

养生堂

# 春季野菜香，莫让功效迷了眼

□王光安

野菜具有“两面性”：既是菜也是药

中医自古就有“药食同源”的说法。许多野菜，既是百姓餐桌上的寻常菜，也是医生手里治病的药。春天的野菜，大多应时而发，带着天地初醒的生机，也确实对人体有相应的调理作用。

荠菜被称为“春菜第一鲜”，性平，味甘，能健脾和胃、利水消肿、平肝明目。对于春季容易水肿、眼睛干涩的人来说，适量吃一些荠菜，对身体确实有好处。

香椿是长在树上的“春味”，性温，味苦，能温中散寒、升发阳气。香椿的特殊香气还能增进食欲。香椿富含维生素E，被称为“天然抗氧化剂”。

蒲公英俗称“婆婆丁”，性寒，味苦，能清热解毒、消肿散结。春季容易上火、咽喉肿痛，或者有乳腺增生的人，用蒲公英泡茶或凉拌食用，确实能缓解症状。

马齿苋又叫“长寿菜”，性寒，味酸，能清热解毒、凉血止血。更难得的是，马齿苋对心血管健康有益，民间还有“餐桌上的胰岛素”之说。

春笋被称为“菜中珍品”，性寒，味甘，能清热化痰、益气和中。春笋含有丰富的膳食纤维，热量较低，是减肥人群的较好选择。

这些野菜的药效，都有古籍记载和现代研究支撑。因此，野菜确实是大自然给我们的“食疗方”，但是凡事都有“两面性”。

别把野菜当药吃，偏性过犹不及

中医认为，所有药在本质上都是“毒药”。这里的“毒”，不是指有毒，而是指偏性——药物之所以能治病，是因为它们有偏性，能纠正人体的偏颇。寒病用热药，热病用寒药，以偏纠偏，病就治好了。

野菜既然是“药食同源”食材，自然也带着各自的偏性。比如，蒲公英性寒，脾胃虚寒的人吃了蒲公英，反而会拉肚子；马齿苋性寒滑利，孕妇吃了马齿苋可能会刺激子宫收缩；香椿是“发物”，有皮肤病、过敏史的人吃了香椿，可能会诱发旧疾；春笋的纤维粗，性寒，胃溃疡、脾胃虚弱的人春笋吃多了，会加重不适。

野菜的这些偏性，在适量食用时，是调理身体的良药；一

旦过量，就变成了伤害身体的“毒药”。

记得媒体报道过一件事：一位老大爷听说香椿炒鸡蛋能预防中风，竟然买了4斤(1斤=500克)香椿，一顿饭全吃了。结果没防住中风，自己却先进了医院，这就是典型的“过犹不及”。

野菜不是主食，不能天天吃。它们所含的有效成分，只有在适量摄入时，才能发挥正面的调理作用。一旦过量摄入野菜，反而会出问题。香椿里的亚硝酸盐、蕨菜里的原蕨苷、苦菜里的生物碱，都需要通过焯水和适量食用来控制风险。

焦虑驱动下的“猛吃”：现代人的养生误区

那位老大爷的悲剧，看似是个案，背后却折射出一种普遍的心态：对健康的焦虑，催生了“食疗万能”的幻想。人们太想抓住点儿什么来对抗疾病和衰老。听说某种野菜能降血压、血糖，还能防癌，就恨不得一次吃个够，仿佛吃得越多，效果就越好。这种心态，和当年抢购食盐、囤积板蓝根没有区别——都是把健康寄托在“猛吃某种东西”的幻想上。

然而，养生从来不是这样的！真正的食疗，是日常点点滴滴的积累。今天一把荠菜，明天几朵蒲公英，后天几根春笋，让这些野菜成为均衡膳食的一部分。它们的作用，是润物细无声的调理，不是立竿见影的治疗。

那些指望“吃几顿野菜就能把病治好”的人，最终往往两头落空——既没吃到野菜该有的好处，又可能因为过量摄入而伤了身体。

安全吃野菜的原则

第一，认准品种，不采不认识的野菜。每年都有人误食毒野菜进医院的新闻。断肠草当金银花、毒芹当水芹，误食可能有生命危险。因此，不确定的野菜，宁可错过，别吃错。

第二，避开污染区，不采公路或化工厂旁边的野菜。公路、化工厂附近的野菜，可能吸收了汽车尾气和重金属。另外，郊外公园、农田边的野菜，也要确认没有喷洒过农药再采摘。

第三，处理得当，野菜食用前必须焯水。大多数野菜都含有草酸、生物碱或亚硝酸盐，焯水能有效清除这些有害物质。香椿需要焯水1分钟，蕨菜需要焯水10分钟，蒲公英、马齿苋都要先焯水再凉拌或炒食。

