

节气养生

白露昼夜温差大 及时添衣防病发

毛德西

白露节气是二十四节气的第十五节气。

白露时节，阴气渐重，天气渐凉，空气中的水蒸气在夜晚常在草木上凝成白色的露珠，故名白露。俗话说：“过了白露节，夜寒白天热。”因此，白露时节的昼夜温差较大。

白露是夏季与秋季交替的时节。俗话说：“白露勿露身，早晚要叮咛。”意思是白露时节，白天虽然较热，但是早晚已经转凉，如果不注意这种变化，就会感冒。

白露时节，支气管哮喘的发病率很高。支气管哮喘是一种过敏性疾病，分为发作期和缓解期。支气管哮喘发作前常有先兆，如咳嗽、胸闷或连续打喷嚏等。如果不及时治疗支气管哮喘，患者就会出现气急、喘息、哮喘、咳嗽、呼吸困、多痰等症状，严重时口唇与指甲发绀甚至窒息死亡，一般发作数小时或数天才会逐渐缓解。病情缓解后，患者与正常人一样。

那么，怎样预防支气管哮喘发作呢？那就要明确其发病因素。诱发支气管哮喘发作的因素有很多：一是接触过过敏原，如花粉、螨虫、粉尘、动物毛屑、鱼、虾、油漆、燃料等，都可以引发支气管哮喘；二是呼吸道感染，如鼻炎、鼻窦炎、支气管炎、肺气肿等，都可以引发支气管哮喘；三是天气突然改变，一般天气转凉以后发病率较高，但是气温较高时，细菌容易繁殖，对支气管哮喘患者亦不利；四是精神因素，情绪激动、发脾气、遇事急躁，也容易引发支气管哮喘。

有些致病因素是患者必须到医院做检查才能明确的。因此，支气管哮喘患者应积极到医院查明发病原因，只有明确了发病因素，才能有的放矢地预防支气管哮喘。

坚持适度运动，对于支气管哮喘患者来说非常重要。有的患者担心运动后容易感冒，诱发哮喘。因此，有的患者不愿意外出活动。其实，这种担心是没有必要的。坚持适度运动，可以增强机体的免疫力，降低哮喘发作的风险。患者可以选择有氧运动方式，如快步走、太极拳、八段锦、气功、呼吸操、站桩等。

支气管哮喘患者的饮食要清淡，减少食盐的摄入量，选择新鲜的蔬菜和水果。现代医学研究结果表明，高钠饮食能增强支气管的反应性。部分地区，支气管哮喘的发病率与当地食盐的销售量有关（凡含有食盐的食品，如腌制的各种菜类，亦应计算在内）。

金水宝胶囊、金匱肾气丸、七味都气丸、蛤蚧定喘丸等，对支气管哮喘有一定的预防与治疗作用，患者可以在医生的指导下服用。

（作者系全国名中医）

杏林史话

殷墟卜辞中的疾病记载

卜俊成

商族始祖契，母曰简狄，有娥氏之女，为帝誉次妃。契曾协助大禹治水，因功被舜任命为“司徒”，封于商地，其地位于滴水，即今漳水流域，地跨豫北冀南，尤以豫北漳、卫地区为中心。契传十四世至汤。汤，子姓，名履，世人多称其号为“天乙”或“成汤”。汤始居亳，承先王之旧都。

汤为商族首领中最杰出者，诸侯纷纷归附，商遂成为夏朝东方一大方国。时值夏桀暴政，横征暴敛，残害百姓，民生凋敝，怨声载道。汤趁此时机，广收民心，扩张势力，最终灭夏。约公元前1600年，汤即位，成为商朝开国之君，并于河南偃师尸乡沟建新都，仍称“亳”，史称“西亳”。考古发现证实古籍所载属实。

“西亳”远离商族故地，虽然有高墙深池，但是周边敌对势力环伺，使汤难以安寝。因此，建“西亳”不久，汤又于今郑州另立新都。《竹书纪年》《孟子·

万章》等记载，汤建新都亳后，外丙、仲壬、太甲、沃丁、太庚、小甲、雍己、太戊诸王皆未迁都，历时约158年。后来，因东夷叛乱，边患频仍，为安全及征伐之便，或因王室内争，仲丁、河亶甲、祖乙、南庚等王屡次迁都。

