

养生堂

冬日蜡梅绽 药食两相宜

□崔公让

蜡梅花，别名黄梅花、雪里花。蜡梅为落叶灌木，高可达四五米，常丛生，叶对生，近革质，椭圆状卵形至卵状披针形，先端渐尖，全缘，芽具多数覆瓦状鳞片；冬末先叶开花，花单生于一年生枝条腋部，有短柄及杯状花托；花被多片呈螺旋状排列，黄色，花期11月至翌年3月，芳香浓郁。

蜡梅原产于我国中部，现各地都有栽培。蜡梅性喜阳光，能耐寒、耐旱，忌渍水。蜡梅的花在霜雪寒天傲然开放，花黄似蜡，浓香扑鼻，是冬季观赏的主要植物。蜡梅的花，经加工成为名贵药材，有解毒生津之效。

主要品种

素心蜡梅 花被纯黄，有浓香，为蜡梅中最名贵的品种。

磬口蜡梅 叶及花均

较大，外轮廓花被黄色，内轮廓花被黄色，上有紫色条纹，香味浓，为名贵品种。

小花蜡梅 花朵小，外轮廓花被黄白色，内轮廓花被红紫色条纹，香气浓。

狗心蜡梅 也叫狗牙蜡梅或红心蜡梅；花被狭而尖，外轮廓花被黄色，内轮廓花被紫斑，淡香，抗寒性强。

诗词欣赏

由于蜡梅在寒冬腊月开花，它那不畏严寒的性格深受我国历代文人墨客的喜爱，为此写下了许多诗词。

陆游《卜算子·咏梅》曰：“驿外断桥边，寂寞开无主。已是黄昏独自愁，更着风和雨。无意苦争春，一任群芳妒。零落成泥碾作尘，只有香如故。”

毛泽东《卜算子·咏梅》曰：“风雨送春归，飞雪迎春到。已

是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑。”

李商隐《忆梅》曰：“定定住天涯，依依向物华。寒梅最堪恨，常作去年花。”

食用价值与药用价值

李时珍在《本草纲目》中说：“蜡梅花味甘、微苦，采花炸熟，水浸淘净，油盐调食。”蜡梅既是味道颇佳的食品，又能解热生津。蜡梅花含有龙脑、桉油精、芳樟醇等成分。中医认为，蜡梅花味甘、辛，性凉，具有解暑生津、开胃散郁、解毒生肌、顺气止咳等功效，主治暑热头晕、呕吐、热病烦渴、气郁胃闷，咳嗽等疾病。民间常用蜡梅花煎水给婴儿饮用，有清热解毒的功效。

现代研究结果表明，蜡梅花含多种挥发油、蜡梅碱、蜡梅苷、胡萝卜素。药理实验结果表明，

蜡梅碱不仅有类似士的宁（虽然可以兴奋神经中枢系统，但是毒性较大）的作用，还有降低血糖、兴奋子宫及肠管的作用。

蜡梅花含有挥发油，内含冰片、芳樟醇等。将含苞花蕾制成干品，单用或与其他中药配伍，可以治疗麻疹发热、风火喉痛、急性结膜炎等。

药食养生

蜡梅鱼头汤

材料：蜡梅花10朵，鱼头750克，各种调料适量，鸡汤1000克。

做法：将鱼头洗净，放入锅中炖，加入适量调料和鸡汤，调好口味后再放入蜡梅花瓣，即可食用。

蜡梅烩牛肉条

材料：牛肉500克，蜡梅花10朵，猪油50克，大葱25克，芹菜25克，胡萝卜25克，食盐、胡

椒粒适量，其他调料适量。

做法：将蜡梅花洗净，焯水备用；把牛肉洗净，切成条，放入食盐和胡椒粉拌匀；大葱、芹菜洗净，都切成段；胡萝卜洗净，切成片；起锅烧油，将牛肉放入锅中，煎成两面嫩黄时，放入大葱、芹菜、胡萝卜、胡椒粒等，大火煮沸，煮30分钟，放入喜欢的调料，然后放入蜡梅花，即可食用。

