



《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。

### 诗意中的草药

苏东坡的作品中不乏对草药的描绘与赞美。他以其独特的文学才华，将草药融入诗词创作之中，赋予草药更加丰富的文化内涵和审美意蕴。

苏东坡有诸多作品对石菖蒲进行吟咏，如《石菖蒲赞并序》中写道：“凡草木之生石上者，必须微土以附其根……惟石菖蒲并石取之，濯去泥土，渍以清水，置盆中，可数十年不枯。”描绘了石菖蒲不同于大多数生长在石头上的草木，它可以与石头一起被取走，洗去泥土后，仅用清水滋养，就能生长数十年而不枯萎，有着坚韧的生命力。苏东坡借赞美石菖蒲“其轻身延年之功，既非昌阳之所能及”神奇药效的同时歌颂了它坚韧不拔、清雅脱俗的品格，从而表达自己对大自然的热爱、对坚韧精神的颂扬、对淡泊名利的追求以及对美好生活的向往等多重诗情。

苏东坡在《立春日病中邀安国仍请率再功同来仆虽不能饮》一诗中写道：“白发敬簪羞彩胜，黄耆煮粥荐春盘。”这里的“黄耆”即黄芪，苏东坡病时食用黄芪粥，足可见他对黄芪药效的认可和对草药的了解。

苏东坡对枸杞情有独钟，无论是在生活中还是在诗词里，都经常提到它。《小圃五咏·枸杞》中云：“神药不自閼，罗生满山泽。”诗歌开篇就将枸杞称为“神药”，肯定了枸杞的药用价值。“日有牛羊忧，岁有野火厄。越俗不好事，过眼等茨棘。青萸春自长，绛珠烂莫摘。”枸杞漫山遍野地生长，要历经牛羊的啃食和野火的焚烧，但它生命力顽强，能茁壮成长并结出烂漫的红果实。而且枸杞的根茎花实皆可入药或食用：“根茎与花实，收拾无弃物。”食用后可达到防病治病的效果：“仙人倘许我，借杖扶衰疾。”此诗在肯定枸杞药用价值的同时，用诗歌的语言赞颂了枸杞灼灼的生命力。

苏东坡是“人间不可无一难能有二”的旷世奇才，他不仅以才华横溢的诗词作品名垂青史，更以豁达超然的精神境界为后世仰慕，此外他还以对草药的深入研究和对中医文化的弘扬而备受赞誉。他的一生，与草药结下不解之缘，无论是诗词中的吟咏，还是生活中的实践，都展现出他对草药的情有独钟与非凡智慧。他有着的一颗医者仁心，用草药济世救民，诠释着无疆大爱。

### 医术实践中的草药

苏东坡是精通医术的大儒，他博学笃行，积累了丰富的医学知识和实践经验，并将其运用于日常生活和医术实践中。

苏东坡谪居惠州时，自辟药圃，种植地黄、人参等药材。他在《小圃五咏·人参》中写道：“灵苗此孕毓，肩股或具体。移根到罗浮，越水灌清泚。地殊风雨隔，臭味终祖祢。青缣缀紫萼，圆实堕红米。穷年生意足，黄土手自启。”苏东坡将人参移植到罗浮山，用清澈的水浇灌，在他的精心养护下，人参茁壮成长，开出紫色花萼，结出圆润的果实，他将其从黄土中挖出，用于养生，得到极好的疗效：“上药无炮炙，齧啮尽根柢。开心定魂魄，忧患何足洗。”

苏东坡除去亲自种植草药之外，还四处奔走，采摘草药。他在《与王定国四十一首·其一》中写道：“所云出入，盖往村寺沐浴，及寻溪傍谷钓鱼采药，聊以自娱耳。”苏东坡在黄州之时，以书信和挚友王定国诉说自己的日常生活，他会去村里的寺庙沐浴，沿着溪流去钓鱼、采药，以此自娱。

