我的牛蒡之旅

□吴宏伟

从日本回国已经两个多月了，这期间不断有朋友对我此次旅行表示好奇，多人问我为什么要去那儿。其实，涉足扶桑这块土地原本不在我的计划中，之所以突然去了，是为了去深入认识一种叫作牛蒡的植物。

牛蒡，是一种药食同源的植物，在中国有着悠久的种植和食用历史，如今在餐桌上却并不常见，即使偶尔遇到，多数人也是既不认识，又不知如何食用。而它作为美食，在日本、中国台湾、韩国等地已被发扬光大，在高、中、低档餐厅均可见到牛蒡的华丽身姿。

在国内，早年跟着朋友认识了牛蒡，知道它又名大力子、东洋参、东洋牛鞭菜等，是一种粗纤维植物，样子有点像山药，垂直向下生长，深吸地力，富含各种维生素和氨基酸，可以降“三高”（高血脂、高血压、高血糖）、防癌、抗癌、清肠胃等，还可以从中有效摄入其他蔬菜、瓜果、肉类都没有的多种微量元素，提高人体免疫力。李时珍在《本草纲目》中记载牛蒡“……久服轻身耐老”。

为了师人之长技，开阔眼界，我们一行人在繁荣的东京暂停，简单领略了银座的奢华与喧闹，便直奔茨城。这是典型的日本农村，属于欠发达地区。

约好的一位老农带我们到了自家的牛蒡田里，通过翻译我们和他攀谈了1个多小时。在日本，牛蒡种植历史悠久，大多是世代传承，因为农业生产可以给他们带来不菲的收入，从而过上富足的生活，所以不太会产生什么“改变命运”的想法。这样的耕作方式，最大的好处是经验可以不断积累下来，技术稳步发展。这位老农已经是第三代种植户了，耕田用的机械是一代代添置的，如今总价值已经有好几百万元人民币了。他们的技术保密意识很强，打死也不告诉你从哪儿能弄到这些机械。在1个多小时的谈话中，这位老农在自己的土地上，双脚竟然没有踩出第三个坑，那种视土地如生命的感情可见一斑。

牛蒡在日本的制作方法也比较简单，做牛蒡小咸菜的比较多，煎、炸、烹、炒的镇桌大菜未曾得见；一家经营了多年的牛蒡加工小店，也是用半自动化的简单机械把牛蒡切丝来卖，下脚料炒制后就成了牛蒡茶。这么小的小店，能长期维持一家生计，说明牛蒡需求量大，利润高。说起这家小店的牛蒡茶，跟中国的简直没法比：国内的牛蒡茶最次也得用牛蒡主根，绝不会用削下来的牛蒡皮做原料，更别说顶级的牛蒡茶了。

要说讲究吃，没有哪个地方能比得过中国，日本也不例外。在日本，这么好的牛蒡，那么高的消费量，消费群体很大，吃法却不多；不像我们，开发出来的食物花样百出，这也意味着在牛蒡菜品研发方面，我们还是走在了世界的前列。

牛蒡含菊糖、纤维素、蛋白质、钙、磷、铁等人体所需的多种维生素及矿物质，其中胡萝卜素含量比胡萝卜高150倍，蛋白质和钙的含量为根茎类之首。牛蒡根含有菊糖、挥发油、牛蒡酸、多种多酚物质及醛类，并富含纤维素和氨基酸。

牛蒡喜温暖气候条件，既耐热又较耐寒，植株生长的适温为20~25摄氏度，地上部分耐寒力弱，遇3摄氏度低温会枯死，直根耐寒性强，可耐零下20摄氏度的低温，冬季地上枯死以直根越冬，翌春萌芽生长。

牛蒡可用于治疗糖尿病、高血压、高血脂，还具有抗癌的作用，可降血糖、降血压、降血脂、治疗失眠、提高人体免疫力等。牛蒡全植物含有抗菌成分，其中叶含抗菌成分最多，主要抗金黄色葡萄球菌。

在郑州的餐厅里，牛蒡饺子、低温油炸牛蒡、鲜蒸牛蒡、清炖牛蒡、牛蒡排骨煲、牛蒡面、牛蒡粉条、牛蒡酱、牛蒡狮子头、牛蒡小点心、牛蒡蛋糕足以让你眼花缭乱，而且还在不断出新，多数菜品系独创；假以时日，必将为这种食材的推广做出无可替代的贡献。

