

· 中医养生 ·

沈宗国基于饮食角度分析林黛玉、史湘云的中医体质差异※

● 任小亲 郑 峰▲

摘 要 沈宗国教授在中医临证和教学中倡导“业医者,当需上知天文,下通地理,中傍人事”,认为学习中国优秀古典文化有助于启发中医思维。沈教授认为,《红楼梦》一书涉及丰富的中医医理、中药方剂、食疗养生的理论,尤其是该书关于体质理论的描述,值得深入研究。为锻炼学生的中医思维,其从饮食角度切入,深入分析林黛玉、史湘云的中医体质差异,以此说明饮食偏嗜对于中医体质判断的借鉴意义。

关键词 沈宗国;中医体质;红楼梦;林黛玉;史湘云

沈宗国教授乃福建省名老中医,其长期从事临床诊疗及带教工作,具有丰富的临床经验。沈教授时常鼓励学生,选择中医事业,应多了解中国优秀古典文化,而《红楼梦》一书涉及丰富的中医医理、中药方剂、食疗养生的理论,具有一定的参考价值。沈教授认为《红楼梦》中关于体质理论的描述值得深入研究,故从饮食角度出发,分析林黛玉、史湘云的中医体质差异,从而说明饮食偏嗜在体质判断上的借鉴意义,并以此启发学生的中医思维。笔者有幸聆听其教,故简要总结如下,以飨同道。

1 酒甘辛热,怡情爽志

酒在中国具有悠久的历史。《灵枢·营卫生会》言:“酒者,熟谷之液也,其气悍以清。”^[1]酒乃由五谷精华发酵而来,其气轻清趋上,剽悍刚猛。《名医别录》对酒

的性味功效做了精炼概括:“味苦,甘辛,大热,有毒;主行药势,杀邪恶气。”^[2]酒具辛温大热之性,入于躯体,外可达皮肤经络,内可达五脏六腑。正因如此,酒于起痼疾中具引经向导之用,其气无所不到,其热可驱诸寒,其力可化宿瘀。故而酒之功用,受到历代医家的肯定。

然而,酒亦非尽善尽美,《本草蒙筌》谓其曰:“虽然佳酝常称,犹有狂药别号。”^[3]李时珍在《本草纲目》论及酒时曰:“少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴;痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火。”酒之性味辛温大热,酒之趋向无所不达。耽于美酒之酒客,因酒之偏性雄烈,过服则升火动痰,扰及心神;因酒之禀性纯阳,浸淫则煎熬阴液,耗气伤血。由此可见,酒实乃损益兼备之品,对于体质影响很大,饮之不可不慎。

酒在《红楼梦》^[4]一书中十分常见,每逢佳节诗会,则必有饮酒为之助兴。而不同体质之人,饮酒后的表现亦截然不同,其中林黛玉与史湘云就是鲜明之例。史湘云乃金陵十二钗中酒量最佳者,在《红楼梦》第四十九回中,史湘云饮酒豪迈,气贯长虹,因酒而助其诗性大发,锦绣文章频频出口,酣战林黛玉、宝钗、宝琴三人而无惧,且无落败之势。此正如《本草新编》所述,酒实具备“消愁遣兴,扬意宣言”之功。而史湘云

※基金项目 福建省名老中医药专家沈宗国传承工作室建设项目(No.〔2015〕27号)

▲通讯作者 郑峰,男,主任医师,硕士研究生导师。研究方向:中医内科学。E-mail:529100869@qq.com

• 作者单位 福建中医药大学附属人民医院(福建 福州 350004)

频频饮酒,音声洪亮不减,且思维愈加敏捷,令人叹为观止。沈教授认为,究其原由,实乃因湘云体质平和,先天禀赋良好,阴阳调和,气血充沛,经络通畅,故能耐受美酒纯阳之性,进而直抒胸臆,尽释其才学。此实为彰显酒之功也。

