饮膳流芳

荔枝食疗：千年传承的养生智慧

□齐文娥 周松芳

荔枝不徒口味之美且大益于人。岭南饮食，自古以来重“补”，补益也是食疗范畴。荔枝补益身体之说，则比荔枝入馔历史更为悠久。西汉出生宗室的大学者刘向的《列仙传·寇先》中记载：“寇先者，宋人也，以钓鱼为业。居睢水旁百余年，得鱼或放，或卖，或食之。常着冠带，好种荔枝，食其葩实焉。宋景公问其道，不告，即杀之。数十年，踞宋城门鼓琴，数十日乃去。宋人家家奉祀焉。”虽然这是一则传说，但传说往往是可信的历史“真实”，其说必有所本，也就是说当时人们已经认识到了荔枝补益身体的功能，甚至将其与得道成仙联系起来，因此可以将其视为荔枝食疗史的开篇。荔枝原生于广东，汉代才开始外传，汉代关于荔枝的记载均属广东，则这荔枝食疗史的开篇，完全属于广东。

齐璜荔枝双喜图轴 图片来自故宫博物院

荔枝“益智健气”养生功效的明确记载，则可追溯至东汉广州人杨孚所著《异物志》：“荔枝为异，多汁，味甘绝口，又小酸，所以成其味。可饱食，不可使厌。生时大如鸡子，其肤光泽，皮中食。干则焦小，则肌核不如生时奇。四月始熟也。”尤为关键的是，唐代徐坚《初学记》卷二十八引《异物志》云：“荔支为果多汁，味甘绝口，又小酸，所以成其味。益智，健气。”值得注意的是，《异物志》将“益智”与“健气”并列，这种表述在后世医家著作中得到延续和发展。三国时期吴国学者万震《南州异物志》进一步描述：“荔支高五六丈，如桂树，绿叶蓬蓬，冬夏郁茂，青华朱实，实大如鸡子，核黄黑似熟莲子，实白如肪，甘而多汁，似安石榴。”虽然未直接提及功效，但对荔枝植物特征的准确描述，为后世药用认知奠定了基础。

因为援儒入医，特别是元代，不重科举，医学和阴阳学都是官方教育和科举考试的正式科目，因此宋元是中国传统医学的大发展时期，这也体现在荔枝食疗的认知和研究上。传为苏轼所著的《物类相感志》中指出：“食荔枝多则醉，以壳浸水饮之则解。”这种“以荔治荔”的理念，是其岭南生活实践中形成的独特食疗智慧，体现了宋代文人对荔枝物性的深刻认知。与苏轼、黄庭坚同时期的药学家唐慎微，因著《经史证类备急本草》而被誉为“中华中医领域的药学始祖”，他更具体更充分地揭示了荔枝的物性及其食疗效果：“荔枝子味甘平无毒，止渴益人颜色，生岭南及巴中。其树高一二丈，叶青阴，凌冬不凋。形如松子大，壳朱若红罗纹，肉青白若水精，甘美如蜜。四五月熟，百鸟食之皆肥矣……食疗：微温，食之通神，益智健气及颜色。多食则发热。”这段记载详细描述了荔枝的产地、形态、口味以及食疗功效，为人们正确认识和食用荔枝提供了科学依据。

元代的耶律铸和贾铭都堪称荔枝食疗的承先启者。耶律铸(1221−1285)，字成仲，元代开国名相，同时也是儒学宗师耶律楚材之子，多次出任中书左丞相，为元初著名大臣，学识渊博，著有《双溪醉隐集》。以其地位和学识，加之元代重商传统和海运能力提升，是比较容易吃到荔枝的，因此其对荔枝食性与疗效的认识，也就能够度越前人。他提出：“荔枝益气理内，故曰荔枝。理内(张曲江荔枝赋云：‘有终食于累百，愈益气而理内。’)，邪不能神，内即平理，可谓无虞矣。故曰能事毕矣。”“荔枝益气理内，故曰荔枝。”(《双溪醉隐集》卷六)，虽然耶律铸所引本于张九龄，但经他的引用和阐释，使荔枝益气理内的功效得到了更广泛的认可。元末明初的贾铭，则加以进一步的引申发挥，他在《饮食须知》中记载：“食荔多则醉，以壳浸水饮之即解……一日色变，二日味变，三日色味俱变。若麝香触之，花实尽落也。以针刺荔壳数孔，蜜水浸瓷盘内，隔汤蒸透，肉满甘美。”这些记载不仅丰富了人们对荔枝特性的认识，也为荔枝的食用和保存提供了实用的方法。贾铭，字文鼎，号华山老人，浙江海宁人，元代著名的养生家，相传百岁时为明太祖朱元璋召见，问以颐养之法，曰“要在慎饮食”，并著《饮食须知》呈览。这个背景，也可以增强我们对贾铭记述的信任度。

