

闽台中医药文化丛书

# 闽台

# 中医药文化丛论

Min Tai Zhongyiyao Wenhua Conglun



黄有霖  
◎ 主编



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 闽台中医药文化丛论

主 编 黄有霖  
副主编 蔡鸿新  
陈盛桦  
王尊旺



厦门大学出版社 国家一级出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

闽台中医药文化丛论/黄有霖主编. —厦门:厦门大学出版社, 2016. 4

(闽台中医药文化丛书)

ISBN 978-7-5615-5947-5

I. ①闽… II. ①黄… III. ①中国医药学-文化-福建省②中国医药学-文化-台湾省 IV. ①R2-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 041622 号

---

出 版 人 蒋东明

责任编辑 薛鹏志

装帧设计 蒋卓群 张雨秋

责任印制 朱 楷

---

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181253(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 [xmupress@126.com](mailto:xmupress@126.com)

印 刷 厦门市明亮彩印有限公司

---

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 20.75

插页 2

字数 350 千字

印数 1~1 200 册

版次 2016 年 4 月第 1 版

印次 2016 年 4 月第 1 次印刷

定价 65.00 元

---

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社  
微信二维码



厦门大学出版社  
微博二维码

# 总 序

海峡两岸地缘近、血缘亲、法缘久、文缘深、商缘广、医缘通，具有同根同脉、互补互通、特色鲜明的地域文化特色。无论在历史还是现实中，闽台中医药都是维系海峡两岸人民健康的主要医疗体系之一，都是连接闽台人民深层的健康文化心理的纽带，这种联系既是生理的、血缘的，又是心理的、文化的。充分发挥中国传统医药的优势，开展闽台中医药文化的相关研究，对于增强海峡两岸的凝聚力、建设海峡西岸经济区、实现祖国和平统一具有重要的政治意义和学术意义。

1987年，考虑到对台工作的需要和实际情况，福建中医药大学率先在全国中医药界成立首家涉台研究机构——台湾中医药研究室。当初我们的设想是：以台湾中医药研究室为依托，开展台湾中医药情报收集、整理、加工、研究等工作。让我感到惊喜的是，研究室的同志们筚路蓝缕，勇于开拓，在做好台湾中医药情报收集的同时，还大大扩展了研究领域，取得了丰硕的科研成果。2006年，学校在研究室的基础上，统筹各方面科研力量，成立福建省教育厅人文社科研究基地“福建中医药大学闽台中医药文化文献研究中心”，以闽台中医药历史文化与学术流派为研究对象，分别从历史、人文、社会等场景中多维度地探讨闽台区域医学以及医学与社会的关系，力图打造具有鲜明特色的研究方向和研究模式。

为了更好地发展中医、弘扬中医，不断挖掘闽台传统医学和医学文化的

深刻内涵,福建中医药大学闽台中医药文化文献研究中心联络校内外中医学、文化学、社会学、历史学、文献学、人类学等多学科的专家学者,拟编纂出版《闽台中医药文化丛书》,我由衷地为他们高兴,为学校高兴,为社会高兴。

