

由《香乘》探讨香药摄生功效

茅瑛琦^{1,3} 廖紫倩¹ 汪丽丹^{2,3} 裘涛^{1,4}

(1. 浙江中医药大学第一临床医学院, 浙江杭州 310053; 2. 浙江中医药大学第三临床医学院, 浙江杭州 310053;
3. 杭州兰台不辍堂生物科技有限公司, 浙江杭州 311225; 4. 浙江省中医院神经内科, 浙江杭州 310006)

摘要 我国运用香药的历史悠久, 香药摄生保健功能丰富, 运用形式多样。明代周嘉胄所撰《香乘》为集大成之香学著作, 编次有序, 系统汇集了既往各类涉及香药的文献, 其中也大量涉及香药摄生内容。摄生保健主要用于沐浴、入茶酒、去虫、祛邪、防疫、养神健体、安眠、美容、香口等方面。香药与人们日常生活紧密相关, 对治未病与医疗保健有重要作用, 更是一种特殊的社会与文化现象, 具有较高的研究价值与现实意义。

关键词 香药;《香乘》;摄生

中图分类号 R282.7 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X (2019) 12-0075-04

基金项目 2018国家自然科学基金委员会资助项目面上项目(81774230);裘昌林全国名老中医药专家传承工作室建设项目[国中医药人教函(2012) 149]

香药是指与人们日常生活有关的、气味芳香且可用于防病治病与养生保健等的香物质^[1]。“香之为用, 从上古矣”, 我国运用香药的历史悠久^[2]。早在周代已有佩带香囊、沐浴兰汤的习俗。《诗经》《楚辞》中已出现大量草本香药, 人们“佩兰”“采芷”用于辟秽化浊。唐朝鼎盛, 唐人推崇外来物品及文化, 外来香料随着陆上丝绸之路大量流入^[3], 涉及香药的性效及组方可见于《肘后备急方》《千金要方》等医著中, 但这一时期香药的使用局限于王公贵族及官僚, 对社会的作用面不广^[4]。至宋代, 随着海上丝绸之路的

发展, 舶货量的增加, 香药种类日趋丰富, 用途日益多样, 香药融入从贵族到平民的各阶层人民生活之中, 对社会开始产生巨大的作用^[3]。

《香乘》为明代周嘉胄所撰。周嘉胄, 字江左, 明代末期淮海(今江苏扬州)人, 顺治中寓居江宁, 与盛胤昌等并称“金陵三老”。其人嗜香如命, 集二十年之功, 搜集历代香谱、香方、香事, 终撰成书。

《香乘》全书二十八卷,《四库全书总目提要》^[5]赞其“凡香之名品故实, 以及修合赏鉴诸法, 无不旁征博引, 一一具有始末, 而编次亦颇有条理, 谈香事

三焦上逆之证。至于桂枝治疗何脏之逆, 则取决于所配伍之药, 如: 与厚朴、杏仁合用利肺气, 与薤白、茯苓相配降水气, 与生姜同用降胃气, 与柴胡、麦芽合用调肝气。然桂枝辛温, 对于寒邪所引起的上逆之证尤为适宜, 若为火热实邪引起的上逆之证则非所宜, 正如《伤寒论·伤寒例》中所言: “桂枝下咽, 阳盛则毙”^{[2][21]}, 因此仲圣之奔豚汤、寿甫之镇肝息风汤中均未用桂枝。

参考文献

- [1] 神农本草经[M].3版.北京:学苑出版社, 2007: 91.
- [2] 张仲景.伤寒论[M].北京:人民卫生出版社, 2010.
- [3] 张仲景.金匱要略[M].北京:人民卫生出版社, 2010.
- [4] 叶天士.本草经解[M].上海:上海卫生出版社, 1957: 71.

- [5] 费伯雄.医醇膳义[M].南京:江苏科学技术出版社, 1982: 142.
- [6] 陶弘景.名医别录[M].北京:中国中医药出版社, 2013: 30.
- [7] 张锡纯.医学衷中参西录[M].河北:河北科学技术出版社, 2001.
- [8] 黄元御.四圣心源[M].北京:中国中医药出版社, 2015: 91.

