

杏林史话

醴泉医源：

中原酒文化与医药的交融

□卜俊成

中原大地作为中华文明的核心发源地，不仅见证了酒的诞生与发展，还孕育了酒与医学交融共生的独特文明图景。从原始社会的自然发酵启示，到夏商周时期的规模化酿造，再到酒成为“百药之长”推动医学进步，河南地区的考古发现与文献记载，共同勾勒出这一跨越数千年的历史轨迹。

酒的诞生，始于先民对自然现象的观察与利用。《酒诰》记载：“酒之所兴，肇自上皇。或云仪狄，一曰杜康。有饭不尽，委余空桑。郁积成味，久蓄气芳。本出于此，不由奇方。”这段话生动地描述了剩余谷物在自然条件下发酵成酒的过程。这一“自然成酒”的启示，成为人工酿酒的头。

中原地区的考古发现为这一历史提供了关键实证。距今7500年~9000年的河南舞阳贾湖遗址，出土了16件陶器碎片，其上残留的沉淀物经科技检测，被证实为以稻米、蜂蜜和水果为原料混合

发酵而成的酒类饮料。

这一发现，将中国酿酒史推向新高度，表明贾湖人已成为目前所知最早掌握酿酒技术的族群，比传说中夏代的杜康造酒早4000余年，奠定了中原地区作为世界酿酒文明重要源地的地位。此外，河南新郑裴李岗遗址最新考古发现，距今约8000年的先民已使用红曲酿酒。该发现为我国目前所知最早的红曲酿酒技术提供了实物例证。

进入夏代，酿酒技术逐渐走向成熟。偃师二里头遗址出土的陶盃、陶爵等专用酒器，与《战国策》“帝女令仪狄造酒进之于禹”及《世本》“仪狄始作酒醪”的文献记载相互印证，表明夏代已出现仪式化的饮酒文化。

商代是中原酿酒业的重要发展期。河南信阳罗山天湖商代墓地出土的一件青铜卣中，封存着距今3000多年的古酒。科学检测显示，酒体内含丰富的酯类成分，兼具果香，与甲骨文“鬯其酒”的记载相符。班固《白虎通义》释“鬯”为“百草之香与郁金合

酿”，说明这很可能是中国现存最早的药用酒雏形。

周代进一步将酿酒纳入国家管理制度。《周礼》中记载的“酒正”“酒人”“大酋”等职官，专司酒政与酿造管理，推动酿酒成为独立的手工业部门。而流传于中原的“杜康造酒”传说，则进一步丰富了酒的文化内涵。据《说文解字》注，杜康即夏代少康，曾因偶然发现剩饭发酵而成酒，逐步总结出酿酒方法。河南伊川、汝阳等地至今仍存杜康酿酒遗址，清代方志中亦有“杜康泉水酿酒、当地人少患胃病”的记载。

酒的问世，不仅丰富了物质生活，还成为推动医学发展的关键力量。古人很早就认识到酒的药用价值，并将其融入文字与医学体系之中。汉代许慎《说文解字》诠释“醫”字：“治病工也……从酉。”“酉”即酒坛象形，暗示“酒所以治病也”。从字形看，“醫”由“医”（盛灾之器，喻外伤）、“爻”（按摩或针刺工具）与“酉”（酒）组成，形象反映了古代医疗中酒与外治、药疗相结合的场景，深刻体

现了“医酒同源”的文化逻辑。

《汉书·食货志》明确提出“酒为百药之长”，凸显了酒在早期医学中的核心地位。其药用价值包括通血脉、养脾气、厚肠胃、祛寒邪，既是振奋精神的兴奋剂，也是镇静止痛的麻醉剂。在针灸与方剂理论尚未成熟的时代，酒成为应对百病的实用工具。

《黄帝内经·素问》专设《汤液醪醴论》，强调“邪气时至服之万全”，指出酒醴可用于治疗肠胃疾病。西汉马王堆汉墓出土的《五十二病方》记载了40多个酒类方剂，如用醇酒内服治疗金创外伤、酒洗伤口防治犬咬感染，显示酒在当时已广泛应用于内服与外治。

历代医学家不断拓展酒的药用范围。扁鹊提出，“病在肠胃，酒醪之所及”；仓公淳于意，以药酒治愈齐北王的风癫症与淄川王美人的难产；张仲景在《伤寒杂病论》中，创制了20多首酒剂方，如红兰花酒治妇科病、防己地黄汤以酒浸取药汁等；李时珍《本草纲目》中，收录药酒方

