

福建养生保健谚语初探^{*}

★ 罗宝珍¹ 林端宜² (1. 福建中医学院中医系 福州 350108; 2. 福建中医学院信息管理研究所暨闽台中医药文化文献研究中心 福州 350108)

摘要:通过辑录福建各地民众流传的饮食、起居、卫生、运动锻炼及精神等方面的养生保健谚语,综合分析认为它们总结和普及了养生保健经验,呈现出地域性养生保健观念,折射了养生保健发展的历史。

关键词:福建;养生保健谚语

中图分类号:R-092 **文献标识码:**A

A Tentative Study of Fujian Health Care Proverbs

LUO Bao-zhen¹ LIN Duan-yi²

1. Department of Traditional Chinese Medicine, Fujian College of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350108;

2. Institute of Information Management Research and Mintai Traditional Chinese Medicine Literature Research Center, Fujian College of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350108

Abstract: This paper has collected health care proverbs that spread all over Fujian Province and that are concerned about diet, daily life, hygiene, sports and spiritual health, and has concluded that most of these proverbs have summed up health care experience, displayed the regional outlook of health care, and refracted the history of health care development.

Key words: Fujian; health care proverbs; content and value

谚语是群众口头流传的一种现成而固定的句子,短小精悍,通俗易懂,具有很强的表现力和广泛的群众基础。语言是文化的镜像。语言学家罗常培曾言:“语言的内容是以反映某一时代社会生活的各个侧影,社会的现象,由经济生活到全部社会意识,都沉浸在语言里。”^[1] 谚语因蕴藏大量的文化信息而被誉为“人类文化的语言化石”,其中有不少涉及养生保健的内容,反映各地民众在此方面的观念与经验。

福建地处东南,方言庞杂,流传全国八大方言中的七种;文化多元,既有闽越遗风又受中原等文化的影响,形成极具特色的方言文化。其中之一就是福建民众生活中流传着数量可观、内容丰富、反映地域养生保健特色的谚语。它们是福建民众长期生活中养生保健经验凝炼而得。部分谚语为外来流入的普通话,被福建民众改造延伸而成本地谚语;目前对福建方言文化的研究虽不断深入,但专题探讨养生保

健谚语的文章尚未出现。笔者通过查阅文献,实地调查访谈,辑得福建养生保健谚语 250 余条,试分析其内容并探讨其价值。由于本文重在讨论其语义内涵,故涉及方言语汇时尽量用规范文字取代俗写字,同时也保留一些地方色彩的词语,对于既无俗写又无规范文字可替代的方言,则力求以音近义切的词语代替,音义无法兼顾的则先顾义并加以注释。

1 福建养生保健谚语的内容

1.1 饮食 所谓“民以食为天”,在福建养生保健民谚中,以饮食养生保健内容为最,涉及饮食多要素。如“吃饱治百病”(同安)、“药只可医病,饭可以养人”(泰宁),直言饮食之重要;“选食不胖”(龙岩)、“饭菜经常换,营养才全面”(武夷山)、“吃鱼吃肉,也着粥饭咸菜呷(吃)”(漳平)、“食米带糠,老少健康”(宁化),言及膳食营养平衡,尤其要注意粗粮素食的摄入;“不要一餐饱,只要餐餐有”(建宁)、“半饥半饱没人知,撑坏肚肠没药医”(永定)、“八分饱,十分肥”

* 基金项目:福建省中医药重点课题(WZZM0604)

(莆田),认为饮食应有节制,定时定量;“食饭先喝汤,肠胃勿会(不会)受伤”(罗源)、“催工不催饭,急吃易积食”(永安)、“吃饭不要闹,饭后不要跳”(福清),说明正确饮食行为及禁忌;“多淡少盐,多醋少甜”(武夷山)、“吃甜吃咸,臭脚鼻赚(赚疮)”(泉州)、“热补脾,咸坠气”(漳浦),强调饮食口味要适中、冷热适宜;“饮食要卫生,一熟二鲜三干净”(宁德)、“臭鱼烂虾,得病冤家”(宁德)、“唔(不)吃煮无滚的肉,唔饮燃无滚的水”(南安),说饮食须洁净卫生。此外,“朝茶夜酒,朝姜夜蒜”(龙岩)、“上床水果下床姜”(龙岩)、“饥食荔枝,饱食黄皮(一种酸果,能开胃消滞)”(福清),言及要正确认识食物功效并适时食用以养生防病。