第一作者: 孙敬辉(1990—), 男, 博士研究生, 中西医结合心血管病专业。

通讯作者: 王承龙, 医学博士, 主任医师, 博士研究生导师。wcl796@163.com

收稿日期: 2019-04-23

编辑: 吴宁

者固莫详备于斯矣”。其总结汇集既往各类文献涉及香药的部分,包括《香录》《洪谱》等香药谱录,《日华子本草》《本草纲目》等本草论著及《五杂俎》《天宝藏事》等杂文笔记,分类详述各香品、香异、香事、香属,对涂敷、熏佩、凝合花香之各类合香方均有细述,专类介绍了宫掖与佛藏诸香、印篆之香,还将与香有关的诗文也进行了汇总整理,是考证芳香类药物必须参考的重要文献之一。

《香乘》作为集大成之香学著作,我们从中也能嗅见一丝盛世香氲之余味。前人多从香文化、香药贸易等方面探讨中国古代的香药发展与社会经济意义,今笔者拟从沐浴、去虫、祛邪辟秽、养神健体等方面探讨香药摄生保命之养生功效。

1 以香沐浴

“五月……蓄兰,为沐浴也”^[6],“浴兰汤兮沐芳”^[7],用香沐浴历史悠久,古人很早就发现用香沐浴可使人身香气爽,以茅香(《卷四·茅香考证二则》引《本草纲目》)、茵堇香(《卷四·茵堇香》引《拾遗记》)等香药煮汤沐浴,更能“辟邪气”“辟疔”,去除尘垢,预防疾病。公共浴场、私人浴池的出现也体现人们对个人卫生与生活品质的追求。《卷十·宫室香》引《拾遗记》记载两晋时贵族石虎的私人四时浴池“温香渠”,“池中皆以纱縠为囊,盛百杂香药,渍于水中”。宋代更有用香洗浴新生儿的习俗^[8]。

在清洁身体之外,香药沐浴还有使肌肤细腻滑泽的功效。《卷九·地理香》引《采兰杂志》记:“卓文君闺中一井,文君手自汲则甘香,沐浴则滑泽鲜好。”《卷七·宫掖诸香》一卷中也记载大量后宫佳人沐浴香汤,如“赵后(赵飞燕)浴五蕴七香汤,婕妤(赵合德)浴荳蔻汤”等等。

此外,不论是对儒家还是道教、佛教,沐浴净身净心,也是会见大人、道法科仪等之前的必要准备^[9]。如《卷四·芳香考证四则》载陶弘景曰:“芳香……可合香,道家以此香浴去尸虫”,沐浴去三尸或是三毒,追求的是心灵的清静无垢。

2 饮香茶酒

饮酒品茶的时候,古人爱合以一些香药,如以郁金香入酒,桂、椒制酒,白龙脑入酒^[10]等。《卷四·赐苏和香酒》载《墨客挥犀》记:“王文正太尉气羸多病,(宋)真宗面赐药酒一瓶,令空腹饮之,可以和气血、辟外邪。文正饮之大觉安健,因对称谢,上曰‘此苏合香酒也’……极能调五脏,却腹中诸疾,每冒寒夙,兴则饮一杯,因各出数盒赐近臣,庶之家皆效为

之,因盛于时”,饮香酒一度风靡,成为一种摄生保健的时尚。更有“诸香作丸……顷刻成酒,味逾醇醪”的靡钦香酒,饮者香经月不散(《卷十·饮食香》引《清赏录》)。宋初团茶多用名香杂之,蒸以成饼,至大观宣和间始制有三色芽茶(《卷十·饮食香》),更有以“清香为百药之先”的龙脑香入茶之法(《卷三·龙脑香考证十则》引《华夷草木考》)。古人以香配茶酒,不单单因为香药能增添茶酒的色香味,也正因为香茶酒具有“和气血、辟外邪”的功效。香药配茶酒丰富的功效,与现代以药酒滋补、茶饮养生有异曲同工之妙^[11]。

此外,有些香药还有令人不醉酒、醒酒的作用,如嚼鸡舌香可以“浸半天回而不醉”(《卷二·鸡舌香即丁香考证五则》),又有以檀香为主配制的独醒香,“酒后三二丸细嚼之,醉而立醒”(《卷二十·香药》)。

