

■ 读书时间

宋代最后一部官方药典——《绍兴本草》

□ 黄春霖

《绍兴本草》全名为《绍兴校定经史证类备急本草》，绍兴二十九年（1159年）成书刊行，是宋代最后一部官方药典，也是南宋唯一的官方药典。《绍兴本草》是以《大观本草》为底本，由王继先领衔，张孝直、柴源、高绍功等奉诏重修的本草著作。该书32卷，释言1卷，共载药物1748种，其中新添药物6种（炉甘石、锡箔脂、豌豆、胡萝卜、香菜、银杏）。“考证名方500（或作300）余首，证外错8000余字。”《绍兴本草》以校订药性为主旨，对药物的毒性尤其重视，能根据临床实践和实际观察补充更正，亦颇有见地。

现有《绍兴本草》版本现存药性考订的条文共371条，将其药性内容逐一与《大观本草》所载进行对比，其中有改订或增补的条款达189条，占总数的50.95%。其校定药性的主要方法是：以药物效应对本推断药性。类推法也经常运用于推断药性，其中涉及药物的生成来源、特殊属性、生长环境等方面。

《绍兴本草》对药

物炮制影响药物的寒热属性及毒性记载也很详细。在药性方面，《绍兴本草》对药物的毒性尤其重视，对《大观本草》29味药物的毒性进行了更改，对《大观本草》与新添药物中的51种药物毒性进行了阐释，对52种药物的毒性进行了补充。

《绍兴本草》现存的371条对药性考订的条文可分为4类：一是赞同保存前代的药性。作者如果赞同前代本草有关药性之说，则“当从本经（本经指《大观本草》）”。如“无食子即没石子是也”“当从本经味苦、温、无毒是矣”。二是修订错误的药性。如果对前代所记载药性有不同的意见，则陈述理由，予以校订。如将荔枝子性“平”改为性“温”，河豚“无毒”改为“有毒”。三是补充缺失的药性。对于前代药物性味良毒记载不全者，则予以补充。如补充金牙（黄牙石）“性平”，增加了花蕊石、石脑油、礞石等药的药性。四是鉴别矛盾的药性。前代诸家本草所录药性，存在互相矛盾的情况，但却很

少断其是非，该书作者鉴别药性，择善而从。

《绍兴本草》之前的本草著作在记载药物的性味时多不记载产生性味的原因，不同的本草著作记载的性味各不相同，陈陈相因，难以鉴别真伪。《绍兴本草》根据药物的临床实际效果，根据药物的炮制等途径推断药物的性味，推动了对药物性味的研究。

根据临床实际效果推断药物的性味。一是根据药效推断药物的性味，如伏龙肝《日华子》云微毒，《药性论》云无毒，作者根据伏龙肝“诸方主疗甚多，然用之断下殊验”推断该药“无毒”。二是根据药性及其主治推断药物的性味，如乌芋《名医别录》载“味苦、甘、微寒，无毒”，但从其功效“主消渴痲热，温中益气”推断其矛盾。三是根据性味、功效对比推断药性，如从石脑油能“治小儿惊风，化痰”推断其“性寒”。四是根据多食久食所产生的副作用来推断药物的性味，如胡桃“多食喜作风热疾，当云味甘、温、无毒是矣”。五是

根据药物的功效或在方剂中的功效推断药性，如牛黄“其性注性味不同，初生儿尝单服，显见无毒”。六是认为能点眼、人咽喉口齿之药多无毒，解毒之药无毒，固涩止血之药无毒。七是认为涌吐之药有小毒，有“利性”作用的有小毒，能刺激咽喉的多有毒，能毒杀动物的有毒。

用类推法推断药物的性味。一是根据药物的生成来源推断药物的性味，如水银粉“既自水银而成，当以味辛、冷、有毒为定”，半天河水“半雨露之水，即非有毒之物”。二是根据药物的特殊属性推断药物的性味，如《绍兴本草》认为常食之物其性不会太偏，灰类之物多有毒，猛兽之肉多有微毒，野生之物多有微毒。三是根据动物的食性推断药物的性味，如孔雀屎，因孔雀“食诸毒虫”而推断其有毒。四是根据药物的生长环境推断药物的性味，如鼠妇，因其多生湿地，故定性为“微寒”。

