

杏林史话

百草成方：

神农氏的圣德之路

□卜俊成

从旧石器时代早期的南召猿人，到属于旧石器时代晚期的安阳小南海洞穴遗址，再到属于中石器时代文化的许昌灵井遗址，河南的先民经过长达五六十万年的艰苦奋斗之后，逐渐从西部山区向中东部进发，在广阔的平原地区修建房屋，发明原始农业和制陶等原始手工业，进入距今7000年~8000年的新石器时代早期，即早期氏族社会阶段。这个时期的代表性文化为裴李岗文化。裴李岗文化是中原地区发现较早的新石器时代文化之一，因考古工作者于20世纪50年代首次在河南省新郑市裴李岗村发掘而得名。

裴李岗文化时期的人类已经完全脱离了穴居野处状态，而是选择在临河的台地或平原上的高地建筑房子聚居，从而构成一处处村落。这样的村落分布在河南已经发现了100处以上，其中经过大

面积发掘或试掘的有新郑裴李岗、新密洧沟北岗、长葛石固、舞阳贾湖、新郑沙窝李、郑县水泉、淇县花窝、巩义铁生沟、许昌丁集、方城大张庄、濮阳孔悝城等近30处。出土了许多磨制精致的石斧、石铲和石镰等石质工具，证明当时已有农业生产。

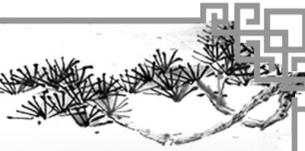
另外，在裴李岗文化遗址中还出土了用陶片磨制的陶纺轮，证明当时人们已经学会利用天然纤维纺织和利用骨针缝制衣服的历史；出现了三足钵、罐、鼎、碗等陶器，证明人们已经学会用泥土烧制陶器和学会了生火等。这些都与炎帝神农氏的业绩基本相符。由此说明，裴李岗文化时期即为炎帝神农氏时代的前期。

炎帝和黄帝是中华民族伟大祖先中具有代表性的传说英雄人物。炎帝是继伏羲而起的人物，并且二者活动的地域亦有相合之处。比如，《周易·

系辞》曰：“包牺氏没，神农氏作……”同时，三国曹魏至西晋时期皇甫谧在《帝王世纪》曰：“炎帝神农氏，姜姓也……都于陈，作五弦之琴，始教天下种谷，故人号曰神农氏。”唐代司马贞在《史记索引·三皇本纪》曰：“炎帝神农氏姜姓……初都陈，后居曲阜，立一百二十年，崩葬长沙。”

这些历史文献说明，在今河南南阳一带，与伏羲一样，是炎帝初期之“都”，即炎帝主要活动的地区。此外，炎帝族姜姓所建的古国，中国、吕国、许国均在河南境内。例如，中国在唐河县境；吕国在南阳境内；许国在许昌市境；甚至赫赫的炎帝后裔共工氏的建国地域，亦在河南的辉县市境内。如今河南沁阳神农山，传说因炎帝神农氏在此辨五谷、尝百草、设坛祭天而得名。由此可见，炎帝及其子孙，早期曾在河南境内活动。

炎帝神农氏除了“教民农作”“耕而陶”“治其丝麻为布帛”“始削桐为琴，练丝为弦”等之外，还遍尝百草，发明了中医药。先秦的史官档案记录的汇编《世本》曰：“神农和药济人，则百药自神农始也。”西汉淮南王刘安及其门客撰写的《淮南子·修务训》曰：“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”皇甫谧在《针灸甲乙经·序》言：“上古神农，始尝草木而知百药。”由此说明，神农氏通过尝百草、饮水泉了解百草药性，从而发明了用草药治病之医术。同时，神农氏尝百草“一日而遇七十毒”的记载，深刻彰显了其济世利民的仁心与勇于探索的担当。这种以自身生命为代价探索医药奥秘的行为，既体现了对群众生命福祉的深切关怀，也展现了为破解民生疾苦而无悔牺牲的奉献精神，更蕴含着开创医



药食同源

玉竹是我国常用的中药材，又名甜草根、竹七根、连竹、西竹、地节等。玉竹为百合科植物玉竹的干燥根茎，《神农本草经》将其列为上品。李时珍说：“其叶莹莹如玉，其根长而多节，故有玉竹、地节诸名。”

