

中医药文化征文优秀作品展示

“山中宰相”陶弘景

□黄新生



家每有吉凶、征讨大事，无不前以咨询，时人谓为山中宰相。”(出自《陶弘景传》)在中国古代的隐士当中，陶弘景无疑是最成功的。可是，这似乎只是表面现象。

陶弘景生活的南北朝时期是中国历史上最为混乱和黑暗的时期。南北分裂已经100多年，国家统一看上去还遥遥无期。在南方，政局也极为动荡，为了争夺皇位，杀人好似“刀切菜”，甚至父子反目，兄弟相残。陶弘景的祖父由于征战有功，被封为晋安侯，父亲官至江夏孝昌相，陶弘景为诸王侍读、奉朝请(一种闲职文官)。随后，心知明镜的陶弘景深感仕途无望，并且预感到新一轮政治风波即将到来。于是，他毅然决然地上句曲山(今江苏省句容市、常州市金坛区的交汇处)当了道士。句曲山又被称为茅山，是道教上清派的发源地，有“第一福地，第八洞天”之美誉。

陶弘景无疑是幸运的。公元492~502年，萧道成建立的齐先后出现了6位皇帝；最终在502年，梁武帝取代齐，建立了梁。而在这乱世纷争之中，茅山上的陶弘景一步步

成为道教茅山派的领袖。梁武帝登基后，对陶弘景礼遇有加，陶弘景因而被人们称为“山中宰相”。与陶弘景的春风得意形成鲜明对比的是：同样在齐担任奉朝请，同样才高八斗的吴均却仕途坎坷，饱受梁武帝斥责，51岁时便郁郁而终。

陶弘景深知，梁武帝所有的礼遇，不过是这位乱世枭雄笼络人心、麻痹人民的一种手段。甚至为了迎合梁武帝这场政治秀，陶弘景还以茅山派宗师的身份加入梁武帝所迷恋的佛教。当时，佛道两家时有论战，以道教宗师的身份加入佛教，是被道教徒看不起的。

陶弘景对梁武帝的虚与委蛇，换来的却是乱世中的一片宁静天空，陶弘景在其中博学之、审问之、慎思之，在医药、炼丹、天文历算、地理、兵学、铸剑、经学、文学艺术、书法等方面都有深入研究，著述达80多种，其中，尤其以本草学、医学的贡献最大。他的医药学著作主要有《本草经集注》《补阙肘后方》《陶隐居本草》《药总诀》《导引养生图》《养性延命录》《太清诸丹集要》以及《天文星算》

《帝代年历》等。其医药学成就大致可以分为药学、医学、养生三类。

陶弘景在药学方面的成就，以《本草经集注》为代表，共记载药物730种。首先，陶弘景开创了一种新的药物分类法。药物的记载按照玉石、草木、虫兽、果、菜、米食以及有名未用等七类进行划分，既便于使用者查询，又便于对药物的总结。这种方法被后世一直沿用至今。其次，该书对于药物的性味、产地、采集、形态和鉴别等方面的论述水平，也较以前的论述有了显著提高。最后，提出了“诸病通用药”的概念，这是将药物的功用主治和疾病特点两个方面相结合进行的一种十分切合临床使用的归纳方法，为临床医学家提供了很大的方便。

陶弘景在医学方面的成就，以现存的《补阙肘后方》为代表。陶弘景将葛洪撰写的《肘后备急方》中的内容进行了整理，在归纳为七十九方的基础上，又增添了二十二方，共一百零一方，取书名为《补阙肘后方》。是一部治疗内外诸疾及论述药物学的专著。全书

共三卷，上卷三十五方，主要讲内科疾患；中卷三十五方，主要讲外发病；下卷三十一方，讲“治为所物所苦疾”。他在补阙葛洪的《肘后备急方》时，为了避免后人将其所添补的内容误认为葛洪原作，而把自己所加入的注解，以红笔写出来，以示区别，这种严谨的治学态度为后来的注释家争相效仿。

陶弘景在养生学方面的成就，以现存的《养性延命录》为代表，主张养生应从养神入手。强调养神当“少思寡欲”，调节喜、怒、哀、乐情绪，预防劳神伤心。同时，他还强调“饮食有节，起居有度”，避免过度辛劳和放纵淫乐。辅以导引、行气之术，方能延年益寿，这种思想在那个时代，是非常难能可贵的。

