

中医里的“酸苦甘辛咸”



中医的五味

生活中接触最多的味道有五种:酸、甜(甘)、苦、辛、咸。

很多人喜欢吃辣的人,比如心情郁闷时吃一碗牛肉面加上一些辣椒,热得流出一身汗,然后就会变得快乐起来。仔细想想就不难发现,“辛辣”对于人体有发散的作用。吃完辛辣的食物,人会觉得热,能感觉体内的气血一下子就被调动起来,甚至大汗淋漓。根据这些现象,古人总结出辛味能够行血散气、发汗解表。因此,中医把有发散功效的药都归为辛味,以此来提示后人如何使用药。

相信大家都听过著名的望梅止渴的故事,为什么一颗酸酸的梅子能解渴呢?人在吃梅子会被那纯天然的酸给拿住,还会被酸得眉头紧闭。人对酸的反应与辛之发散明显不一样,因为酸味对于气血有收敛固涩的作用,所以能敛津而止渴,收气而缩眉。中药中味道酸的代表有乌梅和五味子,这两者都是行收敛之功的妙药,而有敛汗止泄等功效的药物也多为酸味。

人天生喜欢甜味,甘多能令人快乐,这是因为甘甜味的食物多有滋补的作用。甘还有个作用是缓急,这也是根据生活经验总结的。甘味的食物多有黏性,因为其黏性,进入人体后能缓和气机,而对于同行的药物还有缓和药性的作用。饴糖是有代表性的味甘的药,一般用于辅助补虚药,利用其甘味能缓,使药物缓慢、充分吸收,进而补虚效果更好。

五味之中,咸味是我们每天都离不开的味道,有软坚散结的作用。懂得腌咸菜的人就能很好地理解,腌咸菜方法其实很简单,就是把菜晒干,然后用水泡上一段时间,再放入以盐为主的调料,密封腌制一个月就可以了。这其中的道理很简单,主要就是利用咸味软坚散结的作用将硬硬的大头菜软化变脆。而咸味在中医上多用于排出浊痰、瘀血,因此治疗浊痰瘀血这类病症的药也多为咸味。

苦味或许是我们最不喜欢的味道,但是别忘了一个词:苦口良药。苦味也是有其用处的。苦能泄、能燥、能坚,究其根源就是能通泄,主要是能泻火,因泻火能使阴津留存下来,脏腑得阴而能坚固,所以苦能

坚。对于这样的知识我们得先尊重前人的经验,然后在生活中进行感悟。

研究五味的功效对生活有大作用,孕妇怀孕总是想呕,可以弄点酸酸的水果吃,因为酸能收敛逆气。家里有人恶寒感冒可以考虑弄点生姜水让他流汗,因为辛能发散。中医的五味在生活中学以致用,我们都达到“用”的最终目的。

五味与五行

在中医理论中,五味的五行归属为酸属木,苦属火,甘属土,辛属金,咸属水。

相信有些人会疑惑,木之气是升发,可是酸是收敛的,为什么酸属于木呢?辛能行散,金主收敛,为什么辛属金呢?

《四圣心源·五味根原》云:“木曰曲直,曲直作酸。火曰炎上,炎上作苦。金曰从革,从革作辛。水曰润下,润下作咸。甘爰稼穡,稼穡作甘。”意思是,五行在发生作用时分别产生了五味。拿酸味看,木性升发,直则升,曲则不升,郁而不升,是以作酸。木在郁而不升的情况下会产生酸味,果实没成熟时从五行发展来看就是木郁而未升的阶段,而这个时候果实正是酸的时候。所以从前后发展来看,是先有木气再有酸味。火烤焦食物,食物就会有苦味,也是先有火再有苦。所以可以知道五味其实是体现五行特点的一种性质,而不是五行的功能。

五味归属五行还有一个依据,那就是五味会偏入五脏。《素问·宣明五气》里说:“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,是谓五入。”古人根据经验知道这个“五入”的规律,并以这规律规定了酸属木、苦属心等五味的五行归属。

这个“五入”规律在中医治疗疾病时有很大的作用,我们可以用味道来当药引,将药引到所要治疗的脏腑中去。最常见的是补肾药用盐泡过,补肾功能更强,这是因为咸能入肾,咸味把药引到了肾,所以补肾之力增强。

五味与五脏

那五味和五脏到底有什么关系呢?

五味其实有补充五脏的作用。《黄帝内经》说:“阳为气,阴为味,味归形,形归气。”味归形就是指味道

归于形体,五味各自养五脏的形体。

肝气是秉少阳之气而生,其性升发,而酸味是主收敛。酸入肝就可以收敛肝气,防止其升发太过。肝气收敛下来,消耗得少了,肝血就会增加,肝血一足则肝体则固。所以酸味能收敛肝血以达到补肝之形体的作用。

苦入心,苦有通泄的作用,尤其擅于泻火,这样就能使心火不上炎,心之阴阳平衡。有些人认为苦属火,所以能助心火,这样理解是不对的。中药中有一味著名的苦味药黄连。而黄连最重要的功效就是清心火,有的人说久服黄连会上火,这是因为黄连的苦寒伤了中气,中气一不运转,圆运动就停滞,火下不来就有上火的症状,但再看下焦必定是一派寒象。这道理很简单,火下不来,肾水得不到温煦,所以苦通过泻火,护心阴,进而能补心的形体。

