者试图把不良反应少的食品从药物总类中区分出来。《神农本草经》中药物习称为“毒药”,无毒能入食者列为“上品”,“上品”即是药、食共用类。治疗疾病中应该注意选用不良反应少的食物,掌握食疗方法者才能达到从医者的最高境界,享有“神医”盛名的孙思邈告诫人们:“若能用食平疴、释情遣疾者,可谓良工。”

孙思邈坚持治疗疾病以“食疗”为先,他中年后开始潜心研究食疗知识,试图将认识上升成理论,使人们有章可循,有法可依。但他所著的《千金要方》在食疗方面只有“食治”一卷而没能形成全面系统的“食疗”专著,没有完成认识升华的最后一步。

量的积累必然产生质的飞跃,唐朝近中期时,享年 93 岁的高寿老人孟诜写成了世界上第一部食疗专著——《食疗本草》。该书的问世具有划时代的重要意义,这标志着古老的食疗方法已完成了由食物从充饥兼治疗疾病的粗浅认识上升到系统理论的完美过渡,如同虫蛹经过多日能量的积累,蜕去外皮,展开了飞翔的翅膀。《食疗本草》对中国和世界医学的发展的都做出了巨大贡献,孟诜也获得了“世界食疗学鼻祖”的崇高赞誉。

《食疗本草》简称《食经》,是与《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》同样重要的医药学专著。书中分别介绍了鸡、鸭、鱼、肉、水果、蔬菜、调味品、饮品等共 268 种(含异名或同类 5 种),包括一些附带品类共约 600 余种。书中还展示了详细的服用方法和注意事项,书中论述的理论大都在现代科学实验中得到证实。

孟诜遵从“正心、修身、齐家、治国、平天下”理论,是中国医学史上典型的良官、良医兼具者,是食疗养生的实践者。食养体现了中医未病先防“治未病”的思想。德与身相辅相成,“德”即孟子所谓“正心”“意诚”而坚定“致知(学习知识)”信念。德能润身,身能助德,两者均能“养性(情操)”。食物养身理论已广为人知,萱草(金针菜)合欢忘忧,有愉悦精神的作用,现代研究表明葡萄、橙子、柚子、香蕉、白萝卜、瓜籽等食物有调节精神作用,黄精增加体力使人精力旺

盛,生姜温胃,苍耳叶酒治疗风湿关节疼痛能愈病,在简单方便中解除痛苦也能使身心愉悦。

孟诜养生理论也涵盖了其师孙思邈(102岁,有传160岁)的思想。《食疗本草》所载食品中并没有早在《神农本草经》就列为上品的人参、黄芪类,多是黄精、熟地黄、山药、枸杞子、麦冬等极为普通的药食共用之品。认真学习本书,对从医或养生者拓宽抗病防衰的思路和方法有重要的指导意义。现代人若能像孟诜一样注重养生,也能有效地提高生活质量,达到延年益寿的目的,工作不太忙碌者,更应该学习,实现健康长寿的良好愿望。

2002年10月我有幸在中国中医科学院(原中国中医研究院)图书馆第一次读到《敦煌石室古本草》(《食疗本草》早期读本),不忍释卷,如迷花恋蜜的工蜂般贪婪地吮吸着书中的营养。在阅读原著时结合自己对原文的理解,每则条目下都记下了部分体会。2007年11月读到郑金生、张同君老师的《食疗本草译注》,认识又加深了一大步。

原书年代久远,一般人阅读理解较难,又因近期有关食疗书籍甚多,乱象众生,论述观点也不尽统一,如歧路亡羊,使阅读者无所适从,非常需要经典理论给人们匡正和指引。因此,产生了将自己学习《食疗本草》的体会结合自己多年的经验整理成册,付之出版的想法。

昔柯琴先生有言:“胸中有万卷书,笔下无半点尘者,始可著书。”《食疗本草》为孟诜集唐以前食疗学经验之大成,穷一生心血凝成的闪光结晶。如草草成册,是对经义的褻渎,分析原文意义失真更为不当,甚至会造成谬误流传。从2002年初读《食疗本草》,至2009年完成《食疗本草白话评析》初稿,再至2014年8月,先后历十几个寒暑,为探明文中较难的一处字句曾查阅几十篇文献。