根据对药物的炮制推断药物的性味。一是炮制增加

药物的温性，如雄黄“经火炼者，其性变温，若生用者，其性则寒，皆为有毒”。二是炮制降低或增加药物的毒性，如丹砂“在方生用之，即微寒无毒，若经火煨之，即性变火热而有毒矣”。但绝大多数的药物经过炮制之后，毒性降低或消除，如石钟乳“煮研成粉，极细为用，则为无毒，若不炼服之，令人淋，则为有毒”。同样的情况也见于金属、银屑、自然铜、云母、雄黄、禹余粮等。

由于王继先是南宋有名的奸臣，且《绍兴本草》与北宋其他官修本草相比相对简略，后世对其极为鄙视。至明代，《绍兴本草》已经失传，但李时珍仍对其加以贬斥。然而，易牙虽佞，后人不因之废宋体字。《绍兴本草》并非王继先一个人所著，它凝聚了南宋众多御医的劳动成果，对本草学的发展做出了贡献，我们也应当对《绍兴本草》有一个客观的评价。

（作者供职于郑州市广安中医院）

■ 杏林撷萃



钱乙用黄土汤救太子

□ 李爱军

钱乙（1032~1113年），字仲阳，山东郓州（今山东郓城县）人，北宋著名儿科医学家。宋神宗元丰年间（1078~1085年），钱乙前往京城汴梁（今开封）行医，声名鹊起。长公主患病，召钱乙看诊。钱乙诊断非常准确，治好了长公主的病，被宋神宗授予“翰林医士”称号。

一天，太子仪国公突然生病，请了不少名医诊治，但都毫无起色，病情越来越重，最后发展到抽搐。宋神宗见状十分着急。这时，长公主向宋神宗推荐了钱乙。于是，钱乙被召进宫给太子看病。宋神宗见钱乙身材瘦小，貌不出众，有些小看他，但是既然召进宫，只好让他为太子治病。钱乙经过一番诊断后，要过纸笔，写了黄土汤药方。心存疑虑的宋神宗接过药方一看，见上面有一味药竟然是黄土，不禁勃然大怒：“你真放肆，难道黄土也能入药吗？”钱乙胸有成竹地回答道：“据我诊断，太子的病在肾，肾属北方之水，按中医五行原理，土能克水，以土制水，所以此症当用黄土。”

宋神宗见钱乙说得头头是道，心中的疑虑已消除几分。正好这时太子又开始抽搐，皇后在一旁催促道：“钱乙在京城治病颇有名气，他的诊断很准确，皇上勿虑。”于是，宋神宗命人从炉灶中取些焙烧过很久的黄土，用布包上放入药中一起煎汤。太子服下1剂后，抽搐症很快止住。连续服用黄土汤数剂后，太子的疾病奇迹般痊愈了。

这时，宋神宗才真正信服钱乙的医术。由于钱乙医术精湛，待人谦和，宋神宗提升他为太医丞。自此，钱乙名扬天下，后来被尊称为“儿科鼻祖”。

（作者供职于郑州广安中医院）

■ 中药传说



棣棠花

□ 张雷

第一次见到棣棠花，黄黄的重瓣小花精致又安静地在绿色小枝叶里探出头来。它美得好像话，以至于让人看一眼就忘不掉。后来在学校的中药植物园里，我看到了单瓣的棣棠花。

棣棠花为蔷薇科棣棠花属，落叶灌木，高一两米；小枝有棱，绿色，无毛；花瓣为黄色，叶非全缘，重锯齿。以花入药（棣棠花的根、枝、叶与其花的功效相似，有药用价值，但药力较弱，故常用其花），其味微苦、涩，性平，归脾、胃、肾经，具有化痰止咳、利湿消肿、解毒的功效，适用于咳嗽、风湿痹痛、产后劳伤、水肿、小便不利、消化不良、痲疹、湿疹、荨麻疹等症。

棣棠花原产于中国，全国各地均有种植，现在也广泛用于园林园艺。19世纪，有个西方人在日本接触到这种花，误认为其原产地是日本。在日本，棣棠花是比较受推崇的，他们将棣棠花叫