药食同源

餐桌上的中药之四十二

莲藕

性味功效

注意事项

药养人生

莲藕是睡莲科植物莲的肥大根茎，广泛分布于我国南北各地。莲为多年生水生草本植物，根茎横生膨大，秋季、冬季及春季初期采挖。这种生长在淤泥中却不染尘埃的水生蔬菜，自古以来就被视为“出淤泥而不染”的象征。

莲藕作为一种常见的食材，不仅口感鲜美，还具有丰富的营养价值和药用价值。莲藕既可生食，也可熟食。

王士雄的《随息居饮食谱》记载：“藕以肥白纯甘者良。生食宜鲜嫩，煮食宜壮老，用砂锅桑柴缓火煨极烂，入炼白蜜收干食之，最补心脾。若阴虚、肝旺、内热、血少及诸失血证，但日熬浓藕汤饮之，久久自愈，不服他药可也。”古籍还记载，莲藕忌铁器，配伍常与地黄汁、梨汁合用，治疗热淋、痰热等证。

莲藕味甘，性寒，归心经、肝经、脾经、胃经。莲藕生用，可以清热生津、祛瘀止血，主治热病烦渴及吐血衄下血；莲藕熟用，能健脾开胃、益血补心，适用于脾虚食滞及血虚症状。

现代研究结果表明，莲藕富含膳食纤维、维生素C及微量元素。莲藕全粉，可以作为食品基料用于3D（三维立体）打印食品及吞咽障碍食品开发。武汉轻工大学科研团队利用藕纤维通过3D打印定制骨支架，其降解速率与新生骨生长相匹配。

生食莲藕

材料：新鲜莲藕适量。

做法：将莲藕洗净后切片，可以蘸调料食用。

功效：清热解暑、健脾开胃。

莲藕花生汤

材料：莲藕1节，红枣六七枚，花生适量。

做法：将莲藕、花生、红枣洗净放入锅中，加适量清水大火煮沸后转小火慢炖，直到莲藕软糯、汤汁浓郁即可。

功效：补血益气、滋润肌肤。

莲藕排骨汤

材料：莲藕1节，排骨300克，红枣6枚，枸杞子适量，生姜少许，食盐适量。

做法：将排骨洗净，焯水去掉血沫，捞出备用；莲藕去皮、洗净，切成块；将排骨、莲藕、红枣、枸杞子和生姜放入锅中，加入适量清水大火煮沸，再转小火煮至排骨熟烂，加食盐调味即可。

功效：滋阴润燥、补肺养血。

莲藕糯米粥

材料：莲藕1节，糯米100克，红枣六七枚，冰糖适量。

做法：将糯米提前用清水浸泡；莲藕去皮、洗净，切成块；将糯米、莲藕和红枣放入锅中，加水煮至糯米熟烂；最后加入冰糖调味，煮至冰糖融化即可。

功效：补中益气、健脾养胃。

莲藕性寒。因此，脾胃虚寒、腹泻者不宜多吃莲藕。莲藕含淀粉较多，糖尿病患者应适量食用。莲藕不宜与寒性食物同食，如蟹、梨等。秋季养生，食藕正当时。适当食用莲藕，有助于调养身体，增强免疫力。需要注意的是，食用莲藕时也要注意禁忌证，只有这样才能更好地发挥其养生作用。让我们一起享受这道秋季养生佳品吧！

（作者供职于郑州市骨科医院康复医学科）

性味功效

莲藕味甘，性寒，归心经、肝经、脾经、胃经。莲藕生用，可以清热生津、祛瘀止血，主治热病烦渴及吐血衄下血；莲藕熟用，能健脾开胃、益血补心，适用于脾虚食滞及血虚症状。

现代研究结果表明，莲藕富含膳食纤维、维生素C及微量元素。莲藕全粉，可以作为食品基料用于3D（三维立体）打印食品及吞咽障碍食品开发。武汉轻工大学科研团队利用藕纤维通过3D打印定制骨支架，其降解速率与新生骨生长相匹配。

药养人生

中药传说

在我国传统中医药的长河中，黄芩是一颗璀璨的明珠。这味苦寒之药不仅在现代药理学研究中显示出抗炎、抗病毒乃至抗肿瘤的作用，还有着源远流长的应用历史和引人入胜的传说故事。让我们一起走进黄芩的世界，聆听它的传奇。

