

阿鲁科尔沁蒙古族民间野生食疗植物

内蒙古师范大学民族植物学研究所(呼和浩特 010022) 哈斯巴根
中国科学院昆明植物研究所(昆明 650204) 裴盛基

摘要 据调查,内蒙古阿鲁科尔沁蒙古族民间传统食疗用野生植物共有 13 种。当地牧民把这些植物用作滋补、治坏血病、治高血压、治“协日乌素”病、抑“赫依”和养胃作用的野菜、野果和饮料。

关键词 阿鲁科尔沁 蒙古族 食疗 野生植物

食疗是指用特制的饮料和食物以调养人体和防治疾病的方法。古代蒙古族民间很早就有了食疗知识,并且逐渐发展成为古代蒙医药学的“饮食疗法”^[1]。《饮膳正要》较为系统地总结了我国元代以前汉族和部分少数民族的饮食疗法,尤其总结和提高了古代蒙古族传统食疗方法^[2,3]。饮食疗法是现代蒙医学的药物、饮食、起居和疗术等四大治疗方法之一,是蒙医药学理论体系的重要组成部分。

饮食疗法是历代学者对民间传统食疗知识和经验挖掘、整理和提高的结果。一方面,由于历代学者的挖掘整理工作不彻底,很多民间传统食疗知识未被发现;另一方面,由于人类与传统药物基原之间的相互作用仍在不断形成新的食疗知识。因此,药用民族植物学(medical ethnobotany)和其它相关学科的研究将不断发现包括传统食疗知识在内的民族民间传统医药知识,不断丰富传统医药理论体系。

内蒙古阿鲁科尔沁蒙古族民间,对某些植物的利用,包含着“食物药物同源”的传统知识。本文总结了阿鲁科尔沁蒙古族民间野生食疗植物调查研究的结果。

1 研究地区与民族

“阿鲁科尔沁”系蒙古语,是古代蒙古族的一个部落集团的名称。清朝初期在蒙古族居住地区建立盟旗行政制度时,把阿鲁科尔沁部蒙古族及其当时所辖的地域编为一旗,并以部落名命名为“阿鲁科尔沁旗”,一直沿用至今^[4]。自清代以来该旗蒙古族的部族构成发生了一定的变化,但多数蒙古族人口为古代阿鲁科尔沁部的后裔。

阿鲁科尔沁旗为内蒙古自治区赤峰市所辖,地处大兴安岭东麓山地丘陵与西辽河上游平原之间,位于北纬 43°21'~45°24'和东经 119°2'~120°1'之间,总面积 14227 Km²。全旗蒙古族人口 9 万多,绝大多数在牧区从事传统的草原畜牧业。蒙古族的传统医药——蒙医蒙药在当地已有较长的发展历史,具有深厚的民间基础。

2 研究方法

主要运用药用民族植物学的方法,包括文献研究、民间访问调查、证据标本采集鉴定与描述。访谈调查采用了半结构访谈方法(semi-structured interviews)。最后以民间药用为主线,总结民间利用知识,并借助于蒙药、中草药和营养成分的资料加以分析和评价。

3 研究结果

证据标本的鉴定结果表明,阿鲁科尔沁蒙古族民间治疗某些疾病或用于保健而食用的野生植物共有 13 种。以野菜、野果和饮料为食用方式。他们把这些植物当作滋补、治坏血病、治高血压、治“协日乌素”病、抑“赫依”和养胃作用的药物,具有显著的药食兼用特点。

3.1 滋补食物和饮料 百合科黄精属 *Polygonatum* 植物在当地有黄精 *P. sibiricum*、热河黄精 *P. macropodium* 和玉竹 *P. odoratum* 3 种,当地牧民采集它们的根状茎食用,认为具有补身健体作用,长期食用可长寿。牧民把黄精称为 imaan orthodai,把热河黄精和玉竹统称为 ebesun orthodai。名中的 orthodai 在民间相当于属名。名贵药材人参 *Panax ginseng* 的蒙古原始名亦称 orthodai,反映了当地蒙古族十分重视此类植物。

在蒙药学上,黄精的蒙药名为“查干—霍日”,其根状茎用于身体虚弱、胃寒、消化不良、滑精、阳痿、“协日乌素”病、腰腿痛、“巴达干”病等。玉竹的蒙药名为“毛浩日—查干”,根状茎用于体虚、肾寒、腰腿寒、浮肿、气郁宫中、寒性“协日乌素”病、胃“巴达干”病、阳痿、遗精等^[5]。热河黄精的蒙药名为“哈伦—查干—胡日”,根状茎主治同黄精。民间的用途同蒙药学上的主治身体虚弱方面相同。《饮膳正要》把黄精论述为一种神奇草药,对其功效的记载中有滋补、强身、长寿、抗衰老等内容^[6]。阿鲁科尔沁蒙古族民间的传统认识更接近于《饮膳正要》的记述。