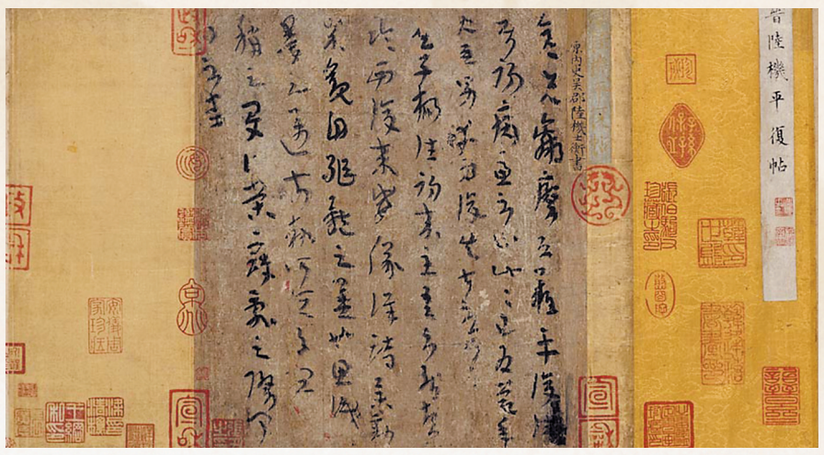
明代李时珍《本草纲目》对荔枝功效的总结最具权威性：“荔枝气味纯阳，其性畏热，鲜者食多即龈肿口痛，或衄血也……按：《物类相感志》云：‘食荔枝多则醉，以壳浸水，饮之即解。’此即食物不消，还以本物消之之义也。”同时引述《开宝本草》“止渴，益人颜色”，以及《食疗本草》“通神，益智，健气”，完成了对历代荔枝功效记载的系统整合。

荔枝酒作为荔枝食疗文化的独特一环，也有着诸多珍贵的记载。其一是元代汪汝懋所述：“(小儿)痘疮不发，食荔枝酒。忌饮水并生冷物，泻泻则难治。”(《山居四要》卷三)再就是乾隆《归善县志》荔酒度夏之说：“夏至，食犬肉饮荔枝酒助阳气。”犬肉和荔枝都是性热上火的食物，可广东人却在一年最热的时候，大吃这两种阳性食物以助阳气而不上火，其中烹饪方法与饮食方式必有其特出之处，惜未记详情。还有曾任惠州知府的河北宝坻(今属天津)人王燕(1651−1726)，不仅认为荔枝酒极佳，古今名酒都鲜有能比，还提及了荔枝酒的美容养颜功能：“老亲爱饮容颜好，两月飞驰到北京。”(《忆雪楼诗集》卷上)这可以称得上是荔枝食疗的别裁。这些记载为荔枝饮食文化增添了新的色彩，展现了人们对荔枝功效的进一步探索与认识。

当代药理学研究为传统记载提供了部分科学验证。荔枝含有的多糖、黄酮类化合物确实具有抗氧化、增强免疫力、促进神经干细胞增殖的作用，这与“益智健气”的传统认知有一定契合度。这些当代实践，正是对千年荔枝食疗文化的创造性转化与创新性发展。

绛纱玉肤的荔枝，在中国饮食文化与养生智慧的长河中熠熠生辉。它不仅以鲜美的口感征服了无数人的味蕾，更以其独特的养生功效在历史的长河中留下了浓墨重彩的一笔。从西汉的传说故事到明代的系统总结，再到当代的科学解读，荔枝饮食文化历经千年传承与发展，蕴含着丰富的历史底蕴和养生智慧，更彰显了中国人对健康生活的永恒追求。在建设健康中国的今天，重溯这段跨越两千年的饮食文化史，或许能为我们提供别样的智慧启迪。