《诗经》有云:靡不有初,鲜克有终。我们已经有了一个非常好的开始,我相信在学校的关心和支持下,闽台中医药文化研究定能成为我校的一面旗帜。

是为序。

朱旭   
2014.5.31 于  
福州家中

## 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 导 言 .....                  | 1  |
| 第一章 闽台民间谚语方言与中医药文化 .....   | 5  |
| 第一节 闽台俗语方言与中医药文化 .....     | 5  |
| 一、民间俗语的中医文化内涵 .....        | 5  |
| 二、闽南方言与中医精华传承 .....        | 8  |
| 第二节 福建民间谚语的中医药文化内涵 .....   | 14 |
| 一、福建民间疾病谚语 .....           | 14 |
| 二、福建民间药物谚语的医药文化内涵 .....    | 19 |
| 三、福建民间养生保健谚语 .....         | 24 |
| 第三节 台湾医药养生谚语的内容及价值 .....   | 28 |
| 一、台湾养生谚语的内容 .....          | 28 |
| 二、台湾医药谚语的内容 .....          | 30 |
| 三、台湾医药养生谚语的价值 .....        | 31 |
| 第二章 闽台民俗与中医药文化 .....       | 33 |
| 第一节 福建岁时民俗与中医药文化 .....     | 33 |
| 一、福建岁时除害灭病民俗的中医内涵 .....    | 33 |
| 二、福建岁时饮食民俗的中医内涵 .....      | 37 |
| 三、闽台传统节日中的中医药文化 .....      | 42 |
| 四、从竹枝词看福建中医养生民俗文化 .....    | 46 |
| 五、从竹枝词看台湾物质民俗中的中医药文化 ..... | 51 |
| 第二节 闽台寺庙药签与中医药文化 .....     | 57 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一、福建寺庙药签产生的原因 .....         | 57  |
| 二、闽台寺庙药签研究的概况 .....         | 61  |
| 三、从台湾寺庙药签看民俗疗法与中医学的关系 ..... | 66  |
| 第三节 闽台保生大帝信仰与中医药文化 .....    | 69  |
| 一、保生大帝信仰的中医药因素 .....        | 69  |
| 二、保生大帝信仰的传播与闽台中医药文化 .....   | 83  |
| <br>第三章 闽台中医药文化交流 .....     | 90  |
| 第一节 明清闽台中医药文化交流 .....       | 90  |
| 一、明末清初闽台中医药文化交流 .....       | 90  |
| 二、晚清闽台中医药文化的传承与被传承 .....    | 92  |
| 三、日据时期闽台中医药交流 .....         | 94  |
| 第二节 民国时期闽台中医药文化交流 .....     | 97  |
| 一、民国时期的闽台中医药文化交流 .....      | 97  |
| 二、台湾义勇队在福建的医疗活动 .....       | 104 |
| 第三节 改革开放后闽台中医药文化交流 .....    | 117 |
| 一、闽台中医药文化交流工作的开展 .....      | 117 |
| 二、海峡两岸中医药文化交流的初步发展 .....    | 121 |
| 三、世纪之交海峡两岸中医药文化交流的新进展 ..... | 125 |
| <br>第四章 闽台中医药教育 .....       | 131 |
| 第一节 近代福建的中医药教育事业 .....      | 131 |
| 一、三山医学传习所与近代福州中医教育 .....    | 131 |
| 二、厦门国医专门学校与近代厦门中医教育 .....   | 137 |
| 三、福建中医药界人士对中医药教育事业的贡献 ..... | 144 |
| 第二节 光复之后台湾的中医药教育 .....      | 152 |
| 一、光复之后台湾中医药教育概况 .....       | 152 |
| 二、台湾中医高等教育人才培养 .....        | 155 |
| 三、台湾中医教育的特色 .....           | 159 |
| 四、台湾中医的在职教育 .....           | 161 |
| 第三节 闽台中医药教育的合作 .....        | 166 |
| 一、闽台中医药研究生教育交流与合作模式 .....   | 166 |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 二、增强台湾大学生祖国认同感的对策 .....             | 170        |
| <b>第五章 一带一路视野下的闽台中医药海外交流 .....</b>  | <b>177</b> |
| 第一节 福建海洋文明与中医文化 .....               | 177        |
| 一、医家与海洋文明 .....                     | 178        |
| 二、医籍与海洋文明 .....                     | 185        |
| 三、药物与海洋文明 .....                     | 190        |
| 第二节 闽台中医药文化的海外传播 .....              | 195        |
| 一、中医中药在东南亚的传播和影响 .....              | 196        |
| 二、古代中国与西亚的医药文化交流 .....              | 203        |
| 三、马来西亚华人文化与中医药文化传承 .....            | 209        |
| 第三节 福建医药界与中医药文化的海外传播 .....          | 215        |
| 一、福建医僧对东南亚佛教医药事业的贡献 .....           | 215        |
| 二、吴瑞甫对新加坡中医事业的贡献 .....              | 222        |
| 三、闽籍华侨与东南亚中药业 .....                 | 228        |
| <b>第六章 近代台湾医家的多重面向:以黄玉阶为例 .....</b> | <b>232</b> |
| 第一节 黄玉阶的医疗生涯 .....                  | 232        |
| 一、黄玉阶的早期医疗生涯 .....                  | 232        |
| 二、日据时期黄玉阶的医疗实践 .....                | 233        |
| 三、黄玉阶的医疗社会贡献 .....                  | 238        |
| 第二节 黄玉阶的宗教活动 .....                  | 241        |
| 一、整顿先天道 .....                       | 241        |
| 二、宣讲与教化 .....                       | 244        |
| 三、宗教社交 .....                        | 246        |
| 第三节 黄玉阶的习俗改良运动 .....                | 251        |
| 一、黄玉阶与天然足运动 .....                   | 252        |
| 二、黄玉阶与台湾断发不改装运动 .....               | 258        |
| 第四节 黄玉阶的社会活动 .....                  | 264        |
| 一、黄玉阶的社会活动概况 .....                  | 264        |
| 二、黄玉阶的监狱教诲师工作 .....                 | 267        |
| 三、黄玉阶参与殖民当局的社会活动 .....              | 269        |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 四、黄玉阶的交游图 .....                 | 272        |
| <b>第七章 明清以来闽台医家及其学术思想 .....</b> | <b>276</b> |
| <b>第一节 明清以来福建医家及其学术思想 .....</b> | <b>276</b> |
| 一、熊宗立的医学贡献 .....                | 276        |
| 二、黄卓尔与《医鼎阶》 .....               | 281        |
| 三、刘亚农的生平与医学著述 .....             | 285        |
| 四、俞慎初与中国医学史研究 .....             | 289        |
| <b>第二节 明清以来台湾医家及其学术思想 .....</b> | <b>293</b> |
| 一、《走街会心录》与清初闽台走街医学 .....        | 293        |
| 二、台湾名医杜聪明 .....                 | 297        |
| 三、陈太羲与大同医学研究 .....              | 302        |
| <b>第三节 闽台医林人物志补遗 .....</b>      | <b>306</b> |
| 一、福建医林人物志补遗 .....               | 306        |
| 二、台湾医林人物志补遗 .....               | 316        |
| <b>结    论 .....</b>             | <b>320</b> |
| <b>后    记 .....</b>             | <b>322</b> |

