

冬虫夏草

尚学瑞

中药传说

从前，在青藏高原的一个山坳里住着一户人家。男主人染疫早逝，只有女儿夏草与阿妈相依为命，日子虽然贫穷，但是很快乐。有一年，阿妈的身体仿佛一下子累垮了，才30多岁，却满脸皱纹、头发稀疏、两眼昏花，一动就咳嗽、气喘。

孝顺懂事的夏草看在眼里，痛在心里，主动挑起了家庭的重担。她白天带阿妈放牧，晚上给阿妈唱歌、讲故事。日子就这样一天天过去了，夏草渐渐长成了村里有名的俊俏姑娘，也到了谈婚论嫁的年龄。

虽然求亲者不绝，但是夏草有自己的心事。她要养更多的牛和羊，攒更多的钱，为阿妈治病，抚养阿妈长大，然后自己再嫁人。

有一天晚上，夏草做了一个梦。有一位仙人来到她的床前说：“你的阿妈体弱多病，但我知道有个人能治好她的病，只要你不怕困难险阻，翻过门前的雪山，再走三天三夜，一定会见到那个人。”夏草突然醒了，再难入睡。

第二天天刚亮，就把这个梦告诉了阿妈，并决定去找那个人。她背上干粮，牵着马出发了。一路上，她翻雪山，过草地，踏泥泞，饿了就啃干粮，渴了就喝河水，冷了搓搓手，累了打会儿盹……终于，她按时来到一处四面环山、满目花草的盆地。而此时，夏草困马乏，昏倒在地上。

夏草醒来，发现身边有个帅气的小伙子。小伙子自称名叫冬虫，在巡山途中发现了她。两个年轻人仿佛机缘巧合，像久别的亲人般互诉衷肠。冬虫了解了夏草的来龙去脉，十分同情和钦佩，便带上自家的草药，随夏草回乡。

冬虫来到夏草的阿妈身边，将一些黄色的长角虫同羊肉一起煲汤，给阿妈服用。就这样调理了3个多月，阿妈的病果然有了明显改善，两颗年轻的个也靠得更近了。当冬虫提出要回家时，阿妈挽留不住，便让夏草送行。

然而，谁也没有料到，夏草一走，却迟迟不见回来。阿妈日思夜盼了几个月，终于忍不住亲自去寻找夏草。阿妈千辛万苦，终于来到了冬虫居住的地方。可是，阿妈东寻西觅，却怎么也找不到他们。阿妈焦急地登高瞭望，突然发现远处有两个熟悉的身影在向她招手，那不是冬虫和夏草吗？阿妈一边喊着他们的名字，一边向两人站立的地方跑去，可到了跟前，却还是不见他们的踪影。阿妈泪眼婆娑地低下了头，似乎看见冬虫和夏草就在眼前，可揉眼细看，原来那是长在草地中的两只长角虫。阿妈终于明白了，这些虫子就是冬虫和夏草的化身。

阿妈不停地呼唤他们的名字，不一会儿，遍地长满了那种长角虫，四面八方的人也纷纷赶来。阿妈便把长角虫子治好了自己病的故事讲给大家听，并说这种虫子叫“冬虫夏草”。

后来，没有人知道两个年轻人的下落，但冬虫夏草的神奇功效却传遍了青藏高原。冬虫夏草为麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座和幼虫尸体的干燥复合体。其外形像一只毛毛虫，头部长出一根像草一样的角，所以西藏称其“雅扎布”，意为“长角的虫子”。

中医认为，冬虫夏草性温，味甘，归肺经、肾经，具有益肾壮阳、补肺平喘、止咳化痰之功。主治肾阳不足、精血亏虚所致的阳痿遗精、腰膝酸痛、肺肾两虚，以及摄纳无权所致的劳嗽痰血、气短喘促及病后体虚之畏寒自汗、盗汗等。《本草从新》记载其：“保肺益肾，止咳化痰，已劳嗽。”《药性考》记载其：“秘精益气，专补命门。”

现代药理研究发现，冬虫夏草富含维生素、激素、活性酶等物质，其主要成分虫草菌粉可提高人体免疫力，有改善心肌缺血、扩张支气管平滑肌、降血压、护肾、降血脂、抗肿瘤等作用。

(作者供职于辉县市中医院)

“我和中医药条例”主题征文启事

《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)自2022年10月1日起施行。该《条例》从中医药服务与管理、中药保护与产业发展、中医药传承与创新、中医药文化传播等方面为河南省中医药发展指明了路径，对于保护、扶持中医药事业的发展，规范中医药事业的管理，弘扬中医药文化具有重要作用。为了推动《条例》有效实施，促进中医药事业高质量发展，本报特推出“我和中医药条例”主题征文活动，欢迎广大医务工作者踊跃参与。

征文主题：紧紧围绕“我和中医药条例”这一主题，讲述与《条例》相关的故事，也可以谈一谈学习《条例》的心得体会等。

征文要求：主题鲜明，文字流畅，字数不超过2000字。

联系电话：17737160960 联系人：李歌 投稿邮箱：258504310@qq.com

薛宝钗与冷香丸

□段振浩

一部洋洋大观的《红楼梦》，是享誉中外的文学名著，其历史价值和文学价值是全世界所公认的。人们在欣赏和研究这部著作时，不同阶层和职业的人，又各有自己的看法。文学家鲁迅说：“经学家看见易，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事。”我作为一名医生，从自身的职业出发，看到了书中的中医学理论、疾病过程、诊断方法和药物知识等。作者曹雪芹渊博的学识和严谨的科学态度，令人佩服！

在通行本(共120回)的《红楼梦》里，细致描写或明显涉及医药领域的有66回，占全书内容的55%。其实这也不奇怪，因为在那“花柳繁华地，温柔富贵乡”的特定环境中，主子们个个“安富养荣，钟鸣鼎食”，过着衣来伸手、饭来张口、缺乏肌肉活动和起码的锻炼，以致体质孱弱，疾病也就接踵而来。

另一方面，在温情脉脉的封建家庭关系面纱的遮掩下，充满兄弟、婆媳、妻妾、嫡庶之间的矛盾，互相钩心斗角，“一个个像鸟眼鸡似的，恨不得你吃了我，我吃了你。”

在中医病因学中，讲究外感六淫(即风、寒、暑、湿、燥、火)，内伤七情(即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)，七情即精神因素或心理因素。这样看来，在那尔虞我诈的倾轧中，多灾多病也就不奇怪了。

林黛玉的先天不足需要人参养荣丸，薛宝钗的咳嗽则需要冷香丸。

冷香丸的来历与组成

薛宝钗是“金陵十二钗”之一，作者以极大的热情赞美她的才华和美貌。薛宝钗学识渊博，诸子百家无所不知，唐诗宋词无所不通，甚至连草药名也无所不晓，致使史湘云甘拜下风。她的艺术造诣之深，或三言两语，或侃侃而谈，无不鞭辟入里；至于才思之敏捷，足与林黛玉相媲美，笔挥海棠诗，讽和螃蟹咏，案翻柳絮词，博得众口称赞；谈到容貌，“比黛玉另具一种妩媚风流”，以至“艳压群芳”，曾使贾宝玉羡慕得发呆。

就是这样，一个才貌双全的女子，由于缺乏锻炼，经常咳嗽。这种咳嗽是“从胎里带来的一股热毒”“为这病请大夫吃药，也不知白花了多少银子钱呢，凭你什么名医仙药，从不见一点儿效。”后来还是一个和尚说了个“海上方”，又给了一包药作引子，“倒还效验些”。这种药就是冷香丸。

冷香丸的配制十分烦琐：“要春天开的白牡丹花蕊十二两，夏天开的白荷花蕊十二两，秋天开的白芙蓉花蕊十二两，冬天开的白梅花蕊十二两。将这四样花蕊，于次年春分这日晒干，和在药末子一处，一齐研好。又要雨水这日的雨水十二钱，白露这日的露水十二钱，霜降这日的霜十二钱，小雪这日的雪十二钱。把这四样水调匀和了药，再加十二钱蜂蜜，十二钱白糖，丸了龙眼大的丸子，盛在旧磁坛内，埋在花根底下。若发了病时，拿出来吃一丸，用十二分黄柏煎汤送下。”

由此可见，冷香丸其实无非是白牡丹、白荷花、白芙蓉、白梅花4种花蕊，外加黄柏和一包药引制成的。现将这五味药进行简要分析。牡丹、荷花、芙蓉、梅花是春、夏、秋、冬四季的代表花，每一种花都有多种颜色，可是为什么独选白色的呢？这要从中医五行学说来说明。五行即木、火、土、金、水，与五脏肝、心、脾、肺、肾相对应，分别为肝木、心火、脾土、肺金、肾水；与五色相配，则青属木，人肝脏；赤属火，人心脏；黄属土，人脾脏；白属金，人肺脏；黑属水，人肾脏。薛宝钗得的病是咳嗽，属于肺经，故用白色的花蕊，而不能使用其他颜色。

就药性而言，牡丹花性平，味苦淡，无毒，具有调经活血的作用，用于治疗女性月经不调、经行腹痛等。白荷花性凉，味苦、甘，能活血止血、祛湿消风、益色驻颜等。《本草再新》记载白荷花：“清心凉血，解热毒。”芙蓉花性平，味甘，入肺经、肝经，用于治疗肺热咳嗽。近代用芙蓉花制成20%软膏外敷，用于治疗疔肿、蜂窝性组织炎等皮肤病，具有消炎、祛肿、排脓、止痛的作用。据临床观察，一般用药1次后，疼痛症状即减轻，经3次~7次，便能达到有脓排脓、无脓消肿的效果。白梅花性平，味酸涩，入肺经、肝经，有舒肝、化痰、开胃、散瘀的作用。《本草原始》记载白梅花：“清头目，利肺气，去痰壅滞上热。”黄芩则味苦，性寒，能清湿热，泻火毒，退虚热。以上五药并用，治疗薛宝钗的“热毒”，自然有效。

气有雨水、白露、寒露、霜降、小雪、大雪，共6个节气。两个“露”，白露、寒露，取白露；两个“雪”，小雪、大雪，取小雪。这样一来，就是雨水的天落水，白露的露水，霜降的霜水，小雪的雪水。周瑞家感慨道：“倘或雨水这日竟不下雨，这却怎处呢？”薛宝钗说：“一二年可巧巧得了，好容易配成一料。如今从南带至北，现在就埋在梨树下呢。”梨，既是一种食品，又是一种中药，性凉，味甘，入肺经、胃经，有生津、润燥、清热、化痰的作用，用于治疗“胎毒”引起的咳嗽，有较好的效果。因此，冷香丸要埋在梨树下，而不是其他树下。

冷香丸的作用 在于一个“巧”字

从药理作用上讲，冷香丸虽然无新颖别致之处，算不上什么“海上方”，但是关键在于一个“巧”字。例如此药要求用春、夏、秋、冬四季代表花的花蕊，又要求都是白色的花，还必须在春分这一天晒干。春分是二十四节气之一，“分”就是“半”的意思，即春季的一半叫春分，这一天昼夜平分。《春秋繁露》写道：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”此时，我国南北方春意渐浓，大部分地区越冬作物进入生长期。民谚曰：“春分麦起身，一刻值千金。”在风和日丽的春天，是晒东西的最佳时机，药物也很容易晒干。

制作冷香丸的水，也与二十四节气密切相关。在二十四节气中，仅以名字而论，与水有关的节

气有雨水、白露、寒露、霜降、小雪、大雪，共6个节气。两个“露”，白露、寒露，取白露；两个“雪”，小雪、大雪，取小雪。这样一来，就是雨水的天落水，白露的露水，霜降的霜水，小雪的雪水。周瑞家感慨道：“倘或雨水这日竟不下雨，这却怎处呢？”薛宝钗说：“一二年可巧巧得了，好容易配成一料。如今从南带至北，现在就埋在梨树下呢。”梨，既是一种食品，又是一种中药，性凉，味甘，入肺经、胃经，有生津、润燥、清热、化痰的作用，用于治疗“胎毒”引起的咳嗽，有较好的效果。因此，冷香丸要埋在梨树下，而不是其他树下。

关于以上4个节气的水，也仅取一个“巧”字。如今，我们以科学的眼光看，雨水这天的水与雨水前后的水并无区别；白露这天的露水与白露前后的露水也无本质不同。那么，为什么要如此严格要求呢？其实主要是在于心理治疗作用。再者，四样花蕊均重十二两，四样雪霜均要十二钱，黄柏也要一钱二分，而有深刻含义。

从传统文化上讲，数学上的奇数叫阳数，偶数叫阴数。十二是最大的阴数，所以我国古代，十二是个吉祥的数字。如十二地支、十二属相，一年有十二个月，一天有十二个时辰，人体有十二经脉等，都取十二。

“九”是最大的阳数，农历九月初九这一天，日和月都是最大的阳数，日月并阳，所以叫重阳节。故宫大门的圆钉子，一共9排，每排9个，横看、竖看都是“九”，也是最大的意思。冷香丸药物用量虽然没有九，但是其中却隐藏着。4种花蕊和4种水

(雨、露、霜、雪)，再加黄柏，这样就凑够了9种。

这样一来，阴数和阳数都是最大，12乘以9等于108，为“大中之大”。著名红学家周汝昌认为，《水浒传》里有108位好汉；《红楼梦》里有108个女子；老和尚颈上挂的念珠有108颗；庙里撞钟是108下，可见108这个数字的意义绝非平常，有圆圆满满、团团圆圆之意，冷香丸的用量，也有天意促成之意。这对患者和患者家属来讲，实际上是一种心理治疗。

薛宝钗是一个很有心计的人，虽然外表“端庄贤淑”“温柔敦厚”，但是她“藏愚守拙”，是怒于中而不行于外。对于这样一个很有心计的人，况且“也不觉甚怎么着，只不过喘嗽些”的轻症，自然要用心理疗法。因为“精神不进，妄意不治，病乃不愈”(《黄帝内经·素问·汤液醪醴论》)。像配制冷香丸这样严格的要求、准确的剂量，一旦凑齐，即使药物尚未下肚，病情也会减轻三分；再加上确实也有点药理作用，两者相凑，治愈疾病也就不奇怪了。

按现代心理学讲，这种配制冷香丸过程的本身，就是暗示疗法。暗示是人类最典型的条件反射，它不仅影响人的心理和行为，还影响人的生理功能。在暗示时，医生的语言、疏导、药物的形状、颜色、多少，皆有不可抗拒的力量。因此，冷香丸能获得明显的治疗效果。

冷香丸的制作，形象而生动地反映了清代的医药状况，对研究医药史有重要价值。作为医生，我们可以从中发掘出许多有用的东西。

(作者为河南中医药大学教授)

养生堂

高脂血症并发冠心病患者应该怎样饮食

□褚颖

近年来，由于生活节奏加快和工作压力增大，很多人每天都处于忙碌的工作中，没有时间运动，每天摄入的大多数是高热量食物，这样就会增加人体低密度脂蛋白胆固醇的生成。低密度脂蛋白胆固醇会对动脉造成一定的损伤，进而诱发冠心病。因此，合理饮食能很好地避免高脂血症并发冠心病的发生。

发病原因

患者由于高脂血症而引发冠

心病的现象，在临床工作中十分常见。胆固醇本身所有的功能并不是不好，它可以保护人体身心健康。但也有“不好的胆固醇”，低密度脂蛋白胆固醇就是所谓的“不好的胆固醇”，高密度脂蛋白胆固醇是“好的胆固醇”，“好的胆固醇”能够保护人体免于心脏病发作的痛苦，但是“不好的胆固醇”会增加心血管疾病的风险。