至第十九王盘庚，为巩固统治，继位后即“自奄迁于北蒙，曰殷”。关于北蒙之地望，《括地志》记载：“相州安阳北盘庚所都，即北蒙，南去朝歌城百四十六里……西南三十里有洹水，南岸有安阳城，西有城名殷墟，所谓北蒙者也。”盘庚所迁之殷，邻近商族旧封地，成为商朝开国之君，并于河南偃师尸乡沟建新都，仍称“亳”，史称“西亳”。考古发现证实古籍所载属实。

“西亳”远离商族故地，虽然有高墙深池，但是周边敌对势力环伺，使汤难以安寝。因此，建“西亳”不久，汤又于今郑州另立新都。《竹书纪年》《孟子·

甲兽骨上之卜辞，亦称契文。自1899年清光绪进士、国子监祭酒王懿荣发现甲骨，以及1928年起安阳殷墟开展大规模考古发掘以来，迄今出土商代甲骨16万余片，所见单字约5000个，可释读者2000余个。这些文字涵盖当时社会诸多方面：征伐、军事、农业、祭祀、典

礼、婚育、疾病、田猎、游逸、行止、居处、梦幻、风雨等。其中，记载医药相关内容共323片、415辞，包括个人健康状况、生活环境、饮食、人体生理病理及疾病治疗等。

最早系统整理甲骨医学资料者，为我国历史学家胡厚宣。胡厚宣1942年所撰《殷人疾病考》指出：“殷人之病，凡有头、眼、耳、口、牙、舌、喉、鼻、腹、足、趾、尿、产、妇、小

儿、传染等十六种。”另有学者统计为22类。随着新甲骨材料的出土与文字考释推进，目前可考的商代疾病名目已达54种。比如：疾首、疾目、疾耳、疾自（鼻）、疾口、疾舌、疾

齿、疾身、疾趾、疾心、疾骨、疾胸等。“甲辰卜，出，贞：王疾首，亡延。”（《甲骨文合集》）；“甲卜，子疾首，亡延。”（《殷墟花园庄东地甲骨》）。“疾首”即头疾，“亡延”为“无延”之假借，表示疾病不会延续，即迅速痊愈之意。

商代人通过细致观察人体形态，在甲骨文中系统记录了体表部位，反映当时人体认知已具相当水平。比如：首、面、目、口、鼻、眉、耳、手、肘、腋、臂、足、胫、膝、趾、项、脊、腹、臀等；亦有依生理功能命名者，如孕、娩、乳、尿、血等。但是对人体内部脏腑的记载较少，目前可确识者仅“心”一字。

甲骨文所载疾病已具备内、外、妇、儿、眼、口、耳、鼻、喉等科别雏形，多依体表部位划分，如疾首（头病）、疾天（头顶病）、疾目（眼病）、疾耳（耳病）、疾口（口病）、疾齿（齿病）、疾舌（舌病）、疾自（鼻病）、疾项（颈项病）、疾手（手病）、疾肘（肘病）、疾肱（上臂病）、疾身（腹痛

或躯干病）、疾尿（泌尿系统疾病）、疾足（足病）、疾膝（膝关节病）、疾胫（小腿病）、疾止（趾病）、疾育（产科病）、疾子（小儿病）等。具体而言，如关于妇好患鼻息肉的记载，是目前世界上最早记录的鼻息肉病例。

同时，甲骨文中亦有部分疾病依主要症状命名，如“疾言”指言语障碍或声音嘶哑；“疥”以结痂为特征；“蛊”像腹中寄生虫；“齲”为蛀齿。这类命名显示，当时人们对疾病的观察已涉及病因与症状特征，覆盖五官、内科、外科、妇科、儿科等常见门类。

此外，甲骨文中还有“疾年”“疾于四方”等记载。“疾年”指多疾病之年，似指流行病发生，如：“贞：有疾年，其死。”（《甲骨文合集》）；“壬辰卜，其宁疾于四方，三羌又九犬。”（《小屯南地甲骨》）。后者为以祭祀禳除四方之疾的记载，反映当时的人已对疾病的空间传播产生意识，并尝试以仪式进行应对。