[作者齐文娥是华南农业大学经济管理学院教授，国家荔枝龙眼产业技术体系产业经济研究室主任；周松芳是中山大学中国古文献研究所研究员。本文系广东省哲学社会科学规划学科共建项目(GD23XLN34)“岭南荔枝文化史研究”阶段性成果]



陆机《平复帖》(局部) 图片来自故宫博物院

翰墨春秋

从章草管窥书法艺术的前世今生

□马硕

书法艺术被誉为“无言之诗、无行之舞、无图之画、无声之乐”，它将线条的力量与柔和之美发挥得淋漓尽致。尤其是草书，上品刚劲有力、灵动自然，兼具力拔千钧的气势与婉若游龙的婀娜，成为继篆书、隶书后的又一种线条艺术形式。草书形成于汉代，学界一般将其分为隶草、章草和今草三个阶段，隶草因多见于汉晋简牍又被称为竹简隶，从居延汉简、神巫传简、敦煌魏晋简等简牍中可见，此时的书法线条虽未形成统一章式法度，但已在篆书的曲笔弧线、隶书的蚕头燕尾中探索着草书的线条表现方式。从隶草中生长而成的章草逐渐步入规范，杜度、皇象、张芝、崔瑗、陆机、索靖等章草大家已经完全摆脱了隶草迟疑凝涩的弱点，较之今草更与自然相合。然而，章草在历时四百余年后，终为今草替代，其美学价值远大于实用价值，魏晋之后，以习章草成就者并不多见，明清以降，章草大家更是寥寥可数。那么，章草何以被今草取代？仅剩审美价值的书法艺术是否存在可供当下借鉴的意义？

章草的特殊性辨析

章草的特殊性首先在于其名称来由，从现存文献资料看，赵壹《非草书》、崔瑗《草书势》、卫恒《四体书势》中都未见章草之名。这一专谓最早见于王献之与其父的对话当中，“古之章草未能宏逸，顿异真体，今穷伪略之理，极草纵之致，不若藁行之间，于往法固殊，大人宜改体。”援引这段话的张怀瓘又从何处援引已无法考究，但其中的疑问也正在于此，《书议》《书断》距离羲之父子四百年之久，那么，被王献之所不屑的章草是否就是怀瓘或后人所指的同一种书体？或是另有所指？做出这种推测的原因有二，其一是从魏晋两朝之前的正字篆、隶来看，大篆因书写材料及通行时代被称金文、籀文、六国文字，小篆则被称为秦篆，后有唐人李阳冰师法古体，篆书有了短暂的复兴，为区别于秦篆而被称为唐篆。篆书之后的隶书一般被称为秦隶、汉隶。可见，书体命名大多与时代相结合，这种命名方式也与古人发达的时空观相吻合。这样一来，“章草”一名就显然不是某一历史时期整体书法的特指，更大的可能是对当时某种书法主潮的特指，如杜度奏写章表的方式。

《四体书势》说：“至章帝时，齐相杜度，号称善作草。”张怀瓘《书断》言：“至建初中，杜度善草，见称于章帝，上贵其迹，诏使草书上事。魏文帝亦令刘广通草书上事。盖因章奏，后世谓之章草。”后世七种章草得名说中，以杜度善草为章帝所喜最为人推崇，唐代窦蒙、宋代黄庭坚、黄伯思以及清代刘熙载、现代徐邦达等人都持有此论。但即便皇帝恩准，奏章上的草书也决计不会彰显出书家个性，或为求流畅而过分减笔，而是力图草书与正书相得益彰。崔瑗《草书势》中就说“观其法象，俯仰有仪”，孙过庭《书谱》言，“章务简而便”，说明此时的草书的确深受“草书上事”的影响。除此之外，魏晋时期门阀观念严重，王羲之师从的卫铄属山西河东卫氏一族，曾祖卫觊汉末时期任治书侍御史，北魏建立后迁魏国尚书，封为阳吉亭侯，作为北魏文治的功臣来说，他的草书师法杜度也在情理之中。