辛味入肺,辛能散郁,使肺不壅塞。辛还能行散水气于肺,所以辛能泻肺气而补肺阴。但不可以认为辛能润肺阴,就什么情况都能润,对于火旺伤津之人就不能用辛来润肺。因为辛之所以能润是散水,都没水了,怎么散也不行,反而可能更加耗伤津液。肾主闭藏,肾坚固而精气藏,所以肾气不固的人可以多食苦味的食物,苦有泻火存阴之功,阴存则坚。而能够软坚散结的咸味必定会伤害肾,所以《黄帝内经》总结说咸能泻肾。不过我们也可以理解为咸能使肾不过坚。万物太过而不吉,什么事情都不要太极端。咸味来自于海洋,属于至阴之味,所以越咸的食物其阴性往往大。故咸味入肾,其阴能补肾水,自然也就抑制了肾阳。

甘能入脾,其滋补之功能能够补脾之精,不过亦能助湿。多食甘易过于滋腻,会阻碍脾阳运化食物,所以甘味能够泻脾之阳,补脾之阴。

五味无论在哪都是以其功能发挥作用的,故不是说肝之味为酸,多食酸就补肝。比如酸五行属木,春天是木气主时,所以春天应该多食酸这样的言论,逻辑好像挺对的,但对于那些肝气不足升发无力的人,在春天本可以借助自然木气升发之时补补肝气。如果听了一些所谓“养生专家”的话,觉得酸可以补肝,就天天吃酸喝醋,春天本来是升发肝气的好时候,大量的酸味却将肝气收敛下来了,到了秋天,敛降之金主时,肝气就更升不上去,所以一定要辨证分型五味的功能。

据《中国中医药报》

故事里的中药

紫苏熟水:

古代夏季时髦饮品



宋元时期有一种高级植物饮料,叫作紫苏熟水,或称紫苏饮。紫苏熟水饮用后有消暑之妙,诗人们都纷纷赞美它。比如宋朝的杨无咎(1097—1171)就用“点绛唇”的词牌填写有《紫苏熟水》词:“宝勒嘶归,未教佳客轻辞去。姊夫屡鼠。笑听殊方语。清入回肠,端助诗情苦。春风路。梦寻何处。门掩桃花雨。”

杨无咎的这首词,说到紫苏熟水滋味的,恐怕只有一个“清”字。但诗人却感慨在喝了它之后,产生出搜肠刮肚寻觅词句之苦思苦索。那又为什么要喝它呢?显然此举是有意留待佳客。而喝熟水的这些人中,竟还有“殊方异语”的远方来客。

紫苏饮,曾载于南宋周密(1232—1298)的《武林旧事》,周密在宋亡后居于武林,即今天的杭州,他在回忆中书写南宋的光景,从朝廷典章到市肆小吃,莫不毕具。紫苏饮就是当时杭州街市上流行的饮品,是以干紫苏叶为主要原料制备而成的。根据配方的不同,紫苏饮有各种各样的疗效,比如在宋代王袞的《博济方》中,就有紫苏、贝母、款冬花、汉防己的配方,具有清凉润肺的功效。

熟水饮料在宋朝的官员阶层盛行,甚至成为一种福利待遇。但也并非只是官员享受熟水饮料,普通阶层中也很风行。那时都城的人们可以在街边买上一碗沁香入脾的紫苏饮,来消抵暑夏的炎热。

熟水有多种,以紫苏为原料的紫苏熟水曾经得到过皇家“最佳消暑饮品”的称号。南宋末年的陈元靓《事林广记》记述,宋代曾对不同的熟水品种给以品评等级,紫苏熟水就得了第一:“仁宗敕翰林定熟水,以紫苏为上,沉香次之,麦门冬又次之。”因此在元代吴莱《岭南宜蒙子解渴水歌》中就有“向来暑殿评汤物,沉木紫苏闻第一”的诗句。清朝的《广群芳谱》还在津津乐道地记录此事。

紫苏熟水的制备,简单者仅用紫苏叶即可。明朝中叶的宋诒编写的《竹屿山房杂部》中有记载:“紫苏摘新叶,阴干。用时隔纸火炙,作沸汤泡,密封。热饮,冷则伤人。”

明代高濂撰《遵生八笺》,在所载十二种熟水配方中,对紫苏熟水的冲泡描写得更为详细:“取(紫苏)叶,火上隔纸烘焙,不可翻动,候香收起。每用,以滚汤洗泡一次,倾去。将泡过紫苏入壶,倾入滚水。服之能宽胸导滞。”由此可见,明朝人制备紫苏熟水,所用紫苏叶还要用火炙逼出其香味。其冲泡饮用与茶叶基本上类似,并且都强调了热饮。紫苏熟水解暑的效果是不容怀疑的,宋末元初诗人方回(1227—1305)不无炫耀地说:“未妨无暑药,熟水紫苏香。”

现代人自可试试以下最为常见的紫苏饮的配方:紫苏叶和陈皮,比例以三比一左右为宜,并可切上三两片鲜姜,入水同煮。待水沸后,可根据不同的口味,再放入一两块冰糖,即可饮用。这一款饮品,在紫苏的独特香味中,伴有陈皮微涩带甜的清香,以及若有若无的姜的辛香。

作为中国本土香草的杰出代表之一,香草紫苏可煮粥,也是有助养生的。两千多年前的《尔雅》记载,取紫苏嫩茎叶研汁煮粥,“长服令人体白身香”。宋代陈直编写的《养老奉亲书》中记载了一种紫苏粥方,专用紫苏子,食治老人冷气、心痛牵引背脊、不能下食,“紫苏子三合,熬,细研。青粱米四合,淘。上煮作粥。临熟,下苏子末调之。空心服为佳。”

现今煮紫苏子粥,可将紫苏子捣成泥,与粳米、红糖同入砂锅内,加水煮至粥稠即成。每日早晚温热服,一般5天为一疗程。食疗有降气消痰、止咳平喘、养胃润肠的功效。特别适合中老年人急慢性支气管炎及肠燥便秘者辅助食疗。

据新华网