当然，人们对比较陌生的东西，接受起来可能需要一个过程，要坚定信念，认准目标，咬牙坚持，未来属于开拓者。

走出去，是为了学习；回家来，要努力进步。还是那句话：走遍世界，更爱中国！

（作者供职于河南省高级人民法院）

■读名著 品中医

诸葛亮与蕹叶芸香

□胡献国

《三国演义》第八十九回“武乡侯四番用计，南蛮王五次遭擒”中写道：孔明统领大军，向秃龙洞进发，道路窄狭，山险岭恶，小路上多藏毒蛇恶蝎，黄昏时分，烟瘴大起。孔明向一老叟请教，幸得老叟指点：“此去正西数里，有一山谷，入内行二十里，有一草庵，庵前有一草，名曰蕹叶芸香，人若口含一叶，则瘴气不染，丞相可速往求之。”孔明果然得到蕹叶芸香，使蜀兵不染瘴疫之气，遂安然由小道直入秃龙道前下寨，五擒孟获。

蕹叶芸香分布在四川、云南、贵州、陕西等地，它所含的化学成分有酸性皂苷类物质、鞣质、蛋白质、黏液质、苦味质、糖类及酚性物质。鲜草中含有挥发油，挥发油中含有胡椒酮、柠檬烯等。因此，蕹叶芸香闻之有特异的香气，嚼之味微苦、辛辣，有阵阵麻凉感。据《中医大辞典》记载，蕹叶芸香性辛，味苦，具有解表利湿、平喘止咳、芳香健胃之功效，适用于伤暑感冒、淋病、风湿筋骨酸痛、慢性支气管炎等。药理研究表明，蕹叶芸香具有平喘、止咳、抗菌的作用，可以内服，用9~15克煎汤喝；也可浸酒或外用，煎水熏洗。四川一带民间常用蕹叶芸香治疗筋骨肌肉痛，甚至重至不能行走者，方法是把蕹叶芸香叶2~3斤（1斤=500克）煎水，倒入盆中熏洗。

蕹叶芸香已不再用于避暑辟瘟，主要用于治疗慢性支气管炎。现在已制成多种剂型，如芳香草浸膏片、芸香油、芸香草气雾剂等，广为试用。经临床观察，蕹叶芸香治疗慢性支气管炎疗效显著，总有效率可达88%~98%。

有人说诸葛亮征战胜利回朝后，得知蕹叶芸香就是家喻户晓的大蒜。原来，大蒜为百合科多年生草本植物，每株九片叶子，故名九叶芸香。研究表明，大蒜中植物杀菌素（大蒜素）含量较高，对多种细菌性、真菌性与原虫性感染均有治疗与预防作用。实验证明，把一小瓣大蒜放在口中咀嚼，可杀死口腔内全部细菌。把大蒜压碎放在一滴含有很多细菌的生水里，1分钟内细菌便可全部死亡。大蒜能消炎、杀菌、降血脂、降血压、降血糖，还能补脑并促进葡萄糖变成大脑能量活跃大脑，改善睡眠。大蒜可抑制血液在体内的自发性凝固，防止脑血栓形成，使糖尿病患者的血糖下降，增强体内分泌胰岛素的能力，并具有抗癌、防癌的疗效。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

■养生堂

趣说小暑与养生

□郑玉平

今年7月7日为二十四节气的小暑。暑是炎热的意思，小暑是反映夏日暑热程度的节气。此时暑气上升，天气炎热，但还没有热到极点，是我国绝大部分地区开始进入炎热期。

小暑正值初伏前后。一般在入伏以后，暴雨形成的洪水，又称为伏汛。我国南方早已从炎热进入了漫长的酷热阶段，这些地区有句关于气候的民谚，就是“热极生风”。往往酷热一段时期会来一场台风，所谓的台风季节就是南方这时的气候特点。

小暑之时，南方已经十分炎热，人们最容易感到心烦不安，疲倦乏力。在自我养护和锻炼方面，应按五脏主时，以符合春夏养阳之原则。此时人们亦可晚睡早起，情志愉快不生气，适当活动，使体内阳气向外宣泄；可多听音乐等，悠扬舒缓的旋律对人体是一种良性刺激，能改善大脑及系统功能，协调各系统器官的正常活动，促进血液流通，增加消化液的分泌，还能提高人的修养，难怪古人有“听曲消愁，有胜于服药者矣”之说。