3 去虫防蠹

虽没有现今的诸多发明,古人的生活环境也并不恶劣。对于虫鼠之害,古人研制了一批防虫聚鼠之香药。如《卷四·都梁香考证三则》引《尔雅翼》记载汉诸池馆及许昌宫中皆种都梁香,以其碾粉“藏衣书中,辟蠹鱼”。《卷四·芸香》引《淮南子》云芸香可“辟蠹”,引《续博物志》亦曰“芸香叶置席下,能去蚤、虱子”,《卷四》之藁车香、《卷九》之必栗香、《卷十二》之瓦矢实香草均可“辟蠹鱼”。

此外,《香乘》中还有记载“真安息焚之能聚鼠”(《卷二·安息香考证六则》),“印香五文,狼粪少许……于净室内以炉烧之,其鼠自至”(《卷十一·焚香》),引鼠出洞,闻香停聚,便于去除鼠患。

4 祛邪辟秽

除了驱除鼠虫之患,香药还有祛邪辟秽的作用,此“邪”有鬼魅之邪,亦指污浊致病之空气^[12]。《卷四·喇嘛香》引《五杂俎》中记载过一则轶事:“燕都有空房一处,中有鬼怪,无敢居者。有人偶宿其中,焚唵叭香,夜闻有声云:‘是谁焚此香,令我等头痛不可居?’后怪遂绝。”除了唵叭香,民间还有用龙脑香(《卷三》)、迷迭香、特遇香、特迦香、降真香(《卷四》)等多种香来驱鬼邪、降魑魅,祛除秽气。对于浊臭之秽气,人们有焚香药净化空气、维护居住环境的做法。《卷二十三·晦斋香谱》载清秽香“最能解秽气避恶气”,《卷十一·焚香》引《洪谱》亦有“人烧青木香、熏陆、安息胶香于寝所,拒浊臭之气,却邪秽之雾”。香药解秽避恶、安神定志、清新空气、清洁居住环境之功能可见一斑。

5 防疫祛病

外感六淫时疫是对古人的致命打击,我们从仲景《伤寒论》序言中可见一斑,“尤未十稔,其死亡者,三分有二,伤寒十居其七”^[13]。而若能防患于未然,防止感染疫病之气,便是真正的摄生保命了。香药在其中起到重要的作用^[14-16],如《卷八·西国献香》引《博物志》记载汉武帝时有西使献香,“后长安中大疫,官中皆疫病”,西使请帝烧一香卵“辟疫气”,后“宫中病者登日并瘥,长安百里咸闻香气,芳积九十余日,香犹不歇”,此西国献香不仅治疗疫病,还能驱散疫气,香云庇护了长安百里人民生命安危。

香药防疫的使用方式也多种多样,便于运用于各种环境时机。有以焚烧香药形式防疫的,如《卷八·鹰嘴香》载《清异录》之鹰嘴香,乃舶主何吉罗赠与番禺牙侖徐审,后遇大疫,徐审夜焚一颗,“居家无恙”“阖户独免”,如《卷十一·焚香》载《琐碎录》之“烧丁香以辟瘟气”。有以茅香(《卷四》)、茵堇香(《卷八》)等香药沐浴辟病。更有内服透体麝脐丹(《卷二十·香药》)、“主疗霍乱”之香茸(《卷四·香茸考证二则》)等香药辟除疫病。

6 养神健体

香药盛行不衰,很大程度是因其其在养神健体方面卓有成效^[17]。《卷六·佛藏诸香》引玄奘法师《大唐西域记》记载的香印顶骨,就很好地体现了香药清心养神与扶正健体两方面的功效,既有“随其福感,其文焕然”的清心感悟,又有“多蒙瘳瘥”的扶助正气之功,保命全神两把抓。《卷五·乾岛香》“味极清远,幽窗静夜,每一闻之,令兴出尘之想”,放松神识,给人以内心的宁静清远。《卷二十五·猎香新谱》中窗前省读香在“读书有倦意焚之,爽神不思睡”,更有提神醒脑之功效。《卷二十·香药》介绍了“丁沉煎圆”这一香药,“常服调顺三焦,和养荣卫,治心胸痞满”,又提及“透体麝脐丹”可以“去诸风,明目轻身,辟邪少梦”,体现了香药调畅气机、调和营卫、滋养正气之功,于日常保健处多有裨益。