第四，适量食用野菜，每周两三次足矣。野菜不是主食，每次一小把，每周吃两三次，就足够起到调理身体的作用了。

需要注意的是，脾胃虚寒、过敏体质、孕妇、儿童等特殊人群，吃野菜前应咨询医生。

食疗的真谛：在日积月累中养生

我经常对患者说：“不要把食疗当成治疗，要把食疗当成日常生活的一部分。”

治病是医生的事，吃药是有针对性的；食疗是自己的事，吃饭是细水长流的。指望吃几顿野菜就把血压降下来、把血糖控制住，那是幻想。真正的好身体，是每天合理饮食、规律作息、适度运动养出来的，不是靠一顿饭“猛吃”出来的。

春天的野菜，确实鲜美，但它们终究是菜不是药。我们要用一颗平常心对待野菜：享受春天的馈赠，但是不要被焦虑绑架；相信食疗的价值，但是不要指望出现奇迹。细水长流地吃，日积月累地养，才是真正的养生之道。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

读书时间

《菜根谭》是明代洪应明以格言形式写的语录集。书中虽然多言为人处世、心性修养之理，但是字里行间蕴藏着深刻的生命哲学与养生智慧。诸多道理虽然看似朴素平常，恰如菜根之味易被忽视，但是唯有静心思考者，方能品味其深藏旨趣。洪应明认为，养生最重要的是内心修炼，若能以良好的心态对待生活中的起伏，便是最好的养生之道。

养生根本在于修心

修心与养身为一体。《菜根谭》言：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”洪应明重视心念的力量，认为心念状态直接决定健康、命运。洪应明反复强调心的主导地位，将其比作一颗明珠，指出：“以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。”洪应明强调修养的关键在于克制物欲，警惕那些看似美好却根深蒂固的东西。

洪应明提出修心之法：“夜深人静，独坐观心，始知妄穷而真独露。”在万籁俱寂之际，通过静心内省，洞悉念头起落。这种对自身认知过程的觉察与调控，正是情绪管理与行为修正的前提。心静下来，病就少了一半。

洪应明在书中不仅提出了道理，还提供了一种具体可行的情绪处理模式。比如，“事来而心始现，事去而心随空”，意思是说接纳事件到来，专注地回应当下，事过之后便清空思绪，不让负面情绪堆积发酵。既然心是根本，那么如何养护？其核心在于觉察。觉察念头的起落，而不与其纠缠，便是养心的日常功夫。

当修心达到一定境界时，人对世界的感知会自然转变。洪应明说：“此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险阻之人情。”意思是说，调整自己的心态并非改变世界，而是改变自己看待世界的方式；以圆满之心看待缺憾，并非自欺，而是从不可改变之物中解脱出来。

节制欲望获得清静

笔者研读《菜根谭》，处处能感受到洪应明对欲望的清醒与警醒。洪应明指出：“人生只为欲字所累，便如马如牛听人羁络，为鹰为犬任物鞭。”洪应明认为，人一旦被欲望牵着走，就像牛马被套上缰绳，像鹰犬任由鞭打，丧失生命的自主性，成了奴隶。然而，洪应明并非主张绝欲，而是强调寡欲，认为“君子不能灭情，唯事平情而已；不能绝欲，惟期寡欲而已”。欲望是人之常情，关键在于平衡，从而获得内心的清静、自主。

洪应明以“钟鼓体虚，为声闻而招撞击；麝鹿性逸，因豢养而受羁縻”为比喻，说明欲望正是招祸散志的根源。人因欲望不断而消耗精气，招致病痛；因欲望而失去身心自由，涣散志气。对于节制欲望的具体方法，如饮食强调浓淡厚薄并非滋养的真味，反而可能是烂肠之药。洪应明又提出了克制欲望的策略，指出“色欲火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利恰甘，而一想到死地，便味如嚼蜡”。洪应明认为，通过引入病、死的视角，以消除欲望，让人们从追逐欲望中醒来。洪应明指出：“饱后思味，则淡淡之境都消；故人常以事之悔悟，破临事之痴迷。”待情绪的风暴平息，再回首审视当时的冲动，往往能看清自己是如何被情绪所蒙蔽的。人们应养成事后反思的习惯，避免重复犯错，防止情志内伤。

逆境正是锤炼身心契机

如果寡欲是固守人体根基，那么在面对逆境和困境时则是磨砺心性的契机。《菜根谭》将逆境视为磨砺心身的契机。《菜根谭》曰：“横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼者，则身心交益；不受其锻炼者，则身心交损。”洪应明以切身感受点明道理：“居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境内，满前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。”人在困苦中，周遭的一切如同治病的针石，虽然当下痛苦，但是在不知不觉中磨砺品性和强健身心。需要注意的是，此道理适用于尚能承受的逆境。

