



苏东坡是个「阿胶控」

朱德泉

元气淋漓、富有生机的人总是不容易理解的。

林语堂先生在《苏东坡传》序言中说,像苏东坡这样的人,是人不可无一、难能有二的。他一口气给东坡先生贴了19个标签:苏东坡是个秉性难改的乐天派,是悲天悯人的道德家,是黎民百姓的好朋友,是散文作家,是新派的画家,是伟大的书法家,是酿酒实验者,是工程师,是假道学的反对派,是瑜伽术的修炼者,是佛教徒,是士大夫,是皇帝的秘书,是饮酒成瘾者,是心肠慈悲的法官,是政治上的坚持己见者,是月下的漫步者,是诗人,是生性诙谐爱开玩笑的人。

林语堂也知道,“这些也许还不足以勾勒出苏东坡的全貌”。的确如此,因为大家至少还普遍认为:苏东坡是个热爱医学的业余医生,是个痴迷养生学的康养达人。

而我个人管见,苏东坡还是位妥妥的“阿胶控”。

细读《苏东坡全集》就会发现,苏东坡对阿胶的推崇和运用是全方位的:在亲情层面,他把阿胶当成馈赠佳品;在医学方面,他用阿胶方给人治病,甚至给马治病;在艺术层面,他崇尚制好墨要用好阿胶;在诗歌方面,他特意强调东阿阿胶品质,并把“东阿清”作为养生药膳的重要一味,真是诸事皆可“胶”也。

用阿胶,治诸病

宋代有“文人如医”的风尚,尤其北宋,从皇帝到文人士大夫,对编撰方书、尚医除疾有浓厚兴趣。在坎坷漫长的宦游生涯中,苏轼多次疾病缠身、屡受心灵创伤,必须施医自救、养生自适,他每到一地,均收集民间药方,还和针灸名医庞安常、养生名家吴复古等结成同道好友,撰写了系列养生著作,这些都被北宋绍圣五年(1098年)至建中靖国元年(1101年)间的宋人编收为《苏学士方》,又名《医学杂说》。《梦溪笔谈》的作者沈括,在医学上也颇有建树,其收集的医药方,于元祐二年(1087年)至元祐八年(1093年)



间被宋人编收为《良方》。由于苏轼和沈括曾同时在翰林院“史馆”和“昭文馆”供职,故大约在宋徽宗宣和元年(1119年)至南宋绍兴二十一年(1151年)间,无名氏将苏方和沈方合编为《苏沈内翰良方》,后世概称《苏沈良方》。

查《苏东坡全集》,在《苏沈良方》的苏方中,至少有6处提到阿胶入药,其中《经效阿胶方》还将阿胶作为主药。

阿胶,也称傅致胶、盆覆胶、驴皮胶,具有两千多年历史,是一款原产地山东东阿的中药。战国中期的《禹贡》中记载:“济水所经,清冽而甘,汲出日久不变味,煮黑驴皮为胶,可疗风疏。”东汉时期的《神农本草经》中记载:“真胶产于齐国阿地,又以阿井水煮之最佳。”由此可见,古阿井之水和真胶为阿地之瑰宝。

苏东坡在元丰八年(1085年)十二月,曾经将五斤青州贡枣、半斤阿胶送给远在眉山家乡的堂兄苏不危(子安),并且强调阿胶是“真阿井水煮者”,从强调水源和仅送半斤可见阿胶的珍贵。这年十一月,卸任登州知州的苏轼沿途经平阴、东阿等阿胶产地,对古阿井、地道阿胶用料等都有切身体验。

给人治病用阿胶。《经效阿胶方》中记载:“治嗽,并嗽血、唾血。阿胶剉碎,微炒。卷柏去土。干地黄熟者不用。干山药、大蓟独根者更佳。日影干。五味子净。各一两。柏子别研。茯苓、芩、远志去心。各五钱。人参、鸡苏、麦门冬、防风净。各半两。右十四味,并择好药材,依方修制,捣罗为末。炼蜜丸如弹子大,不拘时候,煎煎小麦并麦门冬汤嚼下半丸,加至一丸。若觉气虚,空心不用服。”