李防御(太医)求方于下走(串街医生),得治嗽良方;孔子求师于七岁项橐。圣人亦知学识有限。网络、电话使“不出门知天下事”真正变成了现实,但要从直觉中获得感性知识,必须要从现场感受,亲睹实物或品尝,即使问道于盲,也能知路途之平坦或坎坷。为了加深对经义的理解,笔者两赴新疆、西藏,到长岛、刘公岛、南粤、舟山海边拾贝,捡海白菜、海带,冀州湖采莲子、芡实……行程数万余里,走过许多山川。结论如河西、河东动物食草不同,其肉质口感有明显差别,“瓜果最佳产自疆藏,水产最优来自海上”……均源于实地多次考察,有时还多处寻访当地长者、智者。

粒粒黄沙能建接霄汉之塔,涓涓细流可汇成江河之大,评析部分字里行间多源于点滴积累,均渗透着汗水,亦为笔者心血凝聚而成。

张介宾先生编写《类经》时曾发出过“吁!余何人斯,敢妄正先贤之训?言之未竟,知必有闡余之谬而随议其后者。其是其非,此不在余,而在乎后之明哲矣”的感慨。笔者素尚斯语,《〈食疗本草〉白话评析》每味食材均分原文、白话译文、评析三大部分,编写目的是使阅读者更容易理解,方便运用,交给读者一把打开健康长寿之门的钥匙。知我罪我,一任读者评说。愿阅读到此书的人能像孟诜一样保健养生,也能像孟诜一样健康长寿!

董泽宏

2014年7月16日

目 录

盐	(1)	蛇莓	(101)
石燕	(6)	苦芙	(102)
黄精	(8)	槐实	(103)
甘菊(菊花)	(11)	枸杞(枸杞子)	(105)
天门冬(天冬)	(14)	榆莢(榆钱)	(107)
地黄	(17)	酸枣	(110)
薯蓣(山药)	(21)	木耳	(112)
白蒿(茵陈)	(25)	桑	(116)
决明子	(29)	竹	(120)
生姜	(32)	吴茱萸	(125)
苍耳	(35)	槟榔	(129)
葛根	(38)	梔子	(131)
栝楼(瓜蒌)	(43)	芫荽(榆钱加工品)	(133)
燕覆(木通)	(46)	茗(茶)	(135)
百合	(49)	蜀椒、秦椒(辣椒)	(137)
艾叶	(52)	蔓椒(两面针)	(140)
小蓟	(56)	椿(香椿)	(141)
恶实(牛蒡子)	(59)	樗(臭椿)	(144)
海藻	(62)	郁李仁	(146)
昆布(海带)	(68)	胡椒	(148)
紫菜	(71)	橡实	(150)
船底苔	(74)	枳椇	(151)
干苔	(75)	榧子	(153)
藿香(小茴香)	(76)	藕	(155)
芥苳	(79)	莲子	(159)
蒟酱	(80)	橘	(161)
青蒿	(81)	柚	(166)
菌子(蘑菇、香菇等)	(86)	橙	(168)
牵牛子	(90)	干枣	(170)
羊蹄	(92)	软枣	(174)
菰菜(茭白)、茭苳(茭笋)	(93)	蒲桃(葡萄)	(176)
蒿竹	(96)	栗子	(180)
甘蔗(香蕉)	(98)	覆盆子	(183)

芰实(菱角).....	(185)	沙糖(红糖).....	(219)
鸡头子(芡实).....	(187)	桃人(桃仁).....	(222)
梅实(青梅).....	(189)	樱桃.....	(227)
木瓜.....	(192)	杏.....	(229)
榧子(小木瓜).....	(195)	石榴.....	(233)
柿(柿子).....	(196)	梨.....	(236)
芋(芋头).....	(200)	林(檎)(花红、沙果)	(240)
荸荠.....	(202)	李(李子).....	(242)
苾菰(慈菇).....	(204)	鼠李.....	(244)
枇杷.....	(206)	羊梅(杨梅).....	(246)
荔枝.....	(208)	胡桃(核桃).....	(250)
柑子.....	(211)	藤梨(猕猴桃).....	(254)
甘蔗.....	(213)	柰(苹果).....	(256)
石蜜(蜂蜜).....	(215)	橄欖(橄榄).....	(259)



