

文化中国行

《饮膳正要》的饮食智慧

史籍典录

李子兄弟

《饮膳正要》是中国第一部系统性阐述食疗养生的专著...

“保养之道，莫若守中；饮食有节，五味调和。善养性者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过...”

《饮膳正要》讲究食材原生、配伍相宜、适口常食，不刻意进补、不猛药调理，让养生融入一日三餐。

中华饮食文化源远流长，药食同源是贯穿千年的核心饮食哲学...

《饮膳正要》中就提到五味总纲——调味核心：“五味调和，不可偏胜。辛走气，气病勿多食辛；咸走血，血病勿多食咸；苦走骨，骨病勿多食苦；甘走肉，肉病勿多食甘；酸走筋，筋病勿多食酸。”

《饮膳正要》一书着重提及胡椒、益智、椒类、鲜果等食材的膳食用法...

《饮膳正要》明确提出了饮食之健康养生规律：“善养性者，薄滋味，节五味，毋使偏胜。滋味过厚，则伤脾胃；五味偏嗜，则脏腑受病。凡调和饮食，必务清淡，少盐、少酱、少辛辣。食不厌精，调不灰和；和则

《饮膳正要》明确提出了饮食之健康养生规律：“善养性者，薄滋味，节五味，毋使偏胜。滋味过厚，则伤脾胃；五味偏嗜，则脏腑受病。凡调和饮食，必务清淡，少盐、少酱、少辛辣。食不厌精，调不灰和；和则

古籍《饮膳正要》中对胡椒等调味料已有记载。资料图

海南四面环海，气候湿热，本岛先民深谙因地制宜的养生智慧...

以此为基础制作的胡椒益辛辣椒酱与益智胡椒酱，是海南风味药食同源的匠心之作。

从古法典籍里的饮膳哲理，到海南乡土间的风味酱品，跨越好几个世纪之后，药食同源的内核始终未曾改变...

《饮膳正要》调味核心在于：五味调和、天然为本、因时因人、节制有度。这对现代的启发包括：少盐少糖、清淡均衡、多用天然香料、顺节气调味、辩证忌口、回归食材本味、远离工业重口、实现药食同源、治未病的健康养生目标。

【编者按】

上个月在万宁举办的2026年全国武术套路冠军赛(传统项目赛区)中，海南代表队成绩不俗。作为“全国武术之乡”，万宁民间有着悠久的习武传统...

活。”周家庄现任村支书夏可平说。

据介绍，于鹏传授的岳家拳，属于少林南拳一脉，刚劲有力，攻防兼备，契合村民们防身御敌的需求。

遗憾的是，于鹏在周家庄并未留下后代，相传他只是路过此地，传授武艺一段时间后便悄然离去，但其播下的武术火种，却在周家庄代代相传。

元代天历年间和明代洪武三年，朝廷颁令各地设立民兵，由官府派员率领村民操练，以备国家征调，这一政策让周家庄的习武之风达到高潮。

“那时候，农闲时村民们就自发聚众习武，一方面是响应官府号召，另一方面也是为了继续提升防身能力，抵御海盗。”林泽爱说，这种习武传统，从南宋一直延续下来，成为周家庄人刻在骨子里的习惯。

岳家拳也在长期的传承中，逐渐褪去了军旅的锋芒，融入了万宁沿海的地域特色，慢慢演变成更贴合村民需求、更适合海边环境的马仔功，成为万宁最早的本土功夫。

2014年，国家体育总局到万宁考察时，周家庄是重点考察地。同年，裴洪云去天津参加第一届全国武术运动会。他回忆道：“万宁周家庄和屯昌坡陈村，代表海南去参加比赛，拿了特色拳种一等奖。”

循序渐进

“马仔功”容不得半点马虎

马仔功的核心要义，始终围绕一个“马”字，林泽爱说：“马仔功第一个特点就是马，也就是扎马步，马不稳，拳没有威力，甚至自己都会摔倒。”