蜡梅炖豆腐

材料：蜡梅花5朵，豆腐适量，食用油250克，葱丝、香菜、食盐、胡椒粉、味精适量。

做法：豆腐洗净，切成条；起锅烧油，放入豆腐条，炸成黄色，捞出备用；把油倒出，放入葱丝炸一下；锅内加水、食盐，再倒入豆腐条煮5分钟，放入胡椒粉；出锅时，加入蜡梅花和味精调味。

（作者系全国名中医）

我与中医

我和中医药的故事，是从父亲的药箱开始的。

父亲是个乡下老中医，老家堂屋里总竖着一排深棕色的药柜，几十个小抽屉贴着淡黄色的标签，写有柴胡、当归、陈皮等，这些字仿佛带着温度。小时候，我最爱踮脚扒着柜边，看父亲打开抽屉，拿出一把草药，用小铜秤仔细称量，然后包成方方正正的小包。我的指尖偶尔会碰到中药的纹路，鼻尖就充满清苦又浓重的气息。

真正体会到中药的好处，是我第一次自己面对病例开始的。当时，我刚从中医学院毕业，跟着老师坐诊，遇到一位慢性支气管炎的老年患者，老师把脉问诊后，开出处方，包括炙甘草、杏仁、桑叶等，让我去配药、煎药。当时我心里其实不太相信，这些普通的草药，真的会比西药有效果吗？

3天之后，患者特意带着孙子过来道谢，说那天晚上能睡着觉了，咳嗽声也小了很多。看着患者舒展的眉头，我才明白，原来这些草根树皮里面蕴藏着的生命力竟然如此强大。后来，老师告诉我，这个方子的关键就在于甘草炮制时的火候，得用心把握。那天下午，我在药房里站了很长时间，看着师傅的手腕轻轻抖动，药铲和铁锅“叮叮当当”地响了一阵，忽然间就明白了老师的话“药是有灵性的，得用心”。

40年行医路，生命轨迹大概就是在这样的药香里慢慢展开的。

转药房，把每味药材的脾性摸得透彻的王师傅，教我认当归断面的“云锦花纹”，摸草参沉甸甸的质感，闻川芎辛香，以及教我炮制的方法。那段日子，我记了十几本笔记，每页都沾着草药的味道，连做梦都是药柜的开合声和铁铲的翻动声。

后来，我坐诊，慢慢有了自己的诊治心得。20世纪90年代，我遇到一位患风湿性关节炎的中年患者，一到阴雨天就腿疼得厉害，跑了很多地方都没治好。我见他舌苔厚腻，脉象沉紧，诊断为寒湿痹阻证。因为患者的身体底子还不错，所以我没用大剂量的温阳药，而是用了通温、活血、健脾的方法，用桂枝、细辛来温经散寒，加上红花、牛膝活血化瘀，再配合白术、茯苓健脾祛湿，还特意嘱咐患者要用生姜水送服，帮助药力充分发挥出来。患者每周来复诊开药，差不多一个月以后，就能正常走动了；半年的时候，疾病痊愈！患者给我送来锦旗，上面写着“妙手仁心，药到病除”。那时候，我心里就更加相信中医，不是单靠治病，而是讲究辨证论治。

经验越多，我就越注意从古籍经典中找源头，明道理。《黄帝内经》《伤寒杂病论》这两本书，一直在我书桌上，遇到问题的时候就翻一翻。曾经有一位慢性肝炎患者，肝功能指标一直不好，整个人也很萎靡。我按照《伤寒论》里的经方为患者开方，用柴胡疏肝、茵陈利湿、白芍养肝、太子参健脾，并且经常开导他。差不多调理了半年时间，患者的肝功能慢慢恢复正常，眼睛里又有了光。

