

“吃啥补啥”的说法在我国不仅普遍流行,而且深入人心。这是为什么?这种说法有道理吗?根据又从哪里来?让我们先从传统文化中寻找答案吧。

是传统医学理论 还是饕餮之徒的谎言



李时珍尝草药

吃五脏可以补五脏源于哲学问题?

“吃啥补啥”,说到源头,其实和哲学思想有关。”南京中医药大学中医文献所的陈仁寿教授语出惊人。

吃怎么和哲学扯上关系了呢?陈教授解释说,吃啥补啥,这种说法其实源于古老的中医理论,而说到中医起源,就必须谈到中国古代的哲学。

中国哲学中讲阴阳和五行。古代思想家认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的。这个概念引入医学领域,就是将对人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能,统属于阳;对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能,统属于阴。

五行,指火、木、土、金、水五类物质的运动。具体说来,具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物,归属于木;具有温热、升腾作用或性质的事物,归属于火;具有承载、生化、收纳作用的事物,归属于土;具有清洁、肃降、收敛等作用的事物,归属于金;具有寒凉、滋润、向下运行的事物,归属于水。

根据阴阳和五行学说,中医认为人的五脏,即心、肝、脾、肺、肾,正好和火、木、土、金、水对应。这五脏统领人身体所有的器官。人生病,是由于阴阳不调,或者五行病变。因此,通过补养五脏,就可以治病。

那么五脏应该怎么补养?陈仁寿说,中医认为,相同性质的物质必然包含有内在的关联性,动物与人类具有许多的相同性,而动物的内脏和人体的内脏,无论在组织形态还是在生理功能上都十分相似,因此吃动物的内脏必定可以补充人的内脏所需要的物质。

孙思邈用什么办法治好了山民的夜盲症

中医食疗专家、江苏省中医院的史锁芳医生介绍说,唐代医学家兼养生学家孙思邈,结合前人经验和自己的行医实践,创立了“以脏补脏”和“以脏治脏”的理论。运用这个理论,孙思邈在行医过程中,取得了很好的效果。

历史记载,当时,孙思邈医术高明,远近闻名,很多人都慕名来找他求药治病。在这些求医的人群中,有从五台山山区来的百姓。山里人说,他和老乡们得了一种奇怪的病。大白天,他们看东西看得很清楚,可是一到晚上,却什么也看不到,完全和盲人一样。怎么会这样呢?虽然晚上没有阳光,但是借着微弱的自然光,正常人还是能看到东西啊。孙

思邈一时也想不出山里人生病的原因。

经过大量的调查,孙思邈发现,生这种怪病的都是穷苦人家的人。他们连日常的温饱都不能保证,更别提营养了,所以问题应该出在营养上。因此,孙思邈决定让病人加强营养,先补补肝脏。

孙思邈知道,五台山山区的飞禽和野羊、野猪很多,他让病人打来这些猎物,取出它们的肝脏吃。结果怎么样?病人吃了一段时间后,果真能在夜晚看清东西了。

史锁芳介绍说,这些山区的病人,他们的病其实就是我们通常说的“夜盲症”。那么,按照中医的理论,吃了动物的肝脏,应该是补人的肝脏,为什么夜盲症也能用动物肝脏治好呢?关于这个问题,



孙思邈的《千金方》流传已久

陈仁寿教授作出了合理的解释。

中医认为,五脏统领人的所有器官,“肝开窍于目”,也就是说,眼睛明亮与否,和一个人的肝脏功能强弱有关。比如,老年人肝气不足,就会眼睛干涩;孩子如果肝气不足,就容易得近视眼。因此,孙思邈的治疗方法,还是属于“以肝治肝。”另外,对于脏腑虚弱病症,如长期咳嗽的病人,民间会利用煨猪肺汤来食用,此为“吃肺补肺”。成书于唐代的我国第一部药典《新修本草》就记载猪肺能“补肺”。

用“鞭”壮阳已有近2000年历史

陈仁寿教授介绍说,自孙思邈之后,许多医家又发展了“以脏补脏”的具体运用,不少重要的医学著作中都记载了行之有效的以脏补脏疗法。

宋代的《太平圣惠方》中介绍,用羊肺羹治疗消渴病;《圣济总录》中记载,用羊脊羹治疗下元虚冷。元代人忽思慧写了《饮膳正要》,其中介绍用牛肉脯治疗脾胃久冷,不思饮食。明代李时珍更明确提出:“以胃治胃,以心归心,以血导血,以骨入骨,以髓补髓,以皮治皮。”

