

千林扫作一番黄 只有芙蓉独自芳

□邓海祥

木芙蓉在北方不太常见，笔者也是上大学后在校园里见到的。第一次见到木芙蓉开花的时候，确实被惊艳到了，花朵比蜀葵大，淡淡的粉红，像涂了一层胭脂，艳而不俗，娇而不妖。它在秋日孤独绽放，倒有一种与秋日相争的傲骨。

木芙蓉又名芙蓉花、拒霜花、木莲、地芙蓉、华木。木芙蓉喜温暖、湿润的环境，不耐寒、忌干旱、耐水湿，对土壤要求不高，瘠薄土地亦可生长。李时珍的《本草纲目》记载：“此花艳如荷花，故有芙蓉、木莲之名。八九月始开，故名拒霜。俗呼为槿皮树。”《相如赋》谓之华木。注云：皮可为索也。苏东坡诗云：“唤作拒霜犹未称，看来却是最宜霜。”苏颂的《图经本草》记载：“有地芙蓉，云出鼎州，九月采叶，治疮肿，盖即此物也。”详细地解释了木芙蓉的命名由来。

木芙蓉生命力非常旺盛，通常插条就可以生长。在我国有两种花都被称作芙蓉，一种是荷花，另一种就是木芙蓉。

《广群芳谱》记载：“芙蓉有二种。出于水者，谓之草芙蓉；出于陆者，谓之木芙蓉。”

木芙蓉为锦葵科，木槿属落叶灌木或小乔木，花于枝端叶腋间单生，花期9~11月。木芙蓉的花、叶均可入药，具有清热解暑、消肿排脓、凉血止血等功效。木芙蓉生长于陆地，其花与生长在水中的芙蓉（即莲花，也称荷花）相似，故名木芙蓉或地芙蓉。芙蓉最早为荷花的别称。屈原的“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳”以及李白的名句“清水出芙蓉，天然去雕饰”，指的都是出淤泥而不染的荷花；而苏轼的“千林扫作一番黄，只有芙蓉独自芳”，写的则是不畏严寒、凌霜而放的木芙蓉。除了名字和花的形态相似之外，两者的生长环境也相似，荷花生长在水中，木芙蓉也属于喜水植物，大多种植在水边。

调查显示，木芙蓉原产于我国湖南，在湖南湘江一带也种满了木芙蓉，与成都相比毫不逊色，成都已经有了“蓉城”

的称号，唐末诗人谭用之《秋宿湘江遇雨》中的“秋风万里芙蓉国”，由此，湖南也就得名“芙蓉国”。1961年，毛泽东写了一首《七律·答友人》，其中“我欲因之梦寥廓，芙蓉国里尽朝晖”，其中也用“芙蓉国”代指自己的家乡湖南，表达了自己对家乡的思念之情。

木芙蓉分为单瓣和重瓣两种，花色在红色与白色之间，有白色、淡粉色、大红色等，现在公园里种植的大多是重瓣花，很少再见到单瓣的了。

在木芙蓉里有一种叫作“三醉芙蓉”的重瓣品种，花的颜色在一天之内会随着时间变化而发生变化。早上开花可能是白色，中午时分就变成了粉色，到了晚上又变成另一种颜色。明朝王世懋《学圃杂疏·花疏》也提到了“三醉木芙蓉”这一品种，“有曰三醉者，一日间凡三换色，亦奇”。居然还有这么神奇的花朵，倒像是变色龙一般。资料显示，变色是因为一天之内光照强度不同，引起花瓣内花青素浓度变化，就形

成了花色在一天之内变化多次的现象。笔者没有亲眼见过变色的木芙蓉，觉得有些遗憾，以后有机会一定要去看看变色的木芙蓉。

《本草纲目》记载：“霜时采花，霜后采叶，阴干入药。”木芙蓉具有清肺凉血、散热解暑、消肿排脓、止痛等功效。关于木芙蓉治疗痈肿的作用，李时珍专门作了解释“芙蓉花并叶，气平而不寒不热，味微辛而性滑凝粘，其治痈肿之功，殊有神效。近时疡医秘其名为清凉膏、清露散、铁箍散，皆此物也”，同时还专门记载了一个治疗痈疽的外用方，“其方治一切痈疽发背，乳痈恶疮，不拘已成未成，已穿未穿，并用芙蓉叶，或根皮，或花，或生研，或干研末，以蜜调涂于肿处四围，中间留头，干则频换。初起者，即觉清凉，痛止肿消。已成者，即脓聚毒出。已穿者，即脓出易敛。妙不可言。或加生赤小豆末，尤妙”。

