

快哉东坡·养生家

苏轼是出了名的“斜杠青年”，他有很多身份，比如公务员、美食家、书画家、水利专家等等。其实，他还有一个身份，那就是——“医家”。

### 深谙“是药三分毒”

苏轼闲来无事，就喜欢钻研医学，对于《伤寒论》《千金要方》等医学典籍都有很深入的研究。他对用药有着自己的心得：是药三分毒，没事最好别吃药。他曾经表达过：“药石可以伐病，而不可以养生。”（《儒者可与守成论》）药是用来治病的，不是用来养生的。

苏轼有个叫张鹗的朋友，听说苏东坡对于养生颇有研究，便向他讨教养生法门。苏东坡说：“我在《战国策》中看到一个古方，很有效果，现在写给你吧。”说完，便写下了四味“药”：一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。（《东坡志林·修养》）

所谓“无事以当贵”，就是为人处世要淡泊名利，不要太在乎荣辱得失；“早寝以当富”，指的是早睡早起，养成良好

的作息习惯；“安步以当车”，指的是用步行代替车马，即锻炼身体；“晚食以当肉”，意思是饿了再吃，味觉就像吃肉一样，避免暴饮暴食，引申义为不热衷名利。总结出来其实就是：摆正心态、早睡早起、适度锻炼、合理饮食，直到现在，这也可以称得上是最佳的养生攻略。

此外，苏东坡对气功强身祛病也有很深入的研究，他曾经详细介绍过自己的气功养生之法，而且他还提到：“但累积百余日，功用不可量。比之服药，其效百倍。”（《上张安道养生诀论》）就像苏东坡所说的那样，药物并不能用于养生，所以没事不要吃药：“善养生者，不过慎饮食起居，节声色而已，养慎于未病之前，而服药于已病之后。”（《东坡志林·论古》）

### 收集并分享药方

但人总是难免会生病的，所以就需要“服药于已病之后”了，这时候还是需要药物来治疗的。所以，苏轼除了深谙养生之道，对于药物的研究也取得了一定的成果。

作为一名文学大家，他还擅长运用诗歌来吟咏药材。比如当时民间喜欢喝黄芪粥，东坡自己也曾在生病初愈后喝黄芪粥进补，于是他便写道：“白发欹簪羞彩胜，黄耆煮粥荐春盘。”（《立春日病中邀安国仍请率禹功同来仆虽不能饮》）“黄耆”也就是黄芪。

除此之外，苏轼还养成了一个别样的爱好——搜集药方。朋友告诉他的、宫廷里流出的、民间流传的，他都会记录下来。而且，他还乐于分享，苏轼早

年担任凤翔签书判官的时候，看到当地缺医少药，便将自己在京城抄录的太医院《简要济众方》全部重新抄写出来并张贴公布，让当地百姓在身体不适时能够对症用药。

宋神宗元丰二年（1079年），苏东坡因“乌台诗案”被贬为黄州团练副使。他在黄州听说当时的天文学家苏颂坠马受伤，立即抄录了家传秘方“接骨丹”托人带给苏颂。当时的黄冈县令周孝孙“暴得重脚疾”，苏轼便将从道人徐问真那儿得到的“汲引法”传授给周孝孙，结果他“七日而愈”。所谓的“汲引法”，其实是一种“自踵至顶，吸气循经运行”的气功疗法。

### 《苏沈良方》传后世

苏轼的本职是公务员，最擅长的是文学书画、美食烹饪，医学本来就不是苏轼的专长，他的本职工作也并非医生，所以，尽管在医学的研究上可能比不上专职医生，但这并不妨碍苏轼成为一位公共卫生领域的专家。

苏轼履职杭州期间，当时苏杭一带暴发瘟疫，于是，苏轼将自己收集的“圣散子”药方分享出去，当地的瘟疫随即散去。苏轼后来曾经提到过这件事：“去年春，杭之民病，得此药全活者，不可胜数。”（《圣散子后序》）更关键的是，“圣散子”的成本还很便宜，“略计每千钱即得千服”。