盐



盐

原文

蠼螋尿疮：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，有动者齿及血罨齿，并瘥，其齿牢固。

白话译文

盐可治疗以下几种疾病。

1. 治疗蠼螋尿疮疾病，用三升盐，加一斗水同时煮沸，煮到水还有六升时停止，放凉后用丝绵浸蘸盐水，敷于疮面上。

2. 治各种气虚肿胀病和脚气疾病，用三升盐蒸热后用布分别包裹，使患者靠近墙壁，

让患者脚踏在热盐包上，使脚心温热，热气向上扩散。

3. 盐和槐树去掉粗皮的白皮同蒸后热用，脚踏于其上，也可治脚气。但必须注意坚持，每天夜间使用才能收到良好效果。

4. 取两枚皂荚，用半两盐撒于皂荚之上，将皂荚烧到通红状，细研成粉末，每晚用皂荚粉揩拭牙齿。揩拭1个月后，原已患病松动的牙齿与齲齿全都能治愈，治愈的牙齿不再松动。

评析

一、释名及特点

食盐又名盐，是人们生活中最主要的调味品，吃饭时菜里如果不放盐，即使山珍海味也如同嚼蜡。海水是产盐的“故乡”，海水中含有各种盐类，其中90%是氯化钠，即食盐的主要成分。

人们食用盐是为了吸取其中的钠，钠在人体内可产生晶体渗透压，可影响细胞内外水分的流通，维持体内水分的正常分布。人体内的盐分正常情况下通过肾、皮肤及消化道，如大小便、出汗排出体外。体内缺盐，胃酸便随之减少，因为盐是制造胃酸的重要原料。夏季炎热，在烈日下劳动，出汗太多，盐分可随汗水排出体外，不及时补充常可引起中暑。因此，在饮料中可加适量的食盐，以补充流汗失去的氯化钠。

食盐能避免肉类及其他食品腐烂，因此

成为不朽与永存的代名词。另外,古人认为,撒盐能对抗魔鬼,让人免受伤害。俄罗斯人送给新生儿的四件礼物中就有食盐,用以帮助婴儿辟邪。

二、基本成分及其作用

盐包括氯化钠、氯化镁、硫酸镁、硫酸钠、硫酸钙及钾、碘、钠、溴等元素。

盐在医疗方面用途广泛,《本草纲目》说:“百病无不用之。”食盐常用于治疗胃酸缺乏引起的消化不良、食停上脘、食物中毒、目翳、虫咬伤、皮肤风毒、疮肿、创伤、疮疡溃破、大便秘结和习惯性便秘、咽喉肿痛、口腔溃疡、小便不利等病患者,常食用或外用。

古籍原文中记述了盐治疗疾病的一些方法,其中盐水和皂角搓牙的方法不太方便使用,但盐水漱口杀菌的方法至今仍很流行。用盐消毒疮面、治疗疮疡也是一直沿用的方法,而盐治疗脚气可随症状不同再加入不同药物更是简便实用的方法。

三、名词解析

(一) 蠼螋

蠼螋俗称“耳夹子虫”,属昆虫类的有翅亚纲革翅目,有人认为它们会爬入人耳中,但实际生活中不常发生。体长1~5厘米,腹部伸缩自如,末端有由尾毛特化成的尾钳。蠼螋与人类关系不很密切,少数种类危害花卉、粮食、果品、家蚕及新鲜昆虫标本,有的种类可在蝙蝠和鼠的体外寄生。蠼螋多为杂食或肉食种类,多半生活在树皮缝隙、枯朽腐木中或落叶堆下,性喜潮湿阴暗,许多种类习惯夜行,并有趋光飞行的习惯。

