■杏林撷萃

清明插柳 防疫祛病

□田文敬

在清明节，不少地区有插柳（戴柳）的习俗。据说原因有很多，概括起来有以下几种。

一是插柳（戴柳）可以辟邪。中国人以清明日、七月十五日和十月一日为三大鬼节，是百鬼频频出没、索讨钱财之时。受佛教的影响，人们认为柳可以驱鬼，而称之为“鬼怖木”。观音菩萨以柳枝蘸水普度众生，因此柳枝在人们心目中有辟邪的功用。人们为防止鬼的侵扰迫害，就在清明节插柳（戴柳）。北魏贾思勰《齐民要术》里说：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”清明既是鬼节，值此柳条发芽时节，人们自然纷纷插柳（戴柳）辟邪。

二是生命力旺盛。俗话说：“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。”柳枝插土里就能活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成荫，这说明柳树极易成活，旱地或水边皆能生长。有的地方还用柳枝预测天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。这都说明柳树有强大的生命力。人们要像柳树一样具有较强的环境适应能力，随遇而安，在各种环境中都能健康生活。

三是为了纪念介子推。介子推为明志守节而焚身于大柳树下，让晋文公和群臣、百姓痛心不已。第二年，晋文公亲率群臣爬上山来祭拜介子推时，发现当年被烧毁的那棵老柳树居然死而复生。晋文公当下便将老柳树赐名为“清明柳”，并且当场折下柳枝戴在头上，以示怀念之情。从此以后，群臣百姓纷纷效仿，清明插柳（戴柳）成为纪念介子推的一种象征。

四是有挽留惜别祝愿之意。李白云：“年年柳色，灞陵伤别。”古代长安灞桥两岸，堤长十里，一步一柳，由长安东去的人多到此地惜别，折柳枝赠别亲人，因“柳”与“留”谐音，有恋恋不舍之意。

柳树是春天的标志，给人以欣欣向荣之感。“折柳赠别”还含有“春常在”的祝愿，希望亲人到新的地方后能尽快适应新生活，像柳枝一样随处可活，并很快地生根发芽。古人的诗词中也大量提及折柳赠别之事。比如，唐代权德的“新知折柳赠”，宋代姜夔的“别路恐无青柳枝”，明代郭登的“年年长自送行人，折尽边城路旁柳”，清代陈维崧的“柳条今剩几？待折赠”。人们不仅见了杨柳会引起别愁，听到《折杨柳》曲，还会触动离绪。李白《春夜洛城闻笛》曰：“此夜曲中闻折柳，何人不起故园情。”其实，柳树有多方面的象征意义，古人又赋予柳树种种感情，于是借柳寄情便是情理之中的事了。

人们清明祭祀时，头戴柳枝可以摆脱毒虫的伤害。人们踏青游玩回来，在家门口插柳以避免虫疫。无论是民间传说还是史籍典章的记载，这种清明习俗总是与避免疾疫有关。这是因为春天气温开始上升，各种病菌开始繁殖，侵入人体让人生病，在当时人们对疾病认识不足，医疗条件差的情况下只能寄希望于柳枝的防疫病之功了。

侵害人体的各种疾病，好比神话传说中的妖魔鬼怪，为什么头戴柳枝就能把妖魔鬼怪吓走呢？我们看看柳枝、柳叶、柳花、柳根的功效就知道了。

柳枝，据《本草纲目》记载，其味苦、性寒，“煎服，治黄疸、白浊；酒煮，熨诸痛肿，去风，止痛消肿”。《日华子本草》说它“可消食”。《得配本草》说它“去风热，除湿痹”。小便滴沥而下，混浊不清，可用柳枝30克、甘草10克煎汤饮之；疮肿疔毒，可用柳枝熬膏涂之；牙龈肿痛，可用柳枝、槐白皮、白杨皮各30克水煎去渣，热含冷吐。用柳枝治疗冠心病、慢性支气管炎、传染性肝炎和烧烫伤，有良好的治疗效果。

