

杏林史话

钻木取火：

燧人氏商丘点燃文明之光

□卜俊成

从旧石器时代晚期到新石器时代，与我国“三皇五帝”时代的神话传说相呼应。那段历史虽然缺乏确凿的文字记载，但是在传说与古籍中留下珍贵印记。关于“三皇”的具体所指，不同时期的文献有着不同的记载，这也从侧面反映出古人对远古先民的敬仰与追思。汉代著作《春秋运斗枢》明确指出：“伏羲、女娲、神农，为三皇也。”而西汉伏生在 其著作《尚书大传》中则提出了另一种观点，认为“三皇”分别为燧人氏、伏羲氏和神农氏，其中燧人氏被尊为天皇，伏羲氏为人皇，神农氏为地皇。

远古时期，人类生存环境恶劣，对自然认知懵懂。虽然能在火山爆发、雷电中见火，但是不知利用，饮食皆为生食，捕捉的野兽也生吞活剥，这种茹毛饮血的方式危害身体健康，导致疾病频发。战国韩非《韩非子·五蠹》记载：“上古之世……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民说之，使王天下，号之曰燧人氏。”这既反映了远古人类的困境，也明确是燧人氏发明人工取火，终结了茹毛饮血的历史，为华

夏文明点燃曙光，故其被尊为燧皇、“火祖”。

古人 人生吃食物容易患病的情况，并非只是传说，在考古发掘中也得到了有力的证实。20 世纪60年代以来，考古人员陆续对河南舞阳贾湖遗址进行了发掘。该遗址属于新石器时代前期的裴李岗文化时期，其主要的经济形态为渔猎采集，距今已有7800年~9000年的历史，是我国一处极为重要的史前遗址。

考古人员对该遗址墓葬出土的个体进行研究时发现，71 例个体残存有牙齿，其中50 例发现明显的口腔疾病，患病率高达70.42%，涵盖龋齿、牙周病等多种疾病，充分说明了生食对远古人类健康的严重影响。而对贾湖遗址墓葬腹土的寄生物研究结果显示，存在多种肠道内寄生虫。蛔虫病和鞭虫病的感染与环境卫生相关，感染会损伤肠黏膜，说明当时人类未有效管理居住地的环境卫生。因遗址有大量家猪残骸，推测贾湖人感染的绦虫病可能是猪带绦虫病；吸虫通过未加工的淡水螺蚌等传播，表明先民饮水以自然河流为主，增加了患病风险。

人工取火是人类文明史上里程碑式的发明。火的出现，让

人类从动物中彻底分离出来，成为真正意义上的“人”。火的应用，让人类能够焚林而猎，开始主动地利用自然去征服自然，从而极大地丰富了人类的食物来源。

食物的丰富使人类的肉体有机结构获得了进一步的发展，大脑结构变得更加复杂，聪明才智也得到了充分地发挥，为人类文明的进步奠定了坚实的生理基础。同时，火的应用影响中医药发展，是中医灸法等疗法的起源，更促成中药汤剂发展，助力药物功效发挥。

燧人氏钻木取火之地，据史料记载，在古颍明国（今河南商丘一带）。当时，人们吃生食，易生病，虽然知道熟食对身体有益，但是自然火稀少且易灭，难以保留。颍明国中有燧木（又称火树），枝干屈盘，覆盖万顷，云雾缭绕。当地有种似鸚的鸟，啄击燧木会发光。一位圣人受此启发，折枝钻木取火，人们遂推举其为王，即燧人氏。

北宋官修的四大类书之一《太平御览·卷八·六九》中记载：“燧人上观辰星，下察五木，以为火也。”这表明燧人氏发明取火之法并非偶然，而是经过了 对自然现象的长期观察和实践探

索。同时，《左传·昭公十七年》中说：“若火作，其四国当之，在宋卫陈郑乎。宋，大辰之墟也；陈，太皞之墟也；郑，祝融之墟也。皆火房也。”这里的“大辰”即大火星，而宋国的国都商丘是大辰星的分野，这就从天文地理的角度说明，燧人氏观察辰星的位置理应在宋国商丘，也就是今河南省商丘市睢阳区境内。

2006 年4 月，中国首届火文化研讨会在商丘市睢阳区召开，来自全国各地的专家学者齐聚一堂，经过探讨和研究，最终达成共识：燧皇陵在商丘，商丘是古黎丘，是燧人氏作为天皇时，在睢水、睢水流域的中心都邑。其管辖的区域广泛，涉及今河南东部、山东西南部、江苏西北部、安徽西北部地区。