《巢氏病源》:“蠼虫长一寸许,身有毛如毫毛,长五六分,脚多而甚细,居处屋壁之间。云其游走遇人,则尿人影,随所尿着影处,人身即应之生疮,世病之者,多着腰胁,可使人体相应的部位惨痛如有芒刺。”病初生之时状如匝起样疱疹,结成的疱疹小者如黍粟状,大

者如麻豆,疱疹上有脓点,令人高热恶寒,逐渐生长扩大,绕腰生脓汁成疮也,相当于现代医学的带状疱疹。

《千金》论曰:“凡蠼螋虫尿人影着处,便令人病疮,其状身中忽有处惨痛如芒刺,亦如刺虫所螫后起细,作聚如茱萸子状也。四边赤,中央有白脓如黍粟,亦令人皮肉急,举身恶寒壮热,剧者连起,竟腰胁胸也。治之法,初得之摩犀角涂之,止其毒,治如火丹法。余以武德中六月得此疾,经五六日觉心闷不佳,以他法治不愈。又有人教画地作蠼螋形,刀子细细画取蠼螋腹中土,就中以唾和成泥涂之,再涂即愈,将知天下万物相感,莫晓其由矣。”

现代医学研究证明,盐是较好的抑菌剂,因为高浓度的盐水能改变生物体内的渗透压,使病原微生物失去生存条件,进而达到抑制或杀灭作用,故而可以用来治疗蠼螋所致的尿疮及各类疮疡疾病。

(二) 脚气

脚气,中医病名,见《肘后备急方》卷三,又称脚弱。因外感风湿邪毒,或饮食厚味所伤,积湿生热,流注腿脚致病。其症先见腿脚麻木,酸痛,软弱无力,或挛急,或肿胀,或萎枯,或发热,进而入腹攻心,出现呕吐不食、心悸、胸闷、气喘、神志恍惚、语言错乱等症状。治宜宣壅逐湿为主,或兼祛风清热、调血行气等法。

《医学正传·脚气》载脚气:“故为治者,宜通用苍术、白术之类以治其湿,知母、黄柏、条芩之类以去其热,当归、芍药、生地黄之类以调其血,木瓜、槟榔之类以行其气,羌活、独活以利关节而散风湿,兼用木通、防己、川牛膝之类引药下行及消肿去湿。”常用方剂如鸡鸣散、济生槟榔汤、防己饮等。

《肘后备急方》《备急千金要方》等方书中有大豆、乌豆、赤豆治脚气的记载,可用作辅助疗法。

脚气有干脚气、湿脚气之分。干脚气指脚气之足膝不肿者。见《太平圣惠方》卷四十

五。因素体阴虚内热,湿热、风毒之邪从热化,伤及营血,筋脉失养,症见足胫无力、麻木酸痛、挛急、脚不肿而日见枯瘦、饮食减少、小便热赤、舌红、脉弦数等。治宜宣壅化湿、和营清热,用加味苍柏散或生干地黄丸等方。

湿脚气以足胫肿大、软弱麻木为主症,其中又有寒湿脚气、湿痰脚气、湿热脚气、湿毒脚气等。此外,还有风毒脚气、瘴毒脚气、脚气冲心、脚气入腹、脚气迫肺等多种类型。又有按六经分类者。文中“香港脚”即为湿脚气的另一别名。

过去多认为此病相当于B族维生素缺乏症,但最新研究认为也可能由其他致病因素引起。盐能杀灭或抑制病原微生物,改变渗透压,能迅速改善脚气水肿,人双脚站立于热盐包上,热气上蒸,快速渗入患脚,杀灭病原微生物,减轻水肿。如果加入槐树白皮等药同用更能增强疗效。