甚至可以认为，为了保持书法在这一时期的稳定性，草书有了从古意到古板的流弊，这也是卫恒在《四体书势》中记载张芝“匆匆无暇草书”的缘由。那么，献之批评章草“古之章草未能宏逸，顿异真体”便情有可原，也更证明章草的确专指奏章之草书。

从书法历史来看，推崇章草者大都集中于社会上层，爱者不甚众，且审美意趣高，无形中提高了章草传播与传承的难度。隶草之后，真正意义上的章草，较少见于碑刻，大部分为帖本，康有为在《广艺舟双楫》中言，“晋人之书流传曰帖”，阮元在《北碑南帖论》中言，“晋室南渡，以《宣示表》诸迹为江东书法之祖，然衣带所携者，帖也。帖者，始于卷帛之署书，后世凡一缣半纸珍藏墨迹，皆归之帖。今《阁帖》如钟、王、郗、谢诸书，皆帖也，非碑也。”这样就带来章草只能横向、平面流传的严重问题，特别是在社会极度动荡不安的时期，卫氏、谢氏、王氏等垄断了绝大部分艺术资源的世家，只要家族卷入政治纷争，就意味着一种艺术传承存在消逝的可能，如在“八王之乱”中陆机被杀，祸遗三族；卫瓘被害，全家遭覆。于是，章草在很大程度就止步于帖本本身，而缺少了传承的条件。

章草的过渡性探析

从书法的发展轨迹来看，实用性始终占据着首要的位置，一方面是长期的战乱，提升了对书写速度的要求，也降低了书写环境的舒适性，篆书和隶书难以运笔如飞；另一方面是诸侯割据的社会局面促进了书信、公文交流，竹简已基本退出历史舞台，布帛造价昂贵，纸张并未普及，因此，简化文字笔画也势在必然。

于我国西北居延地区烽燧遗址出土的居延汉简，以及于新疆楼兰遗址发现的楼兰文书残纸可见，横、撇线条多有隶书的飘逸燕尾，蚕头有时见于起笔，有时见于顿笔之处，竖划、波磔则保留了曲笔弧线，对点、捺的处理以及平行笔画中的连笔也显现出探索痕迹。居延汉简中出现的“及”“夜”“刻”等字一改形体方正的特点，有刻意拉长的效果，这为草书波谲云诡的线条创造了能够舒展的空间。从线条的角度来看，隶草与今草的距离更为紧密，但书写材料的影响也不容忽视，文字的实用性与艺术性都需要媒介的辅助，从龟壳、牛骨、青铜器到羊皮、布帛、纸张，再到当下社会的电子屏，每一种承载着文字的媒介，都间接呈现出当时社会经济、技术的发展态势。

继隶草之后，魏晋时期的书法仍在做线条“减笔”的探索，但在表现形式上则呈现出“吾丧我”的意趣。从《急就篇》《平复帖》《文武将队帖》《顿州帖》《月仪帖》《寒切帖》《豹奴帖》等章草名帖中可见，隶草中拉长的线条都进行了缩减处理，字形中绝少出锋之笔，乍看之下，单字有不够舒展之嫌，然而整体布局或浓淡平衡，或有浑沌之气，实笔落处必有渴笔相随。以《平复帖》为例，布局纵列规整，横排错落，奇列为阳，用墨饱满，偶列为阴，多以虚笔相就，掠笔之势奇而稳，有“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”(《道德经》)之感，并能从整幅作品中看出阴阳之极、四象之分的气韵。可见，兴盛的玄学在影响诗赋文章的同时，也影响到了书法艺术。

以章草为鉴的当下中国书法艺术发展思考

章草的古意朴拙在于社会经济消极内敛，艺术方面的成就更多归功于个人阅历与悟性，范式与规律还不能有机统一，因此在线条表现方面，隶草与篆书残留的特征与其说是刻意为之，不如说是一种非自觉的痕迹。这就造成章草既难以形成统一的风格，也不具有广泛传播并流传的条件。魏晋之后的隋唐疆域统一，经过几十年的休养生息，国力有了大幅度提升，繁荣的物质社会使审美趣味改变，“清秀冷峻”让位于“繁复炫丽”，这也为今草取代章草提供了客观环境。但归根结底，无论是章草缺少规律性或是审美意趣发生变化，这种具有极高审美价值的线条艺术，于极短时间内没落下来也是不争事实，由此可见，空灵、古朴之气固然能够成就章草的艺术品格，但也有“曲高和寡”而萎靡的危险。