相传，在东汉建武年间，中原大地瘟疫流行。患者皆发热不退、咳嗽胸闷，严重者甚至咯血昏迷，死亡者日增。当时的郎中用尽常用草药，却收效甚微，百姓陷入恐慌之中。

有一位名叫黄岐的郎中，40岁，医术精湛，仁心仁术。他日夜奔走于各村之间，眼见乡亲们接连倒下，心如刀绞。一天深夜，因连日劳累，黄岐在诊桌旁昏沉睡去。

睡梦中，一位白发老者飘然而至，手持一株植物。植物的叶片细长，开着紫色的小花。最奇特的是，其根部鲜黄似金，在月光下熠

熠生辉。老者说：“此物苦寒，能清肺热、解邪毒，可救世人于水火。”说完，老者将植物递给黄岐。黄岐正欲询问，突然惊醒，发现手中空无一物，但是植物的形态细节却记忆犹新。

次日清晨，黄岐根据梦中的记忆上山寻找草药。经过3天跋涉，黄岐终于在一个山坡上发现了与梦中一模一样的植物。他小心采挖，发现其根部色泽金黄，断面呈实心，尝之味极苦。

黄岐急忙将其带回村中，煎煮后给重症患者服用。奇迹出现了，高热者体温渐退，咳嗽者症状减轻。患者连续用药数日后，村里的

“抗癌良药”黄芩的传说

□刘戴维

疫情得到控制。因为这种植物的根黄似金、味苦如芩（古时称苦为芩），并且为黄岐所发现，所以得名“黄芩”。

瘟疫过后，黄岐继续研究黄芩的药性。他发现这味草药不仅能治热病，还对一些奇怪的“岩症”（古人称肿瘤为岩症，因肿块坚硬如石而得名）有缓解作用。

村里有个老妇人，乳房长了个硬邦邦的肿块，十分疼痛。黄岐试着用黄芩配伍其他药物治疗，数月后，老妇人的肿块竟然变软了、变小了。消息传开，附近患有类似疾病的人都来找黄岐求治。黄岐发现，黄芩对热毒内盛型的“岩症”效

果特别好。

后来，东汉著名医学家张仲景在《伤寒杂病论》中广泛应用黄芩，创立了黄芩汤、小柴胡汤等名方，其中黄芩都是作为君药使用。唐代“药王”孙思邈在《千金方》中记载：“黄芩解热毒，消痈肿，治恶疮。”

虽然传说充满神话色彩，但是现代研究结果证实了黄芩确实具有广泛的药理活性。

黄芩的主要活性成分是黄芩苷、黄芩素等黄酮类化合物。研究表明，这些成分具有抗炎作用，抑制炎症因子产生，减轻组织炎症反应；抗肿瘤活性，诱导肿

瘤细胞凋亡，抑制肿瘤血管生长；抗病毒作用，对流感病毒、肝炎病毒等有抑制作用；抗氧化能力，清除自由基，保护细胞免受氧化损伤。

在抗癌方面，黄芩通过多种途径发挥作用：既能直接抑制癌细胞增殖，调节机体免疫力，还能减轻放疗、化疗的副作用。

这味历经千年考验的中药材，正在中西医结合的道路上焕发新的生机。需要提醒的是，中药的使用需要辨证论治，患者应在中医师指导下合理用药。

（作者供职于河北北方学院附属第一医院中医科）

读书时间

最早提出养生概念的著作——

《庄子》

□黄新生

庄子，名周，宋国（今商丘）人，战国时期伟大的思想家、哲学家和文学家，与老子并称“老庄”。《庄子》是先秦诸子代表性著作，与《老子》《周易》合称“三玄”，书中大部分篇章都是庄周自己所作。该书不仅是一本哲学文学名著，还对中医药文化产生了巨大影响。“养生”一词，出自《庄子·养生主》；“卫生”一词，则出自《庄子·庚桑楚》。《庄子》中的中医药文化主要表现在以下几个方面。

内涵丰富的养生思想

一是形神共养其德全。《庄子·外篇·知北游》记载：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《庄子·外篇·至乐》记载：“杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。”气是构成世界的本源，也是构成和维持生命活动的基本物质。气的运动，产生了人的形体，形体的运动是生命的本源。

养形对人体非常重要，运动是养形的重要方法。《庄子·外篇·达生》记载：“有生必先无离形，形不离而死者有之矣。”形体是生命的载体，只有保养好形体，才能让生命更加健康长久，但是养好形体而英年早逝的也有人在，故养形之外，养神同样重要。

《庄子·外篇·达生》通过10余则寓言故事，从不同的角度诠释了养形和养神的主题。例如如果如木鸡的典故，讲述通过精神内敛、戒骄戒躁，保持内心平和，避免外界纷扰，是“德全”的养生方法。