山东中医药大学图书馆馆长、研究馆员、知名中医文化学者马传江认为,苏轼的这个方子,虚劳嗽血,凡是气血亏虚导致的劳倦乏力、虚烦眠差、妇女月事不调、产后虚劳等,有咳嗽咳血者都可以用。并且从如何加工药(阿胶剉碎,微炒),选好药材(生干地黄熟者不用。大蓟独根者更佳),到如何服用,服多少都清清楚楚,具有极强的临床指导性,一看就是个具有丰富临床经验的“真把式”。

此外,在《苏沈良方》中用于“镇心安神、解热及损嗽血等疾”治疗的《朱砂膏》制作应用中,苏轼还特意举“卫尉叶丞得效”的病例,称“并阿胶丸相杂服”,“此药治血安神,更胜至宝丹”。

在《泽兰散》方中,也将阿胶二分入药配伍,称:“予家妇子女羸弱多疾者,服此药悉痊”。

用阿胶给马治病。《治马肺法》中记载:“马肺病,鼻中出脓,天医所不治。云:‘肺病率用凉冷,须食上饮之,而肺病,畏草所刺,不敢食草。若不食饮凉药,是速其死也。故不医。’有老卒教子以芦根煮糯米为稠粥,入少许阿胶其中,啖之,马乃敢食。食已,用常肺药,入河梨勒皮饮之。凉药为河子所湿于肺上,必愈。用其言,信然。”

天医,即皇家养马处。御马得肺病,马肺怕凉,但又必须用凉药,御马医很纠结,认为没法医治,苏轼记载了老卒用芦根(萝卜根)和糯米煮成稠粥,并加少许阿胶,先解决马肺不敢食草问题,之后用产于印度南海诸岛的河梨勒等凉药降肺热、通便的全过程。在《苏沈良方补遗》卷下之《子瞻杂记》

中,再次讲述了这个兽医病例,可见他把人药兽用的做法视为得意之作。

用阿胶,制好墨

中国古墨制造,约始于2000多年前的先秦时代,历经汉唐不断改进,至北宋涌现一批知名制墨匠师,苏轼对他们均予以高度评价并曾自己动手制墨。他在《书徂徕墨》中记载了用阿胶和墨的做法,现在看,通篇满满“山东特色”:

“徂徕珠子煤,自然有龙麝气,以水调匀,以刀圭服,能已气,除痰饮。专用此一味,阿胶和之,捣数万杵,即为妙墨,不俟余法也。陈公弼在汶上作此墨,谓之‘黑龙髓’,后人盗用其名,非也。”

这里所说的“珠子煤”,是制墨原料松烟。宋代制墨原料主要有松烟、油烟、漆墨、松漆混合墨和石油墨等,并逐渐形成了“北墨多松烟,南墨多油烟”的基本格局。徂徕山系泰山的姊妹山,其松树赫赫有名,《诗经·鲁颂》称“徂徕之松”,《水经注》记“山多松柏”,《邹记》载“犹有美松”。

苏轼说,用徂徕松烧制成的珠子墨,有龙涎香与麝香的混合香气,本身就能化痰治疗肺病,而加入阿胶反复捶打,就会制出“妙墨”。关于制墨技术中和胶的重要性,他曾在《书别造高丽墨》中强调:“和墨惟胶当为佳,胶当而不失清和,乃为难耳。”和胶一般看重胶的品种和胶的比例,关于胶的品种,《墨史》有“煎胶以麋鹿角为上,驴胶次之,阿井胶又次之”之说,可知主要有鹿胶、驴胶和阿井胶三种。

苏轼透露,陈公弼在汶上做京东转运使的时候,曾如此制墨,并命名为“黑龙髓”。今天我们回看这段历史,汶上(须城)是郓州的治所,而墨原来产地徂徕山、阿胶产地阳谷平阴东阿一带,当时均属于郓州所辖。

“黑龙髓”妥妥是一款全部“鲁产化”的优质“山东文创产品”。

用阿胶,致养生

苏东坡还是位深谙养生学的养生达人。他和“宋书法四大家”之一的米芾不仅切磋书法,也谈及养生。一次,听说米芾冒热到东园,苏轼亲手制作了开心暖胃的清凉药麦门冬饮子送给米芾,并寄养生诗:“一枕清风直万钱,无人肯买北窗眠。开心暖胃门冬饮,知是东坡手自煎。”

