

杏林撷萃

从中医角度看《长安的荔枝》

□胡献国

在热播剧《长安的荔枝》中，一颗荔枝不仅串联起盛唐气象与民生疾苦，还暗藏着中国传统医学的奥秘。剧中对荔枝的种植、运输、食用及健康风险的刻画，处处可见中医理论的精妙。

荔枝核，就是吃荔枝剩下的果核，大多数人都把它当作废物扔掉了；其实，荔枝核具有行气止痛的功效。荔枝核入药，还与唐代诗人白居易有关。

一天，白居易在家中修改诗稿，有一位南方诗友来看望他，还带来一些荔枝。于是，两个人一边研究诗稿，一边品尝荔枝。吃着吃着，白居易诗兴大发，挥笔写下一首赞美荔枝的诗：“嚼疑天上味，嗅异世间香。润胜莲生水，鲜逾橘得霜。”这时，白居易的妻子进来，看见桌子上摆着许多荔枝核，就找了一张纸包起来，随手放在桌子的抽屉里，时间一长就忘了。

一个月后，白居易因为受凉，所以腹痛发作，同时疝气也复发了，行动不便。白居易的妻子便到郎中家取药，郎中问清楚病情后，把预先包好的一包中药给了她。白居易的妻子回到家，因为家务较多，没有立刻煎药，就顺手放在她原先放荔枝核的抽屉里。

过了会儿，家务忙完了，白居易的妻子准备好药锅，从抽屉里拿出郎中包好的中药，打开一看，竟然是几颗荔枝核。她忽然想起了自己存放的荔枝核，于是打开另一个纸包，两个纸包里的东西相同。

白居易的妻子低头思索了一会儿，难道郎中给的药就是荔枝核，这荔枝核能治腹痛吗？为了慎重起见，白居易的妻子又到郎中家询问，原来郎中开的药就是荔枝核——治疗腹痛的良药。郎中曾用荔枝核治愈不少腹痛患者。白居易的妻子熬了荔枝核水，让白居易服用。没过几天，白居易的腹痛消失了，就连疝气也好了。后来，白居易逢人就

说：“荔枝核能治疝气。”白居易到京城居住，将荔枝核的功效告诉了一个御医。御医在编修书籍时，收集了荔枝核。就这样，荔枝核作为一味中药流传下来。

荔枝核，又名荔枝仁、荔枝

大荔枝，为无患子科植物荔枝的种子，主产于福建、广东、广西、四川等地。中医认为，荔枝核性温，味甘、涩，入胃经、肝经，具有散寒行滞、理气止痛等功效，适用于肝郁气滞、胃脘久痛、产后腹痛、睾丸肿痛、疝气疼痛，以及痛经等。《本草备要》言其“入肝肾，散滞气，辟寒邪，治胃脘痛，妇人血气痛”。《本草纲目》言其“治癰疽气痛，妇人血气刺痛”。

荔枝肉，为无患子科植物荔枝的成熟果实。荔枝香甜可口，营养丰富。唐朝杨贵妃最喜欢吃荔枝，“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”，使荔枝妇孺皆知，千百年来，盛传不衰。

中医认为，荔枝性温，味甘、酸，入脾经、心经、肝经，具有健脾益气、养肝补血、理气止痛、养心安神等功效。《本草纲目》言其“性平无毒，发小儿痘疮”。《玉楸药解》言其“暖补脾精，温滋肝血”。

荔枝不宜多食，以免发生“荔枝病”。“荔枝病”实际上是

低血糖引起的一种急性症状，轻则恶心、易饥饿、出冷汗、四肢无力，重则头晕、心慌、面色苍白，甚至产生呼吸不规则、脉搏细弱、抽搐、突然昏迷等表现。这是由于大量进食鲜荔枝后，机体胰岛素分泌过多引起血糖下降所致的低血糖反应。

同时，荔枝含有次甘氨酸A、α-亚亚环丙基甘氨酸。这两种物质在人体内有降低血糖的作用。服食荔枝后，这两种物质配合胰岛素推波助澜，从而引起或加剧“荔枝病”的低血糖反应。

