■杏林夜话

京剧大师暴喑 一剂中药声出

□毛德西

嗓子突然发不出声音，这叫暴喑。这种情况非常让人着急，尤其是教师、演员等需要用嗓子工作的人，如果嗓子无法恢复正常，就会耽误大事，后果可想而知。

20世纪30年代，京剧大师梅兰芳到西安演出。但是，在演出的前一天，梅兰芳出现了意外：嗓子哑了，声音发不出来！

这次梅兰芳准备演出的剧目是《霸王别姬》，票价为一块钱1张。演出票在开演前40天已售罄，成千上万的京剧爱好者、各界名人正翘首以盼梅兰芳的表演。然而，梅兰芳声音嘶哑，这可如何是好！

刻不容缓，工作人员立即打电话到北京，请郑英甫乘飞机速来西安救急。郑英甫立即来到西安，让梅兰芳服下一剂汤药，顿时打开了嘶哑的嗓子。第二天，梅兰芳准时登台演出，就像什么事都没有发生过一样。

这个故事记录在《中医百家言》这本书上。该书在20世纪80年代出版，精选1980年~1985年《中医杂志》刊出的文章，共收录172篇。

书中记载郑英甫为梅兰芳开的药方：金银花、连翘、苦杏仁、苦桔梗、黄芩、麦冬、胖大海、杭菊花、蝉衣、凤凰衣等，一般用量6克~10克，水煎服。该书还注明“利咽发声方，梅兰芳所用”。

我给这个方子编了一个歌诀：银翘清咽凤凰衣，麦冬桔梗苦杏芩；蝉衣菊花胖大海，梅氏发音此方珍。

加减方法：胸闷、脉弦者，加柴胡、枳壳；咳嗽有痰者，加清半夏、旋覆花、白前；咽红、口渴者，加生石膏、生地、元参、沙参；头痛者，加桑叶、白芷、羌活。

这个方子里有凤凰衣，我们切不可轻视。凤凰衣是蛋壳内的卵膜，性平，味甘、淡，归脾经、胃经、肺经，具有养阴、清肺、敛疮、消翳、接骨等功效。上海一名医生治疗小儿咳喘、痰涎壅盛、面色发白、呼吸困难，开的方子里也有凤凰衣。

郑英甫是北京喉科名医，在京剧界享有盛名，很多京剧名家声音嘶哑或咽喉不适时，都请郑英甫诊治。这次为梅兰芳治疗嗓子嘶哑，不过是郑英甫行医生涯中的一例罢了。现在，像郑英甫这样的中医喉科医生不多了。

（本文由全国名中医毛德西讲述，文字由廉万营、王举静整理）

■药食同源

餐桌上的中药之十七

鱼腥草

□师莹莹

鱼腥草，又名折耳根、岑草、侧耳根、野花麦，属于三白草科植物蕺菜的新鲜全草或干燥地上部分。鱼腥草不仅是《中国药典》收录的一种药材，还是餐桌上的美味佳肴。鱼腥草在我国南方地区广泛生长，尤其在长江流域以南，常见于树荫下、阴凉潮湿的地方，为云南、贵州、四川的代表性药食同源食材。

之所以叫鱼腥草，是因为其叶子在搓碎后会散发出一种鱼腥味。这种气味独特，为鱼腥草增添了几分神秘色彩。鱼腥草植株一般高约60厘米，叶片呈心形，花朵为白色四瓣，全草均可入药。《滇南本草》记载：“（鱼腥草）治肺痈咳嗽带脓血者，痰有腥臭。亦治大肠热毒，疗痔疮。”《本草纲目》记载：“（鱼腥草）散热毒痈肿，疮痔脱肛，断痞疾，解硇毒。”

鱼腥草在我国饮食文化和中医药领域都占据独特的地位，在养生保健和疾病治疗方面为药食两用的佳品。

性味功效

鱼腥草味辛，性寒，归肺经、膀胱经、大肠经，具有清热解毒、消痈排脓、利尿通淋等功效，用于治疗肺痈吐脓、痰热喘咳、热痢热淋、痈肿疮毒等。现代研究结果表明，鱼腥草还具有抗菌、抗病毒、提高机体免疫力、利尿等作用，常被人们称为“天然而又安全的抗生素”。