从食用价值上看,黄精的根状茎每 100 g 含蛋

白质 8.4 g, 淀粉 20 g, 还原糖 5 g^[7]; 玉竹的根状茎每 100 g 含碳水化合物 35 g, 蛋白质 2.63 g, 所含粘液质水解后产生 D-果糖、D-葡萄糖、D-甘露糖、D-半乳糖醛酸等^[8]。

地榆 *Sanguisorba officinalis* 是蔷薇科多年生草本, 其茎和根是当地蒙古牧民传统的茶用原料。当地民间, 还用地榆的根调制“奶茶”, 被认为是一种具有补身健体作用的饮料。地榆在蒙药中未见记载, 中草药则用于凉血止血、收敛止泻^[9]。

3.2 治坏血病的野菜 当地牧民采集百合科的黄花葱 *Allium condensatum*、菊科的苣荬菜 *Sonchus arvensis* 和荨麻科的麻叶荨麻 *Urtica cannabina* 等嫩茎叶作野菜生食, 治疗坏血病。当地牧民称坏血病为“bam”, 同蒙医学的名称一致。从西医的角度看, 坏血病就是维生素 C 缺乏症。阿鲁科尔沁蒙古族牧民通过食用新鲜野菜来治疗坏血病, 其基本原理就是摄取新鲜野菜所含有的维生素 C。据报道, 黄花葱嫩苗含维生素 C 64 mg/100 g^[10], 苣荬菜鲜茎叶含维生素 C 88 mg/100 g^[11], 证明阿鲁科尔沁蒙古族的食疗利用是合理的。黄花葱未见药用记载。苣荬菜的全草晒干后, 蒙药用以治“协日”热、口苦、口渴、发烧、不思饮食、泛酸、胃痛和“巴达干”病^[12]; 麻叶荨麻的全草晒干后, 蒙药主治腰腿及关节疼痛^[13]。可以看出, 民间的用途及其认识同蒙药学不一致。

3.3 治高血压的野果 山刺玫 *Rosa davurica* 是蔷薇科的灌木。当地牧民采集其成熟果实当水果食用, 认为能够治疗高血压症, 食用部位是肉质筒状花托。蒙药用山刺玫干燥成熟果实治毒热、热性“协日乌素”、肝热、“巴木”病; 而中草药用于主治脉管炎、高血压、头晕^[9]。可以看出, 当地民间的认识更接近于中草药用途。从食用价值上看, 山刺玫的果实含有多种维生素、果胶、蛋白质、碳水化合物、有机酸等营养物质, 其中含维生素 C 1.6% ~ 1.95%^[8]。

3.4 治“协日乌素”病的饮料 元宝槭 *Acer truncatum*、色木槭 *A. truncatum subsp. mono* 和文冠果 *Xanthoceras sorbifolia* 的枝条木质部以及山刺玫的叶子是当地牧民传统的茶叶代用品, 认为调制成饮料后饮用, 能够治疗“协日乌素”病。“协日乌素”是蒙医学的“六因”之一, 它是人体内的一种正常物质, 具有随寒热而变的特征。“协日乌素”偏盛、偏衰以及存在部位等失去正常状态, 而失去平衡均可变成致病因素。“协日乌素”侵入关节就可使关节部位红肿酸痛, 引起肢关节“协日乌素”病, 相当于“风湿性关节炎”。阿鲁科尔沁蒙古族牧民认为, 关节疼痛、腰腿病、肌肉痛均属于“协日乌素”病, 这些病症是由受

寒、受潮湿引起的, 当地民间关于“协日乌素”病的认识同蒙医学基本一致。

文冠果的茎干或枝条的干燥木质部, 蒙医用于治疗游痛症、痛风症、热性“协日乌素”病、“吾雅曼”病、青腿病、皮肤瘙痒、癣、脱发、关节疼痛、黄水疮、风湿性心脏病、淋巴结肿大、浊热等^[5], 另有文献记载也用于风湿性关节炎、风湿内热、皮肤风湿^[14]。元宝槭和色木槭的木质部及山刺玫的叶子未见蒙药用记载。中草药用元宝槭的根皮主治腰背痛, 色木槭的枝、叶主治风湿骨痛、骨折、跌打扭伤^[9]。

3.5 抑“赫依”的饮料 当地牧民采集蔷薇科山荆子 *Malus baccata* 的叶子, 经炒或发酵阴干后用作茶叶的代用品, 认为这种饮料具有抑“赫依”作用。蒙医学认为“赫依”是人体各种生理功能的动力, 调节生命活动的各个环节都是由赫依在发挥作用。假如人体因精神紧张、忧虑过度、房劳不节、饮食劳倦、言伤气、坐立当风, 以及吐泻和失血过多等原因, 造成赫依机能失常而偏盛时, 便能引起神经衰弱、神志异常、腰腿关节疼痛和不定阵刺。因此, 阿鲁科尔沁蒙古族所说的“赫依”不是某一疾病, 而是与蒙医学中的“赫依”相同的一类疾病。至于山荆子的叶子, 未见药用记载。