中医在养生与治病方面有冬病夏治之说，夏季是那些每逢冬季发作的慢性疾病的最佳治疗时机。这些慢性疾病包括慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚感冒等。我省乃至全国的中医医院都在小暑到大暑节气内的三伏天，开展“三伏贴”治疗。年年坚持“三伏贴”，则效果更明显。

此时消化道疾病多发，在饮食调节上要改变饮食不节、饮食不洁、饮食偏嗜的不良习惯，冷饮冷食不宜过多，一切都应以适量为宜。此时又是红眼病高发期，应注意此类传染性疾病，还要尽量避免户外活动，以防中暑。

由于天气炎热，人们食欲减退，饮食上要以清淡芳香为主，因为清淡易于消化，芳香刺激食欲。广东尤其珠三角一带，在小暑、大暑那日用荷叶、土茯苓、扁豆、薏苡仁、猪苓、泽泻、木棉花、灯芯花等材料煲成的消暑汤或粥，或甜或咸，以应节解暑。此节气汤水尤为重要，因出汗多，且胃口亦差，佐餐的汤品宜选粉葛煲鱼汤、咸柠檬煲老鸭、冬瓜荷叶薏苡煲排骨汤等，多吃水果也是不错的防暑方法。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

本版图片为资料图片

■中医典故

李时珍巧法试药效

□安济生

李时珍注重实践。他聪颖博达，常常创造出一些奇特方法来验证中药功效。

有一次，李时珍发现一本书上说野芋麻叶能够治疗瘀血。李时珍找了两杯生猪血来做实验。第一杯生猪血中放了野芋麻叶的粉末，另一杯则什么都没有放。

过了一会儿，放了野芋麻叶粉末的生猪血没有凝固，而那杯什么都没放的生猪血却很快凝固了。野芋麻叶治疗瘀血的功效得到初步证实。

李时珍想，上面的实验只是证实野芋麻叶能够防凝，那么，对已经形成了的瘀血又有什么作用呢？

于是，李时珍又把野芋麻叶粉末放入刚刚凝固的血块中，血块竟慢慢地溶化成血水，这进一步证实野芋麻叶还具有化瘀的作用。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

■中药传说

麦饭石

相传很久以前，在内蒙古东部的山区里，有一个偏僻的小屯子，三面环山，草木茂盛，空气清新。小屯子里有一个叫张山的放牛郎，他有个美貌的老婆，夫妻俩男耕女织，勤俭持家，日子过得也不错。可时间一长，张山的老婆渐生厌倦，想想自己貌美如花，却无人赏识，与一个相貌平平的放牛郎长相厮守，常常觉得委屈而暗自落泪。

小屯子旁边有一个大屯子，大屯子里有一个财主。一天，财主带着一群奴仆，前呼后拥地在周边打猎。路过张山家门口时，张山的老婆见财主年轻富有，便倚在家门口痴痴地朝他暗送秋波。财主一见美女，魂儿已被勾去一半，回家后便茶饭不思。财主左思右想，终于想出了一个妙计。他差仆人把张山唤来。

“张山老弟，你看庶民娶了美媳妇，多委屈她呀！可我这个财主连个漂亮夫人也没有，咱们换换老婆吧？”财主说。

“老婆还能换吗？”老实巴交的张山问。

“怎么不能换？咱俩打个赌。我们的屯子旁各有一口井，明天看谁先把井水打干。”

“打干了又怎样？”张山不解地问。

“定输赢啊！我先把井水打干，你就把老婆给我；你先把井水打干，我就把老婆给你。”

张山心想，不答应，财主财大气粗，受他欺凌；答应了，万一输给财主就丢了老婆。张山经受不住财主的威胁、恐吓，无奈勉强答应了。

张山回到家后，把这件事情告诉了老婆，叫她明天和他合力尽快把井水打干。张山的老婆暗暗欢喜，次日她装肚子疼，躺在床上不肯起来，张山只得自己去把井水打干。

财主带着仆人，很快把井水打干。财主见张山的井里还有很多水，不由分说把张山的老婆抢走了，然后把自己的丑媳妇送了过去。

从此，张山便失去了笑容，日渐消瘦，这可急坏了丑媳妇。丑媳妇虽然其貌不扬，但心地善良，聪明贤惠；她过腻了奢侈的生活，向往与张山一起自食其力，过简朴的日子。看着张山终日愁眉不展，丑媳妇非常心疼他，常在井旁打水时暗自落泪。日子一长，丑媳妇的真诚感动了山神。山神便在丑媳妇落泪时吹了一口仙气，她的眼泪落地后便化成一颗颗宝石。丑媳妇不知所以，觉得好奇，便捡了几颗回家放在水里。时间不长，水变得越来越清，还有股好闻的味道。她用水擦脸，天天如此，不出几个月，变得越来越漂亮，夫妻俩很高兴。张山也用水天天擦脸，两人都变得很美丽。