苏轼的养生学建树,与“美德山东人、厚道齐鲁地”有不解之缘。

苏轼的山东好友李师中在担任登州知州期间,将以为自己很佩服的潮州异人吴复古引到蓬莱居住,并把长于道家养生术的吴复古介绍给了远在杭州的苏轼。熙宁十年(1077年)春天,卸任密州知州的苏轼路过济南,终于见到了吴复古,开启了长达二十年的交往,通过记述与吴复古的对话,苏轼在济南完成了他的第一篇养生学著作《问养生》。

苏轼是个有了好物就想分享的爽快人。元丰八年(1085年)十二月,苏轼给堂兄苏不危(子安)写信,并把刚从山东带回来的“阿胶半斤,真阿井水煮者。青州贡枣五斤”送给堂兄,并谦称“充信而已”。绍圣二年(1095年)十二月,60岁的苏东坡贬谪惠州,作《小圃五咏》。在咏《地黄》中,他写道:“地黄饕老马,可使光鉴人。吾闻乐天语,喻马施之身。我衰正伏枥,垂耳气不振。移栽附沃壤,蕃茂争新春。沉水得稚根,重汤养陈薪。投以东阿清,和以北海醇。崖蜜助甘冷,山姜发芳辛。融为寒食飧,啜作瑞露珍。丹田自宿火,渴肺还生津。愿饷内热子,一洗胸中尘。”从诗中可以看出,地黄原为马的饲料,而苏轼却用来作抗衰老的药物。

在这首诗中,他提到“东阿清”,即指阿胶,而且是厚而清的上等阿胶。

南北朝时期陶弘景的《本草经集注》曰:“胶有清法,凡三种:清薄者,书画用;厚而清者,名为盆覆胶,作药用之……浊黑者,可胶物用,不入药也。”北魏贾思勰《齐民要术》煮胶第九十,煮胶法中记载:“用盆覆胶后合盆于席上”,有“盆覆胶”之意,也可以看出当时的人们对制胶的质量也有了要求。

东阿出产的阿胶之所以有名,跟东阿的水质和制胶技艺是分不开的。在东阿一首流传了近千年的民谣,一语道破了阿胶天机的民谣唱道:“小黑驴,白肚皮,粉鼻子粉眼粉蹄子,狮子山上打浪,狼溪河边去饮水,城里大桥道一遭,冬至宰杀取了皮,熬胶还得阿井水。”狮子山、狼溪河、白肚皮的小黑驴,正是这一方灵山水秀、聪慧勤劳的人们熬制出驰名中外、药食兼备的阿胶。

苏东坡在这首诗里,把自己誉为气血不顺的老马,延年的办法就是用水煮熬嫩地黄,然后加入上等东阿阿胶,同时配上白芍、岩蜜和山姜,在寒食时节滋补,从而起到降火生津、润肺清肺的功效。

凡此种种,真可谓:苏轼与山东,意浓“胶”情重!

记忆中的老油坊

韩英民

前几天,和几位朋友吃饭,谈到了食品安全的事,扯到了棉油、棉饼,一下子勾起了我对老油坊的记忆。

我的家乡高唐位于广袤无垠的鲁西平原,曾以盛产棉花而闻名,有“金高唐”的美誉。我们村坐落在县城以北二十多里处,是个有名的产棉村。我们村分三个生产队(现在叫村民小组),东队、西队、后队,我属于东队。小时候的记忆里,东队的油坊在院落的西北角,属于集体所有,每年棉籽下来后开始榨油。此后几个月的时间,油坊里烟火不断。榨出的油有两个用途:一是派几名群众到周围村用棉油换棉籽;二是春节前把油分给每家每户。

我小时候顽皮,经常和几个小伙伴到油坊玩,榨油的大体过程深深地印在了脑海里。西边和油坊连着几间敞棚,敞棚里有个大磨盘,用牛或驴拉着,将棉籽碾碎,这是榨油的首要环节。

三间不大的北屋里,东边一间是蒸房,中部是操作间,把破碎的棉籽放入蒸笼内蒸熟,倒在一旁,两条铁圈组成的模具铺上一层布,装入热气腾腾的棉籽,用脚踏实,把布包裹严实,做成一个个圆形的饼。最西边一间是榨油的,把平地挖一个沟,放入由大圆木挖空的木槽,两头用方木固定。最前头有个漏油口,底下放一个铁皮水桶接油。一切准备就绪,将饼一个个置入木榨,大小不等的木楔子,按照要求调整好,榨油开始。

