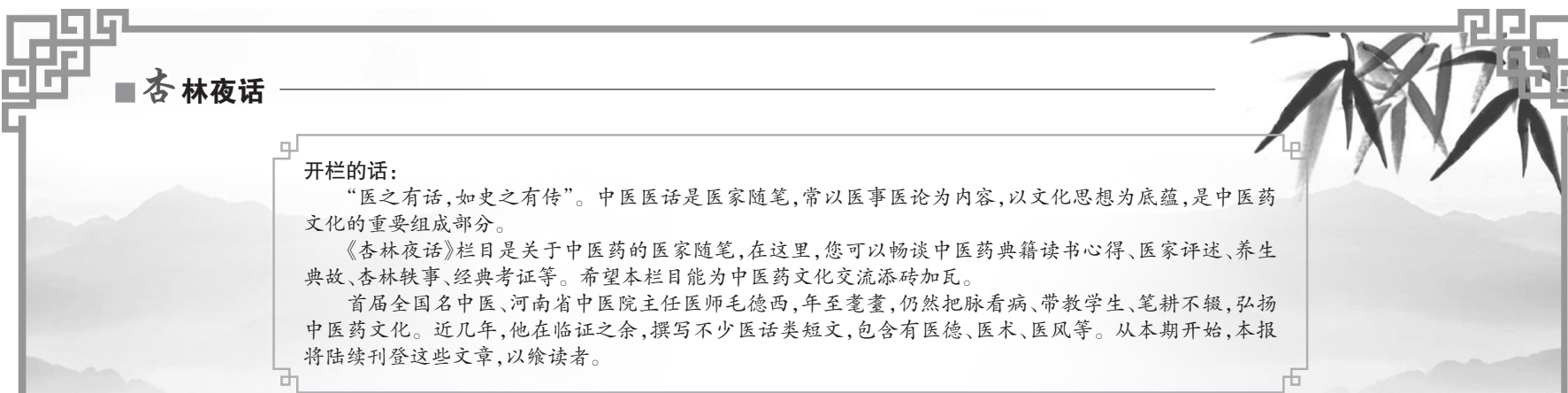




杏林夜话

开栏的话：

“医之有话，如史之有传”。中医医话是医家随笔，常以医事医论为内容，以文化思想为底蕴，是中医药文化的重要组成部分。

《杏林夜话》栏目是关于中医药的医家随笔，在这里，您可以畅谈中医药典籍读书心得、医家评述、养生典故、杏林轶事、经典考证等。希望本栏目能为中医药文化交流添砖加瓦。

首届全国名中医、河南省中医院主任医师毛德西，年至耄耋，仍然把脉看病、带教学生、笔耕不辍，弘扬中医药文化。近几年，他在临证之余，撰写不少医话类短文，包含有医德、医术、医风等。从本期开始，本报将陆续刊登这些文章，以飨读者。

“坐下来读经典，站起来长知识”

□毛德西

中医和京剧都是中华文化的重要组成部分，二者有相通之处。历代医学家特别是近现代名老中医，他们学术成功的前提是学风扎实。我曾看到一段视频，是著名京剧表演艺术家孟广禄关于学习的谈话，颇受启发。

孟广禄两度获得梅花奖，他说京剧演员要学会“老奸巨猾”。“老”是老道，“奸”取同音词“尖锐”，“巨”指具体，“滑”取同音词“华丽”。要想达到老道、尖锐、具体、华丽的水平，就要刻苦学习、严格要求。他还说，年轻时学戏经常挨打，结婚后还经常被老师打得身上发紫；但提起老师，他满怀感恩。他总结了一

句让人震撼的话：“要跪下来学古人，站起来写自己。”我套用孟广禄的话，希望中医人能够做到“坐下来读经典，站起来长知识”。

学风扎实、要求严格，现代名中医蒲辅周是我们的榜样。他11岁开始跟随祖父学习医学，18岁悬壶乡里。在医术上享有盛誉时，他出现了一次医疗失误。他痛定思痛，决定停诊3年，反思已过，闭门读书。这是多么不容易的事啊！他要求自己：好读书必求甚解，见重点做好笔记，有疑问务求明辨，慎临证必不粗疏，问病情明其所因，详辨证伏其所主。