关于玉竹，还有一个美丽的传说。相传，唐代有一个宫女，因不堪忍受皇帝的欺凌逃出皇宫，躲入深山老林中。宫女没有食物充饥，便采玉竹为食。久而久之，宫女变得身轻如燕，皮肤光洁如玉。后来，宫女与一个猎人相遇，隐居深山，生儿育女。宫女60岁时，与丈夫及子女回到家乡，父老乡亲见她依然是当年进宫时的青春容貌，都惊叹不已。

□刘婉歌

玉竹

餐桌上的中药之三十七

性味功效

玉竹味甘，性微寒，入肺经、胃经，具有养阴润燥、益胃生津等功效。《日华子本草》言其“除烦闷，止渴，润心肺，补五劳七伤，虚损，腰脚疼痛，天行热狂”。玉竹对肺胃阴伤所致的消渴尤为适宜，症状包括烦渴引饮、虚劳发热、消谷善饥、小便频数等。因此，玉竹对心阴不足所致心悸、胸闷、血压升高等均有治疗作用。

此外，玉竹还有补充血容量、扩张血管、增强心脏的收缩功能、抗菌等作用，可以调节血压、血糖，增强免疫力。

药食养生

心悸失眠——玉竹猪心

材料：玉竹12克，猪心500克，卤汁适量。
做法：将玉竹洗净，切成节，水泡片刻后煎液1000毫升，备用；将猪心洗净，剖开，放入玉竹液中煮至六成熟，捞出备用；取卤水适量，大火煮沸，加入猪心，小火煮至猪心熟透入味。

用法：取出猪心，晾凉切片即可食用。

功效：养阴生津、宁心安神。古代就有“以脏补脏、以心补心”的说法。猪心富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B、维生素C，以及烟酸等营养物质。玉竹可以养阴生津。因此，本方具有补心安神、增强体力等功效。本方对甲状腺功能亢进症、神经衰弱，以及冠心病、肺源性心脏病等引起的心力衰竭有一定的治疗作用。

干咳无痰——玉竹粳米粥

材料：玉竹12克，粳米100克，冰糖适量。
做法：玉竹加水600毫升煎取药汁，在药汁内再加入粳米煮粥。

用法：煮好后放入适量冰糖即可食用。

功效：滋阴润肺、生津止渴。玉竹味甘，可以养阴清肺，用于治疗阴虚、多汗、燥咳、肺痿等。粳米味甘，性平，能“益脾胃、除烦渴”。本品适用于久咳耗伤肺阴，症见干咳无痰，以及胃阴不足、口干舌燥等症。

烦渴多饮——玉竹百合粥

材料：玉竹10克（或鲜玉竹30克），百合10克，粳米80克，冰糖适量。
做法：将所有材料放入锅中，加入适量清水煮粥；粥熟后加入冰糖适量，再煮一二沸。

用法：煮好后温服。

功效：养阴生津、除烦止渴。本品适用于糖尿病患者肺胃阴伤导致的烦渴引饮、咽干口燥、阴虚内热之证。玉竹味甘，性微寒，有养阴润燥、生津止渴、清心除烦之功。《本草正义》言其“治肺胃燥热、津液枯竭、口渴咽干等证，而胃火炽盛、燥渴消谷、多食易饥者，尤有捷效”。百合具有养阴润肺、清心安神的功效。本品制作简便，具有清润、滋养的特性，善治肺胃阴虚所致的烦渴多饮、消谷善饥，以及咳嗽、咽干、痰少等。

注意事项

脾虚而有痰湿、大便稀溏者，不宜服用玉竹。
服用玉竹时，忌服过咸的食物。
(作者供职于漯河市郾城区中医院)

读名著·品中医

《三国志》中的当归典故

□李敏

当归，是一味常见的中药，其历史悠久。在我国最早的中药学著作《神农本草经》中，当归被列为中品。该书称其“主咳逆上气，温疟寒热洗洗在皮肤中，妇人漏下，绝子，诸恶疮疡金疮，煮饮之。”该书肯定了当归具有补血活血等功效。因为当归调经止痛的效果较好，所以从古至今，当归在妇科领域应用广泛。