品德修养是长寿基础

《菜根谭》明确提出“德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者”的观点，将品德视为人生基础。品德修养有助于培养仁爱之心，使人心境平和、气血通畅。

《菜根谭》将品德修养视为终身的功课，强调“老来疾病，都是壮时招得；衰时事业，都是盛时作得。故持盈履满，君子尤兢兢焉。”晚年的健康状况，往往是早年行为的结果；生命终点质量，取决于一生修为。

中庸之道方得自在

中医推崇阴阳平衡，《菜根谭》则以生活实践道出其精髓，不偏执于一端，最终指向一种和谐的平衡。书中指出“淡泊是高风，太枯则无以济人利物。”明确说明虽然保持内心的淡泊，但是不能走向孤僻。

真正的修养是在淡泊的同时，仍能积极入世，发挥能力造福他人和社会。由此可见，任何事情都需要把握中庸之道，这是处世法则，更是维持身心平衡的道理。

(作者系暨南大学中医学院博士研究生)

## 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》《杏林报》《药食同源》《杏林夜话》《中原医述》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

中药传说

## 车前草的传说

□王晶晶



相传，尧舜禹时期，江西雨水过多，河流因泥沙淤阻，导致连年发生水灾，农田被淹没，房屋被冲倒，百姓无家可归。舜帝知情后，派禹前往江西治水。

工人们采用疏导法，工程进展得很快，不到一年就修到了吉安一带。当年夏天，因久旱无雨、天气炎热，工人们头晕发热、小便短赤，病倒的人不计其数，严重影响工程进度。

舜帝知道后，立即派医师前往工地义诊，但是无济于事，急得禹在帐篷前来回踱步。

一天，一位老大爷捧了一把草要见禹。禹让老大爷进入帐篷内，老大爷说：“我是喂马的马夫。马群中有一些马撒尿清澈明亮，并且食欲很好；有一些马不吃不喝，撒尿短赤而少。我发现那些食欲很好的马经常吃长在马车前面的这种草。我就挖了一些这种草喂那些病马吃，结果第二天这些病马全好了。我又试着用这种草熬水给一些有病的工人喝，结果他们的病也好了。”

禹听后十分高兴，于是命令

手下都去挖这种草熬水，结果患病的工人喝了用这种草熬的水后，不到两天就痊愈了。

因为马是在马车前面吃的这种草，所以禹便随口称之为“车前草”。

车前草为车前草科植物车前及平车前的干燥或新鲜全草，味甘，性寒，具有利尿通淋、清热解暑、清肝明目、祛痰止咳的功效。《本草纲目》记载：“有种车前剪苗食法，则昔人常以为蔬矣。今野人犹采食之。”《滇南本草》记载：“清胃热，明目利小便，分

利五淋，赤白便浊，止水泻，消水肿，退眼赤。”

车前草适应性强，耐寒、耐旱，对土壤要求不高，生长在山野、路旁、花圃、河边等地，全草均可入药。车前草不仅可以药用，还可以食用，在每年4月~5月采摘。其嫩苗用沸水轻焯后，可以凉拌、蘸酱、炒食，也可以做馅儿、做汤或蒸食。

车前草是利尿渗湿的药物，主治小便不利、淋浊带下、水肿胀满、暑湿泻痢、目赤障翳、痰热咳嗽等症；尤其是鲜品捣烂外敷，对脓肿疮毒有很好的疗效。车前草能作用于呼吸中枢系统，有很强的止咳功能。需要注意的是，内伤劳倦、阳气下陷、肾虚精滑，以及内无湿热者应慎服车前草。

(作者供职于郑州市骨科医院)

中原医述

# 秦朝的医事制度和律令

□卜俊成

公元前221年，“战国七雄”之一的秦国打败另外六国，建立了统一的中央集权制的封建国家秦朝，中原地区的历史也随之进入新时期。秦朝建立后，秦始皇嬴政听取了时任廷尉的楚国上蔡(今河南省上蔡县)人李斯的建议，在全国推行郡县制，初始设立36郡，后随着疆域拓展增至40余郡。在今河南境内设有三川郡、颍川郡、东郡、南阳郡、碭郡等，均为当时中原地区的重要城邑。

当时，秦朝推行严刑峻法，赋税徭役繁重，又连年用兵(北击匈奴、南征百越)，导致社会矛盾激化，爆发了陈胜、吴广领导的农民大起义。起义军在陈县(今河南省周口市淮阳区)建立了“张楚”政权，并发动讨秦。与此同时，六国旧贵族也乘势兴兵反秦。最终，刘邦、项羽率军攻入关中，秦二世三年(公元前207年)秦王子婴投降，秦王朝仅存15年，二世而亡，成为中国历史上统治时期较短的王朝。

