

# 《食疗本草》：世界上现存最早的食疗专著

“药补不如食补”是中国传统医学中的一种理念，它强调通过合理的饮食来达到养生和治疗疾病的目的。在现代，这一理念仍然具有重要的现实意义。合理的饮食结构、均衡的营养摄入，对维护身体健康、预防疾病具有重要作用。

孟诜(shēn 编者注)(公元621—713年)，是唐代著名的医学家，被誉为食疗鼻祖。他将食疗养生的理念系统化，把前人的医学专著食补部分的药方抽出，并把自己多年积累的方子归类，编著了《补养方》。其弟子张鼎在《补养方》的基础上进行了增补。因以食物入药治病为主，《补养方》改名为《食疗本草》。《食疗本草》是世界上现存最早的食疗专著，详细记载了200余种食材的食疗功效，把饮食疗法又向前推进了一大步，可谓集唐以前饮食疗法之大成，对后世食疗的发展产生了深远影响。

## ① 得“药王”孙思邈真传

孟诜，新旧《唐书》均明确记载为汝州梁人，其故里为汝州市陵头镇孟庄村。

4月18日，在孟庄村党群服务中心，记者见到了79岁的孟德新，他是孟子的第77代后人，孟诜的第46代后裔。

“孟诜活了92岁，放到现在也是高寿之人，是我们孟庄村孟氏族人的老祖。村里的孟氏祠堂供奉的就有孟诜，村旁还有孟诜的墓地。”孟德新一边向记者展示族谱一边介绍，祠堂修建年代不详，历史上曾多次被焚毁，现在墙上镶嵌的石碑为清同治五年(1866年)重修碑记。

在孟庄村孟氏祠堂内，居中的是孟母塑像，孟子和孟诜的塑像分列两侧，牌匾上写有“亚圣儒学垂青史，食疗本草传万代”。

孟庄村党支部书记宋国说，村内有1200多人姓孟，占村民的一多半儿。村里种植了不少迷迭香，中医理论认为迷迭香具有发汗、健脾、安神、止痛的功效。

《旧唐书》卷191《孙思邈传》载：“当时知名之士宋令文、孟诜、卢照邻等，执师资之礼以事焉。”由此可见，孟诜曾得“药王”孙思邈的真传，还与宋令文之父宋令文、初唐四杰之一的卢照邻被称为“当时知名之士”。

去年，济源市一座大型二类水库的管理局副局长来到汝州市探寻孟诜生平，这源于该水库附近有一座孙思邈庙和一座孟诜庙。据当地人讲，孟诜曾在此为孙思邈守孝，所以在孙思邈的庙旁修建了孟诜庙。

孟诜是一位养生家，活到92岁高龄无疾而终，并留下养生名言“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手”。“善言莫离口”指人要有个好心态，常怀善心，常发善言，说的是心理养生；“良药莫离手”指适时服用有益于去病健身的方剂，调理身体以保证身体健康，说的是康体养生。这即使放在今天，也堪称至理名言。

汝州市炎黄文化研究会会长尚自昌说，孟诜是唐代四大医学家之一，汝州人民一直把孟诜作为自己的骄傲。去年，由平顶山市政协和炎黄文化研究会策划，尚自昌主编的《孟诜》一书面世，系统介绍了孟诜的生平，收录了众多对《食疗本草》的研究论述，书后还附有辑录和校勘的《食疗本草》。

为表彰孟诜对家乡的贡献，历代《汝州志》均把他记入乡贤篇中，汝州文庙的乡贤祠中也敬有他的牌位。汝州人还把他的头像刻在石碑上，立在风穴寺来纪念他。2005年，国家邮政局出版《唐代医药学家——孟诜》邮资明信片一套，一张为孟诜画像，一张为孟诜和《食疗本草》，并在汝州市举行首发仪式。2017年，平顶山市炎黄文化研究会在孟庄村举办“孟诜与《食疗本草》研讨会”。



