

孟诜妙用“羊”药

◎平顶山市中医院院长、主任中医师方居正

孟诜是唐代汝州人，相传他天姿聪明，过目不忘，21岁考中进士。他自幼喜欢医药，喜欢搜集和研究民间食疗验方。他曾拜医学家孙思邈为师，晚年辞官不就，隐居汝州，把平生所学和多次实验有效的食疗方子汇集成药，并起名为《补养方》。他因精通养生之道，活了93岁无疾而终。后代医师张鼎在《补养方》的基础上，增添了部分内容，编成《食疗本草》一书。孟诜是第一个研究以食治病和养生的医学家，并留下了世上第一部以养生的药方，被誉为世界食疗学的鼻祖。孟诜晚年常说，人要想长寿，需“善言不离口，良药不离手”，这句养生名言现仍在汝州流传，他的很多食疗方被做成药膳在市场流行。其中他对羊身体各部分的药用更是精妙绝伦。

1.羊皮

孟诜言：“去毛煮羹，补虚劳，煮作膳食之，去一切风，治脚中虚风。”

羊皮中含弹性硬蛋白、白蛋白、球蛋白及粘蛋白等。表皮常含少量黑色素，它是酪氨酸的代谢产物。虚风指由津液亏损，液少血枯、失血、血不养筋，或肝肾不足导致干燥或抽动，羊皮能补肝肾之阴，治疗皮肤干燥、手足抽动。《本草纲目》记载：“干皮烧灰，治蛊毒下血。”也就是羊皮烧焦可治疗肛痿、痔疮、便血。

适量吃点羊皮能够提高机体免疫力，它里面的蛋白质含量丰富，含有铁元素、锌元素、维生素B₆、维生素B₂、维生素B₁等，可以提高免疫功能。平时可以多吃一些羊皮，对腑气不通的病人有很好的补气降逆的效果。吃羊皮还可以起到很好的调理脾胃的作用，让食欲有所增加。若肺气不能宣发肃降或出现感冒等情况，体内浊气不能，适当地吃一些羊皮可以起到很好的改善作用，这样可以达到抵抗抗寒的效果。

食用羊皮能起到防癌抗癌的作用，对乳腺癌、结肠癌、皮肤癌、乳腺癌等疾病都有很好的辅助治疗作用。羊皮最适宜于冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。

2.羊屎

孟诜言：“黑人毛发，主箭镞不出，粪和雁膏傅发落，三宿生。”

羊屎可以让人头发变黑，还可以帮助将射入人体的箭头拔出来。把羊屎和大雁脂肪混合成膏，涂抹头皮有助于毛发发生。因羊屎中含有大量微量元素，对毛囊有刺激再生的作用。

羊粪可清热解毒，牛粪性味苦寒，羊粪则苦平，牛羊粪经火烧成灰后，均有清热解毒的功效。

3.羊肉

孟诜言：“妊娠人勿多食，头肉，平，主暖中，汗出虚劳，安心止惊，素有冷病人勿多食，主热风眩疾，小儿痢，兼补胃虚损，及丈夫五劳骨热，热病后宜食羊头肉。白羊黑头者勿食之，令人患肠痛，一角羊不可食。”

羊肉可以温中补虚，骨蒸潮热，安神定惊。《金贵要略》曾记载当归生姜羊肉汤治疗寒疝腹痛，肋痛里急之症。现代研究每百克羊肉含蛋白质13.3克、脂肪34.6克、碳水化合物0.7克、钙11毫克、磷129毫克、铁20毫克，还含有B族维生素和维生素A、烟酸等

羊肉的功效：羊肉中含有丰富的营养物质，对于体质虚弱以及缺乏营养物质的人来说，是一种滋补的佳品。羊肉可以有效治疗阳痿、遗精、早泄，对肾功能不强的人来说，可以起到补肾功效。