从历史发展的眼光来看，并不能说今草就占据了草书艺术的最高峰，已不具备发展空间，但作为草书艺术的最后一个阶段，今草始终表现出一种旺盛的生命力。特别是据侯开嘉先生考证，章草与今草是隶草在同一时期的派生物，那么，章草的没落就更具思考价值。赵正先生认为，“章草中的所谓隶意只是作为一种点缀、装饰存在，而其精神完全是一种僵化的楷书精神，因而它从用笔到结体都显得单调乏味，千篇一律……正是这种原因，才使章草在数千年间一直不怎么景气。”赵正先生虽只代表一家之言，然而古朴的美学意趣的确在一定程度上阻碍了章草发展，从这个意义来看，时下的书法艺术如果只具审美价值，这种传统的线条艺术也终将萎缩至消失不见，哪怕偶尔的复兴也难以与人工智能艺术、后人类艺术争抢空间。

从大众文化的角度来看，书法被归为闲情逸致的一种，与人生进阶之路几乎毫无关系，特别是当书法艺术的线条之美难以被察觉，意境之深远难以被揣摩，形象之具体生动难以与绘画比拟，既有的艺术成就又难以取得新突破时，其未来的确值得担忧，书法未来的前景，有赖于其实用价值的提升，只有当“美”与“用”达到基本平衡，书法才能在新时代中焕发光彩。

(作者是广东省社会科学院文化产业研究所副所长、研究员)

史海钩沉

罗隐逸事背后的五代社会

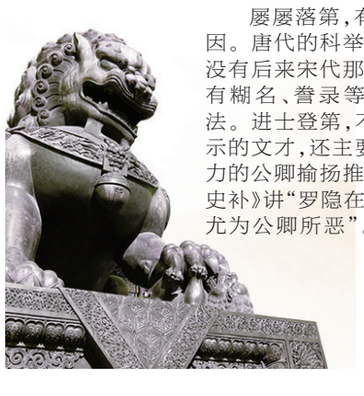
□王瑞来

隋代肇兴的科举，历唐近三百年间，“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，不仅进士出身使士人荣耀至极，还由官僚高层的任用开始，逐渐形成类如今天的学历社会。这种观念在武人跋扈的五代，像是潜流一样，不但未曾中断，并且愈发强固。到了士大夫政治成为主宰的宋代，要想成为高官，没有科举这张文凭，就更是希望渺茫了。都说宋代重文轻武，不过，崇文之渐，居然是兴于战乱的时代。而五代乱象之下的重文，又是来自唐代的长期社会风气之积淀。有时，一个社会的风气，并不因政治的变动所左右，潜流一直依其本来的路向顽固地流淌。

唐历五代的社会崇文之风，在有名的诗人罗隐身上也有体现。

罗隐生当晚唐五代。科举应试，考了六次，回回名落孙山，但一直锲而不舍，执着应试，非要取个功名不可，这劲头简直就像是范进的先祖。这一点便反映了社会影响，流风所及。

屡屡落第，有罗隐自身的原因。唐代的科举考试，在制度上没有后来宋代那么严密规范，没有糊名、誊录等防止舞弊的做法。进士登第，不光靠应试时显示的文才，还主要靠有名望和势力的公卿揄扬推荐。但据《五代史补》讲“罗隐在科场恃才傲物，尤为公卿所恶”。太高傲，没人喜欢他，自然被黜落。



罗隐屡败屡战，除了流风所及，也是不服气，因此陷入怪圈，难以自拔。

后来，两个人点拨了罗隐。

一个是跟罗隐同姓的老道士。他对六考落第的罗隐说：“吾子之于一第也，贫道观之，虽首冠群英亦不过簿尉尔。若能罢举，东归霸国以求用，则必富且贵矣。两途吾子宜自择之。”老道士是说，你即使进士及第，得到的也不过是个县尉或主簿这样的小官。但如果是回到已经处于割据政权之下的家乡，那就可以荣华富贵了。是考是归，这两条道你自己选吧。

对于老道士指点迷津的这些话，罗隐一时还不能接受，或者说他还于心不甘。《五代史补》记载了他听了这些话的反应：“懵然不知所措者数日。”这一记载披露出罗隐内心的矛盾与斗争。

