

# 赣南客家人健康养生文化探析

李晓文

赣南医学院基础医学院 江西赣州 341000

**摘要:** 赣南客家人在长期的实践中形成了独具特色的养生文化。本文从饮食习惯、日常起居、土医土药、精神追求等四方面阐释了赣南客家人的养生文化。作为中国养生文化的重要组成部分, 赣南客家人诸多养生文化值得借鉴和推广。

**关键词:** 赣南客家人; 健康养生; 土医土药; 精神追求

赣南属亚热带季风气候, 温暖湿润, 湿气很重。特别是在赣南开发初期及以后很长的一段时间里, 由于生态环境恶劣, 人们稍不注意, 很容易生病, 如清《安远县志》载: “地界岭桥(指大庾岭), 阳气常泄, 阴气常盛, 二气相搏, 郁于山瘴, 气似烟非烟, 似雾非雾, 名烟瘴, 即俗谓蒙沙天地。又有花香瘴, 气如桂菊, 行山经草莽间, 香字香字投鼻, 日午尤甚, 人吸之, 毒入心脾, 非痢疾及蕴热。然虽风土使然, 而节饮食, 慎寒燠, 亦可以人事御也。”加之当时地处偏远, 又缺医少药。人们逐渐摸索出适合当地情况的防病养生经验。

## 一、饮食习惯与养生

客家饮食偏咸辣。根据中医理论: 咸能补肾, 且能软坚散结; 辛能燥湿散寒。这与当地气候潮湿, 疾病多发的环境特点是相适应的。赣南客家人好食水产, 青蛙, 泥鳅, 鳝鱼, 鳖, 蛤, 蚌, 田螺, 小螃蟹等水中之物, 无不成为赣南客家人餐桌上的美食。不过赣南客家人最具代表性的饮食当属擂茶, 不仅在各种节日、婚嫁娶活动中不可缺少, 在日常生活中也常被食用, 亦是待客的上品。制作时需先将茶叶、生姜、熟米、芝麻、碎花生仁、莲子、杏仁等各种茶料用擂棍在擂钵中擂成糊状, 再拌以韭菜、菜豆等, 加入适量盐, 以温水在锅中煮开即可。吃时, 茶面上再撒些作料。根据不同的季节或需要可更换茶料, 春夏湿热, 可加入艾叶、薄荷叶等, 秋

燥时节加入菊花、金银花等, 而寒冬时节则加入辣椒、桂圆等。擂茶不但美味可口, 还有很大的药用价值。此外, 黄酒(米酒)也是客家饮食当中的一大特色, 几乎每家每户都会自行酿造。黄酒营养丰富, 含有21种氨基酸, 其中包括数种未知氨基酸, 且酒精度极低, 不但不伤肝胃, 还可以加速血液循环、增强体质、舒筋活血。产妇坐月子时, 每日要食姜酒鸡, 补血益气, 加快恢复元气。在日常生活中, 赣南客家人常将其作为烹调菜肴的味料或解腥剂, 以及医药上的辅料和药引子。古籍医术记载: “黄酒与寒性药物兑服可缓其寒, 与滞性药物同饮可助其行”, 所以黄酒兑服百药, 有引药归经、提高药效之功效。

药养不如食养。赣南客家人常炖猪肚胡椒汤来保养脾胃。在农忙时节或是气候湿热时, 赣南客家人便会炖酒酿蛋来补养身体, 消除疲劳, 祛除湿气。要是哪家生了小孩, 大人一般会用莲子、麦芽、山楂、神曲、鸡内金、大米、大豆等碾磨成粉, 每日蒸米泔给小孩吃。用米泔喂养的婴儿食欲好, 身体棒, 长得也快。赣南客家人还有喝茶的习俗。赣南山区气候湿润, 且为酸性红壤, 极适合茶树生长, 所产的茶叶质地优良, 曾是进贡皇上的贡品。茶叶中含有丰富的无机盐、维生素、茶碱、糖类、有机酸等, 不但能提神开胃, 还可促进汗腺分泌, 调节人体散热功能。炎炎夏日, 人们还喜欢用夏枯草、金银花、茵陈等草药泡制; 凉茶解暑。此外, 赣南客家人亦有“冬季进补”的习俗, 不过这补品不是贵重的人参或是阿胶, 而是狗肉, 据说食之可以御寒。有些人还会用黄酒跟毛薯制成毛薯酒食用, 对防治营养不良性水肿效果极佳。