作山吹，这是因为在古代的日语中，鲜艳的浓黄色是山吹色。

在日本，有一个关于棣棠花的传说。相传，在幕府时代，太田道灌被人们称为江户之父，他是江户的筑城者。据说，他年轻时，曾外出游猎，在半路上遇到暴雨，就来到一农户家，想要借蓑衣，但农户并没有给他蓑衣，而是给了他一朵棣棠花。太田道灌觉得莫名其妙，有些气愤，说自己不要花，就生气地离开了。他回到家后，把这件事讲给自己的家臣听。其中一位博学的家臣说，在《后拾遗集》中有一首和歌，歌中有“花朵开得浪漫鲜艳，可悲的是连一件蓑衣也没有”。听了家臣的话后，太田道灌才知道这是农户的委婉表示，说的是家里没有蓑衣了。太田道灌觉得自己愚昧无知，为此感到羞愧，之后就不断地提高自己在和歌上的造诣。

（作者为河南中医药大学2016级针灸推拿专业三班学生）

本版图片为资料图片

若失眠健忘 需要养心安神

本报记者 卜俊成 通讯员 李艳华

失眠是由于心神失养等因素引起的经常不能获得正常睡眠为特征的病证，主要表现为睡眠时间或睡眠深度不足，不能消除疲劳、恢复精力与体力，醒后头晕头痛、健忘、心悸等。健忘是心肾亏损、年老精气不足而造成的记忆力差、遇事易忘等症状。失眠虽然不属于危重疾病，但是长期失眠会加重并诱发心悸、胸痛、健忘等。中医认为，若失眠健忘，需要养心安神。

临床上常将失眠健忘分为心脾两虚证、阴虚火旺证等进行治疗。其中，心脾两虚证的患者常会出现多梦易醒、心悸健忘、头昏目眩、神疲乏力、面色少华、食少纳呆等症状，多见于因外伤或者产后失血过多的人群；阴虚火旺证的患者多会出现心烦不寐、心悸不安、失眠健忘，伴有头晕、耳鸣、腰膝酸软，五心烦热，口干等症，其病因多是由于肾阴不足，不能上交于心，心肝火旺，火热上炎，扰动心神所致。治疗上述证型的失眠健忘，重在补益心脾，滋阴降火，养心安神。

在药物选择上，建议选择河南信义药业有限公司生产的信安安神补心丸等。信安安神补心丸由丹参、五味子（蒸）、石菖蒲、安神膏（合欢皮、菟丝子、墨旱莲、首乌藤、地黄、珍珠母、女贞子）组成，源自明代中医专著，属于效验俱佳的中医经方，可滋养肝肾，补益精血，补益心脾，凉血除烦，宁心安神，平肝、镇心、定悸作用良好，常用于心脾两虚和阴虚火旺导致的失眠健忘者。

临床上诊断失眠健忘需要密切结合患者的病情、病史。失眠多与精神情志因素等有关，有的是因为精神刺激诱发，如癫痫、狂病等；有的是由于其他脑病所致，如脑梗等。健忘也是如此，如果患者形体不弱而健忘，多与精神情志因素密切相关；老人健忘明显者，也多与其自身所患的脑梗等慢性脑病相关。此外，外伤、中毒、酒厥等因素也可导致健忘，应加以区别诊断。

医生提醒，对于失眠健忘的患者，除了查明病因、对症治疗外，还应该注意精神的调摄，消除患者的思想顾虑，促使其喜怒有节，心情舒畅，避免再次受到精神刺激；睡眠环境易安静，每天作息时间固定，并适当参加一些体育锻炼等。

■ 养生堂

低头踮脚 治病健身

□ 马露

都说生命在于运动，从来没有听说过有人吃完睡或睡完吃能够健康长寿的。很多长寿者用实践告诉人们，要想长寿必须有运动的参与。

具有悠久历史的导引养生术——八段锦，最后一势动作为“背后七颠百病消”，正是通过踮脚的方式，刺激肾经系统，诱发全身震荡，柔和地按摩五脏六腑，从而起到消除百病的神奇功效。这就是中医传统的健身方法。