（作者供职于河南中医药大学）

夏 枯 草

□王光安

■ 中药传说

有一位秀才幼年丧父，母亲含辛茹苦把他养大。一年夏天，母亲生病卧床不起，医生诊断为癰病。经医生治疗后，母亲的病未见好转，颈部还渐渐地肿了起来，肿处还有脓液流出。秀才非常担心母亲，请了很多医生为母亲诊治，均未治愈，心里很难过。

一天，秀才得知村里来了一位擅长治疗癰病的郎中，他立即去请郎中为母亲诊治。郎中为秀才的母亲检查后，对秀才说：“你不必担心，在这附近的山上有一种草药，能治疗癰病。”说完，郎中就带着弟子去附近的山上采药去了。

很快，郎中便带着紫色花穗的草药回来了，他让弟子把洗过的花穗放在药锅中煎煮，将两次的药液合并，让秀才的母亲趁热服下。几天后，秀才的母亲颈部的肿胀消退，痛也止住了。又过了几天，脓汁排完后，伤口开始结痂。秀才的母亲终于痊愈了。

母子二人非常感激郎中，便请郎中去家里吃饭，又拿出银子送给郎中。郎中推辞道：“我从你们母子二人身上，看到了善良、孝道，这钱财什么也不能收。”说着，他又拉过秀才的手说：“你一定要好好侍奉母亲，你的孝心让我很感动，我决定把这种药的制作方法传授给你，你要努力学习啊！”

郎中把秀才带到山上，指着长有圆形叶子和带有紫色花穗的植物对秀才说：“如果有患癰病的患者，可将花穗部分摘下洗净，煎汤服汁即可。它是治疗癰病最有效的药啦！”说完，郎中便与秀才道别离去。

秀才的母亲患癰病被治好的事情，很快在附近乡村传开了。又过了两个月，有一位年轻人找到秀才。年轻人跪在秀才面前说：“我的母亲得了癰病，也病倒了。听说您的母亲也曾得过此病，并已治好，能不能帮我，救救我的母亲？”秀才急忙扶起年轻人，将自己母亲患病经过告诉年轻人。看到年轻人紧张的样子，秀才说：“你不必再担心了，只要有那种草药，就能治好你母亲的病，这山上到处都有那种草药。”年轻人对秀才很感激，充满了信心。

翌日一早，二人来到山上，眼前的情景与秀才预想的大不相同，那种满山遍野、自生自长带有紫色花穗、治疗癰病的草药，都不见了。秀才钻进丛林间，拼命地寻找着带有紫色花穗的草药，找了半天都没有找到，他慢慢地低下头，对年轻人说：“也许是我记错了，请容我再好好想想。”

秀才让年轻人先回去，年轻人对秀才轻轻地点点头，什么也没说，迈着沉重地脚步回家去了。秀才目送着他，看他那绝望的样子，心像被针扎了一样疼痛。

秀才回到家中，百思不得其解，怎么也找不到答案。第二天，秀才好像在梦里听见母亲同自己的大恩人——郎中在说话。可醒来一看，不是梦，郎中真的来了。秀才顾不上向郎中问好，一口气将昨日之事都告诉了郎中。

郎中听了事情的经过后，笑着对秀才说：“我就是为此事来的。我忘记告诉你，不管什么草药都有个采收时节的问题。这种草，必须在夏季采收，一过夏季，它就枯萎了。你昨天进山，早已过了采收时节，当然就找不到了。”

秀才听了郎中的话，稍加思索，对郎中说：“先生，这种草一过夏天就枯萎了，所以就应该叫‘夏枯草’吧？”郎中听了秀才的话，笑着说：“你真是名副其实的秀才啊！”

夏枯草味辛、苦，性寒，归肝、胆经，具有清热泻火、明目、散结消肿等功效；主要用于治疗目赤肿痛、头痛眩晕、目珠夜痛、癰病、癰疽、乳痈肿痛等症；脾胃寒弱者慎用。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）



本版未署名图片为资料图片



国医大师授课 颁发继续教育结业证书
北京中医药大学
“中医经典临床应用”精修班招生

目的：继承中医优秀文化，传承经典临床应用验方，提高中医药工作者的临床水平。

对象：中医爱好者、中医药工作者均可。

待遇：国医大师及名医名家授课。学习结束后，颁发继续教育结业证书。

户名：北京迅达天成网络科技有限公司
开户行：中国银行北京朗琴园支行 **账号：**322059655891 **广告**

时间：每周五、六、日上课，授课共计96个课时。

费用：29800元。本期学员吃、住、行（往返车票高铁）全部报销。

注：第一期开课时间为2018年11月16-18日。

联系人：朱老师 18911523827

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”（即专科医生、全科医生、健康管理师）中不可或缺的核心组成部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始，已经有两批（次）200多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月和6月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员能通过考试。