四、现代研究进展

(一)盐是维持人体必不可少的物质

盐是人们生活的必需品,人们对盐的研究远不仅局限于治疗脚气、疮疡等疾病方面,更主要关注食用盐对保障健康的作用。

食盐中的钠与人体内晶体渗透压的形成有关,可调节人体内水分分布,能影响细胞内外水分的流通,维持体内水分的正常分布。钠可参与胃酸的形成,促使消化液的分泌,增进食欲;同时,还能维持胃蛋白酶作用所必需的酸碱度,维持机体内酸碱度的平衡和体液的正常循环。人体的神经信息传递和肌肉收缩都与钠有关。若得不到适量的补充,就会发生功能性障碍。古时候,荷兰、瑞典等国对于触犯刑律的人,就令其在一段时间内不准吃盐,以作为惩罚。

正常情况下,人体内的盐分通过肾、皮肤及消化道排出体外。体内缺盐,胃酸便随之减少,因为盐是制造胃酸的重要原料。夏季炎热,在烈日下劳动,出汗太多,盐分可随汗

水排出体外,不及时补充可引起中暑。因此,在饮料中应加适量的食盐,以补充失去的氯化钠。如急性胃肠炎的呕吐、腹泻,体内水分和盐分损失过多时,酸碱失去平衡,患者可呈衰竭状态,此时一般需输入氯化钠溶液(一般称为“生理盐水”)。摄盐过少会造成人体内的含钠量降低,发生食欲缺乏、四肢无力、晕眩等现象;严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加快、脉搏细弱、肌肉痉挛、视物模糊、反射减弱等症状。用盐水清洁皮肤,可使皮肤呈现出一种鲜嫩、透明的靓丽之感,可以促进全身皮肤的新陈代谢,防治某些皮肤病,起到较好的自我保健作用。盐有杀菌作用,外科常用以消毒洗疮面。对不易保存的食物,人们常用盐腌制。

(二)摄盐过多对身体危害很大

盐是人们的必需食品,但多吃盐也对人体有害无益。科学家研究的结果表明,人体内盐分多了,对水分的需求也相应增加,从而使过多的水分滞留,引起高血压。有人调查,日本东京北部地区居民平均每天摄盐量为25克,患高血压的人占全体居民的30%~40%;还有些每天摄盐量仅5~15克的地区,患高血压的只有8%~10%;生活在北极圈的因纽特人,每天摄盐量低于5克,几乎没有人患高血压。

据法国国家卫生医学研究所的一项研究,法国每年至少有7.5万人因食盐过量而患心血管疾病,其中2.5万人因病情严重而死亡,为法国交通事故死亡人数的4倍。

国内外研究表明,过多摄入高盐饮食,可导致唾液分泌减少,使口腔黏膜水肿、充血、病毒增多,容易引起上呼吸道感染,甚至导致感冒。

多食盐易患胃病。胃黏膜表面有一层黏液自我保护,但这种黏液怕盐,如果吃得太咸,日积月累,胃黏膜的保护层就会损害严重。酸甜苦辣长驱直入对胃更易造成损害,长久会引起胃溃疡、胃炎,甚至胃癌等疾病。

盐多皱纹多。《黄帝内经·素问》说：“血病无多食咸，多食脉凝泣而变色。”《蜀本草》说：“多食令人失色肤黑，损筋力。”法国有句俗语，叫作“美女生在山上，不生在海边。”中国人常说“高山出俊鸟”，法国美容师解释，因为住在海边的女性平时摄入的盐量较多，所以皮肤很容易长出皱纹，自然影响美观。而山区的女性摄盐相对少些，皮肤往往光滑细腻。

法国专家分析多食盐长皱纹的原因认为，食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液及体液中，在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，因水的重力作用，就会导致皮肤细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

要想容貌好，坚持多喝水。食用天然食物，尤其是动物内脏及贝壳等海产品类本身即含丰富盐分，某些加工食品如罐装食物、方便面以及香肠、火腿等腌制品也含较多盐分。此外，各种调味品如味精、酱油、乌醋及各种浓缩调味品中都含盐分。蔬菜、谷类和水果的含钠量则普遍较低。

据美国科学院食品与营养委员会的资料：成人钠的安全和适宜摄入量为1100～3300毫克，钠和氯广泛存在于鱼、肉、蛋、奶、蔬菜等食物中。仅从日常食用的天然食品中氯和钠已完全满足身体的需要。