秦国在统一全国之后，为巩固中央集权统治、消除原六国之间的制度差异，陆续颁布并推行了一系列标准化律法与政令，主

要包括“书同文”“车同轨”“度同制”“改币制”等。这些措施在促进社会经济交流、加强国家治理能力的同时，客观上也为医药事业的发展创造了有利条件。例如，文字的统一便利了医方与药知识记录的记录和传播；度量衡的统一使药物计量标准得以规范，减少了用药差错；交通与货币的统一，则促进了药材的区域流通和贸易往来。

1986年出土于河南省宝丰县商酒乡古城村北的战国古书《秦律十八种》，就是秦始皇实行新政的见证。权，即秤锤，是衡器的一种。“秦始皇廿六年诏书权”，其内容为秦始皇廿六年诏书权，由生铁铸成，半球状，平底，顶部有圆拱形桥钮。其高15.8厘米，直径25厘米，钮长15.5厘米，器身一周有自右向左的铭文40字，铭文为阳文篆体，大意：秦二十六年始皇兼并诸侯侯国，统一全国，百姓安居乐业，立皇帝称号，下诏书令丞相陶铸，制定统一度量衡的法令，将混乱的度量衡统一起来。这一文物不仅印证了“度同制”的推行，更间接反映出秦代药物计量的规范化，为临床用药的准确性提供了

重要保障。

在秦朝的国家机构中，医政组织是中央集权体制的有机组成部分。九卿之一的少府下设太医令丞(少府属官)，负责皇室及中央官员的医疗事务。《史记·秦始皇本纪》记载，秦始皇重视方术，曾“遣徐市(徐福)发童男女数千人，入海求仙药”，又“使韩终、侯公、石生求仙人不死之药”。这种对“仙药”的执着追求，还延伸到对西部“昆仑”神话体系的利用。2020年7月，文物普查人员在青海省果洛藏族自治州玛多县黄河源区发现一处秦代刻石(“杂日塘秦刻石”)，其中铭文涉及秦始皇派遣使者前往昆仑一带寻求“长生之药”的内容。该刻石是迄今已知秦朝势力影响或文化传播到青海东部的重要实物证据，反映了秦代将中原的求仙信仰与西部昆仑山的神话地理相融合，拓展了医药文化的地理想象。

《史记·刺客列传》记载，秦始皇上朝时，“侍医夏无且以其所奉药囊提轶”(荆轲刺秦王时，夏无且以药囊击打荆轲)，可见秦朝“侍医”随行备药、护卫君主健康的制度确实存在，“侍医

也成为秦朝宫廷医疗体系中直接服务于皇帝的重要角色。在地方郡县，秦朝设有“医工”，负责地方民众的疾病诊断、治疗及传染病检疫工作，“里耶秦简”中也记载有“迁陵医静”等专职医士，印证了地方医疗人员的设置；同时设有“官药府”，负责药物的收储、保管与调配，秦朝传世官印、封泥中均有“官药府”相关记载，佐证了这一机构的存在。南阳郡地处伏牛山、桐柏山之间，气候适宜，盛产桔梗、苍术、辛夷等药材，这些药材通过地方“官药府”收储并上缴中央，洛阳作为三川郡治所，是东西交通枢纽，自然也就成了药材转运的重要节点。

秦朝法律对医药事务已有明确且严格的规定。1975年湖北云梦睡虎地秦墓出土的秦简《法律答问》《封诊式》等，清晰地表明秦朝以法律形式确立了较为系统的医药与传染病防控制度。其中记载：对涉嫌患有“毒言”(一种被认为通过唾液传播的传染病者)，官府指派“医工”进行专业检查，若经诊断未感染则予以释放；一旦确诊为“病”(即麻风病)，则立即送往“病迁

所”强制隔离，对于犯罪的麻风病患者，可依法“定杀”。同时，《封诊式》收录了多例法医检验案例，其中“伤爰书”是记载了中国历史上最早的麻风病诊断与处理案例，反映出秦朝已具备初步的法医学实践条件，且形成了规范的勘验、检验文书制度。

此外，据《史记·秦始皇本纪》记载，秦始皇规定方士“不得兼方，不验辄死”，即一名方士不得兼通多种方术，所献方术无效则处以死刑。这一规定体现了秦朝对医药及方术行为的严格法律问责，也反映出秦始皇对“仙药”之事的极致重视。

综上所述，秦朝虽然立国短暂，但是其肇建的医事制度与相关法律令，初步形成了中央宫廷医疗与地方郡县医事管理并行的体系雏形，确立了药物计量、药材管理、传染病防控的初步规范，更以法律形式强化了对医药事务的管控。这些举措既服务于中央集权统治的需要，也整合了先秦以来的医药成果，为汉代及后世医事制度的完善奠定了基础，其在医药规范化、制度化发展史上的开创性意义，值得后人深入研究与借鉴。