



■读名著·品中医

从古典名著谈眉毛与健康

□段振离

《三国演义》第一回“宴桃园豪杰三结义，斩黄巾英雄首立功”，写到关羽“身长九尺，髯长二尺；面如重枣，唇若涂脂；丹凤眼，卧蚕眉，相貌堂堂，威风凛凛。”仅从仪表看，关羽俨然是一个大英雄。在众多特征中，最具代表性的就是胡须和眉毛，长胡子加上浓重的卧蚕眉，是标准的男子汉特征。其实，在古代，“须眉”二字就是男子的别称。

卧蚕眉，顾名思义，像一对春蚕卧在那里一样。蚕，粗而不细，直而不弯，有一种阳刚之气、威武之气，一种令人崇敬的正气和英气。关羽的丹凤眼、卧蚕眉、红脸、长髯，加上身高较高，简直是超凡脱俗，还有高超的武艺、忠义的人品，综合在一起，就是一个受人崇敬的“关老爷”。

眉毛是人体美的重

要组成部分。“柳眉”“蛾眉”，表示美丽贤淑；“浓眉”“剑眉”，表示矫健刚毅。

天然风韵在眉梢。曹雪芹在《红楼梦》中描写人物时，特别注重眉毛。曹雪芹描写贾探春，“鸭蛋脸面，俊眼修眉，顾盼神飞……见之忘俗”；描写王熙凤，“一双丹凤三角眼，两弯柳叶掉梢眉，粉面含春威不露，丹唇未启笑先闻。”活脱脱的一个美人坯子，要不怎么会将贾瑞迷得神魂颠倒？林黛玉是公认的美人，像仙女一般，最突出的地方还是眉毛和眼睛：“两弯似蹙非蹙眉烟眉，一双似泣非泣含露目。”贾宝玉则是“鬓若刀裁，眉如墨画，面如桃瓣，目若秋波……天然一段风骚，全在眉梢，平生万种情思，悉堆眼角。”

眉是重要的表情器官。慈

眉善目，说明人的慈祥厚道；眉清目秀，说明人的英俊潇洒；贼眉鼠眼，说明人的狡猾可憎；挤眉弄眼，又表示了人的狡黠。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等，无不可以从眉毛上流露出来。表现喜的，有“喜上眉梢”“眉开眼笑”“眉飞色舞”；表现苦闷的，有“双眉紧锁”“愁眉不展”“愁眉苦脸”；发怒时，则“双眉倒立”“怒目扬眉”；男女表达爱情时，常常是“眉目传情”；表达人的智慧时，又常常是“眉头一皱，计上心来”。对敌人是“横眉怒目”，鲁迅先生的“横眉冷对千夫指”成为千古绝唱。

古人非常重视眉毛。唐代诗人朱庆余曰：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无。”多么美妙的一幅民俗风景画，短短的4句话，一对新婚夫妇跃然纸

上，使人百读不厌。这首唐诗也充分说明眉毛在化妆中的重要性，您看她不问脸蛋，不问红唇，专问眉毛，可见眉毛在美容中的地位。

眉毛不仅有美观的作用，更重要的是与健康有密切关系。生理学告诉我们，眉毛并非是有可无的器官。人在满头大汗时，汗水一滴一滴地往下流，此时眉毛就成为眼睛的“卫士”，避免汗水流入眼中刺激眼球，而使汗珠顺着眉梢流下。当大风劲吹，沙尘弥漫之时，眉毛和睫毛又成为阻挡风沙的“防护林”。皱眉动作，又遮蔽部分向眼射来的强光，对眼睛进行保护。

从医学的角度看，眉毛是健康的“晴雨表”。一个身体健康的人，肾气充足，毛发浓密而润泽，眉毛黑长而无缺损，并且有

一定光泽。在古稀之年，肾气已衰，眉毛可由黑变白，但是只要不脱落，都是身体健康的标志。老年人眉毛茂盛，很长，秀美，被称为“寿眉”。有“寿眉”的老人，大多高寿。

眉毛稀疏或脱落，则说明身体患有某种疾病。如有 1/3 的眉毛过于稀疏或脱落，应考虑黏液性水肿（甲状腺功能减退症）和垂体前叶功能减退症。眉毛特别稀疏或脱落，应考虑麻风病。面神经麻痹患者，麻痹一侧的眉毛较低，不能向上抬起。单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛显得较高。严重的神经性脱发，又叫斑秃，民间叫“鬼剃头”，眉毛也会脱落。眉毛不时紧蹙，是疼痛的表现。医生常通过这些标志来诊断疾病。

（作者系河南中医药大学教授）

■药食同源

餐桌上的中药之六十一

罗 汉 果

□尚学瑞

罗汉果为葫芦科植物罗汉果的干燥果实，秋季果实由嫩绿色变深绿色时采收，晾晒数天，再低温干燥后入药。罗汉果常生长于山坡林下及河边湿地、灌木丛中，主产于广西。它既可作鲜果食用，也是临床常用的“药食同源”药材。

南宋时，3位知名诗人同游南岳衡山，夜宿方广寺，品尝僧人所泡罗汉果茶后即兴作诗。朱熹《罗汉果次敬夫韵》云：“日劳足倦登乔岳，吻燥肠枯到上方。从道山僧煮罗汉，未妨分我一杯汤。”张栻《赋罗汉果》云：“黄实累累本自芳，西湖（指当时罗汉果的核心产区广西桂林永福县）名字著诸方。里称胜母吾常避，珍重山僧自煮汤。”林用中《赋罗汉果》云：“团团硕果自流黄，罗汉芳名托上方。寄语山僧留待客，多些滋味煮成汤。”3首诗从不同角度赞扬了罗汉果生津止渴、润燥除烦、清

暑降火、甘润适口、平和滋养等功效，使其名气大振。

性味功效

罗汉果，味甘，性凉，归肺经、大肠经，有清肺润肺、化痰止咳、利咽开音、滑肠通便、消暑止渴等功效，多用于肺热燥咳、咽痛失音、肠燥便秘等。现代药理研究结果表明，罗汉果富含三萜类、糖类及多种维生素、微量元素，不仅营养丰富，还有明显的镇咳祛痰、促进排便及双向调节肠道功能、保护肝脏及抑菌、降血糖、提高机体免疫功能等作用，现代临床也用于急（慢）性支气管炎、急（慢）性扁桃体炎、咽喉炎、急性胃炎、便秘等疾病。

罗汉果有很强的食疗功效，因自带天然甜味，甜度超过蔗糖，故制作药膳时无须额外加糖，对平时咳嗽喘息、咽痛失音、肠燥便秘、用嗓过度的人群，以及暑热天气出现口干口渴、舌生疮者，尤

其适宜经常食用。

药食养生

罗汉果雪梨汤

材料：干罗汉果半个，雪梨1个，枸杞子10克。

做法：将所有材料洗净；罗汉果掰成小块，装入纱布袋；雪梨去核，切成块。砂锅中倒入约1200毫升清水，放入罗汉果，大火煮沸后放入雪梨，转小火，加盖慢炖25分钟，放入枸杞子，炖5分钟关火，再焖10分钟即可。

用法：吃梨、枸杞子，喝汤，每日1次。

功效：润肺止咳、养阴生津、利咽开音。本品适用于风热咳嗽、痰黄黏稠、口干目赤、咽燥咽痛及用嗓过度者。

罗汉果炖瘦肉

材料：干罗汉果半个，瘦肉200克，陈皮6克，玉竹20克，生姜2片，蜜枣6枚，食盐少许。

做法：瘦肉切成块，加生姜焯

水，撇去浮沫，捞出用温水洗净，备用；罗汉果与陈皮、玉竹一起装入纱布袋。将瘦肉、罗汉果药袋一同放入炖锅内，加清水约1500毫升，大火煮沸后转小火慢炖1小时，放入蜜枣，再炖30分钟，最后用食盐调味即可。

用法：吃肉、蜜枣，喝汤，每周两三次。

功效：清肺润燥、养阴生津、滋补脾胃。本品适用于口干咽燥、干咳无痰、手足心热、大便干结者，以及秋燥调养食用。《岭南采药录》云：“罗汉果……理痰火咳嗽，和猪肉煎汤服之。”

罗汉果蒸川贝

材料：干罗汉果半个，川贝粉5克。

做法：将罗汉果敲碎，取出内果皮果肉放入蒸碗；将川贝粉均匀地撒在罗汉果果肉上，加入少量温水（没过食材1/2）；蒸锅加水约800毫升，大火煮沸后，放入蒸碗，

中火隔水蒸25分钟左右即可。

用法：连汤带果肉服食，每日1次。

功效：清热润肺、化痰止咳。本品适用于老年咳嗽、肺热燥咳、久咳伤阴、咽干声哑及肺病患者秋冬调养。

罗汉果薏苡仁绿豆汤

材料：干罗汉果1个，薏苡仁30克，绿豆35克，生姜3片，冰糖适量。

做法：将罗汉果洗净、掰碎，装入纱布袋；薏苡仁提前用清水浸泡，一两小时即可；绿豆洗净；将前4种材料放入砂锅中，加水约1000毫升，大火煮沸后转小火煮40分钟~60分钟，至薏苡仁和绿豆软烂，加入冰糖调味即可（糖尿病患者可以不加冰糖）。

