

河东记忆

千年药膳世家稷山段氏

陈照明

小火咕嘟咕嘟地炖着，打开锅盖，香味迫不及待地钻进鼻腔，食材软糯而不腻，汤汁香甜又浓郁。一家熬煮，满街飘香，一直香到心里去，让人吃了还想吃，真是身心舒畅。这便是千年前北宋都城汴京人首屈一指的药膳品牌——段家熬物。

最为屈指北宋味

《清明上河图》文字版《东京梦华录·马行街》载：“马行街夜市比州桥又盛百倍，车马阗拥，不可驻足，都人谓之里头。北食则樊楼前李四家、段家熬物、石逢巴子，南食则寺桥金家、九曲子周家，最为屈指，夜市直至三更尽，才五更又复开张。”

宋代人注重饮食清淡，追求食品的原味和营养，主张食物应该自然、健康、精细、卫生，讲究调养身体、活血化淤、平衡营养。段家熬物集美味养生于一体，不仅普通百姓纷至沓来，而且达官贵人青睐有加，寇准、包拯、范仲淹、欧阳修、司马光、王安石、苏氏父子、李清照夫妇等经常光顾。大文豪苏轼曾满怀感慨地写道：“蚕市光阴非故国，马行灯火记当年。”东坡先生对段家熬物情有独钟，其倡导的修身养德、饮食调养与情志修养的“三养”理念，其《食疗歌》中的“慢炖口诀”，与沈括合著的《苏沈良方》注重“顺应季节、药食同源”，都可见深受段家药膳的影响。

三幅古画述缘由

段家熬物，京城独家，着实吃得开、吃得欢。出自哪里？三幅古画得以揭秘，其珍藏于稷山段氏之家。

第一幅《宋王义缘佳话图》，描述的是青年赵匡胤千里送京娘途中病卧绛州龙兴寺，得段家药膳搭救而康复的情景。店门口对联“药膳悬壶济世；汤酒康人益寿”，房角上悬“段记”招牌。附词《少年游》：“红颜遭劫，潜龙奋臂，千里徒相送，剪匪除暴，餐风宿星，苦煞天子身；幸逢贯通汤酒香，扶龙冲九霄，义全京娘，缘结贯通，佳话千古颂。”

第二幅《太祖庆功宴将图》，展现的是宋太祖河东平叛大捷后，犹记昔日救命之恩，钦点段家药膳犒劳将士的场面。附词《鹊桥仙》：“赤龙登基，升平伊始，叛匪祸乱复兴，御驾亲征下河东；挥旗扬戈狼烟平，犒军庆功，不老称雄，汤酒异香弥军帐，贯通药膳上龙庭。”

第三幅《河东民乐康寿图》，反映的是并州、绛州、蒲州等三晋大地段家药膳生意兴隆的情形。附诗一首：“千里黄河从天降，万般紫气绕河东。不老贯通有生灵，民乐康寿若仙翁。”

段家药膳深得赵匡胤青睐，由此从河东大地走向东京汴梁，创字号“段家熬物”，同时也深刻地影响了宋朝诸位皇帝对中医药的重视，设立太平惠民和剂局，惠及广大民众。

祖传铭砖揭秘底

稷山县国保文物单位马村段氏



▲宋王义缘佳话图（资料图）

宋金砖雕墓，但凡参观过这座“地下四合院”者，无不为之震撼。

囿于墓中文字所限，长达20年墓主身份一直困扰着专家们。段登科先生祖传两块古药方方砖面世后，一举揭开了这个谜底。原来段家是药膳世家，悬壶济世，富甲一方，在地上地下都修建了豪宅大院。墓中二十四孝、开芳宴、戏剧表演等三大砖雕矩阵，与方砖上所刻的“孝养家、食养生、戏养神”家训，若合符契。这一重大发现很快引起考古界、文化界和中医药界等各方专家关注。《人民日报》《山西日报》等媒体纷纷进行报道。

马村砖雕墓不仅生动再现了段氏家业的兴旺，铁证如山地说明了其祖传秘方的效验。墓葬中无处不在的戏曲元素，将中国戏剧舞台化的历史向前推进了200年，一举奠定了晋南是中国戏曲摇篮的稳固地位。

