

养生堂

樱桃如玛瑙 颗颗挂枝头

□崔公让

樱桃属于蔷薇科落叶乔木果树。樱桃成熟时颜色鲜红,玲珑剔透,味美形娇,营养丰富,医疗保健价值颇高。

樱桃在我国有着悠久的种植历史,故而历代文人也写下了许多优美的诗词。比如,后梁宣帝的《樱桃赋》曰:“懿夫樱桃之为树,先百果而含荣;既离离而春就,乍冉冉而冬迎。”唐朝诗人白居易的《吴樱桃》曰:“含桃最说出东吴,香色鲜浓气味殊。洽恰举头千万颗,婆娑拂面两三株。鸟偷飞处衔将火,人争摘时踏破珠。可惜风吹兼雨打,明朝后日即应无。”北宋诗人苏轼的《樱桃》曰:“独绕樱桃树,酒醒喉肺干。莫除枝上露,从向口中薄。”

营养成分

中医认为,樱桃的果实、根、枝、叶及果核均可入药。樱桃,性温,味甘、微酸,入脾经、肝经,可以补中益气、祛风胜湿,主治病后体虚气弱、气短心悸、倦怠食少、咽干口渴,以及风湿性腿腿疼痛,四肢不仁,关节屈伸不利,冻疮等病证。《名医别录》曰:“(樱桃)主调中,益脾胃。”《备急千金要方》曰:“(樱桃)味甘平,涩,调中益气,可多食,令人好颜色,美志性。”《滇南本草》:“(樱桃)治一切虚

证,能大补元气,滋润皮肤;浸酒服之治左瘫右痪,四肢不仁,风湿腰腿疼痛。”

在水果中,一般铁的含量较低,樱桃却卓然不群,一枝独秀:每100克樱桃中含铁量多达5.9毫克,居于水果首位。维生素A含量比葡萄、苹果、橘子多四至五倍。此外,樱桃还含有维生素B、维生素C,以及钙、磷等矿物质。

一般人群均可食用樱桃。消化不良者、瘫痪患者、风湿性腿腿痛患者、体质虚弱者、面色无华者,可以适当食用樱桃。

食疗作用

防治贫血 樱桃的铁含量高,位于各种水果之首。铁是合成人血红蛋白、肌红蛋白的原料,在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢过程中,发挥着重要的作用,同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃,可以补充体内对铁的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质、健脑益智。

防治麻疹 麻疹流行时,给小儿饮用樱桃汁能够预防感染。樱桃核,具有发汗、透疹、解毒的作用。

祛风杀虫 樱桃性温热,兼具补中益气之功,能祛风除湿,

对风湿性腿腿疼痛有良效。樱桃树根,具有很强的驱虫、杀虫作用,可驱杀蛔虫、蛲虫、绦虫等。

收涩止痛 民间经验表明,樱桃可以治疗烧烫伤,起到收敛止痛、防止伤处起泡化脓的作用。同时,樱桃还能治疗轻度、重度冻伤。

养颜驻容 樱桃营养丰富,所含蛋白质、糖、磷、胡萝卜素、维生素C等,均比苹果和梨高。常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。

食疗配方

樱桃酒 材料:新鲜樱桃250克,白酒1000毫升,冰糖适量。做法:樱桃洗净,去蒂;取一个干净的容器,加入冰糖和樱桃,倒入白酒,加盖密封后,放入冰箱;一周后饮用,中途可取出搅拌均匀,让冰糖和酒充分融合。本方取樱桃补肝肾以强筋骨,取白酒助药力而行血脉、通经络,用于久患痹证、肝肾虚弱、筋骨不健、腰膝酸软、四肢不仁、关节不利及冻疮等病证。樱桃酒的颜色呈淡粉红色,酒香中散发出一阵淡淡的樱桃香,适合女性饮用,还有美容的效果。

樱桃龙眼羹 材料:龙眼肉10克(或鲜龙眼15克),枸杞子

10克,新鲜樱桃30克,白糖适量。做法:龙眼肉和枸杞子加适量清水,煮至充分膨胀后,放入樱桃煮沸,最后加适量白糖调味服食。

樱桃甜汤 材料:新鲜樱桃、白糖适量。做法:樱桃洗净,加水煎煮20分钟后,再加白糖继续熬,煮沸后关火。此汤具有促进血液再生的功效,可用于辅助治疗缺铁性贫血。

冬菇烧樱桃 材料:水发冬菇80克,新鲜樱桃50颗,豌豆苗50克,白糖、姜汁、酱油、料酒、酱油、味精、食盐、淀粉、高汤适量。做法:冬菇、樱桃去杂质,洗净;豌豆苗去杂质和老茎,洗净,切成段;炒锅烧热,倒入菜油烧至五成热时,放入冬菇煸炒片刻,加入姜汁、料酒拌匀,再加酱油、白糖、食盐、高汤烧沸,改为小火煨烧片刻;把豌豆苗、味精加入锅中,入味后用淀粉勾芡,然后放入樱桃即可。此菜具有补中益气、防癌抗癌、降压降脂的功效,适用于高血压病、高血脂症、冠心病及癌症患者食用。