我今年85岁，从医60多年，成绩不多，但牢记前辈教

导，从来没有停止过读书和临证。从年轻时起，看书就是我的嗜好。“文化大革命”时期，开会、游行等活动较多，我感到不胜其扰。老伴儿为了让我有时间看书，想了一个办法：把门锁住，我在屋内看书，如果有人找我，就说我不在家。“文化大革命”结束后，我深深感到自己临床水平不够，就选择到中国中医科学院西苑医院进修，那里有多位名医，跟着他们学习，可以得到真经，学到真本事，起码可以“得乎其中”（取法乎上，得乎其中）吧！

在北京的一年，我跟随6位名医学习，记录了一大本名医经验方，写了4本读书笔记，还手抄了几本中医古籍。年轻

时，我就养成了读书、记笔记的习惯。现在我的笔记有两种，一种是在电脑上录入，这种笔记已经有1800多篇了；另一种是手写笔记，有多少个笔记本，我也记不清了。

有的年轻人说：您现在已经80多岁了，临床经验可以应付患者了，读的书也够多了，为什么还要看书学习呢？我的看法是，学习是终生的事情，即使活到100岁也有学习的必要。有一句话是这样说的：活到老，是岁月的生命；学到老，是学术的生命。因此，不管您是在人生的哪个阶段，只有坚持学习，尽量延长学术生命，才能更好地为社会服务。说到这里，我还要提蒲辅

周，他说当医生是“如履薄冰，如临深渊”，要慎重对待生命，不断学习，精求医术。蒲辅周晚年仍然坚持读书学习，眼睛看不清字就拿着放大镜看，放大镜离他的眼睛仅一两厘米，他是我们中医人的榜样。

学习贵在坚持，我的母亲用民间谚语教导我：“不怕慢，只怕站，站一站，二里半。”这句话简单而富有哲理，如果我们每天看10页书，一年就能看3600页；如果3个月不看书，学问就可能荒废了。我经常看书、写笔记，再加上勤于思考，临证时就能运用自如，取效如期。

（本文由全国名中医毛德西讲述，文字由康万营、王举静整理）

养生堂

桑葚被誉为“民间圣果”

桑葚又叫桑果，是桑科植物桑树的果实。桑树在我国有悠久的栽培史，种植范围广泛。我国第一部诗歌总集《诗经·大雅》中就有“宛彼桑柔，其下侯甸”的句子，描绘了在茂盛的桑树叶遮蔽下的那一片绿洲，可以让人避暑纳凉。诗人王昌龄的著名诗句“蝉鸣空桑林，八月萧关道”，李白的“吴地桑叶绿，吴蚕已三眠”，等，都吟咏了桑树。

的确，桑树的功绩不可磨灭，在我国古代，没有棉花，人们穿的衣服是麻和丝做成的。丝是蚕吐出来的，而蚕是吃桑叶的，没有桑叶就没有丝。因此，那时将穿的衣服的来源叫作“桑麻”。唐代诗人孟浩然在《过故人庄》一诗中写道：“开轩面场圃，把酒话桑麻。”意思是人们在谈论最关心的农耕和穿衣问题。

正是桑树的绿叶，给人们带来了绫罗绸缎，扮靓了人们的生活。随着新型化纤原料不断出现，以及化纤工业不断发展，种桑养蚕业受到很大冲击。但是，事物都有两面性，越是这样，丝绸产品就变得更加珍贵。

桑葚分为紫色和白色两种。紫桑葚未成熟时颜色发青，慢慢

变红，再变成紫黑色。桑葚以紫黑色为最好，饱含汁液，味甜带酸，清香可口。

桑葚具有充饥和营养作用，在灾荒年间，可以代替粮食食用。至今在山西、河北一些地方，还将桑葚晒干磨粉，长期贮存，在冬春季节与其他粮食掺在一起，做成风味独特的食品。桑葚不仅能榨果汁、制果酱、做汽水、酿酒，还能制成时尚的食品，如布丁、沙拉、点心等。

桑葚是良好的中药

桑葚又是一味良好的中药，由于疗效显著，被誉为“民间圣果”。入药一般都用紫黑色的桑葚，以个大、肉厚、糖分高者为佳。中医认为，桑葚性寒，味甘，无毒，入肝经、肾经，主要作用是补肝肾、熄风滋阴。