报名对象：医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务机构、慢性病中心医护人员，全科医生、大中小学校医等。

学习形式：网络学习+集中面授。

报名时间：即时报名，循环学习，早考试，早拿到证书。

学校地址：郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦
联系电话：（0371）67956112
13613804918 张老师
13849196168 史校长
15936216203 曲老师 **广告**



扫码关注

河南健康管理师培训中心
给您更多精彩内容

牛初乳为何被称为“液体黄金”？

澳大利亚和新西兰是众所周知的天然牧场，那里有着纯净的空气和土壤，严格的产品质检和动物保护制度，所以能产出高品质的奶制品。而牛初乳更是牛乳中的“液体黄金”。职业运动员作为健康水平和锻炼强度很高的人群，他们普遍会长期食用牛初乳。牛初乳既是一种功能全面的营养品，又是一种适合长期食用的天然食物；不仅能帮助运动员快速恢复体力、增强体能，还能避免过度训练造成的伤病。

爱之初体验

初乳是我们每个人来到人世间的第一味觉记忆。

每种哺乳动物，包括人类，在生产后的很短一段时间内都会分泌这种独特而珍贵的乳汁——初乳。在普通的乳汁产出之

前，妈妈的初乳会持续分泌四五天，对新生儿来说，这是很营养、非常理想的食物。

初乳的营养成分和普通的奶有很大的差别。初乳中含有高浓度和人们所需的营养成分，新生儿的食量很小，刚出生的24小时内，一般只需要摄入2~10毫升初乳，作为他们的人生第一餐。

牛奶中的“液体黄金”

牛初乳比起妈妈的初乳，虽然它的产出时间和条件没有太多限制，但它的珍贵性丝毫不减。

牛初乳是我们所能接触到比较接地气的“天然食物”之一。研究表明，牛初乳中含有多种免疫因子、生长因子、益生元和各种人体必需的脂肪酸、氨基酸。值得一提的是，牛初乳中包含的IGF-1（促生

长因子），人体的许多组织都可以合成促生长因子，它被认为是人体抵抗衰老的重要生长因子之一，它对婴儿和成人的新陈代谢都有重要意义。额外摄入一定量促生长因子有助于强健骨骼和肌肉生长，减少脂肪含量、延缓机体衰老和调节免疫系统等。对女性来说，牛初乳中的生长因子可以促进细胞更新、平衡人体激素水平、调节新陈代谢和维持青春活力等；对于老年人和抵抗力低的人群来说，牛初乳中的免疫因子可以帮助构建免疫系统、提高抵抗力、抵抗衰老；对于健康人群和运动员群体，牛初乳中丰富的营养成分可以帮助他们维持健康水平，促进骨骼和肌肉的生长，提高生活质量。

泓纯牛初乳

泓纯生物研发的泓纯牛初乳在国

家规定的合理范围内大幅提高牛初乳粉和浓缩乳清蛋白的配方比重，从而提高免疫因子和生长因子的含量，进一步保障了牛初乳产品在免疫力方面的优势。

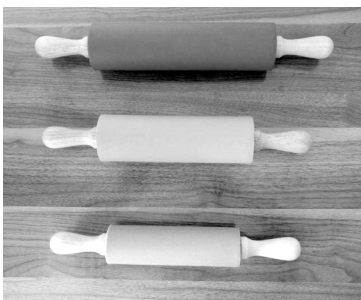
泓纯牛初乳中的牛磺酸、花生四烯酸（简称AA）、二十二碳六烯酸（简称DHA）等协同作用，促进神经系统的发育和细胞的生长，更好地促进人体视网膜、脑组织的发育。

泓纯牛初乳特别添加复合维生素（维生素A、维生素D、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂），可补充人体所需的多种维生素，维护人体健康，促进生长发育，调节生理功能。它是保障人类健康的天然保健品。