这么多年行医，我遇见过头发花白的老人、发热哭闹的孩子，碰到过久治不愈的大病患者，也搞定过常见的内科疾病。每一次把脉问诊，都是和生命面对面交流的机会；每一个药方落款之前，都包含着沉甸甸的信任。我一直牢记父亲和老师叮嘱的话：行医先正德，用药先用心，不管是名贵药材还是普通草药，都要仔细配伍加工，才对得起那一颗颗质朴的心。

3年前从医院退休时，我舍不得走，就去中医药学会当老师，只想把这一辈子的经验传授给更多的人。从诊室到讲堂，虽然角色变了，但是我对中医药的执着没变。课堂上，我总要把药柜搬过来，让学生们摸一摸丹参红褐色的纹路，闻一闻黄芪柔的感觉，轻轻地嗅一嗅薄荷清新的味道。我还经常谈论临床病例，把一路走来的点点滴滴说给学生们听。我知道，开方子不仅要会辨证配伍，还要有一颗懂得人心、知道冷暖的心。有时候，多问一句，多叮咛一声，比多加一味药更暖心。

我前几天收拾东西，又翻出父亲留下的铜秤，虽然秤星已经模糊不清了，但是称量很准确。我把铜秤拿到课堂上对学生们说：“这杆铜秤称的是药，也是良心，我们开的第一张方子，抓的每一味药，都关系患者的性命。”炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力’这句话，你们要记一辈子。”

夜深时，中医药学会办公楼里唯有我这个房间的灯还亮着，案头摊开的讲义上布满药名和医案，学生送来的野菊花就搁在旁边，和从窗外透进来的月光，桌上没散掉的药香融在一起，变成温暖又绵长的寂静。

我戴上老花镜，用指腹摩挲着微凉的镜框，恍惚看见扒着药柜踮脚看药方的孩子，跟着老师抄方学医的青年，奔波在门诊病房的中年医生，还有此刻台灯下握笔的老翁……这一路走来，药香一直在我身边，它是父亲留下的担子，是患者给的信任，更是代代相传的温度。

这药香，我闻了一辈子，爱了一辈子。

我知道，这份挚爱，会一直在更多年轻医生的心里传递下去，生生不息。

（作者供职于安阳市中医药学会）

药香萦绕

□ 吕贵德

中药传说

唐贞观十五年（公元641年），文成公主进藏。这支队伍除文成公主陪嫁的侍婢外，还有一批文士、乐师和农技人员，并携带有丰富的嫁妆，以及大量的书籍、乐器、绢帛和粮食种子。当途经四川西部高原区域时，队伍中有不少人突然出现心慌、头痛、失眠、胃痛、胸腹胀满、食欲不振等症状，严重影响了进程。文成公主遍查携带的古籍未能找到满意的答案，不禁愁容满面。因为她深知此行所肩负的使命，生怕有什么意外辜负了唐太宗的期望。

文成公主一命几个文士去周围的村落求救，一边带几个随从在附近寻找可以急救的植物。一天，当文成公主走到一片树林边正低头沉思时，突然看见一种个头矮小、叶细如茅草、开着粉红色花朵的野草，其身上还散发出浓浓的松香凉气，令人心旷神怡。看到文成公主别样的神情，一个随从随手拔起这株野草，发现其根繁密，尝之味甘甜。

碰巧此时，去村里求救的文士回来了，手里竟拿着受到指教而挖来的同样的野草。文成公主大喜，心想“有了，就是它”。于是，文成公主立即命人采挖这些野草，然后连根带叶熬成汤水，让大家喝。很快，有头痛、心慌、失眠症状的人好多了，胃肠道不舒服的人更是豁然而愈。

甘松的传说

□尚学瑞 尚方剑

大家都十分感佩文成公主，几个文士也想完整地记录此事，但是不知道野草的名字。有一个去村落里求救的文士建议，这种野草本地盛产，其根茎有甘甜味，气味似松香，不如就叫甘松吧！文成公主听了，连连说好，于是就定了名。后来，甘松被唐代《本草拾遗》首载，又被宋代《开宝本草》、明代《本草纲目》等医籍收录。