乱世纷争，桃源只在神仙府；百代过客，唯有医者真英雄。“山中宰相”陶弘景凭借自己的智慧，在乱世之中营造了一片“净土”，在其中潜心医学，成就斐然，其细心、严谨、周密、实用的医学态度，堪为后世之楷模。(作者供职于武汉市武昌区卫计委)

养生堂



百合为百合科草本植物，其地下鳞茎由许多肉质鳞片抱合而成，甚至由百合片合成，故有百年好合之意。它既是一味补阴类中药，又是一道脍炙人口的食材。秋天，人们将其采收后，洗净，剥取鳞片，放入沸水中略微焯一下，待其干燥后，即可入药或食用。

中医认为，百合味甘，性微寒，有养阴润肺、清胃滋阴、清心安神等功效，尤以养阴润燥见长，可治疗阴虚燥咳、劳嗽咯血、低热虚烦、惊悸失眠、慢性肺部疾病以及消化道溃疡等。秋天燥邪当令，吃百合正当其时。百合中含有丰富的淀粉、蛋白质和多种维生素，营养上乘，且口感独特、清香，可做菜、煲汤、熬粥、做羹等，既饱口福，又辅助治疗疾病。下面推荐几款治疗方，供大家选用。

百合银耳粥

材料：百合50克，粳米100克，银耳20克，白糖适量。做法：先将百合、粳米分别淘洗干净，放入锅内，加适量的水，用武火煮沸后，改用文火煨煮，待二者烂熟时，放入银耳、白糖，稍煮即成。

功效：此粥甘爽可口，能滋养润肺，适用于中老年人及病后体虚者，尤其适合有久咳不愈、心烦易怒等症者。

百合雪梨饮

材料：百合20克，大雪梨1个，冰糖10克。做法：将百合洗净，雪梨去皮、核，切成小块。共同放入锅内，加入1000毫升的水，用武火煮开，改用文火煨约60分钟。

功效：此饮可润肺止咳、养心安神，喝汤，吃百合、雪梨，能够缓解心烦不寐、干咳少痰、口干舌燥等症。

百合炒西芹

材料：鲜百合150克，西芹30克，黑木耳(干)25克。做法：蒜片、葱段、白糖、水生粉、盐、味精各适量。将百合洗净；黑木耳泡软，洗净；西芹切成菱形。锅内放入适量的水，同时放入鲜百合、西芹、黑木耳，稍微煮一会儿，出锅沥去水分。锅内再放入适量的食用油、姜片、葱段，将其炸香后，再放入鲜百合、西芹、黑木耳略炒，加入适量的盐、味精、白糖调味，再调入水生粉后即成。

功效：此菜乃传统名菜，可养阴清热、补虚平肝，尤其适用于阴虚的中老年人及高血压病患者。

百合陈皮鲫鱼汤

材料：百合80克，陈皮5克，鲫鱼2条，猪肉200克，生姜片3片，盐、香油少许。做法：将百合、陈皮洗净，稍微浸泡；鲫鱼宰杀后洗净，用少许食盐涂匀腹腔腌制10分钟，慢火煎至微黄；猪肉洗净不切。诸物共同放入瓦煲内，加水2500毫升。武火煲沸后，改用文火煲2小时，用盐、香油调味即成。

功效：此汤可宁心安神、益气健脾、利水消肿，既有缓解秋燥、秋乏、改善睡眠之症状，又有增进食欲、辅助治疗水肿等症。

百合枸杞红枣羹

材料：百合20克，枸杞15克，红枣5个，鸡蛋(蛋黄)1枚，冰糖适量。做法：将百合、枸杞洗净，浸泡15分钟，沥干水分；红枣洗净，去核，切成小块。将其共同放入锅中，加水1000毫升，武火煮沸后，改用文火煮至软熟，再加入鸡蛋黄与冰糖，边煮边搅，直至黏稠成羹。

功效：此羹具有养血安神、滋肾润肺的功效，比较适合阴虚体质以及伴有心悸、失眠、口干、咽喉痛者。(作者供职于河南辉县市中医院)