柳叶能清热、透疹、利尿、解毒，是治疗痧疹透发不畅、白浊、疔疮疖肿、乳腺炎、甲状腺肿、丹毒、烫伤、牙痛的良药。在临床上，用柳叶制剂治疗上呼吸道感染、气管炎、肺炎、疖肿、膀胱炎、化脓性腮腺炎、乳腺炎、咽喉炎等疾病。

柳花有祛风、利湿、止血、散瘀等功效，可以治疗黄疸、咯血、吐血、便血、血淋、妇女经闭、齿痛等疾病。以柳花代茶常饮，治湿热黄疸。

柳根，亦叫柳须，可以利水通淋、祛风除湿。用水柳须烧后存性，以麻油调涂，可治黄水疮；用柳须90克、皮硝10克煎汤装一圆桶内，熏洗肚门，能疗痔疮；用柳须20克，猪肉90克，共同煎煮，至肉烂后食肉喝汤，能治疗风火牙痛；用红柳须15克，甜酒一杯煮服，可止妇人血崩。

柳絮和柳白皮也都可以药用。前者，能止血、祛湿、溃痈，可以治疗吐血、湿痹、膝痛、痈肿脓成不出或肿痛不溃、创伤出血；后者，能祛风利湿、消肿止痛，可以治疗风湿骨痛、风肿瘙痒、黄疸、淋浊、乳痈、牙痛和汤火烫伤。

清明时节，人们到郊外活动容易患呼吸道感染性疾病，这正是柳枝、柳叶、柳花所治之症。因此，古代插柳（戴柳）辟邪防疫，是有一定科学道理的。

（作者供职于河南省中西医结合医院）

■中药传说

黄精的传说

□吕贵德

林州的山间坡地，春日它藏在灌木丛中，不与桃李争艳，只默默抽枝展叶；盛夏借光合作用积蓄养分，将天地灵气往地下根茎里积攒；一到深秋时节，就贴着地皮长，根茎埋在松针腐叶下面，掰开来看是玉白色的断面，还带着一点儿微微的甜味，这就是常用的中药——黄精。

我跟黄精这味药材打交道时间很长，它不像人参、鹿茸那样金贵又爱显摆，却在普通草木里藏着大学问，除了老辈人传下来的故事，还有我半辈子行医的感受。我的父亲是一位老中医。从小我就听父亲讲过好几种关于黄精的传说，最出名的就是“黄精跳崖”和“仙人余粮”这两个故事。

我先说说“黄精跳崖”的故事。从前，财主逼丫环黄精做妾，黄精宁死不从，跳下悬崖。她侥幸落在一棵树上，醒来后靠吃一种开白花的野草根活了下来。半年后，她沿着崖边的藤蔓爬回山顶，被一位老婆婆收留。村里采药的老人听说后，发现黄精姑娘面色红润、身体健壮，便问她吃了什么，黄精带着采药老人找到那种草根，采药老人尝后觉得甘甜暖身、精力倍增。后来，采药老人把这种草根送给体弱者服用，大家身体都好了许多。为纪念发现它的姑娘，这种草药就被命名为“黄精”。

“仙人余粮”的故事更有趣。当年，神农氏尝百草，游历各名山大川辨药味、治民疾，有一次不小心吃了毒草藤，出现浑身发麻、头晕眼花的症状，跌倒在山路边不能动弹。神农氏在迷迷糊糊的时候，摸到旁边有一丛肥厚的草药，就下意识地掰了一块根茎嚼一嚼，没想到竟然有一股清甜味儿。过了一会儿，神农氏身上的毒劲慢慢散去。之后，神农氏仔细研究这味药，既能充饥又能补养身子，于是就给它取名叫“黄精”，并且称其为“仙人余粮”，认为这是神仙留下的救人宝贝。