抗炎杀菌 鱼腥草含有挥发油、黄酮类化合物、生物碱等多种物质。这些成分具有抗炎和杀菌的作用，能够抑制细菌生长和繁殖，从而帮助人体抵抗感染。鱼腥草的特殊气味，主要来源于挥发油中的一种有效成分——鱼腥草素。鱼腥草素也是鱼腥草的主要抗菌成分，能抑制金黄色葡萄球菌、流感杆菌、肺炎双球菌。鱼腥草富含多种营养成分，如维生素C、维生素A、钙、铁等，能增强机体免疫力，预防感冒。

清热解毒 鱼腥草有清热解毒的功效，能够帮助人体排出热毒，缓解因热毒引起的各种症状。对于各种原因导致的内火旺盛，适量食用鱼腥草，可以起到清热降火的作用，让身体恢复健康状态。

利尿通淋 鱼腥草有利尿的作用，可以使毛细血管扩张，增加肾血流量及尿液分泌，帮助人体排出多余的水分和毒素，从而保持体内环境平衡，预防尿路感染等泌尿系统疾病。对于患有水肿、肾炎等肾脏疾病的人来说，适量食用鱼腥草可以辅助治疗，减轻病情。

化痰止咳 鱼腥草具有显著的化痰作用，能够稀释并排出呼吸道中的痰液，从而缓解咳嗽症状。对于患有呼吸系统疾病（如感冒、支气管炎等）的人来说，适量食用鱼腥草可以辅助治疗，减轻病情。

药食养生

解毒利湿——凉拌鱼腥草

材料：鱼腥草200克，生抽、香油、食盐、醋、花椒油、白砂糖、干辣椒、蒜泥少许。

做法：将鱼腥草洗净，去掉老根，用盐水浸泡几分钟或用开水焯一下，切成段，备用；干辣椒切成段，与醋、蒜泥、白砂糖、生抽、花椒油、香油混合调制成凉拌汁，倒入鱼腥草中，拌匀即可食用。

功效：清热解毒、利湿排脓，适用于肺痈胸痛，肺热咳嗽、咯痰黄稠，以及带下量多、质黏气臭，膀胱湿热，小便颜色黄、量少、热痛等症状。

消痈排脓——鱼腥草雪梨汤

材料：鱼腥草100克，雪梨2个，陈皮5克，冰糖适量。

做法：将雪梨洗净，去核，切成小块，备用；鱼腥草去掉根部发黑部分，洗净后切成小段，备用；把鱼腥草、雪梨、陈皮放入锅中，加入适量冰糖，小火煮至雪梨酥烂即可。

功效：清热化痰、利咽生津，适合肺痈吐脓、痰热喘咳、痰黄而稠等人群食用。对实热引起的咽痛，扁桃体发炎，便秘，小便不利等，此方也有较好的食疗作用。

清热解毒——鱼腥草排骨汤

材料：鱼腥草200克，猪排骨500克，食盐适量。

做法：将鱼腥草洗净，备用；猪排骨洗净，剁成块；鱼腥草加入适量清水煎液，过滤取汁；猪排骨放入锅中，倒入鱼腥草汁，大火煮沸后转小火煮30分钟，最后加入适量食盐调味即可。

功效：清热解毒，适用于肺热咳嗽、痰黄稠等症状。此方还可用于湿热体质者调养。

利尿通淋——鱼腥草粥

材料：鱼腥草30克，大米100克，白糖适量。

做法：将鱼腥草洗净放入锅中，加入适量清水，浸泡5分钟~10分钟，中火煎，取汁；大米淘洗干净后加入药汁煮粥，待粥熟时加入白糖，再煮沸即可。

功效：清热解毒、消痈排脓、利尿通淋，适用于痰热壅滞所致的肺痈吐血、肺热咳嗽、湿热淋症等。

注意事项

虚寒证及阴性疮疡者禁用 鱼腥草性微寒。因此，虚寒证者（如脾胃虚寒，表现为胃脘冷痛、腹泻、手足冰凉等）食用鱼腥草，可能会加重体内虚寒症状。阴性疮疡者（如疮疡漫肿无头、皮色不变、不热少痛等）食用鱼腥草，不利于疮疡的恢复。

过敏体质者禁用 部分人对鱼腥草过敏，食用后可能出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等过敏反应。过敏体质者在食用鱼腥草前，应先取少量鱼腥草尝试，观察是否有过敏现象。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

■我与中医

我和中药茵陈结缘

□任 杰

我和中药茵陈结缘是30多年前的事了。那时候，我大学刚毕业，在基层铁路医院工作。当时，铁路医院实行的是免费医疗政策，挂号费0.5元，免费开药（大多是治疗头疼脑热、清热祛火的简单药物）。