1.2 起居及卫生 要健康长寿,穿衣保暖、睡眠休息和个人卫生同样不可偏废。在福建民谚中有很多此方面的经验总结。“百般病,清(凉)寒起”(南安)、“保暖胜过进补”(泉州),足见民众对保暖防病的重视。具体而言,就是要根据天气的变化增减衣服以保暖。如“凉九暖三,注意穿衫”(泉州)、“未食五月粽,破裘唔(不)敢放”(石狮)、“白露不露身,寒露不露脚,风寒冇(没有)得”(宁化)。同时更应增强人的抗寒能力,如“冻冻晒晒身体壮,捂捂盖盖脸皮黄”(南安)、“多衣多寒,无衣少寒”(莆仙)。其次睡眠。“吃人参不如睡五更”(永泰)、“和尚一本经,村人(农民)一困眠(睡眠)”(罗源),直言睡眠之重要。睡眠也须适度,“过”与“不及”皆损害健康,如“好眠怀让(不必)长”(建瓯)、“无眠损神,腹肚痛,头壳眩”(同安)、“一夜不宿,十夜不足”(闽清)、“多困多病,大困大病”(平潭)。睡得香甜方能休息充分,民谚总结了不少相关的经验:“晚上开窗,一觉甜香”(罗源)、“睡前烫烫脚,胜服催眠药”(尤溪)、“枕高无忧透天光”(宁德);对睡眠时间姿势也有不少讲究,如“冬不蒙首,春不露背”(罗源)、“子时不睡,血不归身”(福州)、“早困早起,皆大欢喜”(罗源)、“睡卧头朝北,脚朝南”(漳州)。此外,卫生也是防病保健的要素,一是个人卫生,如“梳头洗脚,胜似吃药”(建宁)、“入橱先洗手,上灶莫多言”(尤溪);另一方面环境卫生同样重要,如“随地吐痰,百病之源”(宁德)、“空气流通,病菌无踪”(南安)等。

1.3 运动及精神 “体弱病欺人,体壮人欺病”(永定),故“治病不如防病,吃药不如炼身”(尤溪),运动锻炼是健身强体的重要途径。各地相关谚语很多。“水无流动会臭,人无活动病到”(同安)、“吃肥走瘦”(长汀)、“静而少动,眼花耳聋,有静有动,无病无痛”(尤溪),言及运动之妙;“内练一口气,外练筋骨皮”(尤溪)、“宁练筋长一寸,不练肉厚三分”(建宁),说明锻炼目标为强筋骨而非长肌肉;“一口食不成胖子,一朝练不出壮汉”(宁德)、“饮食贵有节,锻炼贵有恒”(武夷山),则强调运动须持之以恒。心情舒畅,无愁无恼也是健康长寿秘诀。“心胸开阔,岁数过百”(泉州)、“心宽出少年”(福州),正面总结了心绪宁静、心胸宽广与健康的关系;“多愁多病,愈愁愈病”(泉州)、“人多忧愁,爱生肿瘤”(漳浦),阐述忧思哀愁对身体的危害;化解它们的办法就是保持愉悦的心情,“一笑解千愁”(同安)、“笑脏没笑补”(永定)。