另有专家经过考证认为，燧人氏活动的区域非常广阔，从西北到中原的广大地区，都留下了他的足迹。其中，雷泽就是他主要的活动区域之一。皇甫谧在《帝王世纪》中记载：“燧人之世，有巨人迹出于雷泽。”《周礼》注中提到：“雷泽在成阳。”《史记·五帝本纪》也有“舜耕历山，渔雷泽”的记载。《汉书·地理志》则明确记载：“济阳郡成阳县，雷泽在西北。”属于古雷泽地区的今山

东鄆城、菏泽一带，与当时燧人氏作为天皇时的中心都邑商丘睢阳比邻，这也进一步印证了燧人氏活动范围的广泛性。

据传，燧人氏死后葬于今商丘睢阳地区。清代《归德府志》中记载：“燧皇陵在阏伯台西北，相传为燧人氏葬处。俗云土色皆白，今殊不然。”该墓位于今商丘古城西南1.5 公里处。燧皇陵的始建时间虽然已经无从考证，但是现存的墓室呈方锥形，规模宏大，见证着后人对燧人氏的敬仰之情。

此外，商丘的阏伯也与火关系密切，他是黄帝第四代孙，帝喾之子，曾辅佐大禹治水。传说帝喾让其任商地“火正”，他尽职尽责保存火种，死后被奉为火神，后人在其存火土台上建火神台（阏伯台），位于商丘古城西南，与燧皇陵毗邻，相距200 米，考古发现最早始建于汉代，是商丘火文化的重要象征。

总之，人工取火是人类文明的重要转折点。它改变饮食结构，促进生理发育，让人类大脑更发达；在医学领域为中医发展奠定基础，催生多种疗法，促成中药汤剂出现，保障中华民族健康繁衍，对中华文明影响深远。

杏林轶萃

《鸛冠子》记载：“魏文侯问扁鹊三兄弟谁医术最佳，扁鹊答：‘长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。’文侯不解，扁鹊解释：‘长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家。中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾。若扁鹊者，窥血脉，投毒药，副肌肤，闲而出闻于诸侯。’”

我认为，扁鹊三兄弟像3 种治病哲学。

大哥治病于未发，二哥治病于初萌，扁鹊专治沉痾重症。世人皆赞扁鹊能“起死回生”，却不知大哥门前冷落，二哥庭前寂寥。这光景，恰似现代人对健康的3 种态度。

大哥的医术最高。他每天见人面色发黄便劝其戒酒，见孩童食

凉就嘱咐添衣。村民们表面应付，背地里笑他事多：“我这不是还没生病吗？”后来很多人看到大哥都躲着走，谁会喜欢老说自己这不好、那不好的人呢？

二哥和大哥不同，他的医馆稍微热闹一些。村里头疼脑热的村民常来抓药，二哥总能用三五味草药就化解村民的不适。可惜患者痊愈后，大多要抱怨：“这点儿小病也收诊金？”二哥的日子，也过得勉强。

唯有扁鹊门前车马喧阗，声名远播。抬来的患者不是咯血不止，就是高热谵语。扁鹊施针用药如将军布阵，患者经过治疗大多能转危为安。患者家属感激涕零，送上“妙手回春”的金属。有人问扁鹊：“你大哥、二哥的医术，当真不如你？”扁鹊正在捣药，头也不抬地说：“我能治将死之病，不过还是下乘功夫。”

这个故事让我想起现代医院的门诊楼——预防医学门诊可

罗雀，急诊室却彻夜通明。某日，我走进社区医院，看见墙上挂着一“治未病中心”的牌子，里面只有一位老医师。问其缘由，老医师苦笑回道：“病得非常严重之前，有几个人会寻医问药？”

扁鹊三兄弟的命运，恰似现代医疗体系的缩影。大量的资源用于疾病的晚期治疗，大医院人满为患，社区预防医学门诊门可罗雀。某专家感叹道：“我们建成了庞大的疾病治疗系统，却忘了医学的本

意是让人少生病甚至不生病。”

细究起来，这种“重治疗轻预防”的观念深植于文化基因。《黄帝内经》虽然明言“上医治未病”，但是民间更崇拜“起死回生”的传奇。就像大家知道大禹治水重在疏导，可是还是更乐意传颂“精卫填海”的悲壮。

扁鹊三兄弟的故事穿越历史长河，其核心要义历久弥新：医术的最高境界，是让“妙手回春”的英雄无用武之地。

在医学进化的长河中，我们终将领悟：真正的胜利从不是对疾病奇迹般的逆转，而是使其在萌芽之前就永远失去了肆虐人间的可能。

（作者系江苏商贸职业学院副教授）

扁鹊三兄弟与医道

□蔡小柳

桃子:滋补养人的天然美食

□崔公让

桃子，别称肺果，属于蔷薇科、桃属植物。因为桃子在我国有着久远的栽培种植的历史，再加上美丽的桃花、爽口的果实，所以古往今来在我国早已形成了深厚的桃文化。有关桃的诗词不胜枚举。