二是顺应自然尽天年。《庄子·

内篇·养生主》记载：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”督脉位于人体正中，比喻天地运行的中正轨迹，以之作为养生的准则，自然可以健康长寿，颐养天年。庄子以庖丁解牛这个故事来阐明这个观点。“手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。”如此富有诗意的描写，来形容养生要顺应自然规律。庄子认为天道有常，个人养生要与天地的自然属性相吻合，这与中医天人合一、顺应自然的养生法则是一致的。

三是恬淡虚无寡欲望。《庄子·外篇·刻意》记载：“夫恬淡寂寞，虚无为，此天地之平而道德之质也。”庄子认为，贵、富、显、严、名、利，容易扰乱人的意志；容、动、色、理、气、意，容易束缚人的心灵；恶、欲、喜、怒、哀、乐，容易影响人的品德；去、就、取、予、知、能，容易阻塞人的大道。只有摆脱这些束缚，才能心地明彻，顺应自然。这与《黄

帝内经》提出的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”养生观一致。

“无用之用”出自《庄子·内篇·人间世》：“人皆知有用之用，而莫知无用之用也。”有些看似无用的东西，实际上却有着重要的价值。庄子认为，导引吐纳是彭祖高寿的重要方法，“吐故纳新”与“熊经鸟申”已成为气功界的常用术语。把形体锻炼与精神调养结合，达到“静而与阴同德，动而与阳同波”。

广博的医学理论

一是中医基础理论的阐释。阴阳学说是中医理论体系的基础，

庄子已用阴阳学说来分析疾病。《庄子·内篇·大宗师》记载：“阴阳于人，不翅于父母。”庄子认为阴阳是人类生存的根本。阴阳失衡是导致疾病的根本原因。《庄子·外篇·在宥》记载：“天气不和，地气郁结，六气不调，四时不节。”自然界的阴阳二气失衡，导致天气异常，寒暑不均，伤害人体，是为六淫外感，是导致人体疾病的外因。“人大喜邪，毗于阳；大怒邪，毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！”过度的情绪变化，会导致阴阳失衡，进而产生疾病，是为七情内伤，是导致人体疾病的内因。这些论述是对六淫、七情致病较为深刻的认识。

二是临病病例分析。在《庄子·内篇·人间世》中，叶公子高出使齐国前害怕完不成任务，内心焦虑生病，描述自己的病情说：“今吾朝受命而夕饮冰，我其内热与！吾未至乎事之情而既有阴阳之患矣！”这里的“阴阳之患”是指由于情绪过激损伤人体阴阳平衡导致

的疾病。叶公子高接到出使任务后内心焦虑，只有不停食用冰块才能使内心暂时平静下来。因此，叶公子高认为自己所患的是“内热”。“内热”的产生机理是阴虚，叶公子高的“内热”是由于情志郁结化火，灼伤阴津导致。

《庄子·内篇·人间世》还讲了郁怒化火而发生“心厉”。文中借孔子之口对叶公子高说：“故忿设无由，巧言偏辞。曾死不择音，气息勃然于是并生心厉。”属于对叶公子高“内热”疑问的解答。“心厉”是由心气郁结化火而生的，在这里，借孔子之口将七情内伤、脏腑理论与临床表现紧密联系到一起。怒则伤肝，肝气郁结化火，肝火与心火母子相及，相互影响，临床常见因怒而导致疾病加重情况。

三是提出大量中医药文化概念。除养生、卫生外，《庄子》还有许多医学名词。“天年”指人的自然寿限。《庄子·内篇·人间世》记载：“故不终其天年而中道夭，自扞击于世俗者也。”《黄帝内经》记载：“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”“天和”指自然和顺之理，是天人合一思想的体现。《庄子·外篇·知北游》记载：“若正汝形，一汝视，天和将至。”《黄帝内经》记载：“必先岁气，无伐天和。”“天子”指懂得自然之道，做到天人合一的人。《庄子·内篇·人间世》记载：“内直者，与天为徒。与天为徒者，知天子之与己，皆天之所子。”《黄帝内经》记载：“人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。”

《庄子》一书对后世文学、哲学、中医药文化都产生了深刻影响。该书被尊为《南华经》，是古代文人养生的必看书籍，如宋代徐积《赠姜莘甫》记载：“人间有寿鹤，天上有寿星。更若欲齐椿，但看南华经。”

（作者供职于武陟县卫生健康委）



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