当归与妇女有着密切的关系。《本草纲目》中称当归“亦名干归、山蕲、白蕲”。李时珍认为，当归调血为女人要药，有思夫之意，故有当归之名。因为当归为妇科要药，所以引中“思夫归来”而得名。南朝诗人鲍照在《代北风光行》中，便以妇人口吻写道：“问君何行何当归，苦使妾坐自伤悲。”

当归由于含挥发油等成分，因此有着浓郁的香气。但是这样

一味自带“脂粉气”的药材，却在乱世的三国中与多位英雄人物产生了联系，并从而浸染了几分英雄之气。

在《三国志·太史慈传》中有这样的记载：“曹公闻其名，遣慈书，以饷封之。发省无所道，而但贮当归。”太史慈虽然是北方人，但是成了江南孙吴政权的大将。曹操听说太史慈的威名后，派人给他送一封信。太史慈打开装信的箱子，发现里面没有书信，只有一味药材——当归。

太史慈虽然是武将，但是有勇有谋，被孙策誉为“天下智士也”。太史慈自然能够理解，曹操送他当归，是暗示他应回归故土，并有招揽他至帐下之意。曹操以当归为信，体现了其文采智慧和求贤之心。但是，太史慈被《三国志》作者陈寿评价为“信义笃烈，

有古人之风”，胸怀“丈夫生世，当带七尺之剑，以升天子之阶”的壮志，岂能背叛信任自己的孙吴政权。因此，对于曹操递出的“橄榄枝”，太史慈采取了无视态度，始终没有回应曹操。

无独有偶，当归的身影也出现在另一位三国武将的故事之中。

裴松之在《三国志注》中，引孙盛《杂记》，姜维答母书曰：“初，姜维诣亮，与母相失，复得母书，令求当归。维曰：良田百顷，不在一亩，但有远志，不在当归也。”姜维本为曹魏官员，后于诸葛亮北伐时归降了蜀汉。不同于《三国演义》中姜维与母亲共同入蜀的情节，正史中记载姜维与母亲就此离散。

后来，姜维的母亲写信给姜维，提到让他寄回当归。当归以

甘肃陇西地区为道地产区，因为古代为秦地，所以当地的优质当归又称“秦归”。姜维母子正是陇西天水人，姜维的母亲舍本地当归不用，反向姜维寻求当归，弦外之音，自不待言。《晋书》中则明言：“魏人使其母手书呼维令反。”

姜维年少丧父，与母亲相依为命，岂能不思念母亲？但是姜维心有宏图，立志复兴汉朝，同时报答诸葛亮的知遇之恩。“亮辞维为仓曹掾，加奉义将军，封当阳亭侯，时年二十七。”最终，姜维在忠孝之间做出了选择，他回答道：“有良田百顷，就不会计较一亩地；有远大志向，则无须回归故里。”

“亩”即“母”的谐音，远志也是一味药材，并与当归均有双关之意。姜维以“远志”来回答母亲

“当归”的要求，展现了自己的远大抱负。难怪诸葛亮称姜维“心存汉室，而才兼于人”，为“凉州上士也”。

《三国志》中的当归典故，后世文人经常使用。宋代朱翌《有惠益母粉及当归者》中有“曾子定应怜益母，曹公端解寄当归”之句。宋代苏轼在《寄刘孝叔》中写道：“故人屡寄山中信，只有当归别无语。”宋代辛弃疾则在《瑞鹧鸪·京口病中起登连沧观偶成》中感叹“山草旧曾呼远志，故人今又寄当归。”

中医药文化博大精深，当归不仅是治病良药，还有着深厚的历史文化内涵。细细品读《三国志》等名著，当归的香气似乎从纸间飘出，令人陶醉其中。

(作者供职于石家庄市中医医院)

养生堂

三伏天要用心保护膝关节

□李武强

人们常说：“热在三伏。”确实如此，今年的三伏天气格外热。因此，近期人们都在想办法远离高温环境，为了让自己凉快一些，电扇、空调、短裤、短裙……统统上阵。

然而，我们身体的一些关节和部位并不喜欢凉快。比如，过度贪凉，会让膝关节受到药害，种下“老寒腿”的病根；待上了年纪，走路一瘸一拐，既难看又受罪。

如果得了“老寒腿”，除了疼痛，还特别怕凉，就连夏天也要穿长裤、戴护膝，晚上睡觉都离不开护膝的呵护。到了冬天，患者就更遭罪了，厚棉裤、厚护膝

成了过冬标配。

因此，三伏天需要科学护膝，以下是几个实用建议。

运动后避免快速降温

剧烈运动后身体毛孔打开，若立即冲凉水澡，寒湿之邪就会乘虚而入，痹阻经络，种下病根。同样原理，剧烈运动后进了气温较低的空间，也要有意识地保护膝关节，避免其受寒。

留意膝关节的“求救信号”