贯通秘方救世人

段氏祖传方砖及家传物记谨录如下：据父传曰：上祖先嫡字讳先，著《贯通食补汤方》一册，盛行于宋太宗年间，救人济世，康人益寿，方圆数百里妇孺皆知也。孰料贯通如饵，官索夷掠，实难保之。故刻砖四块，择方于其上，分付二子，预留后人继之矣。

善铭：孝养家，食养生，戏养神。
 伦铭：和家，睦邻，容人。

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，世间万物可疴疾。

段氏《贯通医理》把握“易医同源、顺时养生”之道，确立了“双补气血、贯通经络，平衡阴阳、协调五行，药膳固本、延年益寿”的根本理念。

金元易代之际，社会动荡，段氏先祖因拒为屠城的蒙古兵治病而惨遭灭门之灾。元代文坛领袖虞集在《河东段氏世德碑铭》中慨叹：“嗟夫！昔宋失中原，文献坠地，盖为金者百数十年，材名文艺之士相望乎其间，及其亡也，祸乱尤甚，段氏之生存无几，况学者乎！而河东段氏之学，独行乎救死扶伤之际，卓然一出于正，不惑于神怪，不画于浮近，有振俗立教之遗风焉，呜呼！可谓善自托于不泯者矣。”

三善文化贯古今

著名考古专家田建文先生在《马村砖雕墓与段氏刻铭砖》中论述：段

祖三铭的核心是“善铭”，可提炼出“三善文化”。以孝道营造一个和睦的家庭，以膳食培养一副强健的体魄，以娱乐成就一种饱满的精神，这完全符合中国人提倡的养德、养身、养心。“孝养家、食养生、戏养神”简单9个字，把这一时代人们所追求并持有的生活文化阐述得淋漓尽致。

师承河东中医世家柴瑞霖先生、运城城市首批名中医宁云峰讲：“中医最高的境界就是通过饮食来调养身体，段氏贯通医理和食补汤方非常有道理，比如各季都须先服心方，就是要先启动心脏这个发动机，我深受启发。”

国学大师姚奠中先生曾高度评价：“三善文化熔家族伦理之基础、食疗养生之智慧和精神境界之提升于一炉，这确实是我们老家根祖文化的结晶。大我而言，孝养家就是为天地立心，食养生就是为生民立命，戏养神就是为往圣继绝学、为万世开太平。三善文化贯通古今，又非常接地气。马村段氏与平陆段氏是一家，这个家族不仅是药膳世家，而且是文化世家，这在中国历史上是非常罕见的。”姚老还不吝墨宝，题词嘉勉：善孝养家，善食养生，善戏养神；弘扬三善文化，构建和谐社会。

引领健康新时尚

孝联系着五伦五常，食联系着五色五味，戏联系着五情五音，这些都对应着人体的五脏六腑。三善文化纲举目张，贯通着“能量、物质和信息”，大道至简，大医至简，大乐至简。善孝养家，是追求“万事兴旺”的必然结果；善食养生，是希冀“长寿百年”的人本情结；善戏养神，是保持“生命过程”的良好心态。

凡树有根，方能生发；凡水有源，方能奔涌；心有所信，方能行远。三善文化体用贯通、明体达用，已融入中华民族的血脉与灵魂，成为段氏后人以史为鉴、开创未来的根本精神力量。

新时代的段氏后人，铭记先祖“救人济世、康人益寿”之遗训，以三善（三养）文化为纲领，对从北宋祖传至今的段家秘方进行了传承与开发，在还原古方的同时，结合当代人的体质特点、饮食习惯及南北方气候差异进行了改良与优化，使千年药膳段家熬物重见天日。

在科学优化与创新升华方面，打造一支由中医药专家与资深厨师组成的研发团队，深入研究古籍经典，严选天然、绿色、无污染的药食同源食材，融合现代营养科学与烹饪技艺，每一道药膳都经过精心调配，不仅注重口感的鲜美，更追求养生效果的最大化。

在制作过程中，注重每个细节，通过精准的火候控制与慢炖工艺，最大限度保留食材与药材的营养成分，使中药材有效成分充分融入汤中，让汤品既美味可口，又具备良好的养生保健功效，真正做到“食养合一”。

