

# 诗咏遍地锦 药熟满园馨

□黄新生

白玉阑边白凝伫。满枝头、彩云雕雾。甚芳菲、绣得成团，砌合出、韶华好处。

暖风前、一笑盈盈，吐檀心、向谁分付。莫与他、西子精神，不枉了、东君雨露。

这是宋代词人毛滂的作品，调名本意即咏牡丹花如大地铺上锦绣一般。将牡丹比作地锦，固然是神来之笔，另有地锦草、爬山虎(地锦)、天胡荽(铺地锦)、地茶(铺地锦)、五味草(地锦苗)5种药材，枝叶铺地，灿若锦霞，故得地锦之名。

**清热解暑地锦草**  
大戟科大戟属植物地锦草及斑地锦以全草入药，名为地锦草。地锦草是一年生匍匐草本，茎纤细，色紫红色，叶片长圆形或椭圆形，绿色，有点像马齿苋，故又名铁线马齿苋。地锦草的茎折断后有白色乳汁状液体流出，故又名奶花草、奶草。地锦草能活血止血，故又名草血竭、血见愁。地锦草还被称为铺地锦。

“同名血竭草中求，地锦呼为血见愁。姜酒伴来崩即止，米汤调下痢便瘳。骨钻疥癩欣收口，毒发痲疽喜出头。敷得蕊间鸡眼好，乾坤秘蕴更须搜。”(清代赵理叔《本草诗·地锦》)

地锦草是清热解暑类中药，味辛，性平，归肺经、大肠经，具有清热解暑、凉血止血、利湿退黄的功效，用于痢疾、泄泻、脏毒赤白、黄疸、咯血、吐血、齿衄、尿血、便血、崩漏、外伤出血、乳汁

不下、跌打肿痛、热毒疮疡的治疗。《本草纲目》记载：“(地锦草)主痲毒恶疮，金刀扑损出血，血痢，下血，崩中，能散血止血，利小便。”

“自是节临三月暮，何须人恨五更风。扑簌直敲帘衣碧，上砌如欺地锦红。”(节选自明代唐寅《落花诗》)

地锦草具有清热解暑止痛、凉血止血的功效，常用于湿热带下、血痢、泄泻、痢疾、大便脓血。《经验方》以本品研末，米饮服之，可治疗湿热带下痢；配伍马齿苋、地榆等，可治疗血痢、便下脓血。地锦草还能利尿通淋，配伍白茅根、小蓟等，可治疗尿血、血淋。

“分甘遂如百两金，作苦犹成五车记。地锦天花出妙机，琼田水英生爽气。”(节选自宋代朱翌《夜梦与罗子论药名诗》)

地锦草能利湿退黄，单味煎服，或配伍茵陈、栀子、黄柏等，可治疗湿热黄疸、小便不利。地锦草鲜品捣烂外敷患处，可治疗热毒所致的疮疡痲毒、毒蛇咬伤。

**祛风活血爬山虎**  
爬山虎为葡萄科爬山虎属植物，是常见的垂直绿化植物，不仅可起到绿化、美化环境的效果，还具有增氧、降温、减尘、减噪等多种作用。爬山虎如给建筑物铺了一层绿油油的锦绣地毯，它的藤茎或根入药，名为地锦。

“茸茸碧草，点点金花小。

十里青山山下道，地锦都教盖了。天然草软平匀，马蹄稳送行人。路断不堪回首，南风依旧黄尘。”(元代刘敏中《清平乐》)

地锦又名地藤、常春藤、土鼓藤、红葡萄藤等，味辛、微涩，性温，归肝经，具有祛风止痛、活血通络的功效，用于风湿痹痛、手足麻木、偏正头痛、产后血瘀、跌打损伤、痲毒疮毒、蛇伤、带状疱疹、溃瘍不敛的治疗。《本草拾遗》记载：“(地锦)主破老血，产后血结，妇人瘦损，不能饮食，腹中有块，淋漓不尽，赤白带下，天行心闷，并煎服之，亦浸酒。”

**清热利湿天胡荽**  
天胡荽为伞形科天胡荽属植物，又名石胡荽、鹅不食草。天胡荽能治疗目翳，故又名千里光、干光草、翳草、翳子草。天胡荽的茎纤细细长而匍匐，平铺地上成片，叶呈圆肾形，油绿色，花瓣绿白色，故又名铺地锦。

“赤眼之余翳忽生，草中鹅不食为名。塞入鼻内频频换，三日之间复旧明。”(明代《本草纲目》载王玺《集要》诗)

天胡荽味辛、微苦，性凉，具有清热利湿、解毒消肿的功效，用于黄疸、痢疾、水肿、淋症、目翳、喉肿、痲毒疮毒、带状疱疹、跌打损伤的治疗。李时珍说：“鹅不食草，气温而升，味辛而散，阳也，能通于天。头与肺皆天也，故能上达头脑，而治顶痛目病，通鼻气而落息肉；内达肺经，而治喘喘痰涎，散痞结。”《生草药性备要》记载：“(天胡荽)治