榨油师傅光着膀子,下身穿着挽裤腰的长裤,腰上系一条布条制成的腰带,肩上搭一条毛巾,抡起铁锤重重地敲打木楔子,随着师傅的一声声“嗨哟”,一股股棉香扑鼻而来,棉油徐徐流入到铁桶内,油快满时换桶,将油倒入一旁的木缸里。

那时候还没有电,屋门挂着一张厚厚的门帘,屋内的照明,是用的马蹄油灯,不算太亮,与屋内的蒸汽混合在一起,忽明忽暗,给我留下了一种神秘的感觉,每每想起那充满着烟火气息的场景,就十分兴奋。

再后来榨油的方式发生了变化,逐渐放弃了传统的木榨,采用了杠杆的原理,一人多高的铁架子,将饼一层层叠高,利用千斤顶技术,不断地加压将油榨出来,既减轻了劳动量,又增加了出油率。

我是“尝”着老棉油长大的,因为那时候家庭条件差,棉油不是随便吃的。分到棉油后,要先把油熬熟了,去掉杂质,放入油罐里慢慢地食用。那时,家家户户都有油罐子,作用是让油不容易变质,存放的时间更长。平时吃咸菜都是一块块吃,唯独在外工作的父亲回来时,母亲才把咸菜切成丝,放上一勺棉油,我也跟着沾点光,那个香啊,别提多好吃了。至今,我吃老咸菜,仍然放点熟油而不放香油。冬天母亲偶尔炖锅白菜,也不是先放油,而是炖熟后,用小勺淋上点油,感觉更好吃。有时候玩累了饿了,跑回家拿一块饼子,偷偷地到油罐子里舀点油抹到饼子上,被母亲看见了,还要挨骂。

高唐农村生活发生质的变化,是实行土地联产承包责任制以后,极大地调动了广大农民的生产积极性,尤其“鲁棉一号”的推广,使棉花获得了大丰收,出现了“油满缸、粮满仓、腰包果子鼓囊囊”的大好局面,当时我们家还出了一个“王三万”,名噪一时。也就是这个时期,榨油机出现,让棉油进入了冷榨时代,榨油的水平有了较大提高,油坊渐渐淡出了人们的视线,但冥冥之中有一种感觉,现在的油,就是赶不上过去的老棉油香啊!

随着老油坊的消失,那些记忆也随之烟消云散,沦为尘封的往事。然而,老油坊承载的地域文化意蕴,应该得到珍视,因为它代表着一种传统的生活方式,一种与自然和谐共处的智慧,一种对土地的敬重和感激之情。

岁月悠悠,飘然而去,时光飞逝,无法挽留。但在我心中,老油坊已成为珍贵的儿时记忆,成为无法抹去的乡愁与乡恋。

秋日组诗

刘学

秋日飞翔

我乘着诗中的黄鹤
从光岳楼起飞
朝着七彩祥云的方向
翅膀和风带给我自由
蔚蓝高远,一路向南

东昌湖、望岳湖、紫汇湖
颗颗绿宝石晶莹闪烁
薄纱透着清凉
彩云在上空绚丽盘旋
黄鹤惊喜地鸣叫

我俯下身
一个苍翠的高台吸引了我
这里有高山巍峨、密林的舞蹈
太阳给这里抹上了金色
黄鹤收一收翅膀,开始舒缓地降落
惊奇击中了我
这里怎么会有如此俊美的楼阁?
风吹云动,紫气环绕
书香、酒香,文脉悠长

她礼服摇曳着未来走来
已忘情凝视了上千年
我的眼睛里
她正弹奏一首无韵之曲
展开的书籍里
我与她爱上了每一个字

她和我祝愿
不允许对方再继续流浪
诗与远方安顿在这里
即使在时间之外

秋日晨曦

楼与楼的间隙被清凉铺满
秋虫的打击乐热闹非凡
谁家窗上的剪纸在灯光下摇曳

岸与岸之间
夜钓人保持着最后的留恋
落叶以顽皮的姿势
进入清洁工人的期待

鱼儿在水面跳跃的瞬间
我看到了黑暗转身而去的背影
大片大片的晨曦,正澎湃而来

真正关注天空的时候
才能看到朝霞,慢慢靠近

诗和远方 就在家乡