有一天，一位70多岁的退休铁路工人走进我的诊室。老爷子红光满面、身材壮实、声音高亢，一看就是经常劳动的人，体质很不错。在聊天过程中，他说：“小伙子呀，你看我现在的身体倍儿棒，其实，我40多岁就得了脂肪肝，还发展为肝硬化、腹水，干不了重活儿，只有提前退休，回家养病。后来，一位老中医告诉我，茵陈可以治疗这种病。茵陈，在咱老家叫白蒿，这东西不稀罕，河滩上有很多。正月初刚有嫩芽，我就开始采集，一个月下来，摘的茵陈基本上够一年用。新鲜的茵陈淘洗干净，拌点儿面粉蒸着吃，也可以包包子吃；多余的晒干，平时泡水喝。几年下来，我觉得身上有劲儿了，腹水消退了，气色也变好了。茵陈救了我的命！”伴随着老爷子爽朗的笑声，我第一次感受中医药的神奇疗效。

时间过得很快，转眼之间，30多年过去了，我从一个初出茅庐的“小医生”，已成长为经验丰富的“老医生”。近年来，国家提倡“西学中”，我带着对祖国医学的热爱，参加了为期两年的“西学中”学习班。

经过老师的辛勤教导，我对中医药有了进一步的认识。就茵陈而言，属于“利湿退黄药”，性微寒，善于清湿热，为治疗黄疸之要药。现代医学认为，茵陈除了具有清热利胆的作用外，还有保肝、抗肿瘤和降压的作用。

最近，我因为多发性胆囊结石，做了微创胆囊切除术。分析病因，我认为主要是刚工作那几年经常不吃早餐导致的。微创手术使我恢复得很快，我又是热爱运动的人，休息几天后已经按捺不住想出门的心。妻子说：“我们去公园散步怎么样？”妻子的话正合我意。我想，茵陈能促进胆汁分泌，对术后康复大有裨益，现在山坡上还能找到一些茵陈，散步时顺便摘一些，岂不快哉！

刚开始没有经验，我们在水沟边找茵陈，收获不多。后来，我们找到窍门，摘了很多茵陈。我们连续采摘了3天茵陈，每天都收获满满。采摘茵陈不容易，我们去除干枯的叶子及枝杈等杂质，再淘洗、控水后拌上少许面粉，放进锅内蒸10分钟左右，清香便扑鼻而来。吃着自己蒸的茵陈，那叫一个美味！

我想，等我“西学中”毕业后，能辨证看病了，也就成了排兵遣将的“元帅”，到那时，茵陈一定是我的第一“爱将”。

（作者供职于河南省第二人民医院）

■中药传说

鸡骨草

□尚学瑞

从前，广州城有个王员外，虽然家境殷实，但是他高兴不起来，因为他的儿子患病多年。王员外的儿子面色黄如橘子，胁肋满闷，胃脘胀痛，茶饭不思。王员外请不少大夫为儿子治病，都诊断为“黄疸”，但就是治不好。王员外派仆人在全城张贴榜单，对能治好儿子病的人许以重金。

可是，榜单贴出去很久却毫无收获。王员外看着儿子日益憔悴，心里充满自责，便来到自家祠堂虔诚祈祷。王员外正在烧香时，一名仆人说院门口有个乞丐揭了榜单前来拜访。王员外喜出望外，连忙请乞丐进来。

乞丐进来后话不多说，只是从随身携带的包袱里拿出一株野草。乞丐说：“你们去挖一些这种野草，除去杂质和荚果，切成段与猪里脊、大枣煲汤喝，病保准能好。”乞丐说完，就匆匆走了。王员外将信将疑，派仆人赶快去附近的山坡和溪边挖野草。

王员外家的厨师看了一眼野草，便记住了野草的特征：枝干棕红平滑，细弱的茎上有纵沟、棱线，很像鸡骨头。因此，厨师很快就挖来了不少野草，并按乞丐所言如法炮制。王员外的儿子服了几天药后，病情果然明显好转，不到半个月的时间，“黄疸”就痊愈了。

王员外很感激乞丐，想见乞丐并且兑现承诺，可仆人四处寻找，也未找到乞丐。王员外这才想起当初竟没有问乞丐的名字，也没有问那神奇的野草的名字，心中十分愧疚。厨师安慰王员外说：“野草很像鸡骨头，就叫鸡骨草吧！把野草功效传遍四方，也算是对乞丐的报答。”王员外点点头。