癩，臭耳，鼻上头风，痘眼去膜，消肿，敷跌打大疮。”

**清热止血山地茶**  
地茶又名山地茶，为野牡丹科野牡丹属矮小灌木，分枝多，披散地上，叶片浓密，贴伏地表，能形成平整、致密的地被层，宛如葱绿油亮的绿色地毯，叶片有时还可呈现出绿、粉红、紫红等不同颜色，故又名铺地锦。地茶的地上部分(地茶根)、果实(地茶果)和根(地茶根)均可入药，民间有“地茶鬼点灯，痔疮绕你行”的谚语。

“怪底暑风浅，明珠照府寒。铺张平地锦，峻激急流滩。吟风千篇过，更移一字难。少留明艳句，拂拭菊花间。”(宋代王洋《和曾敏父中秋前六日二诗·怪底暑风浅》)

地茶味甘、涩，性凉，具有清热解暑、活血止血的功效，用于肺病、白喉、咽喉、牙痛、口疮、赤白痢疾、黄疸、水肿、疔母、风湿痹痛、胃痛、吐衄、崩漏、痛经、带下、产后腹痛、子宫脱垂、疔疮、疥疮、脓疱疮、痔瘡、毒蛇咬伤、水火烫伤的治疗。《生草药性备要》记载：“(地茶)叶，煎水，洗疔痔，热毒，疥疮，烂脚，理蛇伤。”

地茶果既用来制造色素，食用、酿酒，又可入药，具有补肾养心、止血安胎的功效，用于肾虚精亏、腰膝酸软、血虚萎黄、气虚乏力、崩漏、胎动不安、阴挺、脱肛的治疗。地茶根味苦、微甘，性平，归肝经、脾经、肺经，具有

活血、止血、利湿、解毒的功效，用于痛经、难产、产后腹痛、胞衣不下、崩漏、白带、子宫脱垂、咳嗽、吐血、痢疾、黄疸、血淋、久疔、风湿痛、牙痛、瘰疬、疝气、跌打损伤、毒蛇咬伤的治疗。

**清热明目五味草**  
罂粟科堇菜属植物金钩如意草的茎直立或铺散，自下部分枝，在《救荒本草》中又被称为地锦苗。相传金钩如意草在一生中味道会改变5次，故又名五味草。

“朔吹喧平野，微喧酿一劫。晴光分竹翠，霜液坠藤梢。地锦颠当网，云帷巧妇巢。无人从载酒，不受草元嘲。”(明代王夫之《逢雨其二》)

五味草以全草入药，味苦，性寒，归肝、肺经，具有清热解暑、祛风明目的功效，用于风热感冒、肺热咳嗽、肺癆咯血、肝炎、风湿关节筋骨疼痛、牙痛、目赤、翳障的治疗。《滇南本草》记载：“五味草，一名金钩如意草。味有五，故名五味。性微寒。祛风，明目退翳，消散一切风热，肺癆咳嗽发热，肝热劳烧怕冷；走筋络，治筋骨疼，痰火等症。”

地锦草、天胡荽、地茶虽科属不同，但均有铺地锦之别号，同具清热解暑之效。爬山虎名为地锦、五味草名为地锦苗，均归肝经，同具有祛风之效。它们如锦绣之地毯，在美化环境的同时，还能促进健康。

(作者供职于武陟县卫生健康委员会)

## 出院后精神分裂症患者如何护理

□赵涛

精神分裂症是一种非常严重的精神疾病，复发率很高。那么，精神分裂症的临床症状有哪些？对于出院后的精神分裂症患者，作为家属又该如何护理？看看郑州市第八人民医院的专家怎么说？

- 1.在经过一段时间的住院治疗，病情有所好转。但是出院后对于社交活动开始变得陌生，认为自己会受到别人的嘲笑，这时候作为家属就要鼓励患者参加文娱活动及生活自理活动，以强化患者正常行为，调动其积极性。这样做可以改善患者生活自理能力及社交能力，对其进步的表现给予鼓励，培养自信，这种方式称为行为疗法。
- 2.耐心对其进行教育、诱导患者培养良好的生活和劳动习惯，多鼓励患者参加集体劳动和文体活动，以丰富患者的生活，活跃患者的情绪，对改善大脑功能，防止衰退具有重要作用。
- 3.积极配合家庭治疗，作为患者的家属，进行一些心理教育也是必要的。对于家属一定要熟知患者的病情、治疗原则及方法、预后等，还要对患者予以同情、耐心和和蔼的态度，尊重其人格。与患者之间的个人问题应该以切合实际的方法来解决，因家是患者生活的主要场所，家庭成员的态度对患者的影响较大，对防止复发和疾病恶化起到重要作用。
- 4.应将药品妥为保存，每次按剂量发给患者，亲眼看着患者服下。与医生保持联系，定期到医院、门诊复查，让医生及时了解病情，适时调整服药剂量。
- 5.尽量避免让患者精神受到刺激，忌看惊险、凶杀、悲剧性的小说、画报、连环画、电视、电影等，以免增加患者的刺激，加重患者的病情，出现病情反复。

以上介绍的这些精神分裂症的后期护理是很重要的，做好这些就能有效地避免疾病的反弹，比只单单地接受药物治疗更有用。

那么，精神分裂症的临床症状有哪些呢？

精神分裂症的临床症状复杂多样，可涉及感知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面，病程一般迁延，呈反复发作、加重或恶化、部分患者最终出现衰退和精神残疾，个体之间症状差异很大，即使同一患者在不同阶段或病期也可能表现出不同症状。

**感知觉障碍：**精神分裂症可出现多种感知觉障碍，最突出的感知觉障碍是幻觉，包括幻听、幻视、幻嗅、幻味及幻触等，而幻听最为常见。

**思维障碍：**思维障碍是精神分裂症的核心症状，主要包括思维形式障碍和思维内容障碍。妄想是最常见、最重要的思维内容障碍。最常出现的妄想有被害妄想、关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、夸大妄想、非血缘妄想等。据统计，高达80%的精神分裂症患者存在被害妄想，被害妄想可以表现为不同程度的不安全感，如被监视、被排斥、担心被投药或被谋杀等，在妄想影响下患者会做出防御或攻击性行为。

**情感障碍：**情感淡漠及情感反应不协调是精神分裂症患者最常见的情感症状，此外，不协调性兴奋、易激惹、抑郁及焦虑等情感症状也较常见。

**意志和行为障碍：**多数患者的意志减退甚至缺乏，表现为活动减少、离群独处、行为被动、缺乏应有的积极性和主动性，对工作和学习兴趣减退，不关心前途，对将来没有明确打算，某些患者可能有一些计划和打算，但很少执行。

**认知功能障碍：**在精神分裂症患者中认知缺陷的发生率高，约85%的患者出现认知功能缺陷，如工作记忆、短时记忆，以及学习、执行功能等认知缺陷。

(本报记者王婷综合整理)

## 中药传说

# 女贞子

□王光安

传说，山中有一位女子名叫冬青，貌若天仙，勤劳善良，孝顺父母。十四五岁时，媒人就络绎不绝，当地财主、公子阔少垂涎三尺，但她一一谢绝。原来冬青爱的是附近一家贫穷、靠打柴度日，但勤奋好学、非常纯朴、孝顺父母的穷书生王保。

王保二十有五，尚无妻室，老母亲体弱多病，冬青常常主动前去照料，把左邻右舍的闲话统统置于脑后，并且主动托媒人提亲。王保从心里也非常喜爱这位善良美丽的姑娘，两人喜结良缘。婚后一载，生下一子。

冬青勤劳持家，包下家庭内外大小劳动，让王保专心攻读。王保很是争气，每天在妻子的照顾和鼓励下，学业长进更快。由于营养太差，身体较弱，头发半白，视力也较差。但人很坚强，为了光宗耀祖，王保进京赶考，冬青虽百般不舍，还是送走了丈夫。

一天晚上，当地一个财主的儿子吴怀破门而入，企图强迫奸污冬青，冬青至死不从，财主儿子活活打死冬青后夺门而去。恰在此时，王保高中状元返乡，见此情景，在万分悲痛的情况下，速将吴怀判处处死，埋葬了妻子。

王保因思念冬青，白发满头，头昏目眩，视力模糊，失眠多梦，腰酸酸软，身体每况愈下。这时，冬青托梦于他，要他振作起来，化悲痛为力量，做个老百姓的好官，为劳苦大众多做好事。冬青对王保说：“我已经化作墓前的那棵数丈高、枝叶繁茂、四季常青的大树，每年长满蓝黑色腰子形小果子。你可将果子摘下，稍在开水里烫一下捞起，晒干后按1:2的比例浸酒，日服2次，每次3钱(古时计量单位)，身体定会康复。”王保依言从事，渐渐双目复明，头发复黑，腿脚硬实，肝肾康健。

王保一身清廉，与子相依为命，终生再未娶妻室。王保将树上的种子叫冬青子。为了告慰表彰冬青的贞洁，人们又将冬青子称为女贞子。

女贞子，为木犀科植物女贞的干燥成熟果实，性平，味甘、苦，归肝经、肾经，具有补益肝肾、清虚热、强腰膝、明目、乌须发的功效，用于肝肾阴虚的目暗不明、视力减退、须发早白、腰酸耳鸣及阴虚发热等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

