



第8版： 中医文化

上一版



2009年12月2日 星期三

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

← 上一篇 下一篇 →

放大 缩小 默认

### 乳—营养进补佳品

□ 任宏丽 上海中医药大学

乳，本义是喂奶，又一说生子。按甲骨文，像妇女怀抱一个婴儿在喂奶，胸前有一点形似乳房，“喂奶”的意思更确切些。《左传·宣公四年》载：“（云嬴）夫人使弃诸梦中，虎乳之。”这里的“乳”就是哺乳、喂奶的意思。以后，乳又由喂奶引申为乳汁。

“虎乳之”这个典故是讲“子文”的父亲当年与（云嬴）子的女儿私通，生下一个儿子，（云嬴）夫人很生气，就命仆人把孩子抛弃到“梦中”的山林里，没想到老虎轮番来给婴儿喂奶。梦中地处长，当地人很崇拜老虎，因此认为这个孩子肯定有神灵护佑，就赶紧把他接回来，因为楚人把老虎叫做“於菟”，称“乳”为谷，就把男孩名字叫做“斗谷於菟”，斗谷於菟后来成为楚国的第一廉相“令尹子文”，《论语》里也讲到很多他的事迹。

其实，虎奶的营养价值很一般，据研究虎奶与狗奶的成分很接近，所以时常会听到狗妈妈抚育小老虎的相关报道。在哺乳动物中，人乳的营养价值相对比较。《本草经集注》称：“人乳汁，主补五脏，令人肥白悦泽。”《汉书》（张苍传）则说：“苍免相后，口中无齿，食乳，女子为乳母。...年百余岁乃卒”，这是食用人乳延年益寿的最早记载。《本草纲目》也载：人乳性平，味甘咸。人乳热能补益五脏、益智填精、润燥生津、滋补血虚。凡大便秘结、舌根强硬、目赤眼昏等用之皆有效。

古代医家认为女子“上为乳汁，下为月水”，人乳是女性精血变化而来，所以乳汁对婴儿是良好的营养，对病人有进补治疗的功效。乳母自身的体质健康会大大影响乳汁的质量。中国古代第一部营养学专著《饮膳正要》专门用一章的篇幅讲乳母的饮食起居禁忌，比如“夏勿热，冬勿寒”，“母不欲多怒”，“母不欲多醉”，“母勿太饱”，“母勿太饥”等等，为了保证乳汁的健康，提出了很多要求，认为“乳汁对于婴儿”就像“饮食对于成人”马虎不得。

现代临床还根据人乳能够治疗眼疾的古代文献记载，用人乳中提炼制成专门的眼药水，治疗因为紫外线过度照射而得的电光性眼炎，收到很好的疗效。但是人乳毕竟太珍贵了，而且用人乳入药还会让病人觉得不舒服，所以研究一种代用品，或者用转基因方法，让奶牛生产出更高质量的奶——类人乳，可能成为以后乳制品的一个研究方向。

人乳还有一个重要作用，就是美容。明清御医多有用人乳制成美容面汁给妃嫔涂脸的记载，现代很多美容院都推出牛奶面膜，牛奶浴是一种变通的方法，不过比起人乳毕竟差很多，对于人乳美容的研究，还可以继续下去。

← 上一篇 下一篇 →

放大 缩小 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537  
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366  
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened