春雨温润荠菜香

□廉万营

“荠荠菜，包饺子，不够小妮儿一碗吃；小妮儿给我挤挤眼，我给小妮儿拨一点；小妮儿给我点点头，我给小妮儿一个篓……”一棵荠菜，勾起多少人对儿时和母亲的回忆！这首地方民谣生动、风趣地展现了一个有关饮食与亲情关系的哲理：世界上最好吃的饭，永远是母亲做的——除了充饥，还温暖心灵。

“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”。春雨温润，寒风不再，香嫩的荠菜已经给山岗披上春装，沟边路沿也留下了它们碧绿的身影。拉着母亲的手，一起去田间剜篮荠菜包饺子吧！

“残雪初消荠满园，糁羹珍美胜羔豚”。这是宋代诗人陆游对荠菜的赞美。《诗经》云其“谁谓荼苦，其甘如荠”，更是将荠菜当作美味标杆。

苏轼和陆游同为历史文化名人，同与荠菜有着不解之缘。

传说苏轼刚刚谪居偏远乡间时，生活比较窘迫，好在有乡邻及漫山遍野的各种野菜“帮忙”，才解决一时之困。苏轼非常喜欢吃荠菜，并以荠菜为主发明了荠菜羹。在给友人的信中，他写道：“君若知其味，则陆八珍皆可鄙厌也。”苏轼是众所周知的大文豪，对养生之术也颇有研究。后人为其编纂的《东坡养生集》，详细记载了他的养生经验，其中就有被称为东坡羹的荠菜羹。东坡羹妙在“不用鱼肉五味，有自然之甘”。果腹之余，东坡先生也不忘自娱自乐，作《菜羹赋》表达煮蔓菁、食苦荠时的达观态度。文章引经据典，用洒脱风趣的语言表现了超然物外的豁达心胸。

陆游生活的年代距苏轼不远。传说陆游到苏轼曾经的谪居地游览，品尝了苏轼发明的荠菜羹，赞不绝口。不知是不是受到美味的激发，陆游作了《食荠十韵》，赞叹：“惟荠天所赐，青青被陵冈。珍美屏盐酪，耿介凌雪霜。”陆游还说“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”，大有乐不思蜀之意。美味的荠菜征服了两位大文学家，这才有了苏轼的《菜羹赋》和陆游的《食荠十韵》，为中国增添了富有情趣和生活气息的诗篇。

荠菜香嫩甘美，是广受欢迎的春季时令野菜；在全国分布广泛，耐寒喜寒，冬末冰雪初融时即已发芽，雨水后的早春即可采食。荠菜饺子、荠菜春卷、荠菜豆腐羹等是荠菜的日常吃法；也有不少地方名菜，如淮扬菜中的“荠菜冬笋山鸡片”、鲁菜中的“荠菜鱼卷”、徽菜中的“荠菜丸子”等。

荠菜味甘，性平，偏凉，入肝、脾、肺经，具有止血清肝、利尿消肿之功效，可用于养肝及血证等疾病的药膳辅助治疗。

东坡羹

组成：鲜荠菜1000克，生姜6克，香油20克，粳米100克。

做法：粳米煮至七成熟，加入荠菜、生姜，煮熟后，加入香油即可。

用法：每天1次，温食。

功效：养肝阴，益肝血。

主治：肝阴不足之失眠，多噩梦，以及慢性肝炎等。

荠菜红枣藕节汤

组成：鲜荠菜60克，大枣10枚，藕节25克。

做法：藕节、大枣先炖30分钟，加入荠菜后，烧熟即可。

用法：吃枣和荠菜，喝汤，每天1剂，连用7天~10天。

功效：补虚凉血。

主治：血虚生热引起的鼻衄、齿衄。

荠菜味甘性偏凉，《名医别录》言其“主利肝气，和中”。味甘之品可补益，性凉之药能清热。所谓“利肝气”，即得春气之先，促进肝气生发。东坡羹中荠菜补肝益血，粳米补中益气，生姜温胃降逆、促进食欲，合而用于肝阴不足之证。

藕节为两节藕的连接部分，味甘性凉，有凉血止血散瘀之功效，大枣滋阴补血，合荠菜治疗血虚生热引起的鼻衄、齿衄，也可用荠菜、荸荠辅助治疗妇女血分有瘀热之月经量多、头晕面赤、烦躁易怒、大便秘结等。荠菜性偏凉，便稀、泄泻等虚寒性疾病患者及虚寒性体质者不宜多食。