一旦出现“荔枝病”后，轻者可以口服糖水或用荔枝壳煎汤送服，一般可以缓解；病情严重者，应立即拨打急救电话，送到医院进行治疗。由此可知，苏轼“日啖荔枝三百颗”是引人误入歧途，不可取，以免发生低血糖反应。

笔者介绍二则荔枝的食疗方，供大家选用。

荔枝肉粥

材料：荔枝肉 10 克，大米

100 克，白糖少许。

做法：将荔枝去壳取肉，与大米一同放入锅中，加适量清水煮粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可。

功效：健脾益气、养肝补血，理气止痛、养心安神，适用于脾胃亏虚所致的饮食减少、久泻不止、头目昏花、血虚崩漏，以及心悸等。

荔枝核粥

材料：荔枝核 10 克，大米 100 克，白糖少许。

做法：将荔枝核择净，水煎取汁，与大米一同放入锅中，加入适量清水煮粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可。

功效：散寒行滞、理气止痛，适用于胃痛、痛经，以及产后腹痛、睾丸肿痛等。

《长安的荔枝》以微观叙事揭开盛唐面纱，其背后折射的中医智慧，既是对传统医学的致敬，更是对当代健康生活的启示。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

成语『吐故纳新』中的中医养生智慧

□徐百鸿

成语作为中华文化的瑰宝，不仅凝聚了语言的精华，还蕴含着深邃的智慧。“吐故纳新”便是这样一个成语，它不仅生动地体现了中医养生的智慧，还与中医养生理念紧密相连。

“吐故纳新”一词最早见于《庄子·刻意》，其中描述了通过呼吸吐纳来排出体内的浊气，吸入新鲜的空气，以此追求健康长寿的过程。这一概念不仅指导着身体上的调养，还象征着精神层面上摒弃旧的不良习惯，迎接新的积极变化。

在中医的经典著作《黄帝内经》中，多次提及与“吐故纳新”相关的养生理念。《黄帝内经》中的“气一元论”等思想，将“气”视为生命活动的核心，认为通过呼吸吐纳来调理气机，是健康长寿的关键。

从中医养生的视角来看，“吐故纳新”的智慧体现在以下几个方面。

呼吸调节 中医认为，呼吸是生命活动的基础，通过深呼吸和缓慢呼吸，可以促进气血流通，增强脏腑功能。“吐故纳新”呼吸法，可以帮助我们排出体内的浊气，吸入新鲜的空气，从而维持机体的清洁和活力。

情绪调节 在现代快节奏的生活中，人们常常面临压力和挑战，容易产生焦虑等负面情绪。“吐故纳新”呼吸法，不仅有利于生理健康，还能在心理上带来放松，帮助人们平复心情，缓解压力。

疾病预防 中医强调“治未病”，即通过预防措施来避免疾病的发生。“吐故纳新”呼吸法通过调节呼吸，可以增强机体的免疫力，抵御外界邪气的侵袭，预防疾病。

在现代生活中，我们可以将“吐故纳新”的理念运用到多个方面，如选择运动、冥想、旅游等方式来释放压力，调整身心状态；保持室内空气流通，选择健康的食物，清除体内毒素；积极学习新知识，更新思想观念，这些都是实现身心“吐故纳新”的有效途径。

综上所述，“吐故纳新”这一成语不仅深刻地概括了生命活动的规律，还是中医养生智慧的生动体现。在快节奏的现代生活中，我们应当重视呼吸的调节作用，将“吐故纳新”的养生智慧融入日常生活，以此来调理身心，保持健康与活力，享受生命的美好与和谐。

（作者供职于河南省濮阳市中医院）

调节情志 保护心脏健康

□李珮琳

保持平和的心态 中医讲究“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）对健康的影响，过度的情绪波动会伤害心脏。因此，保持平和的心态，适度释放压力，对于心脏健康非常重要。人们可以选择八段锦、太极拳等运动方式调畅气机，对心脏产生积极的影响。

避免情绪过度波动 “心神”主宰情志，过怒伤肝，忧虑伤脾，进而损伤心脏。长期情绪剧烈起伏，容易造成心脏负担加重，增加患病风险。因此，在日常生活中，人们应保持情绪稳定，维护心脏健康。