甘松为败酱科植物甘松香或宽叶甘松的根茎，主产于四川。

甘松味辛、甘，性温，气芳香，归脾经、胃经，具有理气止痛、开郁醒脾、宁心安神、祛湿消肿（外用）等功效，常用来治疗寒郁气滞、脘腹胀满、食欲不振、呕吐、心悸、头痛、不寐，以及脚气肿痛、关节冷痛、牙痛等。

甘松温而不热，香而不燥，甘而不滞，善开郁脾，善行胃气，为醒脾开胃之要药，凡因思虑过度伤脾或脾胃虚寒之食欲不振、食而无味、食后腹胀者，用之颇为适宜。《本草纲目》云：“甘松，芳香能

开脾郁，少加入脾胃药中，甚醒脾气。”这明确指出了甘松的功能特点。

药理学研究结果表明，甘松主要含倍半萜类、愈创木烷类、三萜类等活性成分及挥发油，有降低低平滑肌张力、镇静、抗惊厥、抗癫痫、抗抑郁、保护心肌细胞、改善认知能力、降血压、促神经生长和广谱抗菌等作用。因此，甘松在临水上也用于急（慢）性胃炎、功能性消化不良、室性或室上性心律失常、心肌供血不足、抑郁症、失眠症、癫痫、神经性头痛、湿疹等疾病。

甘松可以内服，也可以外用。外用时，甘松常煎汤外洗、泡水漱口或研末外敷。

（作者分别供职于河南省辉县市中医院、河南省第二人民医院）

杏林史话

扁鹊的中原医学实践与影响

□卜俊成

在中医药数千年的发展历程中，神医扁鹊的形象具有较为显著的双重性，他既是一位有史可稽的医学家，又是被后世不断神化与建构的医学象征。从三皇五帝所在的上古时期开始，在历史长河的变迁中，“扁鹊”已同时具备历史人物与医学图腾的双重意义。简而言之，“扁鹊”一词最早源于上古时期人们对神医的尊称，后来在世代传承中，又逐渐与战国时期名医秦越人紧密结合。

相关研究结果表明，扁鹊最早可追溯到黄帝时期的神医，是炎帝神农氏第八代孙榆罔的后裔，上古古卢国（今河南省卢氏县）人，故称“卢医”。据《路史》记载，轩辕称帝后，将炎帝榆罔降为诸侯，贬至洛水上郡祁寸湾（今河南省卢氏县祁寸湾村），“使守其先茔，以奉神农之祀”。榆罔不愿受封，弃爵举家迁至江南，行医尝百草，后定居于湖南茶乡（今湖南省茶陵县）。榆罔之子炎融仍留在卢氏县，以医为业，救死扶伤，深得当地百姓厚爱，并于洛河上游修建火炎城和石龙头城。火炎城以炎帝火德命名，《左传·哀公九年》记载：“炎帝，火师，姜姓之后。”石龙头城位于卢古王寨龙山脚下，《水经

注》称其为“石龙头城”，也叫石岭头城。这两座城是炎帝神农氏在河南省卢氏县初建城邑的重要依据。

榆罔后世传承了炎帝神农氏的精湛医术，尤以其后世孙（一说曾孙）灵鹊出类拔萃，一生行医，救人无数，后人称之为“卢医”（一说为黄帝因其医术能“遍法疾厄”而赐号“扁鹊”），后世各地纪念扁鹊的“卢医庙”也由此得名。扁鹊医术以砭灸疗法与诊脉著称，被视为中医针灸与切脉诊断的重要奠基者。扁鹊的行医足迹广泛分布于中原地区，尤其在古卢国故地留有众多传说与遗迹。今卢氏县仍存有“扁鹊洞”、“扁鹊井”、“扁鹊山”等历史遗存，并建有“卢医祖庙”、“药王庙”等祭祀场所。