用法：每周2次。

功效：清暑解毒、祛湿化痰、生津止渴。本品适用于夏季暑热烦躁、口干口疮、咳嗽痰少、浮肿、尿短赤等及湿热体质者调养身体。

注意事项

罗汉果性凉。因此，寒性体质及脾胃虚寒者应慎食罗汉果。适量食用罗汉果，一般每日不超过1个；食用过量的罗汉果，可能引起腹泻或血糖波动。罗汉果皮薄易碎，煲汤时可装入纱布袋，避免汤液浑浊。罗汉果不宜隔夜或长期食用。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

■中原医迹

医脉同源的南北橘井

□卜俊成

秦汉时期，是中国医学发展史上的关键阶段。中医理论体系从奠基走向成熟，《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒杂病论》等经典相继问世，辨证论治的原则得以确立，药学知识系统初步形成。与“杏林春暖”“悬壶济世”并称，被视为医者仁心仁术最高赞誉的“橘井泉香”典故，即诞生于这一医学繁盛的时代。

苏耽事迹首见于东晋葛洪《神仙传·苏仙公》：“苏仙公者，桂阳（今湖南省郴州市）人也。汉文帝时得道。”书中记载苏耽为桂阳人，幼丧父，与母亲一同居住，后得道仙去。苏耽临去前告诉母亲，“明年天下疾疫，庭中井水，檐边橘树，可以代养。井水一升，橘叶一枚，可疗一人。”次年果然瘟疫来袭，苏耽的母亲按照苏耽所说，以井水橘叶疗疾，活者甚众。北魏郦道元《水经注》卷三十九《束水》记载：“黄溪东有马岭山，高六百余丈，广圆四十许里。汉末，有郡民苏耽，栖游此山。”又引《桂阳列仙传》云：“耽，郴县人，少孤，养母至孝……又说：年将大疫，死者略半。穿一井饮水，可得无恙。如有哭声甚哀。后见耽乘白马，还此山中，百姓为立坛祠，民安岁登，民因名为马岭山（即今苏仙岭）。”唐宋文献征引更

繁，《艺文类聚》《初学记》《太平御览》《太平广记》等皆有引录，宋人祝穆《方輿胜览》、明代《明一统志》、清代《嘉庆重修一统志》亦续有载述，历代方志著录不绝，“苏耽橘井”之典流传之久，可见一斑。至今，郴州市仍存有“古橘井”（以下简称南橘井）“苏仙岭”“白鹿洞”“跨鹤台”“苏仙桥”“苏仙观”“飞升亭”等景观遗迹。2014年，湖南省郴州市苏仙区申报的民间文学“苏仙传说”成功入选第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

与湖南省郴州市南橘井的广为人知不同，位于河南省信阳市商城县苏仙石乡的橘井（以下简称北橘井），长期以来较少为学界关注，然而该处遗存的文献依据与历史价值绝不容忽视。明嘉靖三十年（1551年）《商城县志》记载：“苏仙石，在琉璃河中石上……世传苏仙于此升仙”“汉苏耽，字子训，商城人，有道术。京师时，诸贵人邀饮，子训皆许明日午时赴。是日午，二十三处俱至。尝种橘凿井。一日，告母曰：后二年，州大疫，食橘叶，饮井泉，当自愈。有鹤数十至其门，遂乘鹤而去。后二年，州果罹疫。母祠，民安岁登，民因名为马岭山（即今苏仙岭）。”《商城县志》记

载：“苏仙石，旧志：县东南五十里，在大苏山之巅，谓苏耽飞天之处，石上足迹犹存……”距此石北400米有古井名“橘井”。

同时，据《河南省商城县地名志》记载：“苏仙石（街），相传，周朝曾在此地建子安国，原名子安街……汉朝桂阳人苏耽，常年在此采掘药草，为民治病治疾，后站石飞天成仙，易名苏仙石（街）。”据《苏仙石庙碑》记载，苏仙石（街）在“宋、元时已成集市，为要街名镇”。又据《河南省商城县地名志》记载，商城县苏仙石乡以境内的苏仙石街命名，原为子安镇，宋代为固始三镇之一（当时苏仙石乡归固始县管辖）。清朝顺治三年（1646年）属鼎兴里，为苏仙石上保；宣统三年（1911年）属康区，仍为苏仙石上保。此后历经民国区乡建制调整，至1983年改称苏仙石乡。