人们若每天都进行一定的运动，并且科学饮食，则会生成更多高密度脂蛋白胆固醇。人们若没

有均衡膳食，摄入过多油腻、高盐分的食物，则会生成更多低密度脂蛋白胆固醇。人体低密度脂蛋白胆固醇含量增高，会导致冠心病的概率增高。越来越多的低密度脂蛋白胆固醇在血液中流动的时候，会沉积在动脉管壁上，导致动脉硬化；若没有及时治疗，还会引起脑梗死。

如何饮食

高脂血症并发冠心病患者是

由于身体所产生的低密度脂蛋白胆固醇过多，对血管造成了一定的损伤。因此，患者在饮食上，要避免摄入细粮，可以用粗粮替代，以鱼类、瘦肉、豆制品、新鲜蔬菜、水果为主，避免摄入甜品、奶油、巧克力、肥肉等脂肪含量较高的食物。

在蔬菜的选择上，患者可以多摄入海带、木耳、金针菇、香菇、大蒜、洋葱等，这些蔬菜能够清理血管的垃圾，防止血管出现动脉粥样硬化。患者还要少吃油炸食物，并且每天都要控制食用油的摄入

量。低密度脂蛋白胆固醇较高的患者，应该尽量减少摄入动物内脏、鸡皮、鸭皮等胆固醇含量较高的食物，摄入这些食物会让人体生成更多低密度脂蛋白胆固醇，对健康是十分不利的。

高脂血症并发冠心病的患者应注意合理饮食，降低胆固醇的摄入量，使人体多生成高密度脂蛋白胆固醇，这样才有利于身体健康。

(作者供职于驻马店市中医院介入科)

高血压患者的自我调养

□王卓伟

人们患高血压病后，会出现头痛、头晕、后颈部皮肤发紧等症状，日积月累，血管壁就会受损、老化，导致血脂沉积、血管变脆、变硬，并且容易导致斑块破裂，最终引发心脑血管疾病、肾病等。

饮食调理

高血压病患者主食应以谷物为主，如燕麦、荞麦、紫米、藜麦等；每天摄入新鲜蔬菜300克~500克，且多摄入含钾量较高的蔬菜，如甘蓝、红苋菜、芥菜等；每天摄入200克~350克的水果；肉类一天的摄入量不要超过150克；建议多吃豆类食物；每天盐分的总摄入量不要超过6克，并且少油、少糖。

如何运动

建议高血压病患者每周至少运动5天，每天至少进行30分钟

的中等强度的有氧运动，比如健步走、慢跑、骑自行车等。高血压病患者不适合做剧烈运动，如快跑、竞技球类等，散步、打太极拳、游泳、跳舞均较适合高血压病患者。

患者要减少久坐情况，例如玩电脑、打牌等，需要每天维持一定的运动量，并且根据自身的身体状况，逐步增加运动强度或降低运动强度。

另外，高血压病患者还应戒烟、戒酒。烟草所含的尼古丁会刺激交感神经，使血压升高，血管收缩，诱发心肌梗死、卒中等；大量饮酒会使血压急剧波动，时而升

高，时而降低，导致脑出血等。

此外，患者还可通过运动的方式控制体重。因为肥胖是高血压病的重要诱因，建议通过锻炼和饮食控制的方法达到目标。需要注意的是，不建议高血压病患者晨练，运动可在下午4时~5时或晚饭后1小时进行。

高血压病患者应保持较好的休息和放松的状态。休息可以使交感神经张力降低，睡眠质量比较好的患者，他们夜间血压会随之降低。反之，如果患者长期处在失眠、紧张的状态下，则会导致身体调节功能紊乱，使血压升高。因此，高血压病患者要提

高睡眠质量，逐步调整作息时间。

高血压病可防、可控，只要在日常生活中养成良好的生活习惯及保持良好的心态，就可以让我们远离心脑血管疾病。

除了自我调养的方法外，高血压病患者还要注重保暖及饮水。因为如果气温骤变，可能会引起血压波动，所以患者一定要注重保暖，防止感冒。在夏季时，气温比较高，人体出汗较多，此时要及时补充水分，要多喝水，防止血压波动。

(作者供职于汤阴县人民医院心内二科)