甘松在多个香方中都有提及(《卷十九》《卷二十》),《太平惠民和剂局方》^[18]有大小七香丸、大沉香丸、木香饼子、木香分气丸,诸方皆用之。甘松温而不燥,甘而不滞,微辛能通,故兼温中理气之长,且以其芳香之气大可醒脾开胃解郁。如李时珍说:“甘松芳香能开脾郁,少加入脾胃药中,甚醒脾气”,更有玄参、甘松香膏“取出烧之,常令闻香,弱疾自愈”(《卷十二·香愈弱疾》引《本草纲目》),可起到增强体质之作用。

7 安眠少梦

人三分之一的生命是在睡梦中度过,提高睡眠质量是人们共同的需求。《卷三·麝香考证九则》引《本草纲目》记载:“佩麝非但香辟恶,以真香一子置枕中,可绝恶梦”,麝香入枕可辟绝噩梦,令人香甜酣睡。温庭筠有“丹瘤枕”(《卷二十一·桂蠹香》)、海外一国贡“重明枕”(《卷十·器具香》),皆是香药入枕,借以安眠。另有玉华醒醉香(《卷十九·熏佩之香》)可置于枕间,减少醉酒后的不适症状,提高睡眠质量。

8 美容香体

自古爱美之心人皆有之。《卷十九》以“涂傅之香”整整一节记载关于美容养颜的香方,颇为丰富,较今日之护肤品美容品有过之而无不及。使用部位不同,使用方式有异,各有妙用。敷面、沐浴、香薰均有涉及,润唇、香体、护足无一或缺。有面香药“除雀斑酒刺,右为末,洗面汤用”洁面护肤,有面脂香“若欲作唇脂者,以熟朱调和青油裹之”润唇焕肤,有含嚼荷香“口气常香,益人肌理”。

此外,对于乌发护发,香药也有用武之地。《卷十九·涂傅之香》亦记录了女子在涂抹乌发香油后“不待数日其发黑绀,光泽香滑,永不染尘垢。更不须再洗,用之后自见也。黄者转黑”的神奇功效。

9 香口避臭

古人很早就注意到了香祛除异味的妙用,进而充满想象力地发现了一些可咀嚼以香口避臭的香药。《卷七·宫掖诸香》引《天宝遗事》记载“宁王骄贵,极于奢侈,每与宾客议论,先含嚼沉麝,方启口发谈,香气喷于席上”。上位者奢侈地使用沉、麝香口,民间则大量使用鸡舌香来香口,如日华子^[19]言“丁香治口气”,与“含鸡舌香奏事欲其芬芳”之说相合,汉桓帝更与年老口臭的侍中刁存有一关于鸡舌香的小故事(《卷二·鸡舌香即丁香考证五则》)。更有以防风、薄荷香、橄榄香等多种香药香方清新口气、改善口腔卫生的做法,如《卷十·身体香》记白居易以防风香口,《卷十·身体香》引《北户录》对诸香口香药予以罗列:“橄榄子香口,绝胜鸡舌香。疏梅含而香口,广州廉姜亦可香口。”

10 结语

是以“上工治未病”,能在疾病尚未发生时提升人体正气,祛除邪气,洁净身心,营造良好的环境,娱己悦人,调畅气机,才是真正的保命全身。而香药,正是因其丰富的疗效与优美的观感,融入古代人民生活的点点滴滴之中,再也难分。

香药是与人们日常生活紧密相关的,对治未病

与医疗保健有重要作用的中医药成分。更是一种特殊的社会与文化现象,具有较高的研究价值与现实意义。以香药为媒介,实现了无论是政治还是民间贸易的互动,也为中医药与外来医药构建了互通有无的桥梁^[20]。

大部分香药由海外而来,较为稀缺价格昂贵,一定程度滋长了社会奢靡之风。而不加节制滥用香药也产生了负面影响,《太和惠民和剂局方》因其大量使用香药便落得“滥用香药”“辛燥害命”之评价。且志怪、传奇等古籍之中的部分记述过于夸大奇诡,可信度较差。所以我们必须辩证看待香药的作用,取其精华,去其糟粕,合理运用香药——这一曾在我国历史上留下华丽绚烂痕迹,现今却有些销声匿迹的物质文化遗产。