九峰山景区工作人员扮演的孟诜在和游客互动 九峰山景区提供



孟诜雕像 本报记者 李鹏程 摄



酸枣芽茶 本报记者 李鹏程 摄



孟诜传统养生糊涂面馆 本报记者 李鹏程 摄

孟诜的食疗养生学在继承孙思邈养生学的基础上有自己的独到见解。《食疗本草》是孟诜留给世人的文化遗产，是平顶山历史文化的一张名片。

轩辕黄帝来汝州崆峒山问道广成子时，就请教了养生之道，养生文化在当地可以说是源远流长。

尚自昌说，在汝州有许多关于孟诜的传说，主要有《不爱进土爱良医》《辞官归乡研食方》《巧用艾草防瘟疫》《指导种非度饥荒》《教人咋成长寿星》等。2021年，孟诜在汝州的系列故事《孟诜传说》被评为省级非物质文化遗产，目前关于孟诜食疗养生的产业已成规模。

孟庄村所在的陵头镇地处汝州西北部，下辖27个建制村，耕地和林地资源丰富。据陵头镇副镇长王彪介绍，该镇境内有大量野生酸枣树，孟庄村距镇政府3公里，背靠鹿台山，西南紧邻脾山。《食疗本草》说：“酸枣(平)主寒热结气，安五脏，清肺，疗不能眠。”孟庄村依托这一优势，将鹿台山、脾山的酸枣芽利用传统炒茶工艺制成酸枣芽茶，产品具有镇静安神、清热润肺、美容养颜的好处。

汝州人张全兴今年80多岁，是一名老中医，汝州市炎黄文化研究会下设的中医药文化研究室由其负责。他认为，药即是食，食即是药，药食同源是饮食养生的基本原理。

张全兴说，近几十年有多人对1984年由人民卫生出版社出版的《食疗本草》新辑本进行注释和考异，但对其发挥、续读的并不是很多。基于此，他对盐、紫苏、黄明胶、生姜、莼菜等30余味进行续读，编著了《食疗本草续读》一书。

“高血压、糖尿病、心脑血管病、肿瘤等是目前比较普遍的病症，亚健康之人不断增多，人们更应当注意把食疗作为调理自身健康的一种方式。”张全兴说。

陵头镇境内的樊窑村有金银花种植基地，相传和鹿台山、汝州南部的九峰山都是孟诜的采药地，鹿台山中一处地名非菜洼，当地人说是孟诜当年种植非菜的地方。鹿台山现已开发为景区，景区门口写有“青莲居士李白故游地，食疗鼻祖孟诜采药山”。

汝州市标沿风穴路向北150米左右路东，有一家孟诜传统养生糊涂面

## ② 留给世人的文化遗产

孟诜原书收载条目138条，张鼎补入89条，合为227条，记载了许多唐初本草书中未载的食用药物。书中按物类为序排列，并分析食性，论述功用，记载禁忌，鉴别异同，附载单方。所列食疗药物多系人们常用的食物、蔬菜、果品、肉类等，反映了以食养脏的思想。

书中提到了妇女孕期的饮食，对小儿的饮食也比较关注，指出了一些影响小儿发育及不适合小儿食用的食品，记载了许多常见的食疗品，并对多种食品的疗效作了较为详细的论述，如：“黄雌鸡，补丈夫阳气，治冷气。”“鸭，主补中益气、消食。”“鲫鱼：食之平胃气，调中益五脏。”“萝卜：服之令人白净肌细。”“柿子：补虚劳不足。”“黑豆：令人长生又益阴道。”书中还比较了南北不同饮食习惯及食用同一物的不同效果。

孟诜还撰有《必效方》三卷，创造了观察黄疸病疗效的检验方法：用白帛浸于黄疸病患者尿中，晾干按日推列对比，可知病情的变化，这在当时是

世界上最先进的检验方法。

《食疗本草》全书三卷，原书今已无存，其佚文散见于《证类本草》和《医心方》等书中。明李时珍写《本草纲目》时引用古代医书很多，虽未列《食疗本草》，但其从《证类本草》转引《食疗本草》多条。