苏东坡在《服茯苓赋》中描述茯苓饼的制作方法和功效：“以九蒸胡麻，用去皮茯苓，少入白蜜，为饼食之，日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀。”苏东坡将胡麻、茯苓、白蜜巧妙地结合在一



石菖蒲  
开窍豁痰、醒神益智、化湿开胃。  
本版图片均为资料图

### 大儒医者东坡

## 草木精华济世人

杨钥



苍耳子  
散风寒、通鼻窍、祛风湿。

枸杞  
滋肾、润肺、补肝、明目。



起，制成了一种既美味又养生的食品——茯苓饼。他长期食用后，感受到了神奇疗效，认为可增强体力和精力，预防和治疗各种疾病，从而达到健康长寿的效果。

### 改善民生的草药

苏东坡在仕途上虽屡遭贬谪，但他始终心系百姓。他利用自己对草药知识的了解和实践经验，积极改善百姓的医疗状况，展现了医者仁心和儒者的担当。

苏东坡居儋时，当地恶疾流行，百姓医药知识匮乏，以巫术治病，苏东坡见状，托人从广州太守王敏仲处索来黑豆，利用黑豆辛凉特性，制成一种名为“淡豆豉”的中药，这种药物具有清凉解毒的功效，对治疗当时流行的疾病效果显著。后来当地百姓纷纷开始种植黑豆，并将之称为“东坡黑豆”。

苏东坡在凤翔任职时，发现当地地处偏僻，缺医少药，为解决百姓看病困难的问题，他将自己在京城为官时抄录的《简要济众方》重新抄写后张贴公布，供百姓采用。他还广泛收集整理民间药方，编写《苏学士方》一书，此书广泛流传，众多百姓通过此书，了解到更多中医药知识和草药功效，使得他们在日常生活中能更好地利用草药保健养生、防病治病。《苏学士方》是苏东坡在中医药领域的重要贡献之一，它不仅丰富了中医药学的宝库，也为当时及后世的百姓带来了健康和福祉。

以九蒸胡麻，用去皮茯苓，少入白蜜，为饼食之，日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀。

——苏轼《服茯苓赋》

苏东坡谪居海南期间，以身试药，以笔为媒，不仅发掘并记录了大量海南特有的草药资源，更将其医学观点、精神智慧传播开来。

苏东坡在《海漆录》中详细描述了海漆的生长环境、药用价值和作为药方的制作方法。他在山野中见到海漆：“野花夹道，如芍药而小，红鲜可爱，朴樾丛生。”发现海漆的果实、叶子和树皮等全身都可以入药。他通过亲身实践，将海漆嫩叶酒蒸焙燥为末，制成药丸，成功治愈了自己的肠滑泄泻。他还尝试将海漆果实研磨过滤，用酒煮成膏状来制作药剂，以进一步发挥其药用价值。

苏东坡发现根据益智的果实成熟情况可“知岁”，即可以预测年岁的丰歉，对此他在《记益智花》中描述道：“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。”他还深入探讨了益智的药用价值：“其为药也，治止水。”益智的主要功效是“治止水”，即治疗水肿。苏东坡不满足于前人的认知，对草药进行认真观察、思考，挖掘益智的多重效用，得出独到的见解，为后世之人提供了有益的借鉴和启示。

苏东坡在《苍耳录》中写道：“此药不问南北，夷夏、山泽、斥卤、泥土、沙石，但有地则产。”苍耳如杂草般漫山遍野四处生长，但“至贱而为世要用”，他描述了苍耳药用价值和食用方法：“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。野人夏秋痢下，食其叶辄已。”苏东坡发现苍耳的花、叶、根、实皆无毒可食用，且可以用于治疗多种疾病，如风湿痹痛、痔疮疮痒等。苏东坡将山野杂草苍耳充分地运用到药食养生之中，丰富了中医药学的宝库。

苏东坡以他的实际行动，诠释了“贬谪之旅，亦是文化之旅；绿色药房，更是心灵药房”的深刻内涵。

（作者系海南医科大学副教授、海南省苏学研究会琼台文化研究专委会秘书长）

## 东坡的海南药缘

杨钥