这些传说虽然玄乎，但是包含了百姓的生活智慧，黄精确实既能耐饥又能补身子。古话说：“家财有万贯，不如黄精一两。”在古代众多医药典籍里，黄精都是一味神奇的延年益寿之品。黄精乃黄土地的精华。黄土对应的五脏是脾胃，黄精因为吸收了大地的精华，所以对脾胃特别好，可以补中益气。

黄精的味道是甘甜的，在五味对五脏理论中，甘入脾，进一步说明黄精对脾胃的滋养作用。传说张果老服用黄精成仙，药王孙思邈以它延年益寿，连苏轼都曾赋诗赞其“幽人只采黄精去，不见春山养鹿茸”。刚毕业时，我跟着老中医学习，他们说黄精最适合那些身子骨虚、没力气的人服用。

几十年临床实践，我用黄精治好过不少患者。记得十年前的那位张先生。张先生那年60多岁，在干活时落下腰酸腿软的老问题，后来又加上失眠，白天没精神，饭也吃不下，儿女带他去很多地方看过，吃了很多药都不管用。张先生来找我时，脸色非常黄，说话没力气，脉很细弱，舌苔淡白。我辨证张先生是脾肾亏虚、精血不足，就给他开了以黄精配伍归脾汤的药方，并加入酸枣仁安神。我特别交代张先生在服药期间，可以找一些新鲜黄精搭配小米熬粥喝，一天一碗。张先生按我的嘱咐坚持了一个月，再来复诊的时候，精神好了很多，晚上能睡四五个小时，腰酸程度也轻了。我又根据张先生的情况微调了方子，让他再巩固两个月，继续用黄精煮粥调理。3个月后，张先生失眠、腰酸的问题都好了，面色也红润起来，又能下地干活了。后来，张先生逢年过节都会给我说他的身体情况，说黄精是他的“救命草”。

现在药房里的黄精，大多是经“九蒸九晒”炮制过的。乌黑油亮的切片泡在温水里，会慢慢舒展成琥珀色的软片，散发出淡淡的草木香。炮制黄精是个细致活儿，挖回来的新鲜黄精，需要先洗净、去皮、切成片，再拿黄酒拌一拌，闷一天一夜，让酒气渗进去，然后放到蒸笼里蒸，直到黄精变成棕黑色、软糯的样子再拿出来晒干，如此反复9次，才算成了“九制黄精”。

行医时间越久，我越觉得黄精很像我们普通人的一生。它不显山不露水，在山林间静静生长，默默积累自己的力量。

每年秋风起时，我都会去山里一趟，去看那些生长在山间坡地的黄精。黄精虽然在草木世界里很不起眼，但是藏着治病救人、做人做事的道理。草木有情，药食同源，人应该和大自然和谐共处。黄精是大自然送给我们的礼物，它告诉我们平凡之中有真意，岁月沉淀方得香。