樱桃汁 材料:新鲜樱桃80克,冷开水1杯,白糖适量。做法:樱桃洗净后去核,放入果汁机中加冷开水搅成樱桃汁(可加适量白糖调味)。樱桃汁具有润泽皮肤的作用,可消除皮肤暗斑

疤痕。

樱桃银耳羹 材料:银耳30克,红樱桃脯20克,冰糖适量。做法:银耳用温水泡发后去掉根部,洗净,放碗中在蒸笼里蒸约10分钟;汤锅加适量清水,放入冰糖,微火溶化后放入樱桃脯,再用大火烧沸,起锅倒入银耳碗内即可。消化不良、饮食不香的人服用本品,可以开胃消食。本品也是瘫痪、四肢不仁、风湿性腿腿疼痛、体质虚弱、面色黯淡、软弱无力、关节麻木患者的食疗佳品。

注意事项

樱桃性温热。因此,热性病及虚热咳嗽者忌食樱桃。

樱桃核含氰苷,水解后产生氢氰酸。因此,樱桃药用时应小心中毒。

樱桃含钾量高。因此,肾病患者应避免多食樱桃。如果患者肾脏调节水分和电解质的功能丧失,就会发生少尿和水肿等症。少尿时,由于排钾量减少,可能有钾滞留的情况。因此,如果患者食用过多的樱桃,就会出现高钾血症。当血钾>6.5毫摩尔/升时,即可导致患者的心脏在短时间内停止跳动。因此,高钾血症是慢性肾病的“隐形杀手”。

(作者系全国名中医)

至诚守志承岐黄

□康万普

毛德西是首届全国名中医,河南省中医院主任医师。毛德西今年87岁,身体硬朗、精神矍铄、思维敏捷、幽默风趣。

多年来,毛德西有一个习惯:每天7时即到诊室,和侍诊的学生一起做做好应诊前的准备工作。毛德西平易近人、和蔼可亲,关心年轻学子的学习、生活,并且“三句话不离本行”,谈起话来常常自然而然地转移到临证、方药、辨证、杏林典故等方面,提起中医的过去、现在与未来,仿佛有说不完的话。毛德西由浅入深、幽默风趣的语言艺术,常常可以听者易懂易记、兴趣盎然。笔者发现毛德西的这个习惯后,就特意在毛德西坐诊的时候,提前来诊室听他的“直言快语”。有一天,我向毛德西提议:把所讲的内容用录像机记录下来,一是可以作为名医工作室资料保存,二是可以整理成文章或编辑成视频发布,让更多的人听到、看到。以传承中医为己任的毛德西欣然应允,并取名“杏林医话”。

“今天是立秋,我才出了大门往这边走,确实是感到了凉风……”

2024年8月7日早上7时,毛德西从出门感觉到凉风,讲起了秋燥、凉燥、温燥的特点、区别及辨治方法,讲起了刘完素对燥证的认识及对燥证病机的补充……自此,“杏林医话”正式开讲,开始每周3次,后因诊务繁忙,改至每周1次。

寒来暑往易四季,传承岐黄迎晨曦!转眼间,“杏林医话”至今已举办100期了。部分内容整理成了文章,在《医药卫生报》发表;部分内容剪辑成视频,在微信视频号发布。“桃李不言,下自成蹊”,“杏林医话”刚开讲时,听课者多是研究生、规培(住院医师规范化培训)生、进修生,后来部分本院医生也加入进来,甚至外院医生也抽时间赶来听讲。

毛德西所讲内容比较广泛,涉及中医基本理论、医案、医话、典故、养生等,主题是“名老中医临床经验”,在辨证论治基础上,讲述名医处方用药经验。毛德西所讲方药有经方、时方、验方,乃至民间“秘方”,诸如桂枝汤、麻杏石甘汤、炙甘草汤、半夏泻心汤、真武汤、生脉饮、封髓丹、抑肝散、资生丸、延年半夏汤、止咳五味饮、五参顺脉汤、红果柴胡白虎汤等。毛德西所选内容大多是当代名医经验,如蒲辅周、岳美中、赵锡武、邓铁涛、秦伯未、张镜人、李振华、张震等。每次讲课时间约20分钟。毛德西讲课,主题明确,语言简练,内容朴实,贴切临床。

毛德西说:“我已耄耋之年,很想把60多年的临床经验传授给年轻人,大块的时间很少,只有抽出上班前的时间,见缝插针,给年轻人讲点心得体会,算是添水加柴吧!”毛德西表示,要把“杏林医话”办下去,争取办到200期、300期,为更多的年轻人增添有用的知识与技能!