所谓多踮脚，人不老。此方

法虽简单，但作用大。

治疗腰痛
由于风寒湿邪侵袭膀胱经，导致气血运行不畅，“不通则痛”。

踮脚走，能锻炼小腿肌肉以及生活中较少活动到的臀肌和胫骨肌肉，还能刺激足三阴经。

补肾益气
踮脚时，会刺激肾经穴位。这是因为足少阴肾经起于足小趾下，斜行于足心涌泉穴，沿足跟部上行，最终属肾

络膀胱。

预防中风
中医认为，凡中风皆是真阳衰损的阴盛阳虚证候，脑溢血就是“阴盛格阳”导致的阳气上冲的症状。

踮脚可以潜阳，引火下行，对阳气上浮、虚火上炎的疾病均有效果。比如高血压、头晕、梅尼埃病、三叉神经痛等，如果是由于虚火上浮引起的，踮脚都会有明显的效果。

（作者供职于河南省中医院疼痛科）

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。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿！

联系电话：(0371)85967338
投稿邮箱：54322357@qq.com

益生菌有多重要？

益生菌能平衡肠道菌群，抑制有害菌的生长，减少有害物质的产生。此外，益生菌还能帮助人体消化食物，吸收各种重要的矿物质。益生菌的代谢产物也为人做出了不少贡献，如激活人体的免疫能力，帮助合成一些人体自身不能合成的维生素。

益生菌对人体有哪些益处呢？

预防腹泻
研究表明，益生菌有利于治疗腹泻，在对一些腹泻孩子的测试中，给腹泻的孩子早期服用益生菌后，病程缩短。

缓解便秘
双歧杆菌产生的乳酸能促

进肠道蠕动，提高粪便中的水分，促使便秘者排便正常，缓解便秘。

改善乳糖不耐受症状
乳杆菌、双歧杆菌等益生菌在乳制品发酵过程中会产生乳糖酶，可以帮助人体分解乳糖，缓解腹泻、胀气等不适症状。

抑制致病菌
嗜酸乳杆菌、鼠李糖乳杆菌定植在肠道，可有效抵抗和减少大肠杆菌、沙门菌等的数量，抑制致病菌，并且降低毒性病菌的入侵能力。

促进对营养物质的消化吸收
益生菌可参与对糖类、蛋白

质类、氨基酸类和脂类等多种物质的代谢，发挥着重要作用；同时，还可以促进多种维生素的合成，促进人体对矿物质的消化吸收。

调节维持肠道菌群生态平衡 促进肠道健康
益生菌产生的代谢产物有机酸可降低肠道的pH（氢离子浓度指数）值，减少肠道毒性物质的产生，形成能杀死有害菌的环境，抑制有害菌繁殖，调节维持肠道菌群生态平衡，促进肠道健康。特别是在抗生素治疗中，益生菌更能减轻抗生素对人体微生物菌群的干扰，以维持肠道有益菌群

处于较高的水平，从而提高肠道机能。

增强人体免疫力
免疫是人体为抵御外来入侵异物而产生的一种体内防御机制。益生菌能通过激活巨噬细胞和增加免疫球蛋白的水平，增强免疫系统功能。

在生活中，各种各样的益生菌产品让人目不暇接，消费者往往看得一头雾水。如何选择和食用适合自己的益生菌食品，已成为大家关心的话题。

人们膳食纤维食物吃得少，工作压力大，更需要补充益生菌以维持肠道健康。在选择益生菌时，孩子不一定能吃青少年、

成人所食用的益生菌；而婴幼儿专用益生菌，青少年、成人则可以食用。

纯益生菌选用乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌、动物双歧杆菌，这3种菌群均为婴幼儿专用活性菌株；同时，纯益生菌每袋添加活性益生菌不少于150亿株。

纯益生菌在配方中特别添加了低聚果糖和低聚半乳糖。纯益生菌活菌多，菌株数量适宜，能促进人体肠道健康。

纯益生菌，是您不错的选择！

（本报综合整理）

肛肠全程无痛技术培训常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人：田长修 电话：13653737333
地址：卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

遗失声明

河南省胸科医院吴志红的河南省专业技术人员任职资格证书(证书编号：B19101400098)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

郑州航空工业管理学院刘飞腾的三方就业协议书(证书编号：121107215)不慎丢失，声明原件及复印件作废。