# 导 言

福建与台湾一水之隔,由于受到地缘、气候条件、生产生活资料等组成的生态环境的影响,闽台两省中医药文化由此呈现出传统性、地域性、宗教性、民俗性的特征,形成了诸多具有鲜明民族和地方特点的传统医药文化活动和中医药体系。而大陆中医药的大力发展,在闽台中医药文化中有着无可比拟的资源优势,极具感召力、吸引力、凝聚力和亲和力。

闽台人民所推崇的中医药文化,是中华民族健康文化的一种地方形态。它以中医药文化为主,同时涵盖了闽南文化、客家文化中对健康认识的理念,其特征首先表现在传统医药文化的核心要素上,即以人的健康价值观念为主要指标,并且形成了以民间风俗、宗教信仰、饮食习惯和语言等形态出现的行为模式。这些健康理念和行为模式的形成,都是在长期的历史演变中不断完善与发展的。从历史进程来看,闽台的主要居民都是在中国历史的不同时期通过不同的途径迁移的汉人,并以之为主体而建构起来的社会。在其开发进程中,首先表现为唐宋之际大量的中原移民涌入福建,植入较先进的中原文化,实现当时福建社会跳跃式发展。宋代以后福建在经济、文化、医药、海外经贸交流等方面,都得到长足的进步。明末清初,随着航海技术的发展,南徙入闽的中原移民后裔又大规模地迁入台湾,开发台湾,形成了当前台湾民众80%的祖籍都在福建的血缘关系。在此迁移过程中,中医药文化也就随同移民一起,从中原经由福建的本土化发展,再传入台湾,受到了闽台人民的认可,并作为维系一个民族健康理念的精神纽带,以及行为模式的认识,由此形成了密切的医缘与药缘关系。