笔者是毛德西的弟子,不时跟随毛德西侍诊抄方。聆听毛德西讲课,是学术上的“享受”。在毛德西举办“杏林医话”100期之际,我们这辈年轻人,非常感谢毛德西的无私奉献,在他身上我们看到老一辈中医专家的奉献精神是多么宽广,同时也感到中医的传承是多么重要与迫切!

(作者供职于河南省中医院)

中药传说

相传在远古时期,有一位善良的苗族姑娘,与爱人青梅竹马、感情深厚。不料爱人突患重病,周身瘀肿、出血不止,遍寻郎中都无法施。姑娘心急如焚,日夜向上天祈祷,甘愿牺牲自己换取爱人安康。

这份诚心感动了天地,一位仙翁降临人间,赠予她一株“叶片轮生、七叶三枝”的仙草,告知此草煎水服用,可散瘀止血、救人性命。姑娘依言救治,爱人果然痊愈,而姑娘却化作了这株仙草,扎根山野,守护一方百姓安康。

此后,人们便将这味救命草药称为“三七”,既因它“三枝七叶”的

三七的传说

□刘戴维

外形,也为铭记这份舍己为人的大爱,千年间代代相传,成为中医药文化中的一段佳话。

传说虽然饱含浪漫主义色彩,但是三七的药用价值,却经过千百年临床实践的验证。三七为五加科人参属植物,干燥根和根茎均可以入药,性温,味甘、微苦,归肝经、胃经,具有散瘀止血、消肿定痛的功效。三七是“止血不留瘀,化瘀

不伤正”的药材。这一独特优势,让三七在各类出血、瘀滞病证中发挥着不可替代的作用。

从传统中医应用来看,三七内外兼治,用途广泛。三七内服,可调理各类出血证,无论是咯血、吐血、便血、崩漏等体内出血,还是外伤出血,都能快速止血,同时胃经,具有散瘀止血、消肿定痛的功效。三七是“止血不留瘀,化瘀

止痛,三七更是首选药材,能有效消散瘀滞、缓解疼痛,自古便是外科要药。

现代医学研究也为三七的功效提供了科学支撑。三七的核心有效成分为三七总皂苷,具有改善血液循环、保护血管、抗炎镇痛、调节机体免疫力等作用,在心脑血管养护、跌打损伤恢复、术后调理等领域,都得到了广泛的临床应用。

中原医迹

汉代的医事制度和律令

□卜俊成

秦朝灭亡后,公元前202年,刘邦在长安(今陕西省西安市)建立汉王朝,史称西汉。西汉时,实行的是郡国并行的地方制度,在朝廷之下,有郡和王国;在郡之下,又有县和侯国。今河南省黄河以北地区仍设置河内郡,并据有魏郡部分地区;黄河以南地区设置颍川郡、南阳郡、东郡(东郡治所在黄河北岸濮阳市,辖区跨黄河两岸);梁、三川郡为河南郡,改陈留郡为淮阳郡,改陈留郡为淮阳郡;增设弘农郡、陈留郡、汝南郡。

西汉时期,医官中职位最高者为太医令(副职为太医丞),分属于太常与少府两大系统,这一设置承袭秦制。《汉书》中明确记载,太常与少府均设有太医令丞,太常属官含太医令丞,掌医药行政相关事务;在少府属官中,太医令丞则侧重宫廷医疗服务。太常系统的太医令丞,其职责偏重医药行政与方药研制,下设“典领方药”与“本草待诏”两类专职人员;前者负责方剂的研制与宫廷用药保障;后者主要为皇家采集、鉴别药材。少府系统的太医令丞,则专司宫廷内部医疗服务。其属官及医员包括太医监、侍医等。

其中,女侍医、女医、乳医专门为皇后、公主等女眷诊治疾病,乳医尤其擅长产科,在宫中及民间“乳舍”(相当于早期

的产院)中发挥了重要作用。两套太医系统并行不悖,共同构成了西汉较为完备的宫廷医疗体系。

《风俗通义》记载了西汉时期设有“乳舍”的事例,这一记载反映出汉代民间产育场所的普及性。例如:“汝南周霸,字翁仲,为太尉掾。妇于乳舍生女,自毒无男。时屠妇比卧生男,因相与私货易,裨钱数万。”又载:“颍川有富室,兄弟同居,两妇数月皆怀孕,长妇胎伤,因闭匿之。产期至,同到乳母舍,弟妇生男,夜因盗取之,争讼三年,州郡不能决。”其中提到的汝南郡、颍川郡,均位于今河南省境内。故事中入院生产的产妇包括屠夫之妻,说明当时的“乳舍”并非仅为权贵服务,而是面向社会大众开设的,且“乳舍”作为专门的分娩场所,是汉代公共卫生事业发展的一个重要体现。