按世界卫生组织的规定，我国大部分地区的摄盐量已超过正常生理需要的10～25倍。正常人每日摄入食盐35～40克会引起急性中毒，出现水肿。因此，应控制食盐的摄入量。

（三）如何降低盐的摄入量

1. 炒菜时可改用富钾、加硒的低钠盐
低钠盐是将钠离子减半而以钾离子来代替。因为钾具有维持体内水分平衡，维持体内渗透压和酸碱平衡的作用。盐中增加了钾有降血压、保护血管壁的功能，可起到预防脑

卒中和减少心脏病的风险，大大减轻了钠的副作用。硒能对金属镉、汞和砷的毒性有明显的抵抗功效，可防止血压升高和血栓形成，对心脏有一定的保健作用。近期研究还表明，硒具有抗癌作用。以前加碘盐比较流行，近期对盐中是否加碘争议较多，大部分学者认为，一般人不会缺碘，无需加碘。

2. 多吃蔬菜、水果 大部分水果、蔬菜都是高钾低钠或利于排钠的食品，如蔬菜中的大白菜、冬瓜、萝卜等，水果中的香蕉、葡萄、橘子、苹果、大枣等，多食用这些蔬果可起到控制血压的保健效果。

3. 少食含盐分多的食品 某些调料如酱、蚝油、味精、酱油等必需的调料应注意罐外标示中钠的含量。少吃高盐分的腌制食品和含盐多的方便食品。腌制食品如酱菜、腌肉、咸鱼、腊肉和肉类罐头食物等含盐量极高。方便食品，如方便面，其一包普通装方便面中含盐达6克以上，超过了人体一天应摄取的量。

4. 少在餐馆用餐 要想少食用盐，必须增强自己的自制力，自觉抵制美味的诱惑。餐馆为了提高饭菜的口味，常使用较多高盐分调味品，为少食盐，应尽量避免在餐馆用餐。坚持合理控制盐的摄入量，改善口味的不良习惯，长期坚持，有利健康。

五、主要禁忌

盐作用甚多，但食用不当，也会产生很大的副作用。

1. 急慢性肾炎、肝硬化腹水、水肿患者禁忌高盐饮食 食盐的主要成分是氯化钠，其中钠的含量约占40%，钠主要通过肾排泄。若食用盐过多，肾负担过大，易导致水钠潴留，造成重度水肿，加重肾病的病情，甚至危及生命。高盐饮食还会增加肝腹水量，加重水肿病情。故急性肾炎、肝硬化腹水、水肿患者不宜采用高盐的饮食。宋代《本草征义》一书中强调：“水肿者，宜全禁之。”

2. 部分神经系统疾病患者禁忌多食盐 近期研究表明,食盐中所含的氯也应严格控制,氯摄入过多也会中毒,连续超量食用10~22个月可引起中毒性视网膜炎,部分患者会出现视神经萎缩,还可引起中毒性皮肤松懈症。

3. 服保泰松时不宜食用盐 保泰松药物能减少钠离子从肾排出,食盐过量将使钠离子蓄积,血钠过高,导致水肿。故服保泰松时不宜食用盐。

4. 服用碳酸锂时食用盐不宜过多或过少 服用碳酸锂时应严格掌握食盐摄入量。因低盐可导致锂盐中毒,出现口干、腹痛、恶心呕吐、眩晕等共济失调、精神错乱症状;高盐饮食则失去治疗精神病的作用。

5. 烧肉时不宜放盐过早 盐中的氯化钠易使食物中的蛋白质发生凝固,新鲜的肉和鱼都含有极其丰富的蛋白质,烹调时若放盐过早,蛋白质就会随之发生凝固。特别是烧肉或炖肉,早放盐往往会使肉块缩小,肉质变硬,不容易烧酥,也影响口味。因此,烧肉或鱼时应在即将煮熟时放盐,不宜早放。