养成良好的睡眠习惯 中医认为，心主血脉。睡眠不足，会直接影响血液循环和心脏功能。长期熬夜或睡眠质量差，容易导致心神不宁，增加心脏的负担，引发心律不齐等问题。因此，人们每天保持7小时~8小时的优质睡眠，对健康非常重要。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

药食同源



餐桌上的中药之三十三

百合

□郭晓芬

泽，主要产于湖南、浙江、江苏等地。其药用成分含量较多，含有生物碱和天然多糖，以及一些醇类物质。

《本草正义》记载：“百合之花，夜合朝开，以治肝火上浮，夜不成寐，甚有捷效，不仅取其夜合之意，盖甘凉泄降，而清虚火也。”意思就是百合花夜间闭合而白天开放，可以治疗肝阳上亢之失眠，不仅因其夜间闭合，更因其甘凉可降泄，故本品可清虚火而稳固阳气。

性味功效

百合性寒，味甘、微苦，入心经、肺经，具有润肺止咳、清心安神等功效。百合能润肺、平喘、止咳，适用于阴虚久咳患者。现代研究结果表明，百合有很好的止咳、平喘、抗炎、抗癌、镇静、催

眠等作用。百合含有秋水仙碱，对于痛风性关节炎具有一定的缓解作用。百合入心经，具有养心阴、益心气、清心热、安心神的功效，可以治疗失眠、心悸。另外，对于呼吸系统疾病、癌症、神经衰弱等，临床上运用百合取得了一定的疗效。

药食养生

痛风疼痛——百合粥

材料：百合 25 克（鲜品 50 克），粳米 100 克，冰糖适量。

做法：将百合和粳米洗净，放入锅内，加入约 600 毫升清水，煮至粥熟，温热服用。

用法：以上为 2 次用量。痛风性关节炎急性发作期的患者，每天可以服用 3 次~4 次；缓解期的患者，早晚各一次，可以连续吃 20 天。

功效：益气养阴、养胃利尿、缓解疼痛。本品对痛风性关节炎有一定的缓解作用。现代研究结果表明，百合所含的秋水仙碱对痛风性关节炎引起的疼痛具有一定的缓解作用。粳米，不仅可以益气养胃，还可以利尿。粳米与百合同用，既可以增加营养，又可以在一定程度上缓解秋水仙碱带来的副作用。

心悸失眠——莲子百合粥

材料：鲜莲子 60 克，鲜百合 60 克，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：将鲜莲子、鲜百合及粳米洗净，一同放入砂锅内，加入适量清水大火煮沸，再改小火熬煮成粥。

用法：根据个人口味调入适量冰糖。

功效：健脾益肺、清心安神。本品适用于神经衰弱、心

悸、失眠的人群，也是病后的滋养补品。百合可以滋阴润肺，莲子可以清心安神，粳米可以补益脾胃。本品润燥养肺，可以治疗神经衰弱、心悸、失眠等，也可以作为病后的滋养补品，达到健脾益肺、强壮体魄的目的。

口渴干咳——绿豆百合粥

材料：鲜百合 50 克，绿豆 100 克，粳米（糯米）适量。

做法：将洗好的绿豆和粳米（糯米）加适量清水煮熟，再加入洗净的鲜百合略煮片刻即可。

用法：食用之前，可以加入白糖或者冰糖调味。

功效：滋阴润肺、清热解暑。百合可以养阴润肺，绿豆可以清热解暑、利水退热。二者合用，可以养阴润肺、清热解暑。本品适用于干咳、燥咳、中暑，以及热病后余热未消的人群食用。同时，本品也是夏季的一道清暑佳品。

注意事项

百合性寒，虽然可以用于治疗咳嗽，但是不可以用于风寒咳嗽、寒痰及中寒便滑者。

百合适用于久病伤阴之咳嗽，但是对于新发咳嗽并不适宜，应慎用。

（作者供职于河南省兰考第一医院）

读书时间

读《黄帝内经·阴阳应象大论》有感

□邹 锦

在古代哲学中，阴阳可以用来解释自然界一切事物和现象。那么，中医如何正确认识阴阳，并将其合理地运用到防病、治病过程中呢？《黄帝内经·阴阳应象大论》为我们提供了指导。