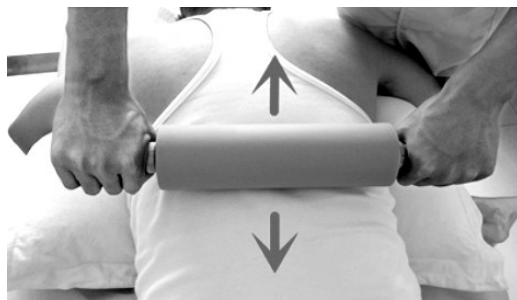
（本报综合整理）

“背薄一寸，多活十年” 背部保养“神器”——滚压经络筋膜疏通器来啦！

□夏世宏 文/图



滚压经络筋膜疏通器



用滚压经络筋膜疏通器为患者治疗

则常可使肌筋膜上出现扳机点。筋膜是一种完整的、互相连接的结缔组织，自脚底一直延伸到头顶，贯穿全身，构成身体的外形，并保持适当的姿势。

当筋膜的任何一个区域受到刺激，出现功能不良时，你的身体必将做出补偿，受刺激的筋膜会变得僵硬，这会对身体的其他部位产生拉力。想象一个打满气的气球，如果你用手指戳一下气球（让该区域变僵硬），气球的其他部分将被迫拉长，被拉向手指陷入的方向。就像人体的筋膜链中一个部位有痛点，只放松痛点肌肉，这个部位可以立刻缓解疼痛，但是一两周后这个部位还会再痛。在疼痛的筋膜链上找到疼痛的原因后，就很容易处理了，用滚压疗法在一整条筋膜链上进行操作，并且找到原始痛点，对各种筋膜病变引起的疼痛，有很好的效果。如腰腿痛患者在大腿和小腿外侧肌肉筋膜链存在着很多筋结、条索，经过滚压疏通后，腰腿痛明显减轻。

筋膜有双袋结构和张力的整体性结构特点，它提供了一个连续的网络，既能限

制、稳定骨骼、关节囊、内脏和肌肉，又可以通过扩张筋膜来调节对它们的压力。筋膜松解疗法是通过筋膜松解器改变全身肌肉张力、局部组织液的黏滞性，治疗各种因筋膜病变引起的疼痛。在这一过程中，肌肉起到非常重要的作用，而筋膜负责其中的连接，所以用滚压疏通疗法，刺激筋膜中的感受器来调节身体姿势，治疗各种因肌肉牵拉引起的不良姿势，尤其对驼背、高低肩、长短腿，效果显著。另外，经过滚压器的压力作用，可以碾碎皮下脂肪粒，促进脂肪吸收，对于肢体、腹部和背部减肥，也有明显效果。

古代就有用木质擀面杖滚压治疗颈背部疾病的方法。木质擀面杖质硬，操作不便，容易损伤组织。滚压经络筋膜疏通器是圆形滚轴压力器械，主要由手柄和滚轴

组成，滚轴是它的核心，由硅胶包裹。硅胶是无毒无色无味的材质，质地好，有较高的机械强度和柔韧度，硅胶滚轴接触人体比其他材质舒适度高，皮肤上不会发生颜色变化，不会出现斑痕，安全可靠，操作方便。

滚压经络及筋膜疏通疗法有以下特点：

一、滚压经络筋膜疏通器重200~400克，使用方便，可以滚动，表面为硅胶材质，作用力柔和，使用材料安全可靠。

二、作用面积大，身体很多部位都可以使用。另外，可沿整个经络线路或筋膜链线路进行松解，这是很多治疗方法不具备的。

三、该疗法简便易学。无医学背景的人经过短期培训，很快就能学会应用；亦可作为全民健身方法，适宜推广。

四、该疗法经过几千例使用，疗效确切、方便、省时省力、安全性高。

五、该疗法有保健和治疗的双重作用，可在医院推拿及理疗科、社区保健站、健康养生会所等广泛应用，特别适用于家庭。

滚压经络筋膜疏通器适用于慢性疼痛、颈椎病、腰椎病，以及慢性病、呼吸、消化、内分泌、宫寒等症者；对情绪障碍、睡眠障碍、减缓衰老，也有独特的功效；在减肥方面，通过滚压可将背部及腰部赘肉减少，使上肢及腿部变细。

（作者供职于郑州市中心医院）



中药外治实用技术培训班

每期时间为两天，食宿费150元，资料费50元，提前预约报名，满50人开班。

地 点：河南省安阳市

主办单位：安阳市正本中药外治研究所

主 讲 人：伦西全（1964年出生，1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情）

联 系 人：王红伟（0372）2588505

18623828505（微信同号）

来信来电即寄详细授课内容 **广告**

供：脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘贴性和透气性的胶贴，适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者，赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料，欢迎联系。

联系方式：（0372）2588505 18623828505（微信同号）

QQ：1352341939 联系人：王红伟

地址：安阳市高新区岷岷大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康品有限责任公司 **广告**

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》《杏林与中医》《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）85966391

联系人：杨小玉

投稿邮箱：54322357@qq.com