后来，厨师把野草的功效告诉乡亲们，乡亲们也用野草治愈了很多疾病。慢慢地，“鸡骨草”的名字就流传了下来。

鸡骨草为豆科植物相思子的干燥全株，分布于我国的华南地区，尤以广东、广西为多，全年均可采挖，切段生用。鸡骨草入药，首载于《岭南采药录》。

鸡骨草味甘、微苦，性凉，归肝经、胃经，具有利湿退黄、清热解毒、疏肝止痛等功效，常用来治疗黄疸、乳痈，以及胁肋不舒、胃脘胀痛等。

药理学研究结果表明，鸡骨草含相思子碱、相思子皂苷、黄酮类、氨基酸、糖类等活性成分，有护肝、增加肠道蠕动、抗炎、提升免疫力等作用，现代也用于治疗急性肝炎、慢性肝炎、黄疸型肝炎、胆囊炎、慢性胃炎、消化不良、乳腺炎等。取适量鲜鸡骨草与红糖煎服，可以治疗各型肝炎，疗效显著。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

■养生堂

春季花香沁心脾 解锁中医养生妙法

□徐百鸿

“等闲识得东风面，万紫千红总是春”，每年到了春季，繁花似锦，花香四溢。漫步在花海之中，那阵阵芬芳钻进鼻腔，直抵心间，让人瞬间感到神清气爽，这种美妙的体验就是我们常说的“沁人心脾”。其实，这个成语背后，藏着不少中医养生智慧。

“沁人心脾”，最早出自宋代诗人林洪的诗句“一泓清可沁诗脾”。后来，清代诗人王士禛在《带经堂诗话》中正式使用了这个词。从中医的角度来看，“沁人心脾”和人体的心脏、脾脏密切相关。

《黄帝内经》记载：“心者，君主之官也，神明出焉。”心主宰着人的精神意识和思维活动；脾胃则被称为“后天之本”，主要任务是运化水谷精微，把吃进去的食物转化为营养，输送到全身。脾喜欢干燥清爽的环境，讨厌潮湿污浊。当我们闻到清新宜人的花香时，脾最先感知到这份清爽，然后传递给心，让人产生愉悦的情绪，这就是“沁人心脾”在中医里的含义。

中医讲究整体观念，人体各个脏腑相互关联、相互影响，心和脾的协同作用在“沁人心脾”中尤为关键。在五行理论里，心属火，脾属土，火生土。因此，心是脾的“母亲”，脾健康了，心情也会舒畅，形成一种和谐的状态。这也解释了为什么我们在春季闻到花香心情变好，吃饭都更香了，这就是心脾相互影响的体现。

春季是养生的好时节，我们可以根据“沁人心脾”的养生理念，从饮食、情志、起居等方面来调养身体。

中医认为，脾喜燥恶湿，芳香类食物或药材能化湿浊、健脾胃。因此，在春季，我们可以吃一点儿藿香、佩兰、陈皮等。比如，用藿香和佩兰煮水喝，能增强脾胃的运化功能，让身体更有活力。同时，甘味食物能补益脾气，山药、红枣都是不错的选择，但也不能吃得太多，否则容易生湿。《黄帝内经》提到，自然界五气（臊、焦、香、腥、腐）对应五脏，香气入脾，甘味也归脾经。因此，春季吃玫瑰花饼、桂花糕，既能满足味蕾，又能激发脾的运化功能，让人心情愉悦。

情志调节也很重要。心主神明，脾藏意，心情好坏对心脾影响很大。春季阳光明媚，我们要多出门走一走，感受大自然的美好，让心情保持舒畅，避免焦虑、忧愁这些负面情绪。我们可以试试冥想、深呼吸来放松身心，也可以在室内摆放一些鲜花（如茉莉花，香气能理气止痛、辟秽开郁），闻着花香，心气调和，脾胃的运化功能也会更好。

在起居方面，春季我们要早睡早起，顺应阳气升发。居住环境要保持通风干燥，让脾“住得舒服”。阳光明媚的时候，把被子、衣物拿出去晒一晒太阳，可以祛除湿气。

脾主肌肉四肢，适度运动能促进脾的运化。趁着春季百花盛开，我们可以去公园散步、打太极拳、做八段锦，既能锻炼身体、疏通气血，又能欣赏美景，一举多得。

“沁人心脾”不只是形容美好感受的成语，更是中医养生的智慧结晶。在这个花开烂漫的春季，让我们遵循这些养生方法，顺应自然规律，用心感受生活中的美好，从饮食、情志、起居等方面调养心脾，让身体充满活力，享受健康生活。

（作者供职于河南省濮阳市中医医院）

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

本版图片由李歌制作