6. 炒蔬菜时不宜放盐过晚 食油、蔬菜等食品易被黄曲霉素污染,除去黄曲霉素的最好办法是炒菜时先放盐。若炒菜时待食油烧开后,放入食盐半分钟至1分钟,再放作料和菜,经过高温,不仅可以各类真菌全部杀死,而且可消除其中95%左右的黄曲霉素,加碘的盐去除真菌的效果更好。炒菜时先放盐还有防止热油飞溅、保持蔬菜脆嫩鲜

艳颜色的作用。故炒菜时不宜后放盐。

7. 不应食用粗盐 粗盐是未经任何加工处理的矿盐,其含碘量大大低于国家规定的标准,所含杂质多,颗粒粗,色质差。有些粗盐中氯化钡含量较高,长期食用可引起人体四肢麻木;含镁和钙高的粗盐则带有苦味,食用后常会引起肠胃不适、腹痛、腹泻等。缺碘地区长期食用,还会导致甲状腺疾病流行。故不应食用粗质的食盐。

8. 缺钙患者及中老年人禁忌多食盐 嗜食口味重的食物,其中所含的过多盐分会消耗人体骨骼中的钙,导致骨质疏松,甚至危及生命。据报道,每摄入一茶匙食盐(约3克),尿中钙质就增加23毫克。如果持续每日摄入一茶匙量食盐,每年消耗的钙质相当于溶解掉体内1%的骨质,患有高血压的妇女骨质流失速度比血压正常的妇女快许多。如果不注意控盐,即使摄入大量的钙,也不能满足体内的钙需要。

老年人的钙利用率减弱,易导致骨质疏松,常需要补充钙元素,也不应多食盐。根据美国骨质疏松基金会的统计,美国约有800万名妇女患有骨质疏松病,每年因骨质疏松导致髌骨折裂等病症死亡的人数高达7.2万人。发育期的婴幼儿,由于长骨的需要,体内钙的需要量随之增加,食盐过量则影响骨的生长,也不应多食盐。更年期妇女雌激素急剧减少,钙的利用率迅速降低。为了避免钙的流失,此时期的妇女每日摄盐量应在2.4克以下。



石 燕



石燕

原文

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，随性多少也。

甚能补益，能吃食，令人健力也。

白话译文

钟乳石洞穴中的石燕，只有冬天采集的才可供食用。其他季节采集的石燕则只可作为治病药用，不能食用。可按一般的中药制剂方法制作后服用。

具体治病的使用方法为：用二十枚石燕，加部分调味品拌炒令熟热，再加一斗酒，浸泡三天。每晚睡觉时饮石燕药酒一至两盏，也可根据不同个体酒量的大小决定服用药酒多

少。这种石燕药酒有很好的补益作用，能使服用者食欲增加，身体强健有力。

评析

一、释名及其基本作用

石燕为古生代蠕形动物石燕科石燕(*Spirifer* sp.)或中国石燕[*Cyrtospirifer sinensis* Gr. (*Sinospirifer sinensis*)]及弓石燕(*Cyrtiopsis* sp.)等多种动物的化石。全年可采，洗净泥土。石燕状如蜆蛤，色如土，坚重如石。产于湖南、广西、四川、山西、江西等地，主要成分为碳酸钙，尚含少量磷酸及二氧化硅。

《本草纲目》载：“石燕有二：一种是此，乃石类也，状类燕而有文，圆大者为雄，长小者为雌；一种是钟乳穴中石燕，似蝙蝠者，食乳汁，能飞，乃禽类也，见禽部。禽石燕食乳，食之补助，与钟乳同功，故方书助阳药多用之。俗人不知，往往用此药为助阳药，刊于方册，误矣。”

石燕味甘，咸，性凉，有小毒，归肾、肝、膀胱经。具有除湿热、利小便、退目翳作用，适宜于淋病、小便不通、尿血、带下、小儿疳积、肠风痔漏、眼目障翳等病患者食用或外用。

二、主治用方举例

古籍原文中述石燕能食用，有健胃补益功效，治病的功用则所提不多，列举了与五味炒熟泡酒服用的补气之方，现另摘几方以示举例。