

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫學 來源 民生報 日期 890107 版面：十一版

● 食物的奧秘

· 易俊傑 ·

動脈血管的清道夫 黑芝麻

華山道士丁少微獻給宋太宗的養生秘方

●丁少微，北宋初年人，華山道士。以服食華山所產的巨勝等養生。某年，宋太宗趙炅召見，問及養生長壽之道，他「以巨勝、南芝、玄芝為獻」。皇帝以酒肉為食，哪裡

相信這些山野之物能長壽？據宋史記載，丁少微常服食巨勝等，「年百餘歲，康強無疾」。

巨勝，即黑脂麻或黑芝麻，亦稱「巨勝子」、「胡麻」，

「小胡麻」、「烏麻」、「烏麻子」、「油麻」、「交麻」、「鴻臚」。古人視為仙家食物，養生防老、延年益壽之品。醫學家陶弘景云：「八穀之中，惟此胡麻為良，仙家作飯餌之，斷穀長生。」王昌齡亦有詩云：「百花仙醞能留客，一飯胡麻幾度春。」李時珍《本草綱目》亦云：「古以胡麻為仙藥，而近世罕用，或者未必有此神驗，但久服有益而已耶。劉（晨）、阮（肇）入天臺，遇仙女，食胡麻飯。亦以胡麻同米作飯，為仙家食品焉爾。」蘇東坡也認為，以九蒸胡麻同茯苓、白蜜為麵，久食氣力不衰，百病自去，此乃長生要訣。古人這些說法 and 見解，已被古今醫學所認同和證實。

中醫藥學認為，黑芝麻味甘，性平。入肝、腎二經；不僅是一味滋補強壯藥，還能治療諸多疾病。《本草經》稱它能「主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填腦髓。」《玉楸藥解》云：能「補益精液，潤肝臟，養血舒筋。」《本草綱目》亦云：能「益氣力，長肌肉，堅筋骨，明耳目，耐饑渴，填髓腦，久服輕身不老。」據《醫級》記載，用桑葉（經霜者，去梗筋，曬枯）、黑芝麻（炒）等分，為末，以糯米飲搗丸（或煉蜜為丸）。日服四、五錢（一錢約為三、一二五克），勿間斷，治療肝腎不足，時發目疾，皮

膚燥澀，大便閉堅，自效。《壽親養老新書》載，巨勝子二升（熬），薏苡仁二升，乾地黃半斤（切）。上以絹袋貯，無灰酒一斗漬之，勿令泄氣，滿五、六日。空心溫服一、二盞（杯）尤益，可治老人風虛痺，四肢無力，腰膝疼痛。《方脈正宗》載，胡麻一斤，白朮八兩（一兩約為三一·二五克），葳靈仙四兩，共研為末，每早服五錢，白湯調下，可治一切風濕，腰腳疼痛，並遊風行止不定。《本草綱目》載，巨勝九蒸九暴，收貯；每服二合，湯浸布裹，掇去皮再研，水濾汁煎飲，和粳米煮粥食之，可治臟虛損，益氣力，堅筋骨。又載，脂麻炒研，入鹽少許食之，可治婦人乳少。又載，胡麻子煎湯洗之，可治痔瘡風腫作痛。《肘後方》載，胡麻五升，水一斗，煮取五升，含嗽吐之；莖葉皆可用之，能治牙齒腫痛。又載，熟搗生胡麻如泥，以厚塗瘡上，可治沸湯煎膏所燒火爛瘡。《補缺肘後方》載，搗胡麻塗之，可治陰癢生瘡。《普濟方》載，胡麻子生搗敷之，可治浸淫惡瘡。《譚氏小兒方》載，油麻炒焦，乘熱搗爛敷之，可治小兒軟癩。《簡便單方》載，脂麻、連翹等分，為末，頻頻食之，可以小兒淋巴腺結核。

（作者為湖南省邵陽市教育學院中文教研室主任、副教授、作家）