## 养生堂

# 秋季如何养生

□闫惠霞

中医药是我国优秀传统文化的重要组成部分，其养生文化更是被世人所重视。早在《黄帝内经》开篇《素问·上古天真论》就讲道：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里的“道”是指自然界变化的规律，“阴阳”即代表自然界变化的规律，“术”指的是方法，“数”指的是理论，“饮食有节，起居有常，不妄作劳”指的是生活方式。这段话的意思是说，上古时，按自然界的变化规律而起居生活的人能活到一百多岁。

“天人合一”的整体观是中医学的最大特点，因自然界最大的变化是春、夏、秋、冬四季更迭。因此，中医养生最讲究的是四季养生。

秋季通常指农历七月、八月、九月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气，从自然界变化规律来看，处于一个阳消阴长的变化过程中，分为初秋、仲秋、晚秋3个阶段，气温由热变凉，万物亦渐肃杀，表现为一派肃杀的景象。按五行配五脏理论，秋具有肃杀、收敛的气质；肺具有清润、肃降的功能，秋与肺同属金，故秋季五脏内应于肺。因秋季为燥气所主，故肺在秋季主感燥气，易被燥邪损伤，所以秋季养生首当养肺。又因燥气分为温燥和凉燥，秋分之前为温燥，秋分之后为凉燥，所以养生亦有区别。

现在已入霜降节气，处于晚秋阶段，气温也日渐下降，衣食住行也应随之改变。下面我就谈谈晚秋养生的注意事项。

- 1.饮食应少辛多酸，适当进补。因辛主宣散，酸主收泄，食辛违背了秋季的特点，故应多吃一些山楂、苹果、葡萄、柠檬之类的酸性食物，以收敛肺气；再者应食一些滋阴的食物以防秋燥，如梨、蜂蜜、山药、芝麻、百合、鸭肉等；亦可食大枣、小米等以养脾胃。过了寒露节气，就可以适当贴秋膘了，也就是说要根据自己的体质适当进补，但注意不要过食甘肥厚味，以免引发血脂增高。
- 2.衣服要适当增加，注意保暖。俗话说“春捂秋冻”，是说秋天别急着加衣，要适当冻冻以顺应秋冬寒冷的外界环境；但进了寒露节气，就要适当增加衣服，

注重保暖，避免引起颈、肩、腰、腿痛，诱发风湿性关节炎。

3.起居应早睡早起，适量运动。起居也要符合阴阳消长的自然规律，早睡以顺应阳气的收敛，早起使肺气得到舒展，防止收敛太过。同时，因秋高气爽，卧室也要经常通风换气，以保持室内空气新鲜洁净。运动要适量，不能太过，避免出汗过多，阴津耗伤，以免导致咳嗽、心悸、乏力等，最好选择散步、慢跑、打太极拳等，运动以微微出汗为宜，运动后的心率减去年龄应小于110次/分。

4.心情要保持愉快，养肺怡心。秋季肃杀，人们易“悲秋”，导致情绪低落，所以应进行户外活动，登高望远，欣赏一下秋季的红叶，心情愉快，乐观向上，达到运动健身又养肺怡心的目的。

(作者供职于温县中医院)

## 信阳职业技术学院附属医院 招聘导诊人员

信阳职业技术学院附属医院创建于1967年，1998年撤地建市后被信阳市人民政府命名为“信阳市第二人民医院”；2004年9月，信阳市人民政府批复将“信阳卫校附属医院”变更为信阳职业技术学院附属医院。信阳职业技术学院附属医院是一所集医疗急救、科研教学、大健康于一体的综合性二级甲等医院；现正创建三级综合医院。

根据医院临床业务需要，现面向社会公开招聘编外导诊人员。

**招聘条件**

- 一、遵纪守法，具有良好的政治素养和职业道德，身体健康，五官端正。
- 二、护理专业中专及以上学历。
- 三、年龄在30周岁以下(1991年11月1日以后出生)。
- 四、女性身高160厘米以上，男性身高170厘米以上。

**报名时间及方式**

- 一、报名时间：2021年10月25日至2021年11月5日(正常工作日内)。
- 二、报名方式：现场报名。符合条件人员持身份证、毕业证，到信阳职业技术学院附属医院行政楼三楼人事科报名。

**联系方式：医院人事科(0376)6283481 地址：信阳市工区路411号**

## 心灵驿站

协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

## 河南华安再生资源有限公司

输液瓶(袋)专业回收、处置企业  
诚邀合作单位及个人  
电话：400-670-3055  
0373-3803737 18838728111

## 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》等栏目期待您的来稿！  
联系电话：(0371)85967078  
投稿邮箱：54322357@qq.com