令人惊喜的是，清朝末年，在敦煌莫高窟藏洞中发现了唐人抄写的《食疗本草》残卷。残卷137行，每行20余字，共2774字，收药26味。药名右下以小字注明药性(温、平、寒、冷四种)，下述该药的主治、功效、服食宜忌、单方验方，部分药物还记述了采集、修治、地域差别及生活用途等，如“木瓜条”介绍木瓜性温，主治霍乱，涩痢风气……据尚自昌介绍，在敦煌发现的《食疗本草》残卷，前残后缺，王国维、唐兰等将其与《证类本草》对校，确认为孟诜所撰《食疗本草》。1984年，人民卫生出版社出版了根据敦煌残卷及《医心方》《证类本草》编写的全书辑校本，如此，《食疗本草》才又展现在世人面前。

## ③ 食疗养生渐成产业

馆，老板孟亚旭是孟庄人。店内的糊涂面用玉米面做成，加入芝麻丁、豆腐丁、胡萝卜、韭菜和花生碎，口味独特。孟亚旭介绍，他是孟诜的第45代后人，主打健康养生饮食，芝麻叶润肠通便，韭菜是药食两用食物。店内还有孟亚旭自己做的酸枣芽茶，除了供客人饮用还出售，生意火爆。

2023年9月22日，汝州市第一届孟诜食疗养生文化节在九峰山景区开幕，景区内孟诜食疗大讲堂、养生集市人气火爆，吸引了不少游客和周边居民前去体验。孟诜食疗大讲堂邀请了文化学者和中医医师讲解孟诜生平故事和以孟诜食疗为主的中医养生文化。

养生集市上，展示中医把脉、针灸推拿、养生药膳等，让游客在逛集市的过程中体验健康的生活方式。

2023年10月22日，重阳节前一天，“共赏孟诜菜、同品长寿宴”敬老主题活动在九峰山景区百味街举行，邀请60名年满60岁的老人参加。在活动现场，专业老师为60名老人传授八段锦动作技巧，汝州市旅游烹饪美食协会为老人制作了养生长寿宴。

据九峰山景区相关负责人王向魁介绍，九峰山以孟诜为景区的核心文化，结合孟诜食疗养生文化推出“养在九峰山”系列主题活动，旨在通过养生游、康养游向外界传递“新养生”“潮养生”理念。

“九峰山适合中草药的生长，黄精、淫羊藿、连翘、丹参、黄芪、野山药、柴胡等野生药材分布广泛，山韭菜也很多，景区重要的游览线路情侣谷两旁就生长着大量黄精。”王向魁说，目前，九峰山旗下的农林公司充分利用合适的条件种植中草药，开发了野山花蜜和玫瑰花茶等产品。

今年春节，景区还打造了孟诜的IP形象，游客领取通关卡后，在每个打卡点盖龙印章，集齐印章后和孟诜IP互动，喝孟诜养生茶饮的同时听孟诜IP讲解养生知识。九峰山冰挂节举行期间，景区还赠送游客驱寒的代茶饮，让游客饱览悬崖冰挂景色的

同时又不至于受到寒气侵袭。

随着人们生活质量的提高和食疗及养生意识的增强，《食疗本草》越来越受到国人甚至全世界人民的重视，广泛被国内外医家引用和推广。尚自昌说，在平顶山和汝州两级炎黄文化研究会的不断研究和推动下，孟诜文化特别是孟诜食疗养生文化已经被越来越多人关注，不少人看到了食疗养生的商机。作为食疗养生的闪亮招牌，孟诜这两个字正在被相关产业争相注册。

汝州市作家协会名誉主席李晓伟说，中国人的饮食文化在世界上独树一帜，无与伦比，孟诜的《食疗本草》更是独步天下、灿烂辉煌。《食疗本草》极具养生价值，又可让人大快朵颐，成为吃货们的最爱也在情理之中。

汝州市科协主席、党组书记王继军说，当前，中国的饮食文化得到长足发展，人们对《食疗本草》的研究向深度和广度延伸，汝州市正在努力把孟诜食疗文化发扬光大。

(本报记者 李鹏程)