有一天，丑媳妇长叹一声，张山不解地问：“娘子，你现在是这一带最美丽的人了，为何还不满足？”

丑媳妇说：“想想我的经历，多么难过。我们的子孙和穷人，如果长得丑一些，是不是都要有像我一样的遭遇？”

山神听见了他们的对话，深受感动，想到如此善良的女人，自己漂亮了，还惦记着别人的容貌，就大发慈悲，又吹了一口仙气，把田地里的麦粒化成宝石，堆积如山。

从此，人们用上了宝石，丑的变美了，体弱的变健康了。这宝石究竟叫什么呢？有人知道了这个故事后，说：“宝石是大仙把地里的麦子变成的，麦子又可以做饭，就叫麦饭石吧！”

麦饭石除含有钠、钾、钙、镁等元素外，还含有硅、锌、铁、铜、锰、钴、钼、镍、钒、铬、锡等微量元素，是人体赖以生存的各种元素的集合体。

临床试验表明，长期饮用麦饭石过滤过的水，可治疗肠胃病、胆石症；麦饭石治疗腰痛、肩部酸痛、风湿痛等也有一定效果。

（苏州 倪世俊）

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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371)85966391

投稿邮箱：54322357@qq.com

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术，是纯中药疗法，具有不痛苦、操作简单的特点，对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴，携手打造地方品牌。

加盟松恩，助您实现药店、诊所成功转型发展。

地址：河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。

联系人：李经理 电话：13275972217

广告

洛阳市中医药学校2019年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校，是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一，位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔，是莘莘学子求学的理想学校。该校基础设施完善，教学、实训、生活条件优越，师资力量雄厚，有全日制在校学生4100余人。该校常年开设医、护、药系列9个专业，其中中医、生物制药、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主，兼有河南科技大学、河南中医药大学成人教育及乡村医生学历教育等多层次、多形式的教育体系。该校与洛阳市八大医院建立合作关系，以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作，实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念，从严治校，科学管理，注重培养学生的创新能力，坚持对口高考和就业技能培养两手抓，以升学和就业需求为导向，强化技能培养，紧跟市场步伐，合理开设专业，构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路，使学校得到社会各界普遍赞誉。该校目前已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

该校是全省唯一具有中等中医专业招生资格的学校，经教育部、国家中医药管理局批准，2019年继续面向全省招收中医专业学员700名。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划》精神，在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。一、所有全日制在校学生免交学费。二、国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生，第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。三、根据国家精准扶贫政策，凡属精准扶贫建档立卡贫困家庭的学生，每年可以享受国家教育扶贫助学金（“雨露计划”）3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书，省人社厅发放就业报到证，国家承认学历，可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试，应届毕业生均可参加全国对口高考（或单招考试）。

2019年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医学	0134110	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	0014102	500	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药剂	0114108	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中药	0184111	150	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗技术	081408	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药技术	0034105	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
助产	0024103	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	0074106	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔工艺技术	0094107	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

报名须知

一、参加中招考试的应届毕业生，可在所在中学报名，也可直接到该校招生办报名。

二、未参加中招考试的应往届初中、高中毕业生，社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。

三、年龄15岁以上，不限学历，均可报名。

地址：洛阳市嵩县城关镇开发区·北园，在县城乘2路公交车到终点站（卫校）下车 招生专线：(0379)66301346 66300360

联系人：杜建芳 15136391899 刘建成 13783181393 杨新杰 13938866519

邮政编码：471400 网址：http://www.lyzyyxx.com 邮箱：lyzyyxx@188.com

广告

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，权威的师资团队由国内高校、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4批（次）2000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、6月、9月和11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，大部分学员能顺利通过考试。

报名对象：医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、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

扫码关注

河南健康管理师培训中心
给您更多精彩内容

广告

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年190元