《雷公炮制药性解》谓酒“过饮则相火冒炎,肺经受灼,辄致痰嗽”^[5]。沈教授认为,林黛玉幼年体弱多病,咳疾夙根深种,先天已存不足,后天又因情志多郁闷,脾虚复加困遏,因而运化失司,中土愈虚,无以化生肺金,故而久咳未愈。林黛玉乃书香世家,其父早授林黛玉养生之术,故而林黛玉深知体弱气薄,不能承禀谷酒辛温燥烈之性,过饮则必伤其孱弱之躯。《红楼梦》第五十四回,元宵宴会上,林黛玉节制饮酒,请宝玉代为饮酒;第六十三回,宝玉生辰宴上,林黛玉节制饮酒,“只管和人说话,将酒全折在漱盂内了”。此皆佐证林黛玉禀赋柔弱,不耐谷酒剽悍之气。

而在《红楼梦》第六十二回中,史湘云因过于尽兴,耽于美酒,终究不胜酒力,酣眠于芍药裯中,醉卧于青石板上。沈教授解释,酒后刚烈之清气,疾走于经络之中,致使人之玄府大开。而史湘云竟以女儿娇柔之躯,卧于冰凉之石板,即便如此,也不过是顷刻而醒,大有水浒之“武松醉卧景阳冈”的豪放之风。由此沈教授推论,史湘云卫气充盛,可固表祛邪,营血沛盈,可调和燥烈。然史湘云清醒后亦为其酒后失态而后悔,正如《本草求真》所言:“若用酒宣发,醉饮就枕,热壅三焦,伤心损目,乱其清明。”^[6]

且醉酒当风而眠,其害匪浅,古来医家再三告诫,莫犯其禁。孟诜曾言:“久饮,软筋骨,醉卧当风,则成痲风。”《红楼梦》第五十九回,初春之际,史湘云两腮作痒,恐又犯杏癩癖,因问宝钗要蔷薇硝。《医宗金鉴》对于癖证病机进行总结:“此证总由风热湿邪,侵袭皮肤,郁久风盛,则化为虫,是以搔痒之无休也。”^[7]而杏斑癖按其发病季节、发病群体与症状来判断,与中医记载的春癖(又名吹花癖、桃花癖)类似。《医宗金鉴》记载:“又有面上风癖,初如痞瘤,或渐成细疮,时作痛痒,发于春月,又名吹花癖,即俗所谓桃花癖也,妇女多有之。此由肺、胃风热,随阳气上升而成,宜服疏风清热饮,外用消风玉容散,每日洗之自效。”^[7]

沈教授分析,春季乃肝气当旺之季,又多春雨潮湿,而史湘云禀赋平和,但其自恃强壮,有饮酒之好,且有醉卧临风之诱因,喜食用荤腥,酿生痰湿,酒热久客体内,故而湿热杂合;且史湘云性情刚直急躁,肝胆之气有余,又有酒热加持,再临当旺之季,则肝胆火旺

更加明显。由此推之,史湘云春季犯癖,实因肝胆之气偏盛,加之胃中湿热过盛所致。

同为金陵十二钗,林黛玉、宝钗对饮酒皆有克制,但临春之时,亦犯春癖。沈教授解释,林黛玉乃因肺脾本虚,加之长期肝气不舒,郁而化火,木火刑克肺金,久咳不已,进而伤及肺阴,则肺热偏盛,又因肺在体合皮毛,故临春而发癖病;而宝钗形体丰腴,怕热喜凉,多汗懒动,故多痰湿之浊内蕴,春季多雨湿地浊之气,逢春则内外湿合而作祟,故发癖病。三人虽同犯一疾,但因其体质不同,故病机不同,宜当审思。

2 鹿肉纯阳,虚不受补

鹿自古以来被尊为仙兽。晋代医家葛洪于《抱朴子》记载:“鹿寿千岁,满五百岁则白。”由此可见,鹿被认为是长寿之象征。《本草纲目》云:“大抵鹿乃纯阳之物,能通督脉。”鹿具备纯阳之性,生而多寿,元阳充沛。《本经逢原》载:“鹿性补阳益精,男子真元不足者宜之。”故而中医认为,鹿茸、鹿角胶、鹿肉皆为补虚佳品。《素问·阴阳应象大论》曰:“精不足者,补之以味。”沈教授解释,对于虚羸劳损、血肉脱削之人,中医常推崇以血肉有情之品来填精补髓,补益气血。《饮膳正要》谓鹿肉“味甘,温,无毒。主补益五脏”^[8],认为进食鹿肉有温补之效。《食疗本草》则谓鹿肉:“补虚羸瘦弱,利五藏,调血脉。”由此可知,鹿肉是一种十分珍贵的药膳。