罗隐的内心烦恼写在脸上，让一个卖饭的邻居老太太看到了：“邻居有卖饭媪见隐，惊曰，何辞色之沮丧如此，莫有不决之事否？隐谓知之，因尽以尊师之言告之。媪叹曰：秀才何事迷甚焉，且天下皆知罗隐，何须一第然后为得哉？不如急取富贵，则老婆之愿也。”

老媪一言破迷障，罗隐放弃功名，回到家乡，成为了钱镠的幕僚。

成为幕僚也有曲折，罗隐在费用困窘时去拜谒邺王罗绍威，拜见之前写去一封信，称同姓的邺王为侄。这让邺王的手下之人大为光火，说“罗隐一布衣耳，而侄视大王其可乎”。就是说，他不过是个平头百姓，怎么能叫大王您侄子呢？这个罗绍威倒是礼贤下士，答道：“罗隐名振天下，王公大夫多为所薄。今惠然肯顾，其何以胜？得在侄行为幸多矣，敢不致恭，诸公慎勿言。”在罗绍威看来，罗隐把他归在侄子的辈分是他的荣幸。

接着，《五代史补》记载了后来的情形：“于是，拥旆郊迎，一见即拜，隐亦不让。及将行，绍威赠以百万，他物称是，仍致书于镠谓叔父，镠首用之。”

这段记载，也看出罗隐的高傲。盘踞一方魏博的大王远远地拉出仪仗队来迎接，见面便跪，施以晚辈之礼，而罗隐则坦然受之。临走，还获得百万馈赠。

士人的气节与傲骨，也在于岁月的养育。罗隐身上，有着李太白让高力士脱靴的遗传。

从卖饭的老太婆说“天下皆知罗隐”，到邺王罗绍威说“罗隐名振天下”，可知罗隐享誉当世。

由于享誉当世，罗隐还曾被女人暗恋着，差点成就一桩姻缘。《旧五代史》卷二四《罗隐传》载：

罗隐，余杭人。诗名于天下，尤长于咏史，然多所讥讽，以故不中第。大为唐宰相郑畋、李蔚所知。隐虽负文称，然貌古而陋，畋女幼有文性，尝览隐诗卷，讽诵不已。畋疑其女有慕才之意。一日隐至第，郑女垂帘而窥之，自是绝不咏其诗。

这段记载也饶有趣味。一个相门妙龄少女，读到罗隐的诗卷，心生爱意，每天朗诵个不停。当宰相的老爸就想为女儿牵线搭桥，把罗隐叫到家里。岂不知名与实不相符，才与貌不相应，看到长相丑陋的罗隐之后，少女的五彩肥皂泡破灭，从此绝口不吟罗隐诗，一段姻缘中止于暗恋。

从心理学的角度分析，罗隐之傲，不仅恃才，可能还出于貌丑之逆反。

罗隐名满天下，其诗不仅少女吟诵，也播在一般人口。《隆平集》卷一二《孟昶传》载：“(王)昭远，成都人。少贫为僧童，知祥因饭僧，昭远从至。知祥见而留以给事昶。昶立，擢知枢密院兼节度使。王师入境，昶命总兵拒战。昭远攘臂曰：‘是行也，岂止克敌，当定中原矣。’执铁如意指挥军事，自比诸葛亮。及败，昭远窜匿东川民舍，犹诵罗隐‘运失英雄不自由’之句，遂为追兵所执，人皆笑之。”

罗隐的这首诗见于《罗昭谏集》卷三，题为《筹笔驿》。全诗如下：

抛掷南阳为主忧，
北征东讨尽良筹。
时来天地皆同力，
运去英雄不自由。
千里山河轻孺子，
两朝冠剑恨谯周。
惟余岩下多情水，
犹解年年傍驿流。

深至闺中，远及巴蜀，罗隐之诗，播在人口，广为流传。这是在印刷术还未高度普及的时代。近年，宋代的信息传递受到重视，从文学作品的流传中，似亦可得到一些启示。

(作者现为日本学习院大学东洋文化研究所研究员，并执教于早稻田大学；国内担任四川大学讲座教授、北京大学客座教授、浙江大学兼职教授等)