

## 河东记帆

## 从稷山段氏“三善文化”看养生文化

□ 闫爱武

运城稷山县的金代墓群，包括马村、化峪镇、县苗圃三处墓地。其中马村的砖雕金墓最为著名，是国家级文物保护单位。马村砖雕金墓承载的文化，也是植根于河东大地的养生文化。

马村砖雕金墓位于稷山县城西4公里的马村西南角。马村金墓群，原系段氏祖茔，俗称“百墓”。

马村砖雕金墓内部，有极为精致华美的砖雕艺术，呈现了墓主人生前居室的布局样式，雕刻的飞鸟、奔鹿等兽，刻工精细、形制华美。少数墓室中间还雕刻有墓主人的“开芳宴”，而次间置有屏凤雕二十四孝图。还有一批戏剧砖雕，不仅有舞台还有戏剧伴奏场景，是研究中国戏剧史极为珍贵的资料。

马村砖雕金墓表现出的文化内涵，是段氏家族的养生文化。段氏家族是兴盛于唐宋金数百年的医药世家，其所展现的“三善文化”集中体现于《段氏刻铭砖》上的《善铭》《伦铭》《医铭》，尤以“孝养家、食养生、戏养神”最为经典，也道出了我国养生文化的精髓。

## 孝养家

“孝”字最早见于商代，其古字形像一个孩子搀扶着老人，本义为尽心竭力地奉养父母，后也引申为晚辈在尊长去世后要在一定期限内遵守的礼俗。“孝”作为一个伦理观念正式提出是在西周，孝道也是儒家学说的哲学基础，是中华传统文化的核心基础。段家提出的“孝养家”文化，是马村墓葬砖雕中最为突出的一个主题。特别是4号墓室出土的一套完整的二十四孝陶塑，造型生动优美，人物传神达意，是一批形神兼备、情景交融且不可多得的雕塑艺术珍品，曾引起学术界极大的兴趣和特别的关注。每个德孝故事还有编号，这是我国孝子故事题材中唯一的陶塑，为人们展示出中国传统孝悌思想的源远流长和来自民间的创造精神。

家庭和谐宴乐是马村墓葬砖雕中最生活化的一个主题。开芳宴，是指夫妻之间表示和睦相处的宴席。举办这样的宴席，不仅体现出丈夫对妻子的钟情与爱意，也向外人传递了夫妻间的恩爱信息。开芳宴也是宋金墓中流行的装饰之一。在2号墓室，厅堂的八仙桌旁对坐着一对夫妻，两侧各一侍童侍女，桌上有盖碗、执壶，有四盘瓜果点心，桌下立一酒坛，这就是有名的“开芳宴”。这一切都传递出家族兴旺、丰衣足食的生活场景。

马村砖雕金墓段家的“孝养家”文化，既有家庭和和睦的修炼宗旨，又有家庭和和睦的具体做法，是真正的、接地气的养家文化，也是完全可以操作的养家文化。

## 食养生

马村砖雕金墓的发现，还原了宋金时期河东食疗养生的真实情况。

1999年，在外工作多年的马村人段登科到马村砖雕墓游览，发现《段揖预修墓记》上有与自家宋金时代祖先“段先”相似的名字，继而发现和自家祖传的两块大方砖上一样的内容。段登科家有两块世代相传的大方砖，长32.7厘米、宽32厘米、厚5.9厘米。砖上刻着：“据父传曰：上祖先，嫡字讳先，著《善》有贯通食补方一册，上行宋太宗年间，救人济世，康人益寿，方圆数百里妇孺皆知也。孰料贯通如饼，官索夷掠，实



▲ 马村砖雕墓

记者 薛丽娟 摄

难保之。故刻砖四块，择方于其上，分付二子，预留后人继之矣。”秘方有《贯通食补汤方》《贯通宴锅汤方》《贯通妇疾汤方》等，并刻有八卦、洛书与人体部位对应关系及数理调养图，特别是还刻有段祖三铭，分别是“《段祖善铭》：孝养家，食养生，戏养神”“《段祖伦铭》：和家，睦邻，容人”“《段祖医铭》：万物有吉亦有凶，万物有凶亦有吉；万药养人亦伤人，万药救人亦毒人；人食五谷染百病，世间万物可疗疾”。

后经有关专家研究考证：两位“段先”是同一个人，且段登科祖上传下来的方砖和墓中的砖为同一年代。马村段家以医疗药膳为业，“富埒王公”，因此在地上地下都修建了豪宅大院。还有段登科祖传下来的“孝养家、食养生、戏养神”通称的“三善文化”，与马村砖雕金墓里展示的内容完全一致。

段登科家中的两块方砖面世，很快引起考古界、文化界和中医药界的关注。他还收藏了三幅古画，第一幅《宋王义缘佳话图》，是赵匡胤千里送京娘特写过程全图；第二幅《太祖庆功宴将图》，是宋太祖平定河东叛乱后犒劳将士的情景；第三幅是《河东民乐康寿图》。其中，都有在霍州、蒲州、绛州、潞州等地，段氏家族药膳酒店生意火爆的场景。

通过对有关史志文献资料的查阅研究，进一步证实了段氏药膳世家的定位：在宋代，被誉为“《清明上河图》文字版”的《东京梦华录》记述了汴京御街上规模最大的几家酒楼饭馆，其中特别点出“北食则‘段家熬物’最为屈指，夜市直至三更尽，才五更又复开张，甚或通宵不绝，饮客常至千余人”。

中医素有“药食同源”之说，而饮食的出现要比医药早得多。药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。