然而并非所有人都适宜食用鹿肉,且应在适宜的节气食用。鹿肉温性,故阳盛或阴虚有热者不宜食。炎热季节宜少食,寒冬时食最宜。《红楼梦》第四十九回,严冬之际,史湘云大食炙烤鹿肉,兼饮温热美酒,于其中逍遥自得,并在芦雪庵联诗一役绽放其个性风采,着实令人喜爱。沈教授判断,湘云在体质平和基础上,即使食用温补之鹿肉,亦可以耐受。

而黛玉则不然,宝钗在此回对宝琴言及“你林姐姐弱,吃了不消化,不然,他也爱吃”。由此推之,黛玉因体虚气弱,中土运化不及,且长期肺阴不足,虚热内炽,故不能耐受鹿肉之温补,故避而不食。《红楼梦》第四十五回,黛玉每岁至春分、秋分之后,必犯嗽,宝钗亦通医理,前去探望,论及人参、肉桂益气补神,恐其太热,而黛玉平素肝旺耗伤阴气,乘侮脾肺,故而当以燕窝冰糖熬粥来滋阴补气方为正治。由此可见,黛玉乃肝郁火旺、气阴两虚之体质,宜滋阴柔肝,益气清补;鹿肉纯阳甘温,以黛玉之虚,固难受其补。

3 螃蟹性冷, 脾寒不宜

螃蟹肉质鲜美, 人以其为肴饌, 由来已久。在《红楼梦》的美食谱中, 亦可见到。而螃蟹之妙用, 又非止于此, 历代中医将其列入妙药之伍。《本草新编》谓其曰: “味咸, 气寒, 有毒。散血解瘀, 益气养筋。除胸热烦闷, 去面肿咽僻, 愈漆疮。”^[9]沈教授分析, 因其气寒, 故可除胸中烦热之气; 因其味咸爪利, 具横走之功, 故可走血软坚, 破结散瘀。而蟹黄之妙用, 又不得不提, 生蟹黄捣用外敷, 逢面肿咽斜, 功能消肿正颜; 遇筋伤骨折, 用之可续断绝之筋骨; 若有生漆咬伤, 用之以敌, 则可愈漆疮。由此可见, 螃蟹乃药食两用之佳品。

然螃蟹之用, 又当审慎。《本草便读》谓“蟹爪堕胎”, 《本草从新》告诫“孕妇食之, 令儿横生”^[9]。由此可见, 中医认为螃蟹具横走之态, 且爪甲怪异横生, 有散血动血之能, 故孕妇食之, 或致难产或堕胎, 不可不慎。而因螃蟹性味咸寒, 可泻胸中热气, 能起横走经络之用, 足见其清冷之性沛然矣。《随息居饮食谱》曰: “中气虚寒, 时感未清, 痰嗽便泻者均忌。”^[10]由此可知中脏虚寒, 脾虚微弱之人, 不可贪食螃蟹, 否则必损伤脾胃之阳。《本草衍义》亦提及: “此物极动风, 体有风痰人, 不可食。”沈教授强调, 螃蟹可扰动风痰内风, 诱发风疾嗽患, 因此素有风痰伏肺、久咳不愈之人, 宜当禁食螃蟹。

《红楼梦》第三十八回中, 众位闺中女子品茗温酒, 持螯赏桂, 咏菊助兴。沈教授分析, 食蟹之季, 当以深秋为佳, 温烫美酒、泼醋擂姜以佐配, 意在借助酒、姜之热性, 制约螃蟹之寒凉, 同时以酒、姜、醋之辛烈, 祛腥解毒, 此乃我国历来食用螃蟹之习惯。书中宝钗之诗句“酒未敌腥还用菊, 性防积冷定须姜。”将中医的性味佐制之用意, 精确表达出来。