（作者供职于河南省中医院）

消斑祛痘妙方——大枣莲药羹

本报记者 朱晓娟 通讯员 张榜

中医认为，春季养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长。

这里的阳指人体阳气。中医认为，“阳者，卫外而为固”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。那么，春季如何护阳？在饮食方面又有哪些禁忌呢？

河南中医药大学第一附属医院主任医师、首届“全国名中医”崔公让说，这个时候要遵照《黄帝内经》“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。李时珍在《本草纲目》里亦主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。

崔公让建议，人们此时应多食用大枣、山药、薯类等食物，且饮食要清淡，平时要多喝水，多食蔬菜与时令水果，忌食辛辣食物。有些爱美的女士脸上出现了色斑、青春痘，这里推荐一个消斑祛痘妙方——大枣莲药羹，不但可以补益脾胃，还有润肤、祛斑、防皱之功效。

大枣莲药羹所需要的原料：山药50克，大枣20克，薏苡仁30克，莲子20克，冰糖适量。

山药

性味：平，甘。

归经：入脾、肺、肾经。

功效：补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。用于脾虚食少，久泻不止，肺虚喘咳，肾虚遗精，带下，尿频，虚热消渴。麸炒山药补脾健胃，用于脾虚食少，泄泻便溏，白带过多。

大枣

性味：温，甘。

归经：入脾、胃、心经。

功效：补中益气，养血安神。用于脾虚食少，乏力便溏，妇人脏躁。

薏苡仁

性味：凉，甘、淡。

归经：入脾、胃、肺经。

功效：利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结。用于水肿，脚气，小便不利，脾虚泄泻，湿痹拘挛，肺痈，肠痈，赘疣，癌肿。

莲子

性味：平，甘、涩。

归经：入脾、肾、心经。

功效：补脾止泻，益肾涩精，养心安神，止带。用于脾虚久泻，大便溏泄，心烦失眠，腰酸乏力，男子遗精，妇人赤白带下。

制作方法

一、将山药洗净，去皮，切小丁。

二、大枣洗净。

三、莲子洗净，泡软，去莲心。

四、薏苡仁淘洗干净，与山药、大枣和莲子一同放入锅中，加少许水，煮成粥，放入冰糖，待冰糖融化后即可食用。

红枣为补益脾胃佳果；山药擅长补中益气，健脾和胃；薏苡仁健脾散结；莲子补脾益肾，且能收敛。以上4种食材制成的甜羹，不仅制作方便，而且美味，是春季养生佳品。

厨房中药奇艺堂
奇艺堂 健康调养每一餐
联系电话：0371-58615152

■中医古籍

《外台秘要》与王焘

□王光安

王焘（670~755），唐代著名医家，其著作《外台秘要》颇为后人称赞。王焘不存个人偏见，博采众家之长，在《外台秘要》中，他引用之前的医家医籍60多部，基本上把医家留下来的著作都作为他论述的对象，可谓“上自神农，下及唐世，无不采摭”。

王焘出身于官宦世家，幼年体弱多病，尝尽了病痛的滋味。长大后为了治好自己的病，也为了强身健体，王焘便在工作之余，发奋读医学专著。后来，又因王焘的母亲身患疾病，他感于“齐梁之间，不明医术者，不得为孝子”的话，便钻研医学，以医治母亲的病。

王焘禀性孝顺，母亲患病时，长期衣不解带地照看护理，并遍访名医，查阅医学专著，寻找良方。俗话说“久病成医”，慢慢地，王焘对医学渐渐入门。

唐代，宿命论和巫术害死了不少人。为了战胜愚昧和迷信思想，王焘立志总结我国医学成就，编医书，救民众。

当时，有人说：“阎王叫你三更死，不可留人到五更。生有时辰，死有死地。”王焘反驳说：“人之所以生病，大多是饮食无节制而伤脾胃，纵欲过度而伤元气，外感风邪而生寒热等。这些都是人为造成的，怎么能说是阎王早就定下来的呢？只要注意保养，有病就医，人的寿命完全是可以延长的。”他一边进行反迷信宣传，一边悬壶济世，很快得到了人们的信任。

但求编书，无意仕途。王焘曾担任徐州司马、邺郡太守等，但他无意仕途，经过多方努力被调去掌管全国的图书中心——弘文馆，那里有大量的医学名著。

历经20多年，阅遍上千部古代方书，王焘终于编成《外台秘要》。该书共引用医家著述2800余条，收载医方6000余则。《外台秘要》被历代医家称为“世宝”。不少医家认为：“不观《外台秘要》方，不读《千金要方》论，则医人所见不广，用药不神。”