3.6 养胃野菜 野韭 *Allium ramosum* 的嫩叶是阿鲁科尔沁蒙古族十分喜爱的野生蔬菜。当地牧民认为, 野韭助消化, 长期食用能养胃。野韭未见药用记载。从食用价值上看, 每 100 g 野韭嫩茎叶含胡萝卜素 2.8 mg、维生素 B₂ 0.12 mg、维生素 C 52 mg^[11]。

4 讨论

在阿鲁科尔沁蒙古族民间食疗用野生植物中, 除山刺玫的叶和果实两种不同部位用于治疗不同疾病外, 其余种类均是一种部位用于治疗一种疾病。以植物种、药用部位和目的为标准, 当地民间用于食疗的野生植物原料有 14 种。

从传统医药体系与传统药的知识相互关系看, 蒙药学是历代学者对蒙古族传统草药知识的挖掘、整理和高的产物。蒙药学和蒙古族民间药用植物知识的体系是一致的。14 种阿鲁科尔沁蒙古族民间食疗用野生植物原料中有 7 种用于蒙药, 另 7 种未见蒙药用记载; 而用于蒙药的 7 种在药用部位上同民间食疗用的部位基本相同, 但在蒙药学的主治和民间食疗目的上, 除黄精属 3 种和文冠果等有相同之处外, 其余 3 种完全不同。这就是说, 蒙古族民间药用植物知识, 在植物种类选择和用途的认识上与本民族传统药有些不一致, 说明民间仍存在着尚未记录整理的传统药知识。因此, 广泛而深入的调

查研究将不断丰富蒙药学内容,对蒙医药学的发展十分有用。

5 小结

阿鲁科尔沁蒙古族民间野生食疗植物知识,体现了饮食和医药同源的特点,也显示出本民族的特色,用地榆调制奶茶就是其中之一,民间食疗植物知识不仅对当地人的健康保健有重要意义,而且为研究和开发保健食品和饮料提供了线索。

参 考 文 献

- 1 李汶忠.中国蒙古族科学技术史简编.北京:科学出版社,1990:252
- 2 方晓阳.蒙汉医学的结晶《饮膳正要》及其食疗学价值.中国民族民间医药杂志,1997,25:41
- 3 哈达.浅述蒙医饮食疗法.中国民族民间医药杂志,1994,9:20
- 4 阿拉坦格日勒.阿鲁科尔沁旗志.呼和浩特:内蒙古人民出版社,1994:3
- 5 内蒙古自治区卫生厅.内蒙古蒙药材标准.赤峰:内蒙古

- 古科学技术出版社,1987:391
- 6 忽思慧著,胡和禄译.饮膳正要.呼和浩特:内蒙古人民出版社,1982:142
- 7 张哲普.野菜食用及药用.北京:金盾出版社,1997
- 8 郭文扬,等.东北野生可食植物.北京:中国林业出版社,1993:232
- 9 谢万宗.全国中草药汇编.第二版.北京:人民卫生出版社,1996:351
- 10 樊守金,等.山东野生蔬菜志.济南:山东科学技术出版社,1996
- 11 军事医学科学院卫生学环境医学研究所,等.中国野菜图谱.北京:解放军出版社,1989:3
- 12 白清云.中国医学百科全书—蒙医学(上).赤峰:内蒙古科学技术出版社,1986:269
- 13 罗布桑.蒙药志(上).呼和浩特:内蒙古人民出版社,1981:1250
- 14 卫生部药品生物制品检定所.中国民族药志.第一卷.北京:人民卫生出版社,1984:130

(2000-06-28 收稿)

Wild Plants Used for the Folk Dietotherapy in Arhorchin Mongolians

Khasbagan

(Ethnobotanical Institute, Inner Mongolian Normal University, Huhhot 010022)

Pei Shengji

(Kunming Botanical Institute, Chinese Academy of Sciences, Kunming 650204)

Abstract There are 13 species of native wild plants used for folk dietotherapy by Arhorchin Mongolians in Inner Mongolia. The local people have used those plants as vegetables, fruits and beverages to nourish body, cure scurvy, high blood pressure and 'xira-wusu' disease, repress 'hei' and maintain stomach.

Key words Arhorchin; Mongolian; Dietotherapy; Wild plants

维普资讯 http://www.cqvip.com

广东坤震药业咨询有限公司

广东坤震药业咨询有限公司成立于2000年。该公司主要为我国医药行业进行咨询服务,其服务项目有:提供医药科技经济信息服务;提供商品市场调查服务;提供宣传策划咨询服务;提供全面营销管理咨询服务;提供减少全国在广东设立办事机构,降低费用条件,具体为工商企业办理各种营销实务服务。设有经理办公室、信息咨询部、营销策划调研部、专家顾问组。该公司的服务特点是把医药技术经济信息从载体传播升华到实质性的行动来,重点体现在时效性,强调为医药工商企业实际需要服务。

地址:广州市周门北路47号201室,电话:(020)81035075,电传:81035800,邮编:510176,联系人:梁小姐。欢迎垂询,竭诚服务。