

黄瑾明：调养奥秘尽在饮食中

■ 王青云

今年 86 岁的国医大师黄瑾明依然保持着良好的体魄和精神面貌，这与他长期保持良好的生活方式和平和心态密不可分。此外，黄瑾明格外重视补气血，较为推崇食疗，擅用血肉之品。

● 作息规律 心态平和 内外兼修

在黄瑾明看来，养生要注重天人合一，讲究天、地、人三气同步，取法自然。人立于天地之间，应与自然和谐共生，并按照自然规律休养生息，贴近四季时令饮食，方能保健康。

心态平和也是黄瑾明的养生秘诀之一。遇事冷静、沉着、不动怒、不动气，以平常心看待万物万事，能使身体气血趋于自然平缓，这是保养的重要方法。此外，还需多学习，充实内心；适当运动，使内外协调，阴阳相通，达到平衡。

● 重视气血 扶养正气 推崇食疗

黄瑾明十分重视气血是否充盈，注意扶养正气。黄瑾明认为，疾病的成因多归结为毒、虚两端，其中虚是发病的根本原因，虚通常指气血虚或正气不足，可表现为肌肉软弱无力、神色疲劳、形体消瘦、声低息微等。如果身体虚，体内的运化能力和防卫能力就会相应减弱，易招致邪毒侵袭，出现“毒虚并存”。

因此，日常生活中应注意扶养正气，增强抵抗力。只要正气充足，气血充盈，三道两路（即谷道病、气道病、水道病、



龙路病、火路病五大类）保持通畅，发挥正常功能，就可以防止邪毒侵袭，即使有，也易于排出邪毒。

在补虚时，黄瑾明擅长使用血肉之品。他认为，与植物药相比，动物药补力更好，用来补虚能获良效。因此，在防治虚弱类疾病时，黄瑾明常在内服药方或壮医针灸的基础上配合食疗。

如治疗气血虚弱、正气不足者，黄瑾明建议患者自制天麻鱼头汤，准备鲜鱼头一只、天麻 10 克、川芎 7 克、生姜 10 克。先将鱼头洗净去鳃，用热水烫过后晾干备用。把天麻、川芎、生姜同煮沸，然后加入鱼头，用文火煮 1 个小时，加入油、盐适量，饮汤，连服 3 天。

除了血肉之品，黄瑾明还开发了一系列饮食疗法：如治疗咽喉干燥、饮不止渴者，用乌梅、黑枣和大米煮粥代茶饮；治疗妇女产后缺乳，喝木瓜黄豆猪脚汤，可补气、补血、通经络；治疗小儿多汗症时，用浮小麦 30 克、黄芪 15 克、红枣 15 克，加水适量，文火煮 1 小时，代茶饮。

黄瑾明认为，某些特定病症不必专门服用中药，调养奥秘尽在饮食之中。📖

摘编自《中国中医药报》