根据现存文献的记载,随着大陆移民经闽入台,中医药至迟不晚于明末永历年间(1647—1661年)传入台湾。清·范咸等修的《重修台湾府志》中记述了明末永历年间,浙江鄞县人沈光文来台避难,寄寓于目加溜湾社时,曾从

事教读兼以医药活人的事迹。经闽入台的医家中,不乏医术高明者,如沈佺期、范元成、陈直卿、林元荣、陈自新、陈思敬、邱孟琼等人。他们或以流寓而寄迹于医,或以儒家而兼施医药以济世,为当地民众的健康及防病治病,发挥了很大的作用。同时,迁移入台的医家还将中医药知识传授、普及给当地居民,“土著族向无医药……与汉人接触,始知药效”。通过医学教育,使得当地土著少数民族接受了中医药文化的教育,逐渐改变了土著民族过去“疾病无医药,或宰牛、猪以祈祷,或请响婆(巫医)禳之,或辄浴于河”的医药落后局面。而且,中医药知识在闽台传播过程中,不断地吸纳了闽台两地对当地中草药研究的成果,逐渐向本土化方向发展,形成了具备共性基础上又保有各自若干特征的健康理念,其中有许多中草药是以往本草学书籍所未记载的。如黄叔瓚《台海使槎录》中记载了许多新发现的台湾中草药,“志载药品有内地所不经见者,如斑节草、柏菰、蒜茶菰、穿山龙草、土木瓜、风藤、水烛。亦有志所不载者,如金锁匙治疳”等。在民间风俗、宗教信仰方面,在求神问佛、求取神明保平安等行为和崇拜神像的认知等方面,闽台两地相似,且源头在福建。早时先民面对台湾海峡的惊涛骇浪,常有檣倾楫摧葬身鱼腹之虞。而且,岛上荒山野林,瘴疠时疫,无不对先民的生命造成很大的威胁。因此,大部分福建移民或佩带香火,或恭奉金身,把家乡的神祇迎请到落籍地奉祀,作为他们保境安民的守护神。其中与健康关系密切、最为知名的神明,就是福建宋代神医吴仞(保生大帝)。因此,福建泉州一带、台湾省北部以及东南亚地区泉州人士集中居住的地方,多建有奉祀保生大帝的庙宇或殿堂,以祈求身体健康,无病消灾。

总之,闽台中医药文化在其发展进程中,既具备了中华传统医药文化的属性,又具有闽台的区域性特征,体现了闽台中医药发展同出一源的历史渊源。

1949年国民党当局迁台后,对中医药采取否定的态度,所以在此后的20多年间,台湾地区中医药几乎得不到发展。随着全球对传统医药认识的逐渐深化,加上岛内中医药同仁的抗争,从20世纪70年代开始,台湾当局逐步从取消传统医药向诸多管理限制过渡。20世纪90年代后,台湾地区主管部门确立了将包括中草药生物科技相关产业在内的若干产业作为21世纪台湾地区的主导产业,并制定了相应的发展策略,以期将台湾地区构建成中草药科技岛,并带动岛内经济的发展。例如有关主管部门通过了“加强生物技术产业推动方案”与“中草药产业技术发展五年计划”等,以加速产、官、学、研的结

合。台湾中医药委员会持续实施“中医药现代化与国际化整合型计划”等大型研究项目。在科研方面,确立了若干研究重点,开展了以下工作:(1)以中医药疗效评估为中心,对用中医药治疗有显著疗效的疾病及常用方剂进行基础与临床的研究。如心血管疾病、肿瘤、急慢性肝炎、退行性病变、妇科疾病等台湾地区常见病、多发病的中医药治疗效果的评估,并逐步建立中医诊断基准和治疗指引。(2)建构中药用药安全环境,提升药品品质。编写《中药对照用指标成分物理化学资料汇编》,以作为中药材品质管制基准,并且将继续深入研究中药材的定量分析与安全性测试。(3)不断融入现代科技成果,探讨中医药研究与基因体研究的结合,并规划出“中医药基因体相关研究”,发展中医药实证研究,将台湾地区中医药带入 21 世纪。由上可见,台湾有关主管部门对中医药的认可,经历了一个从取消、诸多限制到逐步重视的过程。至今,加强中医药的科研,已成为闽台管理部门的共识。