（作者供职于安阳市中医药学会）

■药食同源

餐桌上的中药之五十三

榆 钱

□张 萌

榆钱是榆树之花，在每年三四月份开放，因形如铜钱被称为榆钱，在中国传统文化中寓意着吉祥和富裕。榆钱不仅是一种美味的食材，还具有一定的药用价值。

性味功效

榆钱，性平，味甘、微辛，入肺经、脾经和心经。

健脾安神 榆钱能够健脾和胃，对于食欲不振、消化不良等症状有一定的缓解作用。

清心降火 榆钱具有清心降火的功效，可以改善神经衰弱、失眠等症状。

止咳化痰 榆钱味辛入肺经，能清肺热、降肺气，可用于治疗咳嗽痰稠等病证。

清热利水 榆钱含有多种营养成分，如烟酸、抗坏血酸等，具有清热利水的作用，可以改善小便不利等症状。

杀虫消肿 榆钱中的烟酸、种子油等成分，具有清热解毒、杀虫消肿的作用，可用于治疗多种人体寄生虫病和水肿等症状。

药食养生

榆钱的食用方法多种多样，可以凉拌、煮粥、做馅、蒸食等。以下是一些常见的健康食用方法。

凉拌榆钱 将榆钱洗净，用食盐、酱油、香醋、辣椒油、葱花、芫荽等调味品拌匀即可食用。

榆钱粥 将榆钱洗净，与大米或小米一起煮粥即可食用。

榆钱窝头 将榆钱洗净，与玉米面或白面混合制成窝头，上笼蒸熟即可食用。

蒸榆钱 将洗净的榆钱拌上面粉或玉米粉后上笼蒸熟，再加入喜欢的调料食用。

注意事项

虽然榆钱具有多种药用价值和食用价值，但是并非所有人都适合食用榆钱。例如，脾胃虚寒的人，应慎食榆钱。人们在食用榆钱前，应确保其来源安全无污染，并适量食用，以免过量摄入可能带来的不适。

榆钱不仅是一种美味的食材，还是一种具有丰富药用价值的中药材。人们在享受其美味的同时，也可以充分利用其药用价值来调理身体。

（作者供职于开封市中医院）

■养生堂

守静致和 内求养身

——中华传统养生智慧真谛与现代践行

□程 鑫

养生，是中华民族传承数千年的生命文化，融合中医哲学、道家修为、儒家修身于一体，核心在于顺应自然、形神共调。在生活节奏加快、身心压力倍增的现代社会，重拾传统养生智慧，践行简易可行的养生方法，对预防亚健康、改善身心状态具有重要现实意义，也是当代人守护健康的重要途径。

溯源：传统养生的文化根基与核心准则

“养生”一词最早见于中医经典《黄帝内经》（系统构建了养生的理论体系与实践准则，奠定了中华养生文化的根基）。从文字本义来看，“养”即调养、保养，涵盖饮食滋养、身心调理；“生”即生命、生机，代表生命的活力与自然律动，彰显“天行健，君子以自强不息”的生命状态。

传统养生并非一家之言，而是跨越“医、道、儒”的共通智慧，核心是“天人合一、阴阳平衡”。它将人体视为“小宇宙”，与天地“大宇宙”同频共振，强调健康长寿的关键是自身气血、脏腑、精神的和谐统一。

顺应四时养生是传统养生的基础法则。《黄帝内经》中对春季养生的论述尤为经典：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”春季万物复苏，人们应顺应节气舒展身心、涵养情志，否则易损伤肝气。四时养生，就是遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，顺应阴阳消长的规律，筑牢健康根基。

核心理念：摒弃“外求”误区，坚守“内求”本心

当代人养生，经常陷入“外求”误区：身体不适便依赖药物、仪器、补品，追求立竿见影的效果，却忽略了人体自身的修复与自愈能力。《黄帝内经》的养生智慧，核心在于“内求”——向内观照自身，调养气血、经络、脏腑，守护体内的“精、气、神”。

现代生活中，人们终日“视、听、言、动”不停，“精、气、神”过度向外耗散，易导致心血亏虚、心神不宁、脏腑失调。真正的养生，是将外向消耗转变为内向涵养，让耗散的“精、气、神”回归体内。“闭目养神”便是简易的内养之法。闭目，则神不外驰；耳不听，则志藏于肾；四肢不动，则意藏于脾，可以快速弥补“精、气、神”耗损，缓解身心疲惫。

养生心法：动静相济，形神合一

虽然“生命在于运动”，但是片面地将运动等同于外在体能消耗，忽视“静”的滋养，反而会损伤身心。传统养生的核心心法，是动静相济、以静驭动、形神合一。

动，为外在形体运动，可以舒筋活络、强筋健骨，是养生的基础；静，为内在心神涵养，可以凝神聚气、滋养脏腑。只动不静，“精、气、神”过度耗散；只静不动，气血运行滞涩。唯有动静相济，才符合生命运行规律。《黄帝内经》提出的养生总纲“法于阴阳，和于术数”，落实到日常，便是人人可践行的四大准则：饮食有节、起居有常、不妄作劳、形与神俱。