到了春秋战国时期，渤海郡（一说郑，其籍贯有今河北任丘、山东长清、山东临淄郑阳等多种说法）人秦越人，因医术超群、声名卓著，被时人尊称为扁鹊，从而使这一称号固化为它的代称。随着时间的推移，后世将不同时代、不同医学家的卓越医案与医学贡献，也汇集附会于扁鹊（秦越人）名下，使其逐步成为一个融汇多源成就的“箭垛式人物”。尽管如此，通过《史记》对秦越人医学事迹的记载，我们仍可大致梳理出春秋战国时期河南地区医学发展的基本脉络。

据《史记·扁鹊仓公列传》记载，秦越人学医于长桑君，精通汤液、针灸、脉诊等。秦越人和弟子子阳曾运用“切脉、望色、听声、写形”针药并用，综合治疗，成功治疗虢国（位于今河南省卢氏县）太子的“尸厥”证。此外，秦越人还曾游历至河南省洛阳市行医，因见当地尊敬老人，便专门为老年人诊治耳目疾患及痹证，所谓“过雒阳（今河南省洛阳市），闻周人爱老人，即为耳目痹医”。秦越人晚年曾行医至秦国。秦国太医令李醯深知自己的医术远不如秦越人，担心地位不保，心生忌恨。于是，李醯便重金收买刺客，打听秦越人行医的去向，埋伏道旁，“使人刺杀之”。秦越人遇害的地方的百姓遂“葬尸积冢，冢前立祠”，并把此村称为伏道村，即今河南省汤阴县伏道镇伏道村。

扁鹊因精湛的医术与高尚的医德，深受百姓爱戴，世代受人祭祀。目前，河南省汤阴县伏道镇伏道村现存“扁鹊庙”和“扁鹊墓”。据传，该建筑群始建于战国时期，距今已有2300多年的历史。因河南省汤阴县地处中原要冲，为兵家必争之地，战乱频仍，故“扁鹊庙”屡经毁坏，又多次重建。庙内存有一座石碑，碑文刻有文字漫漶。

墓东侧有“扁鹊祠”，祠内存有明万历庚子（1600年）《重修扁鹊祠记》碑，碑云“祠宇时久”，创始年不详。“扁鹊祠”分东西二庙，西庙为早，清代多次重修。雍正八年（1730年）《重修扁鹊祠记》始将“祠”改为“庙”。可惜西庙在抗日战争期间被侵华日军的炮火所毁，仅存石狮1对及碑碣3通。东庙保存较为完整，现有正殿、献殿等建筑。正殿暖阁内塑有扁鹊泥塑坐像，施彩沥粉贴金，身着龙袍，腰系玉带，端坐于龙首椅上。塑像面容方圆，广额丰颐，神情慈祥庄重，颇具宋代塑像遗风。像旁两侧立有捧药杵、书卷的童男童女。东西两殿则分塑两位药王坐像，旁亦侍有童男童女，各像保存状况较好。该处文物遗存现已分别被列为汤阴县、安阳市及河南省的重点文物保护单位。

历代名人等对河南省汤阴县“扁鹊庙”多有记载，如南宋诗人范成大在《揽辔录》中写道：“壬申过伏道，有扁鹊墓，墓上植柏，人传云：‘伏土可以药。’

色，以治疾。”明代著名医学家杨继洲在《针灸大成》中记载：“予曾往磁州，道经汤阴伏道，路旁有先师扁鹊墓焉……”

杨继洲

河间人也，针术擅天下，被秦太医令李醯刺死于道路之旁，故曰伏道。”清代著名诗人袁枚在《小仓山房诗集·卷八·扁鹊墓（壬申）》云：“不种青山药满林，那知国手葬汤阴。一环尚起膏肓疾，九死难医嫉妒心。玉札丹砂环马髓，湿风寒雨病春禽。齐王莫怪仙机早，从古平忧患深。”