《金匱要略》曾经指出: “凡饮食滋味以养于生, 食之有妨, 反能为害……若得宜则益体, 害则成疾, 以此致危。”赣南客家人充分认识到了饮食与人体健康之间

## 基金项目:

1. 江西省高校人文社会科学研究项目: 赣南明清方志医药文献整理与研究(JC161011);
2. 江西省社会科学规划项目: 江西客家传统医药文化研究(19LS06)。

**作者简介:** 李晓文(1980.8—), 男, 江西南丰人, 汉族, 硕士研究生, 副教授, 主要从事思想政治教育方面的研究工作。

密切联系, 在日常生活中十分重视饮食之宜忌。客家饮食以熟食为主, 一来使食物更容易被机体消化吸收, 二来也使食物在加热过程中得到清洁、消毒, 除掉一些致病因素。赣南客家人讲究饮食有节, 进食时提倡细嚼慢咽, 认为狼吞虎咽或是暴饮暴食既有伤脾胃, 也不合规矩。对于一日三餐的合理搭配, 赣南客家人自古就有“早饭宜好, 午饭宜饱, 晚饭宜少”的说法。而且一日三餐多是在轻松愉快的气氛中进行, 这样有利于胃的消化, 可使食欲大增。赣南客家人有食后漱口的习惯, 可有效预防龋齿、口臭等疾病。在长期实践过程中, 赣南客家人逐渐认识到, 有些动植物对人体有害, 误食会损害人体健康, 甚至危及生命, 如河豚、发芽的土豆和某些有毒蘑菇等。赣南客家人忌食腐败变质食物及染瘟疫而死的家禽家畜, 认为食用这类食物易患肠道疾病及导致传染病的流行。赣南有些地区至今还流传着这样一种说法——食用隔顿的蒸鸡蛋易患麻风。赣南客家人十分注重饮食的均衡及人体的阴阳平衡。体质偏热的人往往会多吃一些凉性食物, 而忌食温热食物; 体质偏寒的人则往往会多吃一些温热食物, 而忌食寒凉食物。逢年过节, 鸡鸭鱼肉自然不会少, 可是在平时, 尤其是在蔬菜比较缺乏的季节, 由于生活条件限制, 普通人家是不容易吃到肉的。这时, 大人便往往会炒几升大豆, 既可作小孩的零食, 又可补充蛋白质。

## 二、日常起居与养生

《素问·上古天真论》说:“饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁乃去。”可见合理安排起居作息与人们的寿命长短有着密切联系。人们若能起居有常, 合理作息, 就能使人体精力充沛, 生命力旺盛, 面色红润光泽, 神采奕奕。反之, 若起居无常, 不能合乎自然规律和人体常度, 天长日久则神气衰败, 精神萎靡, 面色不华, 目光呆滞。与四时阴阳消长规律相应, 赣南客家人的起居作息也呈现鲜明的季节性。一般春夏两季晚睡早起, 秋冬两季睡得早些, 但要日出前后才起床。早上空气清新, 不少人都起来锻炼身体。赣南地区山峦众多, 森林里不仅空气芳香清新, 而且富含阴离子, 漫步在其中不仅使人心旷神怡, 而且能很好地改善人体心肺功能。赣南客家人有晚饭后散步的习惯, 老人们常说:“饭后百步走, 活到九十九。”赣南客家人睡前忌饱食、饥饿或饮浓茶、咖啡, 因为这样会影响睡眠质量。至于被、褥等床上用品赣南客家人向来是勤洗勤晒, 日晒可起到消毒杀菌作用, 有益健康。

## 三、土医土药与养生

每年端午, 各种药草已茂盛生长, 药性强烈, 节前, 人们采集多种草药, 端午日以百草煮水沐浴, 可驱湿止痒, 防治痱子。人们还将艾草、辛夷、薄荷等置于家中以防时疾, 秆枯后的株体泡水熏蒸以达消毒止痛、温通血脉、消肿止痛的目的。平日里赣南客家人常煮橘皮水喝以化痰止咳, 理气和胃; 用茅根、芦根沏水以清热润肺。若着了凉或是淋了雨, 赣南客家人一般是喝一碗姜汤, 再裹上被子睡上一觉, 等汗出了就没事了。有些人还用毒蛇和中药泡制蛇酒饮用, 具有祛风通络酒、活血镇痛、解毒定惊、滋补强壮等功效。