“不过”,陈仁寿介绍说,“虽然孙思邈创立了‘以脏治脏’的理论,但在他之前,这种说法其实就已经出现了。”如汉末的《名医别录》谈到,吃羊的肾可以补人的肾气虚弱。并且,陈仁寿在阅读古代中医典籍时发现,关于这种说法的最早记载,其实和男性壮阳有关。

《神农本草经》成书于东汉时期,书中记载了“牡狗阴茎”入药。书中说:“味咸,平。主伤中,阴痿不起,令强、热、大、生子……”所谓的“阴痿不起”即男性阳痿,书中认为男人吃了公狗的阴茎后,可以壮阳,就能让女人怀上孩子。在后来的中医发展中,很多医生也采用牛的阴茎(牛鞭)、鹿的阴茎(鹿鞭)来治疗阳痿和一些男性疾病。

“鞭”真的有这么神奇的药效吗?对此,国内中医学界的权威专家、上海中医药大学的潘朝曦教授持保守的支持意见,他说,“中医上确实有用鞭类来壮阳的疗法,牛鞭羊鞭鹿鞭等因为含有与生殖有关的物质因素,因此可以用于壮阳,特别是动物的睾丸,与人类生殖有很多的相似之处,如果人类是因为缺少这些物质,更可以用来进补。”

但是,潘朝曦又深入分析说,“现代人的性功能障碍有很多因素,有的是因为心理因素,有的是因为滥服药物引起的,因此,鞭类绝不是能解决一切生殖问题的‘万精油’,必须要具体情况具体分析,对症下药。”

民间“好吃分子”拿这个理论当贪吃幌子

“吃啥补啥”,在中国有着悠久的历史,并且,在几千年的历史中,从民间到医学,再从医学到民间。老百姓们自己也因为这个说法添上了无数的注解,甚至误解。

家住南京草场门的朱大妈今年64岁了,她最爱吃血豆腐,每周总要吃上两三次。问及原因,老太太表示自己有些脑缺血,所以需要多吃点血制品。她还说,医生曾经建议她吃些疏通血管的药,但她不愿意,她认为“是药三分毒,我才不想往肚子里装毒物呢。不少老年人都有些脑缺血,只要多吃点血豆腐,补一补就没事了。”朱大妈告诉记者,“吃什么就补什么,这是多少年的老话了。在我们农村老家,大家都是这么说的,也都是这么做的。”

除了朱大妈,不少年轻人也有这样的看法,南京一家律师事务所的韦伟律师,今年30岁不到,他也信奉“吃啥补啥”。韦伟还向记者讲述了他的亲身经历。读高中时,学习特别费脑子,父母就经常买猪脑回来,炖汤给他喝,帮他补

脑子,后来他果然考上了一所名牌大学。

韦伟的说法,让人想起了另一种恐怖的“补法”,即吃猴脑。香港著名导演徐克,在电影《满汉全席》里就用艺术的手法再现了制作猴脑大餐的全过程,让人印象非常深刻。当然,在影片中,善良的大厨并没有做真正的猴脑,而是用豆腐代替的。那些以假乱真的惨叫声,是人为模拟出来的。

电影毕竟是电影,到底有没有人吃过猴脑呢?

李时珍在《本草纲目》中记载:“《异物志》言,南方以猕猴头为鲜。《临海志》言,粤人喜啖猴头羹。”《异物志》是汉代的书,可见吃猴脑的习俗已相当久远了。而清朝人薛福成在他的《庸园笔记》中,更是形象地介绍了猴脑的吃法——

人们给选好的猴子穿上绣花衣服,然后在方桌上钻个洞,将猴头从桌下伸进洞里。然后用刀剃掉猴毛,剥掉皮,在猴子的惨叫声中,用滚烫的开水浇灌猴头,然后用铁锥敲破头骨,食客们将银勺伸进猴脑,品尝“美味”。

关于吃猴脑,记者特别采访了在广东居住多年的黄先生。他说:“这都什么年代了,还有人敢这么吃?我从没听说过!”而土生土长的广东人林小姐,第一反应则是:“吃猴脑,不可能,太恐怖了。”

有些传说与医学和补养身体没啥关系

“吃啥补啥”的观点普遍流传,发展到后来,人们也不再局限于动物的脏器,认为凡是跟人体形状相似的物件,均可以对该部位形成“食补”。比如,民间普遍认为,吃核桃能补脑,因为核桃仁的外形与人脑非常相似。那么这种说法有没有道理呢?