羊肉属于滋补类的食物，因此具有补血益气、增强机体抵抗力、增强血液循环的功效，不仅能够提高机体抵抗疾病，而且还能够增强抗寒力。

羊肉中含有丰富的营养物质，对于体质虚弱以及缺乏营养物质的人来说，是一种滋补的佳品。羊肉还可

以有效治疗阳痿、遗精、早泄，对肾功能不强的人来说，可以起到补肾功效。

羊肉具有改善脾胃功能的作用，可以促进消化酶分泌、保护胃壁、修复胃黏膜、帮助脾胃消化。

羊肉有益血、补肝、明目之功效，对治疗产后贫血、肺结核、夜盲、白内障、青光眼等症有很好的效果。

羊肉的肉质细嫩，脂肪和胆固醇含量都比较少，而且羊肉性温，冬季食用可以防寒。羊肉容易消化，可以促进胃肠道吸收。

4.羊角

孟诜言：“主惊邪，明目，辟鬼，安心益气。烧角作灰，治鬼气并漏下恶血。”

羊角能够安神定惊，治疗高热惊厥。羊角烧灰服用能治妇女崩漏下血，恶露不绝。现代药理研究[1]羊角注射液对小白鼠自主活动的影响表明有中枢抑制作用。煎液对小白鼠睡眠时间的实验表明能延长硫喷妥钠及水合氯醛睡眠时间，作用浓度与剂量成正比。

羊角味咸性寒，归肝心经，具有平肝熄风、清肝明目、散血解毒的功效。用于治疗肝风内动、惊痫抽搐、高热惊厥、癫痫发狂、头痛晕眩、目赤胀痛、温病发斑、痈肿疮毒等症。羚羊角主泻肝火、清心肺，为平肝熄风之要药。目前临床常用于治疗小儿高热引起的惊厥、高血压、流感以及一些眼科疾病。

现代研究发现，羚羊角对中枢神经系统有抑制作用，能够清热、镇静心神。羚羊角对各种类型的高血压均有不同程度的降压作用。另外，羚羊角对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、乙型链球菌及流感病毒均有不同程度的抑制作用。

5.羊肚

孟诜言：“主补胃病虚损，小便数，止虚汗。以肥肚作羹食，三五度瘥。”

羊肚能够治疗脾胃虚损，虚证多汗。羊肚中所含的营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸。羊肚性味甘温，可补虚健胃，治虚劳不足、手足烦热、尿频多汗等症。一般人群均可食用，尤适宜体质羸瘦、虚劳衰弱之人食用，适宜胃气虚弱、反胃、不食以及盗汗、尿频之人食用。

羊肚的功效：羊肚有健脾、养阴补虚、固表止汗的功效。

(1)健脾：适用于脾气虚弱、食欲不振、肢倦乏力等症。

(2)养阴补虚：用于肺肾阴虚，适宜久病体虚或者是虚劳的补益。

(3)羊肚通常具有固表止汗、健脾补虚、益气等功效。用羊肚和浮小麦、生姜一同煲汤服用，从而对于缓解脾虚引起的盗汗具有很好的效果。另外，羊肚具有益精气的功效，适宜于肤色无华、失去红润、手脚冰凉等患者。因此建议患者平时可以选择适量使用，具有很好的补充作用。

6.羊肝

孟诜言：“性冷。治肝风虚热，目赤暗痛，热病后失明者，以青羊肝或子肝薄切，水浸敷之，极效。生子肝吞之尤妙。”

羊肝的功效：羊肝味甘、性平。益血、补肝、明目。治血虚萎黄羸瘦，肝虚目暗昏花，雀目，青盲，障翳。

具体来说，羊肝有以下作用：

(1)补血。羊肝含铁丰富，铁质是产生红血球必需的元素，一旦缺乏便会感觉疲倦，面色青白，适量进食可使皮肤红润。

(2)促进新陈代谢。羊肝中富含维生素B₂，维生素B₂是人体生化代谢中许多酶和辅酶的组成部分，能促进身体的代谢。

(3)治疗眼部疾病。羊肝中还含有丰富的维生素A，可防止夜盲症和视力减退，有助于对多种眼疾的治疗。

羊肝饮食禁忌和不适宜人群：

(1)羊肝不宜胃炎、高血压、高血脂的患者食用。

(2)羊肝不能与红豆一起食用，两者同时会导致水肿、腹痛、腹泻等。

(3)肾功能损害和食物不耐受的人群以及脾胃虚弱或消化不良的人群都禁止进补羊肝。

7.其羊

孟诜言：“其羊，即骨厉羊是也。常患眼痛涩，不能视物，及看日光并灯火不得者，取熟羊头眼中白珠子二枚，于细石上和枣汁研之，取如小麻子大，安眼睛上，仰卧。日二夜二，不过三四度瘥。”