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

■中药传说

贯众

□尚学瑞

贯众是鳞毛蕨科植物的一种带叶柄基部的干燥根茎，主产于东北三省。中医认为，贯众性微寒，味苦，归肝、脾经。贯众的功能主要有以下3点：

一是清热解毒。《普济方》说它（贯众）“解一切诸热毒”，故凡温热毒邪所致之证，都可用之，对防治流行性感冒、疟腮、流脑、麻疹等多种传染性疾病均有效果。

二是凉血止血。可广泛用于鼻衄、吐血、便血、崩漏等，尤其善于治疗崩漏下血。

三是杀虫。可驱杀绦虫、钩虫、蛲虫、蛔虫等多种寄生虫。

贯众入药首载于《神农本草经》，据说其名字由杀虫之功而来。

从前，有个地主家的长工在干活时，偶然发现他随手丢在路上的一把草根把一群蚂蚁毒死了。他很好奇，又捉了些青虫、黑壳虫、毛虫等野外毒虫并放在一起，把草根砸烂撒到毒虫身上做试验，一会儿这些毒虫也全被杀死。他当即断定草根是杀虫的药，可是他心中有疑问：“这种草能杀死野外的虫，能不能杀死人肚子里的虫呢？”他想试，但没机会，也不敢盲目去试。

地主家有个儿子患疳积，不思饮食，日渐消瘦，请当地的郎中来看病。郎中说孩子肚里有蛔虫，就开了驱虫处方。地主把药买回来，交给长工熬。长工特意用两个药罐子熬药，分别熬郎中的药和他挖来的草根。熬好后，先把用草根熬的药汁给地主的儿子服用。地主的儿子服用后大喊肚痛，吓得长工赶快偷偷把药渣倒掉了。但没想到，几个时辰后，地主的儿子解大便竟拉出了几十条虫，随即肚子也不痛了；此后食欲大增，体质渐强。

长工确信这种草根能驱虫，后来便挖了许多，无偿给邻里的孩子驱虫，效果很好，大家都心生感激。他一辈子打光棍，没有儿女，晚年便想把这一招传给后人。趁一次去乡里赶集时，他挖了一些草根，站在人群中说：“乡亲们，我向大家献药来了。”他又高举草根，说：“这就是我平时给孩子们治病的药。我时日不多了，以后不能再挖草根，谁家孩子有虫病，就去挖些草根熬水喝，保准能好。”

众人深受感动，纷纷称赞。人群中有位老秀才对大家说：“老长工精神高尚，无私献药，打破了历代秘方不外传的惯例，‘贯’者通也，‘众’者大家也，我看这药就叫贯众吧。”一呼百应，贯众自此留名。

药理研究表明，贯众可强烈抑制流感病毒，对腺病毒、脊灰病毒、乙脑病毒等亦有较强的对抗作用，外用可止血、镇痛、消炎。其所含的绵马酸等成分有较强的驱虫作用。贯众对多种病毒感染性疾病有较好疗效，还可用于治疗乳糜尿、婴幼儿脐炎、铅中毒、睾丸炎、药物性肝炎等。

（作者供职于辉县市中医院）

使命在肩 勇往直前

——记信阳职业技术学院附属医院院感团队

本报记者 王明杰 通讯员 刘晶 朱晓红 陈燕丽 文/图

帮同事穿戴防护用品

有这样一群人，她们坚守在疫情防控第一线，分分秒秒守护着医务人员和患者的健康安全，她们就是信阳职业技术学院附属医院的“感控人”。

2020年春节，新冠肺炎疫情暴发了。疫情就是命令，防控就是责任！在新冠肺炎疫情阻击战打响之际，信阳职业技术学院附属医院院感办主任张瑞，带领院感团队把责任举过头顶，把安危抛到身后，毅然冲在疫情防控的最前沿，全力以赴投入防控工作。

加强管理 实现培训全覆盖

“越是在疫情防控的攻坚阶段，对感控工作的考验也越大，我们提出的目标是‘医务人员零感染，医院感染零聚集’，所以一刻也不敢放松。”张瑞说。

为了完成这个目标，张瑞自疫情发生以来就没有睡过一个囫囵觉，带领她的团队每天都穿梭在医院的各个科室，开展疫情防控培训、制定规范流程、组织应急演练、指导消杀、梳理风险环节、落实防护措施等，尤其是对预检分诊、发热门诊、隔离病房、检验科、CT室、放射科等“高风险”科室，她们更严格认真，一个细节也不放过。“七步洗手法，一步都不能马虎！”“外层手套必须要全部覆盖防护服的袖口！”“脱个人防护装备时，每一步都要消毒！”“不培训，不上岗；无防护，不上岗；防护不到位，不上岗！”……这样的话她们每天都要说上上百遍。有的同事防护动作不规范，她们就一遍遍地示范，直至正确为止。有时候不放心，她们还亲手帮助同事们穿戴防护用品，事无巨细。这个时候，院感办的人员个个都成了“事儿妈”，走到哪，说到哪。由于每天从早到晚在医院穿梭，没有时间休息、喝水，她们的声音嘶哑了，脚跑肿了，但她们没有叫过一句苦和累。