邻近深秋, 肺金当旺之际, 黛玉体内夙伏之风痰, 应季而蠢动。书中描述: “黛玉弱不敢多吃, 只吃了一点夹子肉就下来了。”沈教授推论, 黛玉深知体质孱弱, 咳疾应季易发, 应少食忌食发物, 刻下之螃蟹, 即是慎食禁食之品。黛玉之担忧, 绝非多余, 少量食蟹后, 黛玉仍苦道: “我吃了一点子螃蟹, 觉得心口微微的疼, 须得热热的喝口烧酒。”遂要烧酒温散螃蟹之寒气, 而宝玉忙吩咐道“便令将那合欢花浸的酒烫一壶来”。《中华本草》谓合欢花: “甘苦; 平; 无毒, 解郁安神, 理气开胃, 消风明目, 活血止痛。”沈教授解释, 宝玉亦懂医理, 在其他章回亦多有表现, 宝玉深知黛玉

孱弱, 伏痰内郁, 气弱体虚, 又兼长期肝郁, 横逆克脾, 渐致中土不及。此刻黛玉进食咸寒之螃蟹, 加之深秋凉风萧瑟, 故伏痰内动、气郁加深而作胸闷隐痛, 予合欢花酒饮之, 借酒温热之性, 以除螃蟹之寒, 温胃中之冷, 祛秋风之袭; 用合欢花以理气开胸中之痰郁, 活血散肺络之瘀。

沈教授认为, 相较于黛玉, 湘云、宝玉、宝钗等人, 则尽兴赋诗, 品味鲜蟹, 把酒言欢, 而无诉身体不适。在此螃蟹宴中, 王夫人知贾母年高, 因劝道: “这里风大, 才又吃了螃蟹, 老太太还是回房去歇歇罢了。”此因乃因年高体虚, 中焦元气渐弱, 如贪食螃蟹, 则有寒胃动风之弊, 加之深秋风凉, 年高之人, 卫气固表无力, 极易感邪, 故早早离席休息。贾母临走仍告诫湘云、宝玉、宝钗不可多食螃蟹, “那东西虽好吃, 不是什么好的, 吃多了肚子疼”。所以从食蟹中可了解, 黛玉在长期阴虚肝郁, 木旺乘土的病理过程中, 中阳耗损, 不耐寒凉。

4 小结

沈宗国教授时常告诫学生, 人生于天地, 体质在疾病的生成、进展、向愈过程中发挥重要作用。先天因素奠定了体质基础, 而后天饮食对体质的影响和改变, 亦不容忽视。故而为医道者, 当于饮食差异间, 进而推及体质之差异, 最后以此指导疾病的诊断与治疗。沈教授临证多年, 未尝释卷, 深念中国优秀古典文化是中医思维的根本所在, 其从饮食角度切入, 分析黛玉、湘云体质差异的教学探讨, 充分活跃了年轻医生的中医思维, 实应为杏林后辈所效仿, 亦可为现代杏林师承教育方式探索提供借鉴。

参考文献

- [1] 田代华. 灵枢经校注[M]. 北京: 人民军医出版社, 2011: 117.
- [2] 尚志钧. 名医别录[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1986: 208.
- [3] 张印生. 本草蒙筌[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2009: 269.
- [4] 曹雪芹. 红楼梦[M]. 北京: 人民文学出版社, 2015.
- [5] 王艳宏. 雷公炮制药性解详注[M]. 北京: 人民军医出版社, 2011: 97.
- [6] 黄官绣. 本草求真[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1987: 210.
- [7] 吴谦. 医宗金鉴[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 693.
- [8] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1986: 116.
- [9] 陈士铎. 精校本草新编[M]. 北京: 人民军医出版, 2013: 283.
- [10] 王世雄. 随息居饮食谱[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1987: 7.

(收稿日期: 2020-08-11)

(本文编辑: 蒋艺芬)