马仔功延续了南拳“重桩功、讲发力”的特点，形成了“以马为基、以拳为用、以器为辅”的独特风格，其练习过程更是有着严格的步骤，容不得半点敷衍。

“马仔功的学习分三步走，扎马、走马、起拳，一步都不能少。”裴洪云介绍，这三步循序渐进，“先扎马，打好基础；再走马，练习动态平衡；最后起拳，将力量与招式结合，这样练出来的功夫，才稳、才劲。”

林泽爱回忆起自己年轻时学武的经历，感慨万千：“我十八九岁的时候开始学，是大队兴起习武时的第二批学员，前两个月，师傅只让我们扎马步，别的什么都不教。”

那时候，大队以民兵训练营的名义开展教

学。“晚上8点开始，练习两三个小时，白天还要搞生产，累得不行。”林泽爱回忆说，扎马步的辛苦，常人难以想象，“一次扎5分钟就不得了，只要站两三分钟，大腿就开始痛，开始颤抖，站歪了师傅就会用脚踹你，站歪了也痛得直冒汗，第二天甚至都走不了路。”

马仔功的马步，分为起平马和三角马两种，“起平马是静态的，主要练稳定性；三角马是动态的，要四处走动，练的是动态平衡和灵活性。”林泽爱解释，马步练扎实后，才能开始走马，即踩着马步缓慢移动，熟练掌握动态平衡，最后才是起拳，学习各类招式。

马仔功的招式丰富多样，有38步、27步、25步、11步等多种套路，“速度快，发力猛，和后安的桩头功完全不一样，桩头功速度慢，要分段打，打完一段休息1到5分钟再接着打，而马仔功讲究一气呵成，攻防转换快，适合近距离防身。”林泽爱说。

除了拳术，马仔功还涵盖了多种器械套路，主要有三叉戟、长矛、双铜、大刀、双刀、长棍、盾牌和鞭子脚等，“这些器械，都是当年村民们随手就能拿到的东西，比如长棍、盾牌，平时可以用来农耕，遇到海盗时，就是防身的武器。”

影响广泛 与海南其他功夫渊源深厚

20世纪80至90年代，全岛兴起习武热，马仔功也迎来了传播的黄金时期。“我学成出师后，就开始招学员教学生，先后去了乐来、龙滚、尖岭等地，把马仔功的技法传出去。”林泽爱说。

“只要打一下，就能看出来是什么功夫，马仔功的特点太鲜明了。”据了解，屯昌坡陈五形桩也属南派少林拳种，以龙、虎、猴、龟、鹤五种动物为原形演化出拳招式，其根基与马仔功的桩功有着深厚渊源，也印证了马仔功在海南本土武术中的影响力。

随着时代的发展，马仔功的功能也在不断演变。如今，海盗袭扰的威胁早已消失，马仔功不再是单纯的防身御敌之术，而是成了村民强身健体的方式。“我们习武的人，很少生病，如果身体不太舒服，打打功夫，身体就好了。”裴洪云笑着说，他现在是村里的自建房包工头，平时再忙，也会抽出时间练一套马仔功，“这已经成了习惯，就像吃饭喝水一样。”

马仔功的传承，也面临着一些挑战。“现在的武术和过去的马仔功不一样了，年轻人学的是武术操，都不算真正的武术功夫，主要是马步不稳。”林泽爱语气中带着几分无奈，“传统武术，我们那个初学的年代还有一些传承，现在就有点乱了，没人学，年轻人没有耐心，扎马步太苦，他们受不了。”

目前，上世纪70年代生产大队时期第一批学武的学员，只剩2人，都是七十多岁的“50后”，他们身上的马仔功，还保留着旧时的模样。

为了传承马仔功，裴洪云做了不少努力。2016年，他在周家庄小学开展“武术进校园”活动，带过一届学生。对于他的下一代，他也利用空闲时间，教他们练拳。

如今，万宁已成为远近闻名的武术之乡，1500多名武术骨干和爱好者具备初级以上武术段位，分布在基层单位和乡镇村庄，成为推动万宁武术发展的中坚力量。

作为万宁最具代表性的武术拳种之一，马仔功与后安桩头功并称为万宁武术的两大核心，历经17代传承，已成为万宁本土文化的重要组成部分。

(本文写作参考了明代正德《琼台志》、清代道光《万州志》、1991年版《万宁县志》和2018年版《万宁市志》)