药食同源

餐桌上的中药之三十九

蜂蜜

姚普琪

蜂蜜最早见于《神农本草经》，奉为上品。蜂蜜既可以作为中药使用，又可以作为营养品食用。蜂蜜由蜜蜂酿造而成。蜜蜂根据蜂种的不同，分为中华蜜蜂和意大利蜜蜂。

诗人苏轼很爱吃蜂蜜。苏轼流放黄州和惠州时，曾养过蜜蜂，从而喜爱食用蜂蜜。仲殊和尚的原名是张挥，安州人，世居钱塘。他不吃五谷杂粮，以食蜂蜜、蔬菜为主，与苏轼的喜好相同。因为两个人都爱吃蜂蜜，所以一见如故，成为好友。仲殊和尚用餐时，喜欢先把蔬菜浸于蜂蜜中，或用蔬菜蘸蜂蜜吃，其他人却很嫌弃，不愿意与他一起用餐。唯独苏轼与他喜好相同，一起用餐非常开心。

蜂蜜的品种

中华蜜蜂又叫土蜂，酿造的蜂蜜叫土蜂蜜。土蜂蜜的酿蜜周期长，蜜源稀少，营养价值较高。《本草纲目》认为，土蜂蜜为药引的首选蜂蜜，堪称“蜜中精品”。

意蜂蜜是从国外引进的意大利蜜蜂所产的蜂蜜，它生产周期短，含水量大，夏季容易变质，营养价值远不如土蜂蜜。

性味功效

蜂蜜味甘，性平，归肺经、脾经、大肠经，具有补中、润燥、止痛、解毒等功效。补中是指蜂蜜可以补益中焦脾胃之气，提高机体免疫力，适用于脾胃虚弱者；润燥是指蜂蜜可以滋润肺腑，对于肺燥咳嗽、肠燥便秘者有润肺止咳、润肠通便等功效；止痛是指蜂蜜具有甘缓之性，可以缓急止痛，对于中虚里急、脘腹疼痛，以及空腹腹痛、食后稍安者，既可以补中益气，又可以止痛；解毒是指蜂蜜可以与有毒类药物同煎，降低药物的毒性，大剂量服用蜂蜜也有一定的解毒作用。

《神农本草经》记载：“（蜂蜜）主心腹邪气，诸惊痫瘵，安五脏，不足，益气，补中，止痛，解毒。除众病，和百毒。”这句话完美诠释了蜂蜜的功效。

药食养生

小儿肠道寄生虫——生姜蜜
材料：生姜60克~100克，蜂蜜适量。

做法：取新鲜生姜，洗净后捣烂取汁，去渣，然后加入蜂蜜于生姜汁中拌匀。

用法：1岁~4岁，每次服用30克~40克；5岁~9岁，每次服用50克；10岁~13岁，每次服用50克~60克。

功效：温中、散寒、止痛，适用于小儿蛔虫性肠梗阻。本品温暖中焦、止痛。生姜谓“呕家之圣药”，不仅可以治疗蛔虫梗阻所致呕吐，还可以温暖中焦，治疗蛔虫梗阻所致的厥逆之证，症见手脚冰凉。蜂蜜缓急止痛，润肠通便，可以使蛔虫排出体外。本品对其他类型肠梗阻不适用。

小儿积食——蜜钱萝卜
材料：白萝卜500克~1000克，蜂蜜150克~200克。

做法：将白萝卜洗净，切成条；锅内加入适量清水，大火煮沸

后放入萝卜，再煮沸后把萝卜捞出，晾晒半日；把萝卜放入锅内，加入蜂蜜，用小火一边煮一边拌，调匀后取出萝卜晾凉即可。

用法：饭后嚼食30克~50克。

功效：宽中行气、消食化痰。本品适用于小儿消化不良、腹胀、腹痛。本品用于小儿积食之食少纳差、消化不良、腹胀腹痛。白萝卜有促进消化、增强食欲的功效。《本草纲目》称其为“蔬中最有利者”，配合蜂蜜补中益气，共同促进胃肠道功能的恢复，改善小儿积食症状。

注意事项

痰湿内蕴、中满痞胀及大便不实者，慎服蜂蜜。

蜂蜜不能与生葱同时食用。《金匱要略》记载：“生葱不可共蜜食之，杀人。”《本草纲目》记载：“生葱同蜜，食作下痢。”

蜂蜜不能与豆腐同时食用。豆腐味甘、咸，性寒，能清热散血，与蜂蜜同食，容易导致腹泻。

蜂蜜不能与非菜同时食用。非菜富含维生素C，容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失去作用。另外，蜂蜜可以通便，非菜富含纤维素而容易引起腹泻。