台湾有关部门虽然对中医药临床活动限制诸多,但是这并不能阻碍台湾民众对中医药临床的需求。据 2003 年台湾《公共卫生年报》记载,至 2001 年年底台湾地区中医医疗机构有 2647 家,其中中医医院 44 家,中医联合诊所 105 家,中医诊所 2439 家,西医医院附设中医门诊 59 家。由于台湾实行全民健康保险制度,从 2000 年才将中医纳入健康保险给付,规定中医门诊、药费、药品调剂费、针灸治疗费、伤科治疗费、脱臼整复治疗费等 6 项给付。尽管如此,中医药在今日台湾仍是民众注目的健康保障体系之一。当前台湾民众对于中医药利用的现况,我们可从有关研究结果窥见一斑。如郝宏恕等人对 1997 年的有效研究样本 210216 份进行研究,探讨保险对象对中医门诊的利用。结果显示,1997 年曾利用中医门诊者占全体研究样本的比率为 25.7,平均每人中医门诊利用次数为 1.29 次,平均每人中医门诊医疗费用为 585 元(台币)。在疾病类别中,以治疗骨骼肌肉系统和呼吸系统疾病的频率为较高,以“其他症状、证候及诊断欠明病态”居中医利用次数的第 1 位。在对中医利用方面,女性利用次数较男性多;年龄在 15 岁以上的研究样本其利用次数均高于 14 岁以下者,其中以 65 岁以上者的利用次数为最高。该研究还表明,具有重大伤病、慢性病者对中医医疗具有高度的需求性。<sup>①</sup>

综上所述,闽台中医药不论在历史上,还是在 21 世纪的今天,都是维系

① 郝宏恕,翁瑞宏:《全民健康保险中医门诊利用暨影响因素之研究》,(台)《医院》,2004 年第 1 期。



海峡两岸人民健康的主要医疗体系之一,而闽台中医药文化更是构成闽台人民深层的健康文化心理结构,这种联系既是生理的、血缘的,又是心理的、文化的。因此,充分发挥中医药的优势,对于增强大陆的吸引力、聚集力具有重要的意义。

## 第一章

# 闽台民间谚语方言与中医药文化

中医药文化,是指中医学发展到较高阶段所表现出来的、以文字记载为主的、反映中医药发展历史方方面面的物质和精神财富的综合,它包括与中医药有关的一切文字、书籍、文献、艺术、文物考古、饮食、卫生、民俗、体育、气功、军事等。中医药文化对于几千年来人的健康、文化及生活有着深刻的影响。俗语谚语是历代群众创造的口头词语,它题材广泛、思想活泼、风格幽默、形式凝练,是亿万人民群众世代集体经验和智慧的结晶,是中华民族先进文化的组成部分,值得我们学习继承。我国人民在长期生活实践中,积累了丰富的保健知识,并用简练、生动、朴实的语言表达出来,以民间俗语谚语形式流传于世。它们涉及人生的各个方面,比较完整地反映着劳动人民的生活习惯、生产经验、宗教信仰、喜好厌恶、文化遗迹等。有关养生方面的民间俗语,融合了生活之道和养生之道,富有民族色彩和生活气息。

## 第一节 闽台俗语方言与中医药文化

### 一、民间俗语的中医文化内涵

#### (一) 季节性俗语的中医之理

##### 1. 春捂秋冻,不生杂病

这是在民间流传广泛的养生保健俗语。“春捂”是指春天气候乍暖还寒,早晚及室内外温差大,尤其是常有春寒侵袭,因此春天尤其注意防风保暖,衣服宜渐减,不宜顿减,使人受寒。“秋冻”是指秋天室外温度虽渐冷,但室内温度尚热,此时则不宜过早地穿上过厚的衣服。传统中医以前就有“薄衣御寒”

养生法,明确指出“薄衣之法,当从秋习之”。因此一般情况下,初秋季节气温变化还不十分剧烈,即使不添衣服或适当少穿衣,也不至于外感风寒而患病,反倒有利于人体机能逐渐适应寒冷的气候环境。“二八乱穿衣”说的也是这个时候,春秋季节气温变化频繁而且无序,人们的寒衣和夏服往往要随气温变化几度替换。