传承人裴洪云在展示马仔功。陈先哲摄

岳家拳 海南流变史

抗金武艺海岛传承

史志琼崖

海南日报全媒体记者 林博新



万宁市武术协会会员在训练。受访者供图

节令物语

进入农历四月，太阳行至黄经六十度，古人把这个节气唤作“小满”。小满是二十四节气的第八个节气，也是夏季的第二个节气，今年的小满为阳历5月21日。

小满在四季流转中轮回，也在古诗词里暗香浮动。

“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。”这是欧阳修的小满。夜莺在绿柳深处啼叫，声音细碎，皓月升起来，把夜空一点一点擦亮。诗人站在田埂上，看着垄头麦子随风起伏，笑对一地落花。此时，麦子尚未金黄，籽粒正在灌浆，不慌张不张扬，在这将满未满的时节，从容地迎风摇曳。经历过朝堂的风雨和人生的起落，到了晚年，欧阳修在一垄青麦里找到了安顿。彼时他已隐居颍州，沉醉于田园风物之中。“最爱垄头麦，迎风笑落红”，一个“笑”

字，写尽了历经沧桑后的通透与从容。

江西临川人元淮，他的小满，是江南的烟雨。“子规声里雨如烟，润遍红透透客毡。映水黄梅多半老，邻家蚕熟麦秋天。”子规啼血，烟雨朦胧，空气湿得能拧出水来。旅人坐在客舍里，红销薄衣被潮气浸透，连毡席都是湿的。他推开窗，看见梅子黄了大半，倒映在水里，听见邻家蚕房沙沙作响，知道麦收的时节快到了。这是一首有乡愁的诗。漂泊在外，异乡客看着麦子即将成熟，又听到杜鹃声声催归。小满于他，不是田园的喜悦，而是节令的提醒，故乡的麦子要熟了，你何时回去？但元淮没有写愁。他只是淡淡地铺陈雨、梅子、蚕、麦子，把这些意象堆在一起，乡愁便自己漫出来了。亦如小满的美，在这种“将满”之中

古诗词里的小满

刘德军

——丰收在望，却还未到手，归期可期，却尚未启程。

苏轼写小满前后的乡村，则是另一番情景。“麻叶层层叠叶光，谁家煮茧一村香。隔篱娇语络丝娘。垂白杖黎拾醉眼，青捣软杵饥肠。问言豆叶几时黄。”麻叶发亮，煮茧飘香，缂丝的女子隔着篱笆说笑。老人拄着拐杖，醉眼朦胧，捋下青麦捣成干粮，填一填饥肠。他问，豆叶什么时候黄呢？小满时节，蚕事正忙，麦收在即，村里村外都是活计。苏轼没有站在田埂上吟风弄月，而是走进了炊烟和尘土里，看人家煮茧，听女子说笑，跟老人搭话，问，豆叶几时黄？小满有时就是这样的一种状态，把手头的活计做好，把眼前的日子过下去。煮茧的煮茧，缂丝的缂丝，等豆叶黄了，就该收豆子了。

节气推着人走，人跟着节气活。这种踏实，本身就是一种圆满。正如清人王泰偕的《吴门竹枝词四首·其四·小满》：“调剂阴晴作好年，麦寒豆暖两周旋。枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”枇杷黄、杨梅紫，这些具体的颜色，就是小满的信号。农人活在节气里，节气也活在他们手中。

小满是节气，也是人生。夜莺还在绿柳深处啼叫，皓月依旧照亮长空，垄头的麦子，正在风里笑着。等一个晴天，等籽粒再饱满一些，客居他乡的人就要登上回家的船。这一路，他将看见豆叶开始黄了，路边的枇杷、杨梅次第成熟。而我们，也在等，等自己的小满，等自己的收成，不急，不怠，不骄，不躁。古诗词里的小满，也应是我们的“小满”。



投稿邮箱 382552910@qq.com