陶渊明《桃花源记》：“忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷。”

刘希夷《代悲白头翁》：“洛阳城东桃李花，飞来飞去落谁家。”

贺知章《望人家桃李花》：“南阳青楼十二重，春风桃李为谁容。”

王维《田园乐》：“桃花复含宿雨，柳绿更带朝烟。”

张旭《桃花溪》：“桃花尽日随流水，洞在清溪何处边。”

杜甫《江畔独步寻花七绝句》：“桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红？”《绝句漫兴九首》：“颠狂柳絮随风去，轻薄桃花逐水流。”

刘禹锡《竹枝》：“山桃红花满上头，蜀江春水拍山流。花红易衰似郎意，水流无限似侬愁。”

李贺《将进酒》：“况是青春日将暮，桃花乱落如红雨。”

李白《赠汪伦》：“李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。”《山中问答》：“问余何意栖碧山，笑而不答心自闲。桃花流水窅然去，别有天地非人间。”

白居易《大林寺桃花》：“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处，不知转入此中来。”

苏轼《惠崇春江晚景》：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”

张志和《渔歌子》：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。”

我国桃子品种极为丰富。据统计，全世界桃子约有1000 个品种以上，我国有800 个品种，用于生产栽培的有30 个左右。桃子味道鲜美，营养丰富，是人们较喜欢的水果之一。除鲜食外，桃子还可以加工成桃脯、桃酱、桃汁、桃干和桃罐头等。

桃树很多部分还具有药用价值，其根、叶、花、仁均可入药，具有止咳、活血、通便

等功能。桃仁含油量45%，可以榨取工业用油。桃核硬壳，可以制活性炭，是多用途的工业原料。

唐代医药学家孙思邈称桃子为“肺之果”，还说“肺病宜食之”。中医认为，肺为娇脏，喜湿润，恶干燥。桃子富含胶质，这类物质到大肠中能吸收大量的水分，能达到预防便秘的效果。桃子的营养还善走皮表。《日华子诸家本草》中说，将桃晒干干（桃脯），经常服用，能起到美容养颜的作用。

中医认为，桃子味甘、酸，性温，具有生津润肠、活血消积、丰肌美肤等功效，可以用于强身健体、益肤悦色，以及治疗体瘦肤干、月经不调、虚寒喘咳等。《随息居饮食谱》记载：“补血活血，生津涤热，令人肥健，好颜色。”对于身体虚弱者，常吃桃子有强壮身体、丰肌美肤的作用。

桃子有补益气血、养阴生津的作用，适合大病之后气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者食用。桃子的含铁量较高，是缺铁性贫血患者的理想辅助食物。桃子含钾多、含钠少，适合水肿患者食

用。桃仁有活血化瘀、润肠通便的作用，可以用于闭经、跌打损伤等疾病的辅助治疗。桃仁提取物，有抗凝血作用，能抑制咳嗽中枢而止咳；同时，能使血压下降，用于高血压病患者的辅助治疗。

每100 克桃子果肉含糖7 克~15 克，有机酸0.2 克~0.9 克，蛋白质0.9 克，脂肪0.1 克~0.5 克，维生素C3 毫克~5 毫克，维生素B0.01 毫克~0.02 毫克，维生素B0.2 毫克等。

桃子虽然好吃，但是不可多食。李时珍曾说：“生桃多食，令人膨胀及生疮疖，有损无益。”常言“桃养人”是指食桃要适度，恰到好处，但鲜桃不宜贮藏。多吃桃子容易上火，凡是内热偏盛、易生疮疖的人不宜多吃。糖尿病患者，应少食桃子。

桃仁虽然有破血行瘀、滑肠通便的功效，但是桃仁含有挥发油和大量的脂肪油，泻多补少。因此，桃仁吃多了，可以导致中毒，早期有恶心、呕吐、头疼、头晕、视物模糊、心跳加速等现象，严重者可导致心跳停止。

吃桃子还会引发过敏反应，特别是儿童，出现过敏

症状较轻时，比如嘴角发红、脱皮、瘙痒，这个时候家长应让孩子停止食用桃子，将其脸、手洗净。如果孩子的症状比较严重，比如嘴唇、口周、耳朵、颈部出现大片红斑，或者有轻微水肿，严重的话还会引起腹泻，这时家长应该及时带孩子到医院就诊。

对于桃子过敏，可以使用下面的方法治疗：泡一些绿茶，在里面放点儿盐，用热茶水清洗过敏感部位；之后用干毛巾擦干，再涂上六一散。若症状比较严重，可以把六一散换成无极膏；如果皮肤表面出现水肿，可以涂冰黄肤乐软膏。若症状较轻，一天涂2 次；若症状严重，一天涂3 次。患者还可以吃一些清热解毒的中药（如金银花等），以及抗过敏药物（如扑尔敏等）。