1.4 不同群体的养生保健 婴儿、老人、孕产妇体质不同于常人,除遵从上述事项外,民谚还总结了这些群体的养生保健经验。如婴儿体质娇弱,稚阴稚阳,故不能机械用冬暖夏凉的规律来对待,如“有六月天,无六月婴”(泉州)、“囤仔(孩子)杓川(屁股)三斗火”(福清);同时要加强锻炼其抗寒能力,如“若要小儿安,被衣要轻单”(尤溪)。老年人风烛残年,其保健有更多注意事项。如“有钱难买老来瘦”(永定)、“老人惊风,老牛惊冬”(漳州)、“六十不留暝(留客过夜),七十不留昼”(建瓯),分别说明老人体瘦为安、勿吹风、勿出门为客的特征。对孕产妇而言,“少生母子健,多生娘早衰”(建宁),警示多胎生育对母体的损伤;“经期不下冷水,身孕不挑重担”(永安)、“补胎巧赢做月内(坐月子)”(漳浦),言及孕期禁忌及营养;“三十日易过,三十年难过”(罗源),月子里须守保养好身体,否则后患无穷;“月里生化汤,更赢鸡、羊、人参汤”(罗源)、“顺月莫当风寒病,马马虎虎会落难”(同上),具体讲述月子保养及禁忌。

2 福建养生保健民谚的价值

2.1 总结普及养生保健经验 “九九归一,身体第一”(福州),福建民众注重养生保健,其内容囊括了日常生活多个方面。就其科学性而言,其强调饮食营养平衡、适量适味,保暖与抗寒并举、适度睡眠并讲求睡眠质量、注意个人及环境卫生、加强运动锻炼、保持精神愉悦等,都符合中医养生理论,是行之有效的养生保健经验,对后人具有启示与借鉴作用。而这些经验借助其语言载体——谚语,得到了推广和普及。首先,这些谚语短小精悍,琅琅上口,寥寥数语浓缩了丰富的信息,便于人们口头流传;其次,这些民谚生动活泼,如“食多会伤胃,儿多母受累”(尤溪)、“六月吃羊肉,棺材背后逐”(平潭)、“有食蚂蚁一家,莫食苍蝇一脚”(罗源),比喻、夸张、对偶等多种修辞手法的运用使之更易为民众所接受;再者,这类养生保健民谚的语义单一,仅使用于医药语境,

而不象其它谚语具有引申、比喻义,这更有利于民众理解与传承。总之,谚语使民众养生保健经验得以总结与普及。

2.2 呈现地域性养生保健观念 此方面价值体现于两方面。一方面是福建地处东南,地气湿热,独特的地理位置及气候特征形成了有别于其它区域的养生保健行为观念。最显著的则是“补冬”,既冬季进补的习俗。冬季是阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋于休止,以冬眠状态养精蓄锐,为来春生机勃勃发作准备。人到了冬季要进补山珍海味,才能抵御严寒的侵袭。如“入冬则进补,进夏则吃凉”(南安)、“冬季进补,春季打虎”(龙海)反映了上述保健习俗。对于补冬的时间,各地略有差异。在一些地方选择立冬进补,如“立冬,(杀)鸡鸭补嘴腔”(南安)、“一年补趟趟,不如补立冬”(泉州)、“交冬(立冬)补冬,身体健康”(南平);有些地方选择霜降进补,如“一年补通通,不如补霜降”(厦门);一些地方则以冬至为进补佳期,如“吃了冬节丸,冬天不怕寒”(宁德)。另一方面,长期以来,福建境内高山急流将之分成几个交通不便且交流甚少的区域,各地的养生保健观念存在差异。如“立夏狗(立夏吃狗肉),食哩满山走”(永定)、“小暑吃荔枝,大暑吃羊肉”(莆仙),当地人有“春夏养阳”的观念,立夏、大暑时借助狗肉、羊肉温热之性以助阳气;而“冬不吃鱼生,夏不吃狗肉”(宁化)、“六月吃羊肉,棺材背后逐”(平潭),则认为狗肉、羊肉温热,进补时应秉承“用热远热,用温远温”的原则,炎热夏季不宜食