蜂蜜不能用沸水冲饮。蜂蜜含有丰富的酶、维生素和矿物质，若用沸水冲饮，不仅不能保持其天然的色、香、味，还会不同程度地破坏它的营养成分。因此，蜂蜜应用35摄氏度左右的温水冲饮。

（作者供职于郑州金庚中医康复医院）



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



本版图片由李歌制作

养生堂

时已入秋，“二露”如约而至，空气中的水蒸气每到夜晚常在花草树木上凝成白色的露珠，“白露”“寒露”由此而来。其实，露水还是一味良药。

有一绍兴人氏，秋日患风温大热，百药遍服而热不能退，于是请宁波名医范文甫诊治。范文甫为著名中医，博览群书，学验俱丰，济世救人，名噪江南。范文甫查阅前医所开处方，皆为白虎、苇茎汤之类。方药对症，而百无一效，这是为何？此时当地多栽荷花，荷叶上露珠流动，十分可爱。范文甫见后豁然开朗，急令患者家属取干净毛巾4条，于稻田中收取露水，用以煎取前药。两日后，患者热退身安。

《中国医学大辞典》言“露本阴液，又得荷叶之清气，故能养阴扶阳，滋益肝肾，去诸径之火，甚为有效”。因此，范文甫用其为药引煎药，退热有效。

王玉环也习惯用露水生津退热。王仁裕《开元天宝遗事》记载，王玉环身体丰腴，与唐玄宗每宿饮酒，多有肺热，于是每日凌晨起独游后苑，傍花树，以手攀枝，口吸花露，清热润肺。王玉环的这手绝活儿，与吃荔枝相得益彰，可谓史上独树一帜。

露水是夜晚或清晨近地面的水气遇冷凝成的小冰晶，然后再融化成物体上的水珠。中医认为，露水性凉，味甘，具有清热润肺、消暑除烦等功效，适用于热病烦渴、肺热咳嗽等。

王孟英《随息居饮食谱》言：“稻头上露，养胃生津；菖蒲上

露水入药效神奇

胡献国

露，清心明目；韭菜上露，凉血止血；荷叶上露，清暑怡神；菊花上露，养血熄风。”

《本草纲目》言：“秋露繁时，以盘收取，煎如饴，令人延年不饥。稟肃杀之气，宜煎润肺杀祟之药，及调芥癖虫癩诸散。百草头上秋露，未时收取，愈百疾，止消渴。八月朔日收取，磨墨点太阳穴，止头痛。点膏肓穴，治劳瘵。百花上露，令人好颜色。柏叶上露，菖蒲上露，并能明目。韭菜上露，去白癫风。凌霄花上露，入目损目。”由此可见，露水确可入药疗疾。

笔者介绍几则露水养生方。

菊花露水 每次10毫升，每日2次，冲饮，或调入稀粥中服食。本品可以养血熄风，适用于头痛、眩晕等。

稻头露水 每次10毫升，每日2次，冲饮，或调入稀粥中服食。本品可以养胃生津，适用于胃脘疼痛、消渴。

葛蒲露水 每次10毫升，每日2次，冲饮，或调入稀粥中服食。本品可以清心明目，适用于心烦失眠、目赤肿痛等。每天晨起取适量葛蒲露水清洗眼部，可以增强视力。

韭叶露水 每次10毫升，每日2次，冲饮，或调入稀粥中服食。本品可以凉血止血，祛瘀止痛，适用于血热妄行所致的各种出血、肺热咳嗽等。每天晨起取适量韭叶露水清洗眼部，可以增强视力。

食。本品可以凉血止血，适用于鼻出血、吐血、咯血。每日取适量韭叶露水外搽患处，每日3次，可以治疗白癫风。

荷花露水 每次10毫升，每日2次，冲饮，或调入稀粥中服食。本品可以清暑怡神，适用于中暑、心烦。

柏叶露水 每次10毫升，每日2次，冲饮，或调入稀粥中服食。本品可以凉血止血，祛瘀止痛，适用于血热妄行所致的各种出血、肺热咳嗽等。每天晨起取适量柏叶露水清洗眼部，可以增强视力。

（作者供职于运安县中医院）