长时间乘坐公共交通工具或久坐办公室的人群，如果突然感觉膝关节发酸、发痒或有些疼痛，就是膝关节着凉后发出的“求救信号”。此时，我们应该站起身来，适度活动，通过改善循环，祛除寒气；同时，还应佩戴护膝，对膝关节进行保护。当然，我们在气温较低的房间休息或睡觉时，也应对膝

关节、腰部、腹部等容易受凉的部位进行保护。

特殊人群需要格外注意

老年人、体弱者，以及产妇或处于经期的女性，体质往往比较虚弱，皮肤腠理比较疏松，还容易出汗。因此，这些人群更要对膝关节进行保护。

人们常说：“人老先老腿。”这是因为膝关节负重巨大，使用频繁。随着人们年龄增长、体重

增加，骨质疏松程度加深，关节的结构持续磨损，功能随之下降、退化，进而诱发疾病。外伤、受凉、过度运动等因素，会加速对膝关节的破坏。

我们应时刻保护好膝关节，三伏天虽然炎热，但是膝关节受凉的风险很高。因此，三伏天也要用心保护膝关节。

(作者供职于三门峡武强中医院)

漫谈西瓜霜

□尚学瑞

夏季，西瓜是消暑解渴的美味。西瓜浑身都是宝，不仅果肉可以食用，而且果皮、种子等都具有药用价值。特别是西瓜经特殊加工后，可以制成一种治疗咽喉口腔疾病的良药——西瓜霜。

西瓜霜的历史悠久，最早记载可以追溯到清代医籍《疡医大全》。原书称西瓜霜“治咽喉口齿，双蛾喉痹，命在须臾”，并介绍了制法。随后，《本草纲目拾遗》

云：“霜降后瓜皮上生白霜，取之治喉痹如神。”《本草再新》《时疫白喉捷要》等医书也有相关记载。近年来，我国创新研发了西瓜霜系列产品，使这味古老的中药不断焕发新的光彩。

西瓜霜是西瓜与芒硝结合制成的结晶性粉末。据《中华人民共和国药典》记载，西瓜霜的制法有两种。

一是西瓜挖瓤填入芒硝，即

取新鲜成熟的西瓜，在瓜蒂处切一个厚片当顶盖，挖出部分果肉，将芒硝填入西瓜内，盖上顶盖，用竹签扎牢，再用碗或碟托住西瓜，悬挂于阴凉通风处，数日后可得霜。

二是用西瓜拌芒硝，即取新鲜西瓜切碎，按一层瓜皮一层芒硝的布局，放入无釉瓦罐中，封严罐口，将瓦罐移至阴凉通风处，数日后瓦罐表面析出白霜。

用毛刷把这些白霜收集起来，就是西瓜霜。据说这种制霜智慧是宋人发现的，《疡医大全》称之为“天工造化”。制好的西瓜霜宜密封保存，一般存放在密闭的容器中，置于阴凉干燥通风处备用。

西瓜霜为乳白色的结晶性粉末，形似粗盐，遇热即化，以洁白、纯净、无杂质者为佳。

中医认为，西瓜霜味咸，性

寒，入肺经、胃经、大肠经，具有清热泻火、消肿止痛等功效。主要用于治疗咽喉及五官科疾病，如咽喉肿痛、喉风、喉痹、口疮、牙疳、乳蛾、目赤肿痛，以及急性咽喉炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎、牙龈炎、中耳炎、鼻炎等，被誉为“喉科圣药”。

药理学研究人员发现，西瓜霜有抑菌抗炎、修复创面及黏膜等作用，现在也用来治疗皮肤病、妇科病及腮腺炎、褥疮、蚊虫叮咬等。

需要注意的是，孕妇、哺乳期妇女禁用西瓜霜；脾胃虚寒、大便溏泄患者，慎用西瓜霜。西瓜霜不宜过量和长期使用。

(作者供职于辉县市中医院)

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》《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
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