骨厉羊即瘦羊，羊骨历历在目，脂肪含量少，该类羊眼睛明目作用甚佳。

8.羊心

孟诜言：“补心肺，从三月至五月，其中有虫如马尾毛，长二三寸已来。须割去之，不去令人痢。”

羊心为牛科动物山羊或绵羊的心脏，富含蛋白质、维生素A、铁、烟酸、硒、钙、硫酸素、尼克酸、抗坏血酸等营养物质，具有补心益血的作用，一般人都可食用，尤适宜心悸、失眠、气短、劳心膈痛者。

羊心的主要营养：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素A。适宜人群：一般人群均可食用羊心，尤适宜心悸、失眠、气短、劳心膈痛者。禁忌人群：无任何人群禁忌，均可食用。

羊心的功效和作用：(1)羊心含有大量蛋白质、维生素和铁、硒等矿物质元素，具有补气益气、补精益血的功效。(2)羊心能够保护心肌细胞，可用于治疗失眠、心悸、心律失常等症。

9.羊毛

孟诜言：“醋煮裹脚，治转筋。”

羊毛具有镇静安神、美容养颜等功效与作用。

10.羊骨

孟诜言：“性热。主治虚劳，患宿热人勿食。”

羊骨主要是羊的骨骼，其中含有非

常丰富的碳酸钙，可以补充人体所需要的钙离子，降低因低钙血症导致的四肢抽搐。而从中医学的角度来讲，羊骨性平、微温，可以强筋健骨、补肝滋肾、通利小便。适量地吃一些羊骨或者是喝羊骨熬汤，可以改善骨质疏松的症状，还可以增强身体的免疫力，增加牙齿的强度。

羊骨头的功效有以下两种：第一种，补肾、壮筋骨，可以治疗腰膝无力、尿精、小便痛以及筋骨痛等疾病。第二种，羊骨头具有补益气血、健胃、补脾胃虚弱的功效。

食用羊骨头的注意事项有以下两点：(1)因为羊骨头中蛋白质含量丰富，所以发烧、牙痛、口舌生疮等上火症状者禁止食用。(2)不可以和茶水同时食用，因为茶水中含有较多的鞣酸，同时食用会诱发便秘等症状。

11.羊骨髓

孟诜言：“酒服之，补血。主女人风血虚闷。”

羊骨髓具有补精益髓、滋阴养血的功效，有滋阴补肾以及养颜壮阳的作用。羊骨中含有骨胶原、骨粘连蛋白、弹性蛋白样物质等，对身体有很高的营养价值，有一定滋补作用。羊骨髓一般主要治疗手脚冰凉、睡眠不足以及思虑过度等症状。

12.羊脑

孟诜言：“头中髓：发风。若和酒服，则迷人心，便成中风也。”

羊脑味道甘甜，营养价值也很高，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙等一些营养物质，能促进新陈代谢，对提高身体素质有很大的好处，还有调节肠胃、开胃消食的功效，对于风寒入脑，头疼久不愈等症有很好的治疗作用。另外，食用羊脑还能润泽肌肤，使皮肤变得更加水嫩有光泽，起到美容养颜、抗衰老的作用。

羊脑的功效：羊脑中含有丰富的脑素原粉，有很好的止血防腐的作用，能促进伤口愈合。羊脑中含有垂体后叶激素，在人体中表现为催产素作用，能收缩子宫平滑肌，有引产、催产及治疗子宫出血的作用。羊脑中含有丰富的维生素C，有防治坏血病的功效。羊脑具有益髓、补虚劳、镇静安神的功效，可以治疗神经衰弱、眩晕耳鸣、脑震荡后遗症、头风、偏头痛等。

13.羊奶

孟诜言：“羊乳治卒心痛，可温服之。亦主女子与男子中风，虫蛇入耳，以羊乳灌耳中即成水。又，主小口口中烂疮，取羊生乳，含五六日瘥。”

羊奶有滋阴养胃、补益肾脏的作用，可用于治疗反胃、呃逆、口疮等疾病症状。羊奶中含有较丰富的维生素A和B族维生素，对保护视力、恢复体能都有较好的作用。羊奶中还含有大量免疫球蛋白，有助于增强身体抵抗力。

参考文献：

[1]张卓然、黄敏、陈绪林等《复方羚羊角注射液的抗病毒免疫的实验研究[J]》大连医学院学报，1992(02)