信阳职业技术学院附属医院在隔离病区收治疑似患者后，各种突发情况不断。1月30日晚上，一位留观隔离治疗的疑似新冠肺炎孕妇（后确诊为新冠肺炎患者）突然羊水破了，即将生产。孕妇自身各脏器衰竭，病情危重，需要立即进行剖宫产手术。

张瑞接到通知后，立即赶到医院，亲自指导所有参与救治和手术的医务人员：严格落实三级防护措施，严格按照流程接送患者，对新生婴儿做好隔离护理……一项项，一条条，迅速筑起一道牢固的“防护墙”。次日凌晨2时许，产妇手术顺利结束。术后，张瑞又指导手术室同事完成对手术间空气、物表等全方位、无死角消毒。各项感染防控工作做到位后，她才稍稍松一口气，此时已是第二天清晨了，像这样不眠不休还有很多次。

截至目前，信阳职业技术学院附属医院院感办开展培训30次，累计培训500人；对重点科室区域一对一培训20次，累计培训150人。

全环节监控 把细节做到极致

1月22日，接到组建发热门诊和隔离病房的通知后，信阳职业技术学院附属医院院感团队主动放弃休假，在张瑞的带领下，加班加点，设计图纸，配合总务科指导工人施工，短短3天时间就完成建设任务。为了使发热门诊尽快投入使用，院感团队帮助发热门诊主任徐晓静做好物资储备，完善各项工作流程，制作各种标识，对即将上岗的医务人员再次进行培训。

为了改善生活和工作条件，院感办刘晶还通过微信联系商家和安装人员，自己先垫资为发热门诊安装了一个热水器，使同事能够更加安心地救治患者。

医院感染管理工作涉及医院的方方面面，感控人员常说：“我们上管天，下管地，中间管空气。”在疫情防控上，院感办除了完成日常工作外，还要负责全院工作人员和住院患者及家属的感染防控工作，任务艰巨。为了避免新冠肺炎院内感染和传播，院感团队不顾危险，经常深入隔离病房的污染区，现场查看污染区物表消毒、各种消毒隔离措施等落实情况，给病区医务人员提供专业的院感防控指导，并帮助他们加强各区域的消毒、送餐等防控细节管理。

张瑞说：“作为一名院感人，我这里只有规范，只有细节。只有每一个细节都规范到位，才能最大限度避免医务人员和患者发生感染。”面对复杂多变的疫情，院感团队时刻加强学习新冠肺炎防控知识，及时将国家卫生健康委员会和河南省卫生健康委员会下发的有关新冠肺炎防控规范、标准和流程通过微信工作群传给大家；检查各科室落实情况是她们日常工作中的一项重要职责，每到一处她们都细心检查各科室的环境物表消毒是否按要求执行，及接触疑似患者的检查科室个人防护是否到位，做到“无疏漏、无死角”；隔离病区、发热门诊、预检分诊处每批人员进行换岗时，她们都要去检查其防护服及防护用品穿戴是否符合规范等，不敢有丝毫松懈；督导临床各科室选定疫情防控员，做好对各科室人员的防护及消毒隔离等工作；加强科室住院患者和陪护人员管理，检测体温，做好手卫生等，全力以赴保证医务人员和患者的安全。

指导消杀工作

守护平安 为健康保驾护航

一个多月过去了，信阳职业技术学院附属医院院感团队一直在一线连续奋战，科室的专职人员刘晶和汪宏都是两个孩子的母亲，怕把病毒带回去，也为了不给医院添加负担，她们就自己搬到老房子里去住，把年幼的孩子交给年迈的老人照顾。想到孩子，她们的心里酸酸的，但家人给了她们最大的支持和理解。她们说：“孩子需要我们，但我们有更重要的事情去做，患者和同事更需要我们，我们相信孩子会理解妈妈的！”

目前，信阳职业技术学院附属医院在新冠肺炎疫情阻击战中，由于各项院感措施到位，已实现院内零感染目标。尽管取得了骄人成绩，但是不敢松懈。张瑞说：“疫情一天不结束，我们就一天不能放松警惕，守护咱们医务人员和患者的健康，是我们院感办的职责所在；争取院内零感染，是我们院感办的终极目标！”

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