情志养生是传统养生的重要部分。现代人心事繁杂、易生计较，常导致情志郁结、气血不畅，从而引发身心疾病。《黄帝内经》言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”保持心态平和、少欲知足、定志安神，才能气机顺畅、脏腑调和。

实操践行：简易可行的传统养生方法

呼吸养生法

呼吸养生法不需要器械，不受场地限制，可以随时随地练习，重点在于均匀呼吸调养心肺，疏通经络。

双掌开合势（健肺宽胸、调养心肺）：两腿立定，合掌当胸，吸气时双手缓缓分开，呼气时慢慢相合，重复36次。

上撑下垂势（疏通经络、调理脾胃）：取弓步，一手上撑、一手下垂，配合均匀呼吸36次。

下蹲起伏势（固肾强腰、强健腿足）：双腿分开与肩同宽，徐徐下蹲、缓缓起立，配合鼻吸鼻呼36次。

穴位按摩

穴位按摩无创、便捷，日常坚持可以防病强身。重点按摩以下几组穴位，各50次即可。

健脾和胃、扶正防病：按揉内关穴、合谷穴、足三里穴、三阴交穴、气海穴，可以改善消化不良、精神不振、疲劳乏力等症状。

固肾强腰：擦揉腰部肾俞穴、志室穴，摩擦足底涌泉穴，可以预防腰痛、固护肾气，改善下肢乏力、腰膝酸软等。

疏风散寒、调理肠腑：摩擦颈背大椎穴、风门穴及尾闾穴，能预防感冒、调理肠道，缓解颈背酸痛、便秘等问题。

养生茶饮

选用平和的食材煮制茶饮，辨证调理身体，适合长期饮用。

五花茶：金银花、野菊花、槐花、玫瑰花、鸡冠花煎煮，能清肝热、祛心火，缓解口干舌燥、心烦等症状。

茯神百合茶：生地、茯神、麦冬、百合煎煮，能养血安神、滋阴润燥，适合更年期女性及阴虚火旺人群饮用。

麦冬西洋参饮：麦冬、西洋参泡水，能益气除烦、养心补气，缓解心气虚弱、疲劳乏力。

时代启示：让传统养生融入现代生活

如今，虽然物质丰裕、科技发达，但是亚健康、慢性病、情志失调、睡眠障碍等问题日益突出，根源多在于违背自然规律、过度耗散身心、忽视内养修为。传统养生的智慧，正是破解现代健康困境的密钥。

传统养生不是追求长生不老，而是守护生命的自然状态；不是依赖外物滋补，而是向内求、养自身；不是一时的刻意调理，而是融入“衣、食、住、行”的生活方式。从顺应四时起居，到动静结合养身，从恬淡平和养性，到简易实操保健，传统养生以朴素的方式，诠释着生命健康的真谛。

守静致和，内求养身，形神共养，性命双修。中华传统养生历经千年传承，已成为一种生命哲学、一种生活态度。

（作者系周口市“非遗”指针点穴按摩技法传承人）

拔罐改善亚健康状态

□李珮琳

体检报告显示“基本正常”，却总感觉疲惫、肌肉僵硬，这就是现代人常见的亚健康状态。

拔罐疗法能够有效缓解这些问题。针对血脂、尿酸偏高的代谢异常，拔罐可以帮助患者排出体内的代谢废物；对于因久坐引发的颈肩腰腿痛，拔罐能够快速缓解肌肉紧张，改善局部血液循环。

拔罐过程中产生的温热刺激，还能激发身体的自我修复机制，促进气血运行，调和脏腑功能。对于经常感到精神不振、容易感冒的人群，在大椎穴、风门穴等穴位留罐，可以增强卫气，提高身体的抵抗力；针对女性常见的月经不调等问题，在关元穴、气海穴等穴位拔罐，能温经散寒、理气活血，改善身体的亚健康状态。这种通过物理刺激疏通经络、排出瘀浊的方式，为身体营造了一个更平衡的内环境，帮助人们在忙碌的生活中找回身心的舒适与活力。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

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》《中原医迹》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

本版图片由李歌制作