用。这看似矛盾的谚语实则由各地养生保健观念角度不同造成的。

2.3 折射养生保健发展的历史 有些养生保健谚语涉及同一观念但后来有所修正,从中可以折射出养生保健观念不断更新发展完善的历史。如“齰齰齰一大桌,徕俐(干净)徕俐剩自己”(建瓯),指人无须太干净讲卫生,否则将不受人欢迎;“拉渣吃,拉渣肥”(福州)、“不干不净,吃了没病”(尤溪),都反映了在食物短缺的情况下,人们饮食卫生淡漠的历史事实。而随着生活水平的提高,人们的饮食卫生观念不断提高,此类谚语极少使用,取而代之的是“食得干净,不生疾病”这类有益健康的饮食卫生观念。此外,对“补”的看法,也能反映出养生保健观念发展的轨迹。如“有吃就有补,没食空心肚”(永定),认为凡是吃了的东西,对身体都有补益,在物质匮乏的年代是一种生存需求,这种“补”显然不卫生和科学。随着物质生活的富足,“补”的含义变得具体。首先,“虚人不受补”(长汀)、“小时乱进补,老来要吃苦”(武夷山)、“童不补茸,少不服参”(诏安),可见“补”须因体质、年龄而异;“七补八补,吃饭最补”(建宁)、“保暖胜过进补”(泉州)、“吃无困补”(同安),饮食、保暖、睡眠等同样是“补”;“热补脾,咸坠气”(漳浦)、“人参补气,当归补血”(龙岩),说明不同的食物滋补的脏腑不同。从中可见民众的养生保健观念在发展、提升并逐步迈向科学。

参考文献

[1] 罗常培. 语言与文化[M]. 北京: 语文出版社, 1989: 88.

(收稿日期: 2007-09-18)

(上接第 11 页)二十斤。今悉州。”“静川郡贡麝香六颗、当归十斤、羌活十斤。今静州。”“蓬山郡贡麝香十颗、当归十斤、羌活十斤。今柘州。”“恭化郡贡麝香十五颗、当归十斤、羌活十斤。今恭州。”“云山郡贡麝香十颗。今奉州。”“真州: 贡赋: 元和贡: 当归三斤半, 麝香。”“遂宁郡贡干天门冬百一十斤。今遂州。”“巴川郡贡牡丹皮十斤、药子二百颗。今合州。”“合州贡赋: 开元贡: 药子一百颗, 牡丹皮十斤。”“江油郡贡羚羊角六具。今龙州。”“安岳郡贡天门冬煎四斗。今普州。”^[6]

在剑南道, 药物产地也有地名变化, 如: 《新修本草》百脉根中的产地“出肃州、巴西。”巴西即巴西郡, 后改为绵州。《千金翼方》《外台秘要方》记载“始州”出产重台、巴戟天, 属山南西道。始州, 西魏以安州改名, 治所在普安(今四川剑阁县)。唐武德元年(618)恢复始州, 先天二年(713)改为剑州, 属剑南道辖下。《唐六典》《通典》中记载合州在山南道, 而

《元和郡县图志》《新唐书》记载在剑南道。

参考文献

[1] 宋·欧阳修. 新唐书·地理志[M]. 北京: 中华书局, 1986: 1079, 1079, 1085, 1088.

[2] 唐·苏敬撰, 尚志钧校. 新修本草[M]. 合肥: 安徽科学技术出版社, 1981: 158, 247, 244, 243, 342, 358, 90, 363, 363, 127, 203, 90, 258, 401, 448.

[3] 祁振声, 秦淑英. 卖子木或买子木的本草考证[J]. 中药材, 2002, 25(4): 288-290.

[4] 唐·王焘撰, 高文铸校注. 外台秘要方·药所出州土[M]. 北京: 华夏出版社, 1993: 596-598.

[5] 清·纪昀. 四库全书·元和郡县志[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1987: 468-528, 541.

[6] 唐·杜佑. 通典·食货六[M]. 北京: 中华书局, 1984: 34-37.

[7] 宋·宋岷. 古代波斯医学与中国[M]. 北京: 经济日报出版社, 2001: 20.

(收稿日期: 2007-07-03)