秋吃百合正当时

□高学瑞

杏林撷萃

益气养血说人乳

□胡献国

《三国演义》第七回写道：袁绍孤客穷军，仰我鼻息，譬如婴儿在股掌之上，绝其乳哺，立可饿杀。奈何欲以州事委之？此引虎入羊群也。这里的“乳”即人乳，为常用中药。

人乳为健康产妇的乳汁。中医认为，人乳性味甘、温，入心、肝、脾、胃经，具有益气养血、补肾健脾之功效，适用于气血亏虚、脾胃不足、肾精亏虚等。清代医学家王孟英将人乳的作用概括为“补血，充液，填精，化气生肌，安神，益智，

长筋骨，壮胃养脾，耳聪目明”，真可谓中肯之言。药理研究者认为，人乳中含有大量的糖、脂肪、蛋白质，还含有易消化的酶、抗体以及矿物质等，尤其是初乳，含有丰富的抗体、白细胞及生长因子，可预防婴儿感染、过敏，防治肠道传染病、呼吸道感染等。同时，有研究人员在试验中发现人乳具有抗癌作用，有望将其开发为抗癌新药。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

病历的起源

病历也称为病史、病案，是医务人员对病人患病经过和治疗情况进行的文字记录，也就是病人的档案。在我国古代，最早使用病历者是西汉初期的名医淳于意。

淳于意是西汉临淄(今山东省淄博市)人，曾任齐太仓令，故人们尊称其为“仓公”。他自幼热爱医学，曾拜公孙光、公乘阳庆为师，学习脉书、药论等典籍，精于“望、闻、问、切”四诊法，尤以望诊和切脉著称。

淳于意在行医的过程中，体会到要想有效地为患者治

愈疾病，仅靠医生的记忆，很难把病人的主诉以及医生的辨证等全部记录清楚。于是，他便把病人的姓名、住址、病态、方药等记录下来；同时，他还把治愈和死亡的病例都详细地记载下来。淳于意将这种记录称为“诊籍”。这是很有价值的古代医学研究资料。

根据《史记》中《扁鹊仓公列传》记载的内容，淳于意曾先后记载了“诊籍”25例，分别属于内科、外科等。所以后来被医生称为病历。(邹时民)

白茅根

似笋似萁，佳人指，如火如荼，吴王兵。根白味甘性气寒，药归肺胃膀胱经。症对胃热伴呕吐，主治血热又妄行。包茅不入，周室弱，九合诸侯齐桓兴。

注：①白茅根，中药名，为禾本科植物白茅的根茎，具有凉血止血、清热解暑的作用，用于治疗吐血、尿血、热淋、水肿、黄疸、小便不利、热病烦渴、咳嗽等病。

②萁，茅草的嫩芽，《诗经·卫风·硕人》记载：“手如柔荑，肤如凝脂。”《本草纲目》言“茅根，今处处有之。春生芽，布地如针，俗间谓之茅针，亦可啖，甚益小兒。”

③茶，茅草的白花。《国语·吴语》记载：“万人以为方阵，皆白茅，白旗，素甲，白羽之缙，望之如荼。”

④包茅，成束捆缚的茅草。古代祭祀时，用来过滤酒滓。“包茅不入”，齐桓公伐楚时责备楚国的话。《左传·僖公四年》中有“尔贡包茅不入，王祭不共，无以缩酒”的记载。

(黄山)

本版图片均为资料图片

中药传说

月季花

□顾学生



月季花被人们称为花中皇后，又称“月月红”，既可作为观赏植物，又可作为药用植物。

传说，在很久以前，神农山下有一户姓高的人家，家里有一个女儿名叫玉兰，18岁，温柔、善良。于是，很多公子、王孙纷纷前来求亲，玉兰都不同意。因为她的母亲有病，常年咳嗽、咯血，虽然经过多方诊治，但是均无疗效。于是，玉兰未经父母同意，便张榜求医：“若能治好吾母病者，小女愿以身相许。”一位名叫仲原的青年揭榜献方。玉兰的母亲服了其开的药后，疾病果然痊愈。玉兰按照约定，与仲原结为“秦晋之好”。洞房花烛夜，玉兰询问仲原：“你为母亲开的是什么药？疗效这么灵验？”仲原回答：“月季月季，清咳良剂。此乃家传秘方，冰