后来，他又从杭州府经费中专门拨款，并将自己多年积攒的五十两黄金捐赠了出来，在杭州的众安桥建立了一所病坊，起名叫“安乐坊”。这也成为了中国最早的公立医院。苏轼去世之后，他在杭州创办的“安乐坊”被北宋朝廷接管，当时的统治者对于苏轼的做法十分赞赏，并将安乐坊改名为“安济坊”，还将这种公立医院在全国范围内推广。

此外，后人还将苏轼所记录的那些药方整理成《苏学士方》，后来，人们又将《苏学士方》并入北宋科学家沈括所编著的《内翰良方》，合编而成《苏沈良方》。清代文学家纪昀评价《苏沈良方》时说：

“宋世士大夫类通医理，而轼与括尤博洽多闻。”可以说，苏轼对于我国的医学发展作出了突出贡献。■



《苏沈良方》。资料图

## 移植野茶种“东坡”

文海南日报记者 陈耿

# 「斜杠」医家乐于分享

文本刊特约撰稿 邱俊霖



宋代李公麟的《东坡笠屐图》。资料图

“松间旅生茶，已与松俱瘦。茨棘尚未容，蒙翳争交构。天公所遗弃，百岁仍稚幼。紫笋虽不长，孤根乃独寿。移栽白鹤岭，土软春雨后。弥旬得连阴，似许晚遂茂？能忘流转苦，戢戢出鸟喙。未任供春磨，且可资摘嗅。千团输太官，百饼炫私斗。何如此一啜，有味出吾圃。”苏东坡的这首五言《种茶》诗，是被贬黄州（今湖北黄冈）后所作，今世学者根据其纪实性的文字，考证出苏东坡开了移植茶树的先河。

被贬为黄州团练副使后，苏轼在当地开垦了一块数十亩的荒地，取名为“东坡”，自号“东坡居士”，于是此后便有了“苏东坡”。

他在黄州东坡垦荒种的是什么？其中是有茶树的。

苏轼在其《问大治长老乞桃花、茶栽东坡》一诗中写道：“不令寸地闲，更乞茶子艺。”爱生活、爱劳作的苏轼，不想让哪怕是一寸土闲置、撂荒，向当地长者讨来桃花种苗和茶树种子，种到了自己的园地“东坡”里。

但他的《种茶》诗，写得并不是用茶树籽栽种在“东坡”里的茶树，而是一棵野生的古茶树。

“《种茶》可分为三部分，第一部分写自己在深山老林中发现了一株仿佛被上天遗弃的野生老茶树，长期受到周围的荆棘所挤压，无法正常成长，却还顽强地活下去；第二部分写自己将老茶树移植到一个较好的自然环境中，让它很快就恢复活力，长出美丽的茶芽来。”福建宁德师范学校原副校长、86岁的文史专家阮蔚蕉先生在其《不读诗何以解茶》一书中分析，“第三部分以自豪的语调抒写收获的喜悦，尽管头番采摘的茶芽并不多，无法跟名茶、贡茶相比，但毕竟是自己的劳动成果，倒也有滋有味。”

阮蔚蕉称，苏东坡这首诗在描述一株野生茶树的命运中，多处运用拟人化的修辞手法，融进本人大半生的坎坷经历，同时也融入对于救助社会生活中被侮辱被伤害者的善心善行和扶持美好事物成长壮大的高尚情操，展示自己身处逆境而不慕荣利的宽广胸襟。

茶史资料显示，我国唐宋时期种茶，习惯用茶籽点种，且一经种下，便不再移植，这是由于担心会使茶树枯死的缘故。由于当时的人们普遍认为茶树一生只能长在一个地方，因此流行以茶为媒，以茶为女儿起名，寄望她们一生忠贞不移，不嫁二夫。

“苏轼的这首《种茶》，以活生生的实践，否定了传统的成说，开了茶树移植的先河，本身就具有重大的茶学价值。”阮蔚蕉说。■