段家被称为“药膳世家”，说明段家在行医用药的同时，更注重平时的膳食养生，是真正的上医，是中国医学发展过程中首重预防的实际运用。段氏先祖确定了“贯通经络，平衡阴阳，药膳固本，是保障健康、延年益寿的根本”的理念，将家传秘方、奇方收集整理，编著《贯通食补汤方》一册，以此济世救人，方圆数百里妇孺皆知，段氏先祖被民间

誉为“段不老”。赵匡胤千里送京娘途中，偶食段氏药膳贯通宴锅，顿觉寒去疲消，窍开气爽，常思不忘。赵匡胤登基后，下河东平叛获胜，犒劳将士，特邀段氏先祖制作宴锅、汤酒，群臣交口称赞。由此，段氏“药膳世家”名满朝野，医术事业发展到鼎盛时期，成为当地名门望族。

## 戏养神

在马村砖雕金墓的九座墓中，墓1、墓2、墓3、墓4、墓5、墓8六座墓内，都有展示戏剧的砖雕。其中墓1、墓4、墓5中，还有由大鼓、腰鼓、拍板、笛、箫、笙五种乐器合成的乐队伴奏砖雕。这些戏剧砖雕，传神生动，妙趣横生，构成了一幅幕幕多姿多彩的戏曲画卷，展示出宋金时期的民间文化生活，使山西这个中国戏曲的摇篮，写下了中国戏曲发展史上厚重的一页。

作为普通百姓马村段氏家族的祖训，“善戏养神”说明戏曲艺术已经普及到广大百姓之中了，这样的祖训在全国也是罕见的。距此不远的临汾侯马也发现了30余座仿木结构砖雕金、元墓，有舞台、杂剧俑或角色者仅三座，究其原因，是马村段氏家族奉行“善戏养神”祖训影响的结果。段氏家族成员生前酷爱看戏，也有可能亲自演戏，在“事死如事生”的大背景下，墓葬里才留下了这么多精美的戏曲文物。

从段氏上祖段先开始，依照自己的人生体验和行医用药经验，总结出了“孝养家，食养生，戏养神”的“三善”之铭及“段祖伦铭”和“段祖医铭”，并要求后代子孙遵从。其中“三善”之一的“戏养神”，与19世纪末提出的心理学有异曲同工之妙。这也是中医文化养心学说和注重情志调理的具体体现。

段家提出的“三善文化”，说的是以孝悌营造一个和睦的家庭，以膳食营养一个健康的身体、以戏剧培养一种安宁的精神，这也完全符合中国人提倡的养德、养身、养心，是真正的养生文化，有着具体操作方法，十分接地气。

凡树有根，方能生发；凡水有源，方能奔涌；心有所信，方能行远。“三善文化”思想精辟、内涵丰富、意境深远，三个方面既相对独立、各有侧重，又紧密联系、相互融合，是相互贯通、相互促进的有机整体，充分体现了段氏家族乃至中华民族生生不息的主题和主线、主流和本质。

## 文化思考

## 说说“孝”文化

□ 董峰江

“孝”，这个字源于中国古代，蕴含着深厚的文化内涵。在中国历史上，“孝”文化一直是儒家思想的重要组成部分，被视为中华民族的传统美德。

## 历史上的“孝”文化

在古代，“孝”文化被视为一种家庭伦理和社会道德。《孝经》中，“孝”被定义为“德之本也，教之所由生也”，强调了其在道德教育中的重要地位。“孝”，也成为人们日常生活中的重要准则。

历史上，“孝”的观念体现在许多方面。例如，子女要为父母守丧三年，以示对父母的敬爱和怀念；日常生活中，子女要服从父母的安排，尊重父母的意愿；孝道也是重要的道德标准，许多忠臣义士都以孝道为立身之本。

随着时代变迁和社会发展，“孝”文化的内涵也在不断演变。在当今社会，我们应该如何正确地理解和实践孝道呢？

## 现代人如何正确孝敬老人

一是物质赡养和精神赡养并重。随着经济发展和生活水平提高，子女在物质上赡养父母已经不是什么难事。然而，精神上的赡养同样重要。我们应关心父母的精神需求，多陪伴他们，倾听他们的心声，让他们感受到子女的关爱和温暖。

二是尊重父母的意愿和选择。在现代社会中，许多子女喜欢用自己的价值观去评判父母的行为和选择。我们应该尊重父母的意愿和选择，不要将自己的意愿强加于他们。同时，我们也应该关注父母的兴趣爱好和生活方式，鼓励他们保持积极向上的心态。

三是传承和弘扬“孝”文化。“孝”文化是中国传统文化的重要组成部分，我们应该传承和弘扬这一优秀传统文化。通过教育和宣传，让更多人了解“孝”文化的内涵和价值，在全社会形成尊老爱幼的良好风尚。同时，我们也应该结合时代特点，创新“孝”文化的表达方式和传播途径，使其更好地融入现代社会。

四是关注老年人的身心健康。老年人的身心健康是子女和社会应该特别关注的。我们应定期关心老年人的身体状况，提醒他们注意健康饮食，适量运动；同时，也要关注老年人的心理健康，鼓励他们保持乐观向上的心态，积极参与社会活动。

五是鼓励老年人发挥余热。许多老年人在退休后仍然有强烈的奉献精神和创造力。我们应该鼓励老年人继续发挥余热，为社会作出贡献。参与志愿服务、传承技艺等，能让老年人在晚年生活中找到新的价值和意义。

历史上的“孝”文化对于现代人来说仍具有重要的启示意义。在当今社会，我们应从物质和精神两方面入手，全面关注老年人的需求，也要传承和弘扬孝文化，让这一优秀传统文化在新时代焕发新活力。只有这样，我们才能真正做到“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”。