未来，作为“中华药膳千年老字号”，他们将既守住文化根脉，又勇攀科技高峰，实现文化价值与商业价值的良性互动，为传统药膳的现代化发展贡献更多力量，让传统智慧在创新中焕发时代价值。

文化动态



搭建文化研学平台

新绛举办返乡大学生寒假实践讲座

运城晚报讯 近日，新绛县委爱心公益联盟在文化馆举办“传承千年绛州文脉，点燃青春公益热情”2026年大学生寒假社会实践活动公益讲座。来自各大院校的新绛籍返乡大学生志愿者们齐聚一堂，开启了一场兼具文化深度与公益温度的研学之旅。

讲座特邀县政协副主席、民建新绛支部主委李忠担任主讲人。李忠以生动的讲述方式，带领大家追溯了绛州从春秋时期到近现代及当代的历史文化脉络，重点阐述了该县各国保单位、非遗文化、饮食文化、传统文化等本土特色文脉资源。大学生志愿者在聆听中深刻感受到家乡深厚的文化积淀和传统文化的厚重底蕴，更坚定了传承与弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。

讲座结束后，大学生志愿者们集体参观了文化馆非遗展厅，近距离了解非遗绛州澄泥砚的制作流程、木版年画的刻绘技艺、绛州面塑的捏塑巧思及绛州鼓乐的演奏精髓。

此次活动将文化研学与公益实践深度融合，不仅为大学生搭建了了解家乡文化的平台，更引导青年群体以实际行动积极参与文化传承与公益服务。（张秋明）

文化茶座

新春之际话春联

王捷

临近年关，手写春联活动已悄然在凤城各处开启，一抹抹红彤彤的春联，成为街头巷尾最鲜活的年节符号。手写春联，承载着最纯粹的传统年味，也承载着国人最质朴的美好期许。而国人对手写春联的热捧，亦藏着最本真的期待和骨子里对传统文化的热爱。前不久，市文联主办的“强基工程”2026年新春特别行动之“丹青绘福 翰墨传情”迎春送福活动走进禹都花园社区，就让笔者感受到了这份有关传承的浓烈爱意。

“80后”社区居民郭东鸽女士手捧刚领到的春联，满眼欣喜。虽然如今印刷精美的春联随处可见，但她和家人始终偏爱亲手写春联。“这些传统的东西还是最有韵味。”她说，“小时候贴的春联，不像现在这样裁得整整齐齐，每张红纸上面还会留一条细细的白边，后来查了才知道这个白边是缅怀先辈的。”

郭女士的话语勾起了笔者的记忆，小时候确实见过不少上面有一条白边的春联，但从未了解其意。进一步查询资料得知，在山西、山东、广西、广东等地，这种春联都颇为常见，有传统吉庆、瑞雪迎春、守孝纪念等多种含义。春节既是辞旧迎新的时刻，也是缅怀先辈的时刻，白边寓意“敬祖”，提醒后人牢记先辈的养育之恩和家族的传承根基，有些地方也以此铭记革命先烈舍生忘死的爱国情怀。这种形式还衍生了新人结婚、婴儿满月和老人过寿时的喜联，取白头偕老、清白做人、健康长寿等意。

郭女士还说，她小时候除了春联，院子里的水缸、墙上也会贴一些“满院春光”等寓意美好的条幅。“现在的孩子接触传统文化的机会相对少了，希望手写春联能让孩子感受到传统文化的魅力。”

是啊，笔者不禁感慨，究竟什么是年味呢？其实就在这传承之间。曾经我们是孩子，看着长辈贴春联和条幅、剪窗花，听他们讲民俗，在浓浓的年味里长大；如今我们成了承上启下的这代人，自然也承担起将这些传统传给下一代的责任。我们也可以在电视、冰箱、饮水机物件上贴条幅，领着孩子们从腊月二十三小年启幕，到正月十五元宵落幕，感受每一项承载着老祖宗智慧的年节习俗，打造浓浓的过年仪式感。时代在变，不变的是对传统文化的传承与延续。

也许白边春联现在见得少了，但春联所承载的内涵与温度依旧。春联上，有的人期盼来年生活富足，有的人祈求家人安康，有的人祈愿事业更上一层楼……这份传承理念，让春节更有底蕴，年味更加凸显，也让人们对传统文化的坚守更有意义。