“核桃补脑,是因为它的成分,和外形没什么关系。”陈仁寿这样解释。说起人们对“以形补形”的误解,他还谈到了“割股疗亲”这个成语。

据明嘉靖广东《香山县志》记载:宋朝的时候,香山县出过一个有名的孝子阮与子。阮与子家里非常穷,父亲病重久治不愈,为了减轻父亲的痛苦,阮与子毅然从自己的大腿上割下了一块肉作药引子给父亲吃了。后世为了表彰阮与子这一孝行,在村口立了座“孝义坊”,他的故事被编入了《二十四孝》。

与这一记载类似的,还有春秋时期的一个故事。相传,春秋时期晋献公死后,晋国内大乱,公子重耳(晋文公)被赶出了晋国,在外避难时历经艰苦饥饿、受尽歧视。先锋营首领介子推等大

臣在外流亡长达19年。在最困苦的情况下,重耳流亡到卫国,因为很久没有吃到东西,重耳身体虚弱到极点,连路也走不动了。大臣们采来野菜,重耳吃不下去。为了让重耳有东西吃,介子推躲进山沟,把自己腿上的肉割下一块,同野菜煮成汤送给重耳。重耳接过来狼吞虎咽吃了个精光,这才问从哪儿来的肉菜汤。旁边的大臣告诉他是介子推从大腿割下来的;重耳听了感动得泪如雨下,夸介子推有“割股奉君”之功。

“我国古代的确有这样的事情,但我想,那和医学无关,更多的是和人们的道德信仰有关。”陈仁寿这样分析,“割股疗亲的阮与子,很显然,他信奉孝道;而介子推,我想,他是出于对君王的忠诚。”“这两种情况都是封建意识在人们身上的体现,甚至是愚昧的做法,不值得提倡。”

骇人听闻的食人行是为了“以人补人”?

那么,那些骇人听闻的食人现象,又是什么原因呢?是为了大补吗?

为了解开探索食人部落的秘密,国外的一些探险家先后深入非洲、东南亚、南太平洋、美洲大陆,寻找传说中的“吃人生番”。他们将各自的经历发现整理成书,并出版,书的名字叫《走进食人部落》。

在书中,探险家威尔逊,探访了生活在西非奥戈河和伦布河之间的第格族人,他们正是传说中的“食人部落”。在一个第格族酋长的屋子里,探险家们找到了一只挂在墙上的口袋。里面装着一些人体

的残骸——眼睛、耳朵、脚趾等,血肉模糊,惨不忍睹。很显然,身体的其余部分已成为了酋长及他的部族的腹中物了。

第格族人为什么要吃人呢?他们吃些什么人呢?这些血淋淋的人体残骸为什么要装在口袋里保存起来呢?

后来,酋长向探访者解开了这个秘密。当他们的亲人生病和老死后,本族人为了让他们的亲人永远地留下来,并不将死者葬于地下,而是由本族人吃了死者,让死者成为自己身体的一部分。不过,酋长说,现在,这种风俗正在慢慢消失。

书中讲到的食人部落到底是否存在呢?会不会是人们因为猎奇而杜撰的呢?记者找到了南京师范大学社会发展学院的张进教授。

张进介绍说,在远古时期,的确存在所谓的“食人部落”。他们的出现,大概有两个原因,一是当时的食物极度匮乏,每当战争结束后,胜者就把俘虏当食物吃掉。另外,正是像这个酋长所说,为了纪念他们死去的亲人。

“不过”,张进教授补充说,“随着外界文明的进入,这种现象现在几乎绝迹了。”“再说,死去的人体里可能存在于各种疾病,吃下去很难保证活人不出问题。据说,有一种埃博拉病毒就跟吃死人有关。而且,一连串的事件已经为人类敲响警钟,相信所谓的‘食人部落’最终将完全消失。”

从传统文化可以找到吃什么的渊源,但是,还是找不到更多的科学依据。而且,为什么会有那么多人补出了问题?

快报记者 张星 白雁
见习记者 沈达兵



孙思邈行医