## 2. 冬令进补,三春打虎

冬季的气候特点是寒冷。传统中医认为,寒为阴邪,人体受外界影响,阴气也相应增加,伤及人体的阳气。此时人体为抵御寒气,需要储存更多的能量和营养物质。因此冬季到来之时,营养物质在体内最为吸收和储存。我国民间历来有冬令进补的习俗。冬令进补对体虚者的疗效可以用传统的中医理论证实,补药、补品一般属温性的较多,适用于温度较低的冬季。臃滞厚味的营养食品在冬季更易为人体所消化吸收。营养食品在冬季更易被保存,连续食用不会变质。客观上,人体为适应冬季寒冷的气候环境,也需要增加营养和热量。同时,进补也是人们抗衰老和延年益寿的需要。

## (二)果实性俗语的中医之理

### 1. 桃养生,杏伤人,李子树下埋死人

桃、杏、李三种水果中,桃子是最有营养而且对人的身体最有益处。桃作药用,有生津、润肠、活血、消积之功,以补心气、养肝气、活血脉、通月经、消烦渴、利大肠。《大明本草》还称桃为“肺之果,肺病宜食之”。桃虽养人,但其味甘而性温,亦不可过量食之,过食之则生热。中医认为,杏属于热性食物,有小毒,吃多了会伤及筋骨,引起老病复发。现代营养学则强调,鲜杏里含较强的酸性物质,会使胃液激增,引起胃病。《食经》说:“味酸,大热”,“不可多食,生痈疔,伤筋骨”。《日华子本草》说:“热,有毒。”《本草衍义》说:“小儿尤不可食,多食致疮痍及上膈热。”生活中的实践证明,杏的酸味使人“牙倒”,对牙齿不利,强酸味对钙质有破坏作用,对小儿骨骼发育有可能造成影响。食杏过多,还能引起邪火上炎,使人流鼻血、生眼眵、烂口舌,还可能引起生疮长疔、拉肚子。而李子属于寒性食物,多食会让人生痰,甚至发虚热,让胃肠剧烈蠕动,脾胃虚弱和胃肠消化不良者应少吃。孙思邈说:“不可多食,令人虚。”《滇南本草》载:“不可多食,损伤脾胃。”《随息居饮食谱》也有“多食生痰,助湿发疟疾,脾虚者尤忌之”的话。生活中证实,多食李子能使人表现出虚热、脑涨等不适之感。发苦涩味和入水不沉的李子有毒,也是不能吃的。李子多食生

痰,损坏牙齿,体质虚弱的患者宜少食。

纵观民谚,桃、李、杏这三种水果的利与害是相对而言的。就这几种水果的益处相互比较来说,民谚说的道理是对的;就其每一种来说,应该看到它们各有利弊。水果毕竟是生活中的辅助品,当则其利而食之,适量而可。

## 2. 饭后一苹果,老头赛小伙

苹果素有“温带水果之冠”的美称,营养价值高,具有很强的保健功能和药用价值。唐代孙思邈称苹果能“益心气”,元旦忽思慧认为苹果能“生津止渴”,清代名医王世雄称苹果有“润肺悦心,生津开胃,醒酒”的功效。中医认为,苹果性平味甘酸,具有补心益气、增强记忆、生津止渴、止泻润肺、健胃和脾、除烦、解暑、醒酒等功效。欧洲民谚有“日食一苹果,医生远离我”,说明经常吃苹果具有良好的保健作用。