刮痧是赣南地区一种简单易行且疗效显著的养生方法, 流传甚久。多用于治疗夏秋季时病, 如中暑、外感、胃肠道疾病。由于该疗法具有宣通气血, 发汗解表, 舒筋活络, 调理脾胃等功能, 而五脏之俞穴皆分布于背部, 刮痧后可使脏腑秽浊之气通达于外, 使周身气血流畅, 逐邪外出。根据现代医学分析, 该疗法首先是作用于神经系统, 借助神经末梢的传导以加强人体的防御机能。其次可作用于循环系统, 使血液回流加快, 循环增强; 淋巴液的循环加快。

## 四、精神追求与养生

赣南客家人迷信风水术。盖新房、修坟墓等都少不了得要“看风水”。风水术作为我国传统文化的一部分, 剔除其中的封建迷信糟粕, 就是探讨如何寻找理想的生存环境的理论和艺术。生活环境对人类的生存和健康意义重大, 适宜的生活环境, 可保证工作学习的正常进行, 促进人类的健康长寿。赣南客家人多选依山傍水的地势建房, 住宅朝向多为座北朝南。这样有利于室内采光和居室通风, 室内适量的阳光照射有抗佝偻病, 提高免疫力, 杀菌消炎等作用, 居室的自然通风则可保证室内的空气清洁, 排除室内的湿热秽浊之气, 改善人们的工作休息环境。赣南客家人认为水源充足, 空气清新, 阳光充沛, 风景秀丽的地理环境, 即所谓“风水宝地”, 能使家业兴旺, 事事顺心。而有些地理环境, 由于地壳化学元素分布异常、有害放射性物质的存在、水源污染等, 易引起大骨节病、白血病、癌症以及胎儿畸形等疾病。所以当哪家有人生病或是产下畸形胎儿时, 当地人一般会归结为风水不好。

赣南客家人信奉佛教和道教, 他们随遇而安, 顺从天命。赣南客家人坚信“天理昭彰, 阴阳果报。善有善报, 恶有恶报。”所以他们乐善好施, 积德行善, 这不但给他们带来精神上极大充实, 而且他们相信这

也是为来生积蓄幸福。每逢初一、十五赣南客家人照例的都要敬神，闲暇时候，妇女们还常常会到寺庙里上香，为一家人祈求幸福平安。对于虔诚的赣南客家人而言，神灵的佑护成了他们顺境中的希望，逆境中的安慰。

受佛、道二家恬淡虚无、清静无为的思想影响，赣南客家人没有太多的私心、欲望，他们深信知足常乐。私心太重，欲望太高，达不到目的就会产生忧郁、失望、悲伤、苦闷等不良情绪，从而产生不必要的思想负担。赣南客家人不好争斗，生活中力求邻里之间和家庭的和睦，同时也追求人与自然的和谐。赣南客家人崇尚道德修养，在赣南地区，道德高尚的人都能受到人们的尊敬。他们认为讲道德的人待人宽厚大度，恕己及人，便能心旷神怡，安详舒泰而得以高寿。赣南客家人爱看采茶戏，这种民间小戏节奏明快，诙谐风趣，富有浓郁的乡土文化气息，历来为当地人所喜闻乐道。

#### 五、结束语

中国传统养生文化有着数千年的历史，它以独特的

理论体系为基础，以丰富的临床经验为特点，在世界传统养生文化中举世无双，为中华民族的繁衍昌盛和保健事业做出了巨大的贡献。作为中原后裔的赣南客家人其养生文化也毫无疑问地受到中国传统养生文化的深远影响。中医养生强调人体的阴阳平衡，即所谓“阴平阳秘，精神乃治”，主张饮食有节、起居有常、不妄作劳，并顺应四时阴阳消长规律进行养生，从而达到增强体质，防治疾病，延缓衰老，延年益寿的目的。正是在这样一种理论的指导下，赣南客家人逐渐形成了一种具有当地特色的养生文化。

#### 参考文献:

- [1]刘玉洁.中医药健康养生文化创造性转化、创新性发展研究[D].安徽中医药大学, 2020.
- [2]杨硕鹏, 卜菲菲, 周亚东.论中医药健康养生文化的哲学基础和当代价值[J].陕西中医药大学学报, 2019, 42(04): 50-51+54.
- [3]李晓文, 魏志龙, 胡海波.客家传统医药卫生习俗述略[J].兰台世界, 2014(19): 92-93.