桃子外皮有毛，吃之前应将桃毛洗干净。清洗方法：1.将桃子放在温水中，撒少许食盐轻轻揉，桃毛就会很快脱落。2.在清水中放入适量食盐，将桃子浸泡3 分钟，再搅拌均匀，桃毛就会自动脱落。

（作者系全国名中医）

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》《杏林史话》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com



本版图片由李歌创作

药食同源

绿豆，亦称绿小豆，是居家生活的常备之物。《本草纲目》称绿豆为“真济世之良谷也”，强调其食用价值和药用价值。千家万户的锅里、碗里和药橱里，都有绿豆的身影。

绿豆丸子是家乡的一道美食，每到过节，尤其是春节前，家家户户都要制作。绿豆先被碾压成黏黏糊糊的半成品，做成丸子后下油锅炸，黄绿相宜，焦酥通体，香飘四野，再和粉条、肉片、青菜炖一炖，松软抱团，筋道香甜，不碎易夹。绿豆还可以做成绿豆糕、绿豆饼、绿豆冰块等美食。唐代孟诜所著《食疗本草》云：“绿豆性平，诸食法尤良。研汁煮，饮服之，治消渴，去浮风，益气力，润皮肉。”

小时候家乡的交通不便，亲戚朋友来家里做客，一般要步行或骑自行车，夏季天气炎热，母亲招待客人，绿豆汤是必备之物。母亲还喜欢用绿豆芽做凉菜。绿豆放在清水里，渐渐长成一指长（太长汁枯，太短浪费），去皮后焯水，再拌上蒜泥和麻油，形似虾米，色如白鹤，清爽可口，津益脏腑。绿豆变成绿豆芽，维生素C 和天门冬氨酸的含量激增，是延年益寿的佳品。

酷暑时节，我常见一些老人或劳作者头晕目眩、心中烦闷、肌肉抽动，甚至昏迷、多脏器衰竭，这大多是中暑所致。绿豆汤，可以清热解暑。《遵生八笺》记载：“绿豆淘净，下锅加水，大火一滚，取汤停冷色碧，解暑第一。”

我小时候贪玩，和小伙伴比勇敢，看谁敢吃山坡上一棵不知名的植物果实，结果口麻舌涩、咽苦喉痹，最后几个人恶心呕吐不止，家人吓得慌作一团。父亲是乡间郎中，给我们喝了绿豆汤，症状很快消失，精气神恢复如初。成人后，方知做人要知事明理，不可逞匹夫之勇。有人问父亲，绿豆汤怎么这样神奇？父亲说：“《本草要要》记载，绿豆能‘解金石、砒霜、草木一切毒’。”现代研究结果表明，绿豆蛋白能与重金属离子结合，其富含的抗氧化物质更能中和毒素。《饮膳正要》写绿豆有这样的妙用：绿豆井水浸泡，大火煮沸即熄，佐以陈皮生姜两片，代茶饮，能益气健脾化痰，治疗心悸不宁。“煮沸即熄”大有讲究：“若多滚则色浊，不堪食矣。”

《外科正宗》记载：“绿豆粉清热毒，润肌肤。”爱美的女孩用绿豆沙加薄荷叶敷面，可以美颜清火，治疗青春痘。我查阅资料发现，绿豆南瓜汤能解渴养胃，绿豆海带汤能预防痼痹，绿豆配金银花能防治瘟疫，绿豆搭百合能治烦热，绿豆芽拌松茸能养生长寿等。绿豆加食盐，可以治疗有机磷农药中毒；绿豆加甘草，可以排泄体内铅中毒；绿豆加白菜心，可以治疗咽炎发瘧痢疾，皆是良法。相传皇帝刘秀被敌兵围困时，得老嫗赠绿豆汤充饥，因食不甘味而悟出“饥时糠也甜，饱时肉也嫌”的治国哲理。

《齐民要术》言：“肥田之法，种绿豆最佳。”绿豆遍布全球，不讲地域，沃土或贫瘠之地都能生长，是麦收后的主要农作物，不需要施肥，这种自食其力的品质，也是人类的楷模。然而，绿豆也不是一味地迎合诸物。《本草拾遗》说：“（绿豆）反榧子壳，害人。”榧子即红豆杉科榧属植物榧的种子，市场出售这种果实。

绿豆虽然不像红豆有享誉世界的诗句，但是能荣辱不惊，默默为苍生贡献着自己的一切。绿豆与松茸百合为伴，其不觉俗贵；和蒜泥姜末为偶，其不显高贵……绿豆登得殿堂，下得厨房，亦食亦药，安常处顺，乃上天赐给世间的良谷。《豆芽菜赋》称其“冰肌玉质”，可见不是虚荣。

（作者供职于沈丘县人民医院）