2020年5月,河南省三门峡市文物考古研究所在三门峡后川村古墓群中的一座西汉初年古墓中,发掘出土一件青铜首曲颈青铜壶。壶内装有约3千克的神秘液体,液体呈黄褐色,并有较多的杂质沉淀。后经中国科学院大学研究人员取样检测,确认该青铜壶内的液体为西汉早期的古酒,其中加入发灰和植物灰。这与湖南省长沙马王堆汉墓出土的医学方书《五十二病方》中的相关记载颇

为相符,表明该液体是一种可以止血、消炎的药酒,印证了西汉时期医药已发展到一定水平,且中原地区已实际应用此类方剂,与同时期敦煌市悬泉置遗址出土的医药方简所反映的汉代医药发展水平相呼应。

公元25年,南阳郡豪强地主刘秀称帝,定都洛阳,史称东汉。东汉时,虽然实行的也是郡国并行的地方制度,但是州刺史部已由朝廷派出的监察机构变成了一级地方机构,形成了州、郡、县三级地方政权。在当时的河南地区,改淮阳国为陈国,河南郡改称河南尹,司隶校尉移驻洛阳;东郡、陈留郡、梁国依旧存在,分属兖州和豫州。

东汉时期,中央医官体系有了重大调整,撤销了太常系统的医官编制,仅于少府之下设立太医令丞一人,秩六百石,总领诸医事务,其下有员吏19人,医生293人,负责诊疗及相关工作;另设药丞、方丞各一人,分掌药物与医方,其中方丞的职责即为掌管医方,与文献记载相符。官廷从事医药的人员还包括太医、侍医等诊疗人员,以及尚药监、中官药长和尝药太官等负责药物修合与调试的官员。后宫中增设尝药太官,专司尝药之责。

皇帝患病时,太医令丞率医官入宫合药,尝药监、近臣、中常侍、小黄门等皆须先尝,且

每人的尝药量须超过该剂药量的十分之二,公卿朝臣亦需不间断伺候起居。

官廷所需药物主要依靠各郡国进贡的名贵药材,如茯苓、紫芝、鹿茸、五味子等;若遇药材短缺,太医令丞则及时派员采购,如汉顺帝时曾因皇太子缺药而下令各郡县出珍药。朝臣亦配有官医,除大鸿胪配备五名外,廷尉、卫尉、太仆、宗正、大司农、少府各有一名。地方医事则由地方官自行管理,中央不再直接干预;各诸侯王国中设“医工长”,主管医药事务,如据《后汉书·第五伦传》记载:“建武二十七年(公元51年),第五伦举孝廉,补淮阳国医工长。”这一记载反映了东汉诸侯王国医药管理的职官设置情况。

官医的主要服务对象是官僚统治阶层,但亦被指派为军中士卒、平民乃至刑徒治病,如京兆尹陈龟曾派官医为平民治病;河南省洛阳市南郊出土的东汉范雍砖志记载:“右部无任勉刑,颍川颍阴(今河南省许昌市魏都区)鬼薪范雍,不能去,留官致医。”即让满刑因病无法离开的病徒,继续留下来,由官府为他提供医治。敦煌市悬泉置、居延等地出土的汉简也记载,汉代边塞设有“医药所”,配备“医吏”“官医”,为戍卒提供免费医疗、巡诊服务,并建立病卒名籍和医疗档案。

为应对疫病,东汉曾在疫病流行时设立临时医院,如东汉桓帝元嘉元年(公元151年),京兆尹陈龟派光禄大夫与太医巡视疫情。汉代尚未形成官办医学教育,官医主要从民间医药人士中选用,或临时延聘。

汉代律令中关于医药的记载已相当系统,主要体现在张家山汉简《二年律令》等文献中。例如,《贼律》规定,医生若治疗不当致人死亡,或以毒药、食物等害命,一律按故意杀人罪处以“弃市”极刑;发现疫情时,地方长官必须立即派医诊视、登记病状,并对病家实行强制隔离,直到疫情解除,隐瞒疫情者“与盗同法”。

针对囚犯与戍卒,《囚律》《兴律》明确要求官府提供医药,允许亲属为医人狱诊治,无亲属者由官府派医。药材管理上,《田律》保护药用植物的采药季节,这是汉代保护医药资源、注重环境保护以预防疫病的体现,承继了秦代相关法律规定;《金布律》则要求官府支出必须登记、检验,防止伪劣药品的出现。此外,《贼律》严厉禁止使用毒药或蛊术害人,无论是否造成死亡,皆处“弃市”。这些律令体现出汉代对公共卫生、医疗责任及弱势群体医疗权的制度化保障,其处罚之严厉在后世法典中较为少见。

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》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌
投稿邮箱:258504310@qq.com
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作