

东坡药志海南

文本刊特约撰稿 蒙乐生

苍耳 药至贱而为世要用

苏东坡是百科全书式的伟大人物，他不仅是伟大的文学家，也是著名的医学家。北宋元祐大臣数百人，被贬海南儋耳郡的只有苏东坡一人。浪迹天涯，苏东坡随手记下苍耳、海漆、益智花等30余种药物，被后人合编成《苏沈良方》。对此，《四库全书总目提要》高度评价：“以经效之方，而集于博通物理者之手，固宜非他方所能及矣”。

古代海南，乡村凋敝，蛮荒瘴疠。当年，海岛城乡，苍耳丛生，漫山遍野，牛羊不食，四处疯长，泛滥成灾。北宋绍圣四年（1097年）六月十一日，苏东坡被贬海南。在此之前，没有人知道：“药至贱而为世要用，未有若苍耳者。”

苍耳是一种极常见的药材，苏东坡博学多才，喜欢考证各种药物。他在医药随笔《苍耳录》中写道：“惟此药不为间南北夷夏，山泽斥卤，泥土沙石，但有地则产。”当年，苏辙送他到雷州，苏东坡痔疾复发，非常痛苦。苏东坡说：“某垂老投荒，无复生还之望。”

虽然疾病折磨，痛苦异常，认为必死不疑，但苏东坡本性天真烂漫，克己自制，不失诙谐。苏东坡说：“岭南天气卑湿，地气蒸溽，而海南为甚。夏秋之交，物无不腐坏者。人非金石，其何能久？然儋耳有老人百岁者，八九十者不论也。乃知寿夭无定，习而安之，则冰蚕火鼠皆可以生。吾甚湛然无思，寓此觉于物表。”如此一想，内心释然，无忧无虑。

苏东坡发现了苍耳。他在《苍耳录》中说：“他药虽贱，或地有不产……其花叶根实皆可食。食之如菜，亦治病无毒。生熟丸散无适不可，多食愈善。久乃使人骨髓满，肌理如玉，长生药也。杂疗风痹瘫痪，癰疽疮痒，不可胜言，尤治瘦金疮，一名鼠粘子。”

苏东坡还说，苍耳一名：“‘诗’谓之卷耳，‘疏’谓之臬耳，俗谓之道人头。”于是，他摇头晃脑，吟咏《诗经·周南·卷耳》：“采采卷耳，不盈顷筐。嗟我怀人，寘彼周行。”苏东坡学贯古今，他笑周天子的后妃连“卷耳草”都不识，说明周代国人已服食苍耳。

苏东坡踌躇满志，朗声说道：“海南无药，惟此药生舍下，多于茨棘，迁客之幸也。”东坡随意挥洒，到底是写医学随笔还是慨叹“迁客之幸”，不得而知。

笔者后来读书，才知道《千金·食治》云：苍耳，“苦辛，寒，有毒，不可共猪肉食”。好在当年苏东坡在海南“五日一见花猪肉”，大可不必担心会“共猪肉食”。如果不是苏东坡的医学随笔《苍耳录》所言，真不知道海南随处可见的“鼠粘子”就是苍耳，就是《诗经》所说的“卷耳”；就是陶弘景称的“羊负菜”；就是《中药大辞典》所说的“粘粘葵”。

海漆 知奇药，因名之曰『海漆』



苏轼画像。

苏东坡天资卓越，纵论个人对各家本草的感受，《记海漆》便是其中一篇。如果不是他博学强记，锦心绣口，评说药材，我们无法得知苏东坡曾身患疾病，是海南地产药材海漆的嫩叶帮了他大忙。

海漆，姹紫嫣红，仙姿秀色，十分可爱，是一种山野浆果。海南人称之为大妮，亦名山稔、倒粘子、桃金娘等。除了作野果鲜食外，很少有人知道它还有其他用途。

苏东坡随手写道：“然后知奇药也。因名之曰‘海漆’。而私记之，以贻好事君子。”苏东坡不愧是“真君子”，他推己及人，悲天悯人，己之所得，公之于众，令人感佩。他采食海漆，有感于“（海漆）烂紫可食，味甘美”，怕别人不知道，所写记之较详。

与别人分享药食，苏东坡不惜耗费笔墨。他说：“中有细核，并嚼之，瑟瑟有声，亦颇苦涩。儿童多食或大便难通，叶皆白，如石苇之状，野人夏秋剥下，食其叶辄已，取胶以代柿漆，即愈于柿也，明年子熟，当取子。研滤晒煮，为膏以剂之，不复用糊矣。”

苏东坡是丁丑年（1097年）五月份在藤州道上见到海漆的，而吃到海漆应是第二年过海不久的六月。也许，当时，他一边嚼吃海漆，一边与朋友漫无边际地聊天。那个年月，海南缺医少药，海漆作为一味良药，是老天爷赋予海岛百姓的馈赠。海漆的收涩功效较好：苏东坡“用倒粘子嫩叶，酒蒸焙燥为末，二腑皆平复。然后知奇药也。”

《中药大辞典》记载：桃金娘善于补血，适量食用能起到明显补血作用。因为成熟桃金娘含有丰富的微量元素“铁”，这种物质可促进人体内血红细胞的再生，起到滋补血液的独特作用。

海漆与大妮，异名而同物。海南农谚：“六月初，大妮熟黑黑。”这个“初”，海南方言念“收”，与“黑”押韵，描述的是大妮成熟季节的景象。海南解放之前，琼崖纵队战士在山上打游击，那时候敌人封山，到处围追堵截，战士与外界隔绝了联系，常常几天吃不上饭。于是大妮就成了战士们的“大米饭”……谁能料到，桃金娘还是琼纵战士的活命果。



桃金娘的果实。

益智 海南产益智花，实皆长穗分三节

海南物华天宝，自然资源种类丰富。目前，已发现的植物4200多种，其中近600种为海南所特有。

苏东坡《记益智花》曰：“海南产益智花，实皆长穗，而分为三节。其实熟否。以候岁之丰歉。其下节以候早禾，其上中亦如之。大吉则实，凶岁皆不实。罕有三节并熟者，其为药也，治止水，而有益于智，智岂求于药者乎？其得名也，岂以知岁也耶？”

益智又名益智仁，为姜科多年生草本植物。除了名字很有趣，这种植物的模样也很可爱。它的花萼呈筒状，花冠是白色的，外面有短绒毛，微风吹拂，就像是戴着“高帽”的“美少女”在翩翩起舞。从中医学的角度来讲，益智果具有健脾暖胃、固精缩尿的药用功效。作为“四大南药”（槟榔、益智、砂仁、巴戟天）之一，益智已有1700多年的药用历史。

苏东坡虽然遭贬，身处逆境，但他心怀一颗慈悲之心，关心百姓疾苦，在医学随笔中记录乡土药品苍耳、海漆、益智花的生长特点、治疗方式、治疗效果广而告之，大力宣扬，而海南很多人并不了解。由此可见，弘扬文化遗产，挖掘海南中医药，任重道远。图



益智花。

本版图片均为资料图

《苏沈良方》，为北宋沈括所撰的《良方》与苏轼所撰的《苏学士方》两书的合编本。

苍耳。