## (三) 餐饮性俗语的中医之理

### 1. 若要不失眠,煮粥加白莲

莲子具有很高的食疗和药用价值,为滋补元气之珍品。早在汉朝我国第一部药书《神农本草经》中就有记载莲子能“补中养神益气力,除百疾,久服轻身耐老,不饥延年”,并将其列入上品篇,名之为“水芝丹”。莲子含有生物碱及丰富的钙、磷、铁等矿物质和维生素,为补养元气之珍品。现代药理研究证实,莲子具有镇静安神、补中益气、养心益肾、健脾养胃、润脏清腑、聪耳明目、涩肠止泻,以及抗衰老等多种作用。可用于体质虚弱或病后产后之脾胃虚弱、大便溏泄、心悸怔忡、心烦易怒、失眠多梦、气短乏力、食欲不振,以及妇女血虚腰酸、白带增多,男子肾气虚之遗精、早泄、性功能减退诸症。晚餐饮一碗莲子粥,可宁心安神,促进睡眠。莲子芯味苦、性寒,有清新、去热、止血、涩精功效,可以治疗心火亢盛所致失眠烦躁、吐血遗精等症。

### 2. 鱼生火,肉生痰,青菜萝卜保平安

鱼、虾大部分属于高蛋白质食品,所含的热量较高。所以摄入较多的此类食物,容易在体内积聚热量,热多而无以发散则积之成火。绝大多数的肉类为高脂食物,较油腻,不易消化。这类食物通常在消化道内滞留的时间较长,以至于瘀而成痰,因此对这类食物的摄入要适量。果蔬有通利肠胃、除胸中烦、解毒醒酒、消食下气、和中利便等功效。新鲜的萝卜中含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C和大量的碳水化合物以及钙、磷、铁等矿物质,还含有一些蔬菜中没有的芥子油、碳化酶等特殊成分,因此萝卜具有健胃消食、顺



气解郁、止咳化痰的功效。据日本九州大学的科研资料证明,萝卜还具有明显的防癌抗癌作用,因此就有了“青菜萝卜保平安”之说。

#### (四)生活习惯性俗语的中医之理

##### 1. 冬不坐石,夏不坐木

“冬不坐石”是因为石头具有聚温性及传导性,在冬季十分寒冷,属阴邪,对人体有侵害。中医认为,冬季养生应以敛阴护阳为根本,如果久坐石凳,寒凉侵入人体,会导致新陈代谢失调,尤其容易伤及肾脏。“夏不坐木”是因为夏天气温高、湿度大,久置露天的木质椅凳,由于露打雨淋,含水分较多,虽然表面看上去是干燥的,但经太阳一晒,便会向外散发潮气,如果坐久了,会诱发皮肤病、痔疮、风湿和关节炎等。中医认为,湿为淫邪,易阻遏气机,损伤阳气,阴邪重浊向下,容易伤害脾胃功能,导致消化不良。

##### 2. 没事常走路,不用进药铺

中国自古就有“饭后百步走,活到九十九”的民谚。闲散、从容地行走也叫散步。散步是我国的传统健身方法之一,历代养生家们多认为“百练不如一走”。早在《黄帝内经》中就指出“夜卧早起,广步于庭”,这里的“广步”就是散步的意思,提倡人们早晨起床后应到庭院里走一走。唐代大医家孙思邈更提倡“行三里二里,及三百二百步为佳”,认为是“令人能饮食无百病”的良方。采用这种简单、轻快、柔和、有效的方式进行锻炼,促进血液循环,对血液迅速回心有利,能促进和改善胃肠的消化和吸收,能够促进大脑皮层抑制过程,使工作累的神细胞得到充分休息,能防治老年人心功能减弱,使肺的换气量大大提高等。美国心脏病专家柏杜西曾说:“相信我的话吧,轻快的散步比慢跑更有益处,而且不论属于哪一阶层的人都能做得到。”研究表明,“每天一万步”是近年来日本人平均寿命得以延长的因素之一。欧美一些国家,步行锻炼也大有方兴未艾之势。

在中医药历史发展的长河中,我国劳动人民通过采药治病的生活实践,形成了这些脍炙人口、流畅易懂的民间俗语,通过一代代传承,让后人更了解中医保健的知识,预防疾病的发生。民间俗语虽然简单通俗,但反映的道理却非常深刻,时时吟读,常常照做,就会少生疾病,健康长寿,获益匪浅。

## 二、闽南方言与中医精华传承

汉人入闽由汉武帝攻打闽越开始,特别是“西晋永嘉之乱,中原板荡,衣