《本草经疏》写道：“桑葚，桑之精华所在也；其味甘，其气寒，合而论之，凉肝益血而除热。”又说：“桑葚，甘寒益血而除热，为凉

血补血滋阴之药。消渴由于内热，津液不足，生津故止渴。五脏皆属阴，益阴故利五脏。阴不足则关节气血不通，而血生津满，阴气长盛，则不饥而血气自通矣。热退阴生，则肝心无火，故魂安而神自清宁，神清则聪明内发，阴复则变白不老。”阐述了桑葚的药理作用机制。李时珍在《本草纲目》中记载了桑葚酒的制法。他还说：“四月宜饮桑葚酒，能理百种风热。”

对于阴血亏虚之眩晕、目暗、耳鸣、失眠、须发早白等，可单独使用桑葚，也可以与何首乌、黑芝麻同用；对于伤津口渴或消渴，可与麦冬、生地、天花粉等同用；对于阴血亏虚之肠燥便秘，可配合生何首乌、黑芝麻、火麻仁同用，治疗血虚便秘。

气虚不足、身体虚弱、失眠健忘者，可取桑葚30克，何首乌12克，枸杞子10克，黄精15克，酸枣仁15克，水煎服，每日1剂，分2

次服用；肠燥便秘者，可取桑葚50克，肉苁蓉15克，黑芝麻15克，炒贝壳10克，水煎服，每日1剂，分2次服用。

此外，桑葚、女贞子、何首乌同用，可以治疗老年体衰、腰膝酸软、须发早白。桑葚还可以熬制成药膏，经常服用，不仅能治疗贫血、眩晕，还能防治动脉粥样硬化、高血压病等。

桑葚的现代研究

桑葚含有葡萄糖、果糖、鞣酸、钙、琥珀酸、酒石酸、无机盐、维生素A、维生素B族、维生素C、维生素D、维生素E、烟酸、色素等，营养丰富。

现代研究结果表明，桑葚具有调节机体免疫力的功能，以及促进造血细胞生长、降血脂、护肝等作用。桑葚入胃，能够补充胃液，刺激胃黏膜，增强胃肠道蠕动，促进消化液分泌。因此，桑葚可以助消化，具有补益强壮之功。桑葚营养丰富，含有糖，以及

多种维生素和矿物质，味道甜美，受到人们喜爱。

神经衰弱者，可取桑葚洗净蒸熟，然后浸于蜂蜜内，3日后即可食用。每日2次，每次酌量吃桑葚，有安神益智的功效。这种桑葚蜂蜜膏，还可以滋补肝肾，使老年人耳聪目明，可视为保健药膳。

若想要养生保健，增强免疫力，人们还可以制作桑葚蜜饯。方法如下：取鲜桑葚1000克，蜂蜜500克，将桑葚洗净，与蜂蜜一起放入砂锅内，用小火煮沸、调匀；冷却后装入玻璃罐内存放，每次吃3勺~5勺。经常食用桑葚蜜饯，可以补五脏、和经脉、通气血、益精神，是养生保健之药膳。

因为桑葚所含的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等，具有降低血脂、防止血管硬化的作用。因此，桑葚能够防治动脉粥样硬化。

桑葚还能够乌发美容，因为它不仅含有大量的营养物质，还含有乌发素，能使头发变得黑而亮泽。

需要注意的是，因为桑葚性寒，所以脾胃虚弱、大便溏薄者不宜多食。

（作者系河南中医药大学教授）

妙用桑葚 补肝益肾

□段振离

中医药周刊·杏林

药食同源

大枣为鼠李科植物枣树的成熟果实，作为药用被记载最早见于《神农本草经》。在《齐民要术》所论的42种果品中，大枣居首位，在民间被誉为“百果之王”。

在北京府学胡同63号院，有一棵枣树，据说是南宋杰出的民族英雄和爱国诗人文天祥亲手种植的，如今仍枝繁叶茂、果实累累。放眼望去，这棵枣树的枝干向南倾斜，人们善意地猜测，这是文天祥怀念南方故乡的缘故。

性味功效

大枣，味甘，性温，归脾经、胃经、心经，主要功能是补中益气、养血安神。补中益气，是指大枣性味甘温，能补脾益气，适用于脾气虚弱、消瘦、倦怠乏力、便溏等症；养血安神，是指大枣为治疗心血失养、心神无主的要药。

此外，大枣还有保护胃气，缓和药物毒性之效，如十枣汤（《伤寒论》）。大枣具有抗氧化、抗缺氧、抗抑郁、抗疲劳的作用，能增强肌力，增加体重，增加胃肠黏液，治疗胃肠道疾病。大枣含有活性成分环磷酸腺苷，具有抗心律失常，抑菌保肝，降低血糖、胆固醇，以及镇静催眠等作用。

药食养生

失眠——大枣葱白汤

材料：大枣20枚，葱白7根。
做法：将大枣洗净，用水泡20分钟；葱白洗净；锅内加入适量清水，放入大枣煮20分钟，再加入葱白，用小火煮10分钟即可食用。

用法：睡前30分钟服用。

功效：补益心脾、养血安神。大枣甘温，养脾和胃、益气生津、葱白通心阳。两者合用，是心血失养的首选食疗方。此方适用于多梦易醒、醒后难以入睡，以及心悸、乏力等人群。

脏躁——甘麦大枣汤

材料：甘草9克，小麦30克，大枣10枚。
做法：大枣洗净，备用；将甘草、小麦、大枣放入砂锅内，添加适量清水浸泡1小时，大火煮沸后改小火煮30分钟即可。

用法：睡前30分钟服用。

功效：养心安神。大枣益气和缓，小麦养心安神，甘草补益心气。三者合用，适合心烦烦躁、精神恍惚、悲伤欲哭、烘热汗出者服用。

贫血——糯米红枣粥

材料：糯米100克，大枣10枚，黑豆30克，红糖10克。
做法：将糯米、大枣、黑豆洗净煮成粥，最后加入红糖。

用法：早晚温服。

功效：补气养血。糯米，补中益气；大枣，养脾和胃；黑豆，健脾益肾。脾胃为生血之源，故此方可作为贫血患者的辅助食疗方。

注意事项

痰湿偏盛、腹部胀满、舌苔厚腻者忌多食大枣。湿热内盛者忌食大枣。

（作者供职于河南省西华县中医院）

春季情志调养要点

□李珮琳

春季万物复苏。中医认为，此时肝气旺盛，人们容易情绪波动过大。因此，在春季，情志调养非常重要。春季情志调养，应以疏肝解郁为主。

保持心情舒畅 春季阳气升发，人们应顺应自然，保持乐观的心态，避免出现焦虑、抑郁等不良情绪。人们可以选择听音乐、冥想等方式来放松心情，缓解不良情绪。

疏肝理气 春季容易肝气郁结。因此，人们可以按摩太冲穴（足背第1、第2跖骨结合部前方凹陷处）、行间穴（足背第1、第2趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处）等穴位，疏肝理气、解郁散结。

适度运动 散步、打太极拳等运动方式，可以疏肝理气，促进气血运行，调节情志，缓解压力。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

读名著·品中医

从晴雯嗅药治病谈鼻子保健

□常梦 胡皓

《红楼梦》第五十二回“俏平儿情掩虾须镯，勇晴雯病补孔雀裘”写晴雯患病，贾宝玉命麝月取鼻咽给她闻。麝月果真去取了一个盒盒来，递给贾宝玉。贾宝玉揭开盒盖，里面盛着一些药。晴雯用手指挑了一些药嗅入鼻中，只觉得鼻中一股酸辣，透入脑门，接连打了五个喷嚏，眼泪、鼻涕顿时齐流。贾宝玉笑问晴雯如何，晴雯笑道：“果然痛快些。”这种鼻嗅疗法，又称纳鼻疗法，是中医外治法的一种。

鼻嗅疗法是根据中医辨证施治的原理，选择适当的中药作用于鼻腔，利用鼻腔黏膜的吸收作用，药物的治疗作用和肺朝百脉对全身经络穴位的刺激作用，预防和治疗疾病。鼻嗅疗法包括鼻嗅疗法、药物塞鼻疗法、药物吹鼻疗法、水煎后闻吸疗法等。

鼻，又名明堂，为肺之窍，是呼吸清浊之气出入的门户。鼻子与嗅觉有关，也是外邪入侵之门户。呼吸系统是由鼻子、喉咙、气管及肺等器官共同组成。其中，鼻子、喉咙、气管及其分支构成气

体出入肺的通道，称为呼吸道。鼻子为呼吸道的起始部，下连于喉，通过气管而直贯于肺，助肺而行呼吸，是气体出入之门户。

用鼻子辨别气味，谓之嗅。鼻为司臭之窍。鼻窍通利，则能知香臭。因肺气通于鼻，故嗅觉是否灵敏，与肺气是否通利有关。因此，肺的病变可见鼻塞、流涕等症。

鼻子是呼吸道的门户。从生理结构上讲，鼻子外与自然界相通，内与五脏六腑相连。鼻腔上部与颅脑相近，在下鼻腔内有鼻泪管与眼睛相通，后鼻孔的鼻咽部与咽喉相接，气管与食管在此分道，中耳与两边耳咽管相连。因此，鼻子的很多疾病常影响相邻器官的健康。

从鼻子的作用来看，鼻子为呼吸道的出入口，既是人体进行新陈代谢的重要器官之一，又是防止致病微生物、灰尘等侵入人体的第一道防线。鼻子内常有很多细菌，有时会成为播散细菌的源头。因此，鼻子保健十分重要。

浴鼻锻炼 鼻子与外界直接相通，增强鼻子对外界环境的适

应力，可提高防御疾病的能力。所谓浴鼻锻炼就是用冷水浴鼻和冷空气浴鼻。坚持进行浴鼻锻炼，可有效改善鼻腔黏膜的血液循环，增强鼻子对天气变化的适应能力，预防感冒和其他呼吸系统疾病。

按摩鼻子 鼻子的保健按摩，可以分为擦鼻、刮鼻、按摩鼻尖三个动作。用两手指指的指背中间一节，相互搓热后，摩擦鼻梁两侧24次；用手指刮鼻梁，从上向下10次；分别用两手指摩擦鼻梁各12次。按摩鼻子，可增强局部气血流通，使鼻子皮肤红润光泽，预防感冒。感冒时，双手掌心紧贴，来回揉搓至手掌皮肤发热发红为止，然后将双手大鱼际肌紧贴鼻翼两侧，待手掌温度下降后再次来回揉搓，如此循环10次~20次，自觉微微出汗，感冒初起者症状即可减轻或消失。为巩固疗效，晚上睡前喝一杯温水，再进行一次揉搓。

气功健身 健身功分3步进行。两手拇指擦热，摩擦鼻梁36次，然后静心守意，排除杂念；两眼注视鼻尖，默数呼吸3分钟~5

分钟；晚上睡觉前，俯卧于床上，暂去枕头，两膝部弯曲使两足心向上，用鼻子深呼吸4次，最后恢复正常呼吸。本法不仅可以润肺健身、预防感冒，还有强身健体的作用。

药物健身 平常鼻腔内要尽量保持适当湿度，若过于干燥易使鼻腔黏膜破裂而出血。在天气干燥的情况下，可配合药物保健，如在鼻子内滴一些复方薄荷油，或适量服用维生素A、维生素D等，保护鼻腔黏膜。中药保健润鼻也有较好的效果，例如润鼻汤：天冬、沙参、麦冬、黄精、玉竹、生地、川贝母、辛夷花各10克，黑芝麻15克，水煎服，每日1剂，可润肺养脾。

多饮温水 不仅可以保证体内有充足的水分，还可以起到利尿排毒的作用。喝水时，鼻腔对着杯口冒出的蒸汽呼吸，距离以能耐受为度，每日3次~5次，每次5分钟~10分钟，可增强防御感冒的能力。

坚持足浴 初春时节，地面温度较低，脚掌离心脏较远，血流缓慢，双脚容易受寒，人体的抵抗力

较弱，出现呼吸道感染等疾病。足浴可以改善血液循环，消除呼吸道炎症、过敏、肿胀现象，使呼吸保持通畅，预防感冒。晚上睡前用温水足浴，每次10分钟~30分钟，也可以用中药足浴（桂枝20克，麻黄、羌活、独活各15克，红花、细辛、艾叶各10克，水煎取汁，倒入盆中，加入温水适量，将双足浸入水中，待水温下降后，再适当加入热水，边洗边搓，直至水加至踝关节以上，双足暖和，皮肤微微发红为止，每晚1次，每剂可用3天）。足浴后，再用双手交替按摩涌泉穴、承山穴、足三里穴，可增强足浴效果。

正确擤鼻涕 养成正确的擤鼻涕习惯，即用拇指和食指捏住鼻子，用力排出鼻涕。不可压住一侧鼻孔擤鼻涕，这样会使另一侧鼻腔内的鼻涕吸入体内。不挖鼻孔 避免挖鼻孔、拔鼻毛或剪鼻毛等不良习惯。鼻毛和鼻腔黏膜是鼻子的主要结构，损伤之后，不仅伤害鼻腔，还可导致其他疾病。

（作者供职于湖北省远安县人民医院）



本版图片由李歌制作