“阴阳秘”是阴阳思想指导下机体呈现出的健康状态的高度概括。“阴平”，指体内的精微物质、阴液等充盈；“阳秘”，指固机体的阳气秘实。《黄帝内经·阴阳应象大论》首先论述的是自然界之阴阳，同时古人运用取类比象的思想，将在自然界观察的现象总结后类比到人身上。这是中医学“天人合一”思想的体现。

在自然界中“清阳为天，浊阴为地”。地上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气”，这是对自然界云布雨施规律的认识总结。那么对应到人体，则是“清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”，这是对人体新陈代谢的认识。

“水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。味归形，形归气；气归精，精归化。”这是描述水谷精微作为人体的基本物质，其化生及阴阳属性。《黄帝内经》将体内具有卫外功能、防御功能、推动机体运动功能的生命活动总结为阳，将体内具有濡养功能、储藏功能的生命物质总结为阴。阴阳相互为用，各有分工，各司其职，即“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”《黄帝内经·阴阳应象大论》从阴阳的角度对人体水谷精微的运化、新陈代谢及健康的人体状态进行了总结，为我们认识健康机体及其功能活动提供了方向指导。

“阳胜则热，阴胜则寒”是《黄帝内经》对疾病的总体概括，而“寒重则热，热重则寒”是对阴阳辩证的归纳。寒热关系的辨证是古人根据临床实践而发现的临床现象，并进而归纳总结，将其上升到理论高度。如果仅把该条文运用到热性病的辨治上，那么就限制了条文的应用。

在多种杂病中，凡是涉及寒热关系，均可以运用该条文作为指导进行辨证治疗。

又如“阳盛则身热，腠理闭，喘粗为之俯仰，汗不出而热，齿干而烦冤，腹满死，能冬不能夏；阴胜则身寒，汗出身常清，数栗而寒，寒则厥，厥则腹满死，能夏不能冬。”此内容所提到的“腹满死”便是疾病辨识时要用的。从阴阳的角度对疾病进行总结、认识，具有执简驭繁的效果，不仅可以指导我们快速抓住疾病的关键所在，还可以通过阴阳的消长变化来把握疾病的动态发展。

在疾病诊断时，“善诊者，察色按脉，先别阴阳”是阴阳思想在临床上的具体运用。“察色”即察五脏色，“按脉”应分脏腑所属及脉象的浮沉滑涩。同时，辨别临床表现的阴阳属性，“以治则无过，以诊则不失矣”。

在疾病的发展过程中，色和脉各有所主，而医生正是通过对色、脉的观察进行诊病的。在收

集到疾病信息之后，应当运用阴阳的观点进行辨证，不仅要看色、脉的阴阳属性，还要对阴阳属性进行分析，只有这样才能做到“以诊则不失矣”。将阴阳思想运用到疾病的诊断中，可以更准确地确定病位，为疾病的正确治疗提供保障。

“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”是对人体阴阳相辅相成关系的概括，也是疾病的治疗目标。在治疗疾病时，应当以“阴平阳秘”为目的。

“善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右。”清代医学家张志聪注释为“善用针者，从阴而引阳分之邪，从阳而引阴分之邪，病在左者取之右，病在右者取之左”。

在临床上，应当处理好疾病与治疗的阴阳关系，审查其变化，从而进行相应的治疗。比如，“病之始起也，可刺而已；其盛，可待衰而已”，明确指出病势与治疗的阴阳变化关系。在疾病的初始阶段，病势尚微，

这个时候就应当用针刺祛除疾病。但是，如果病情较盛，就不应当立即施用针刺，应当待病势衰退，再进行治疗，以免伤及正气。

治疗的“阳”应当随病势的“阴”的变化而变化，或攻或补，即“因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之”。又如，“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内。其有邪者，渍形以为汗。其在皮者，汗而发之。其悍悍者，按而收之。其实者，散而泻之”，都是在具体治疗中，审查病势，病位后而采用相应的治疗手段。

总之，将阴阳学说运用到对人体疾病的认识和治疗中，是中医辨病、识病、治病的有效指导方针。《黄帝内经》中的阴阳理论正是提供了这样的指导，我们应当深入学习经典，并将其运用到临床实践中，切实提高临床疗效。

（作者供职于河南省驻马店市中医院）

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》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作