本文主要基于《香乘》搜罗汇总之条目进行文献整理,部分香药著作周嘉胄未载入其书,明代之后文献也未在其中。整理不够完整之处有待进一步研究,而香药之妙处已可窥一斑。

参考文献

- [1] 田汝英. “贵如胡椒”: 香料与14-16世纪的西欧社会生活[D]. 北京: 首都师范大学, 2013.
- [2] 刘良佑. 香学会典[M]. 台中: 东方香学研究会, 2003: 9.
- [3] 吴孟华, 赵中振, 曹晖. 唐宋外来药物的输入与中药化[J]. 中国中药杂志, 2016, 41(21): 4076.
- [4] 周朝进, 周慈海. 传统香疗法精华[M]. 上海: 上海中医药大学出版社, 1998: 17.
- [5] 纪昀. 四库全书总目提要[M]. 石家庄: 河北人民出版社, 2000: 2955.

- [6] 王聘珍. 大戴礼记解诂[M]. 北京: 中华书局, 1983: 24.
- [7] 屈原. 楚辞[M]. 北京: 中华书局, 2010: 32.
- [8] 孟元老. 东京梦华录[M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2010: 99.
- [9] 刘盈慧. 宋代沐浴研究[D]. 开封: 河南大学, 2016.
- [10] 李石. 续博物志[M]. 北京: 商务印书馆, 1936: 36.
- [11] 夏时华. 宋代香药现象考察[D]. 南昌: 江西师范大学, 2003.
- [12] 李经纬, 余瀛望, 欧永欣, 等. 中医大辞典[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1995: 491.
- [13] 张仲景. 伤寒论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011: 13.
- [14] 杨卫兵, 夏循礼. 本草香药的卫生防疫功用概述[J]. 中国民族民间医药, 2017, 26(4): 52.
- [15] 刘洋, 于峥. 论中医防疫[J]. 中国中医基础医学杂志, 2003, 9(6): 9.
- [16] 姚伟, 赵向东, 冯全生. 古代芳香药物在疫病预防中的运用[J]. 国医论坛, 2011, 26(5): 47.
- [17] 傅京亮. 中国香文化[M]. 济南: 齐鲁书社, 2008: 17.
- [18] 太平惠民和剂局. 太平惠民和剂局方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 85.
- [19] 日华子. 日华子本草[M]. 合肥: 安徽科学技术出版社, 2005: 74.
- [20] 孙灵芝. 明清香药史研究[D]. 北京: 中国中医科学院, 2015.

第一作者: 茅瑛琦(1993—), 女, 硕士研究生, 中医内科学专业。

通讯作者: 裘涛, 医学博士, 主任中医师, 硕士研究生导师。qiutao2002002@163.com

修回日期: 2019-07-18

编辑: 吕慰秋

文末参考文献著录规则之文献类型和标识代码

根据国家标准GB/T 7714—2015《信息与文献 参考文献著录规则》中的文末参考文献著录格式, 应在题名后注明“文献类型标识”, 各类文献类型对应的标识代码如下:

普通图书: M; 会议录: C; 汇编: G; 报纸: N; 期刊: J; 学位论文: D; 报告: R; 标准: S; 专利: P; 数据库: DB; 计算机程序: CP; 电子公告: EB; 档案: A; 舆图: CM; 数据集: DS; 其他: Z。

举例:

- (普通图书) 黄亚博. 新世纪江苏省中医药学科发展报告[M]. 南京: 江苏科学技术出版社, 2012: 前言.
- (标准) 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[S]. 南京: 南京大学出版社, 1994: 201.
- (期刊) 谈勇, 胡荣魁, 夏桂成. 国医大师调治复发性流产经验探赜[J]. 江苏中医药, 2015, 47(9): 1.
- (报纸) 周蔓仪. 109项中医药团体标准发布[N]. 中国中医药报, 2015-11-27(1).
- (学位论文) 毕承明. 肺癌证治规律文献研究[D]. 南京: 南京中医药大学, 2015.

更多参考文献著录规则及举例见本刊网站(www.jstcm.cn) 首页下载专区。