糖与月季花合炖，乃清咳、止血神汤，专治妇人病。”玉兰默默地记住了月季、月季花名字、功效，并告诉村里的人。于是，月季、月季花可治疗疾病一直被人们流传至今。

月季原产于我国，有两千多年的栽培历史。相传，在神农时代就有人把野月季挖回家种植；到汉朝时期，宫廷的花园中已经开始大量栽培月季；唐朝时期这种现象就更为普遍。中国最早记载栽培月季的文献为王象晋的《二如堂群芳谱》，他在该书中写道：“月季一名‘长春花’，一名‘月月红’，一名‘斗雪红’，一名‘胜红’，一名‘瘦客’。灌生，处处有，人家多栽插之。青茎长蔓，叶小于蔷薇，茎与叶都有刺。花有红、白及淡红三色，逐月开放，四时不绝。花干叶厚，亦蔷薇类

也。”由此可见，在当时月季早已被人们普遍种植，成为处处可见的观赏花卉了。这比欧洲人从中国引进月季的记载早了许多年。李时珍在《本草纲目》中有关于月季的记载：“处处人家多栽插之，亦蔷薇类也。青茎长蔓硬刺，叶小于蔷薇，而花深红，干叶浓，逐月开放，不结子也。”月季性甘、温，无毒，具有活血、消肿的功效。

中医认为，月季的根、叶、花均可入药，具有活血消肿、消炎、解毒之功效。女性将其花瓣泡水当茶饮，或加入其他健美茶中冲饮，可防治妇女月经不调或痛经，还可活血美容，使人青春永驻。可是，月季花不宜久服，脾胃虚寒者及孕妇要慎用。(作者供职于浙江省湖州市中医院)

我与中医

中药的正反面

□赵心蕊

不管世界向前的脚步如何匆忙，这片土地上依然春夏秋冬，花开四季。这是生命的奥秘，所有的剑拔弩张都将一一化解。阴阳交替中，中药闪烁不定的正反面却难以识破，正面还是反面，入药或者人食，毒药抑或良药，期待着回答。

中药并不总是以温暖的一面展示给人们。近期，我去找河南中医药大学第一附属医院著名儿科专家郑启仲为我诊脉，辨证为气虚阳浮，开的药方中有附子，以热制热疗效出奇。乌黑的附子含有剧毒，即使是从业50多年的老药工也不敢有任何疏忽。

附子是植物乌头的子根，富含乌头碱，古人将生附子捣汁，制成箭毒，能迅速杀死猎物或敌人；经过炮制后，

它就有了补火助阳、散寒止痛之功效。一般情况下，附子在产地以盐水浸泡去掉一部分毒性，民间曾经流传着一种炮制古法，使附子去掉一部分毒性，药性达到新的境界。爸爸曾经告诉我，现在用古法炮制附子的技艺当数“建昌帮”第十三代传人刘香保，“建昌帮”炮制手法以毒性低、疗效高而闻名。

50多年来，刘香保炮制附子，用的都是繁多、复杂、费时的水火共制的方法，尽管已熟练于心，但每次仍然如履薄冰。清洗、浸泡附子要历经4天12回取出，附子炮制的关键阶段——煨，必须在露天的土地上进行，搭建一个四四方方的围灶，自下而上，放上生附子、生姜片、牛皮纸、糠灰、干稻草、谷糠，以稻草引燃谷糠，文火的热度不

高不低、不急不缓，一层层地传递下去，附子就这样感受着煨温的愉悦，时间至少要一天一夜。时辰一到，在高温持续加热的情况下，附子内部会出现空洞，用手敲击时会传出声响，这说明已经去掉大部分毒性。然而，这还不够，从火堆中取出的附子，经过一天的晾晒后，入木甑内，隔水坐锅，连续蒸14小时，附子中残余的毒性才能缓缓地蒸腾而出。就这样，毒性剧烈的附子完成了“华丽的转身”。

在老药工的手里，附子从毒药变成良药，完成了神奇的“蜕变”，中医学之所以能够传承、延续，是因为有这么默默与药为伴、矢志不移的祖辈坚持过来的。(作者为郑州外国语新枫杨学校高三学生)

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《中医学说》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您的来稿！

联系人：李云 投稿邮箱：619865060@qq.com