由此可见，宋代以前“苏仙传说”即已传入豫南地区，其地名沿革脉络清晰，为北橘井的历史溯源提供了坚实的文献支撑。2013年，中原中医药文化遗迹考察研究课题组赴商城县苏仙石乡实地考察，对北橘井及苏仙石遗迹做了系统记录与科学测量，认为这些遗迹是“橘井泉香”典故流传过程中的重要文化节点，具有不可替

代的医学史价值与文物保护价值。信阳市及商城县亦积极推进北橘井的文物保护单位申报工作。

进一步考察南北两处橘井遗存的关系，不难发现二者之间并非真彼伪，此源彼流的对立关系，而是在苏耽传说传播过程中形成的“同源异流”现象。所谓“同源”，是指南北橘井皆指向西汉苏耽以井水橘叶治疗疫病的同一文化母题，皆承载着医者仁心济世的精神内涵。所谓“异流”，是指因地域文化差异与传播路径不同而形成的各自特色与独立发展轨迹。湖南省郴州市南橘井位于苏耽原籍，保留了较多原始传说色彩和道教仙化元素，井址确切，文献记载连续系统，其“原生性”特征鲜明。河南商城北橘井则是在苏耽传说北传后，于中原文化土壤中生长出来的“在地化”产物。它吸纳了苏仙传说的核心要素，又与豫南山川风物深度融合，甚至在明代方志中出现了苏耽为“商城人”的本土化叙事。在流过程中，北橘井更强调济世救人的实用面向，体现了河南民间医学务实、质朴的风格特征。南北橘井“同源异流”，互不冲突，更无高下之分，共同构成了中医药文化“橘井泉香”精神谱系中不

可分割的两翼。

从更宏观的历史视角来看，南北橘井的形成与并存，恰恰折射出秦汉以来中医药文化传播与发展的基本规律。河南作为全国医学中心与南北文化的交汇枢纽，在数百年间既是医学知识与人才向外辐射的源头，也是各地医学文化符号回流与再创造的重镇。苏耽传说自湘南传入中原后，被赋予当地风物特色，甚至在方志中被书写为本地先贤，形成了具有中原医学底色的北橘井——这恰是中原文化吸纳外来元素并以整合再造的典型例证；而南橘井则作为原生形态留存于湘南。二者并存于中医药文化的版图之上，一南一北，一原一化，彼此映衬，互证互显，恰如《黄帝内经》所言之“阴阳相推”，共同呈现了这一经典典故的丰富层次。

秦汉时期，河南中医药的繁盛局面，为“橘井泉香”精神的形成与北传传播提供了深厚的历史土壤。南橘井见证了苏耽济世故事的原初面貌，北橘井则承载了这一精神在中原大地的落地与再造。两井虽相距700余里（1里=500米），却同属一个医学传统，同承一脉仁心仁术，同为中医药文化不可或缺的组成部分。

■我与中医

小时候，我的免疫力比较差，换季时经常生病。我记忆里的秋冬季节，总是伴着外婆家那口大铁锅升腾的白气。艾草是外婆在端午节前后，在村子东边的岗坡地里收割的，说那片沙土地的艾草阳气最足。

母亲从仓房的梁上取下几大捆风干的艾草。水煮沸后，母亲将艾草放进锅里，一股子药香就在屋子里弥漫开来，像把整个夏天的燥热都煮进水里了。母亲将艾草水倒进一个大木盆里，让我进去泡着。黑褐色的艾草水，烫得我龇牙咧嘴，母亲用毛巾蘸着水，反反复复地擦我的后背、前胸。

她嘴里念叨着：“艾叶洗澡，百虫不咬，一年到头病不找。”热气氤氲中，我看见艾叶的碎屑贴在我通红的皮肤上，那股苦涩的香气，好像顺着毛孔钻进我的骨头缝里，整个身体都暖烘烘的。那是童年时的我对“治愈”最初的理解。

上初中时，我的课业繁重，体质依然很差。父亲买了一些艾条，他不懂穴位的位置，只是听邻居说：“哪里受凉，就艾灸哪里。”于是，每天晚上写完作业，他就会笨拙地点燃艾条，在我肚脐周围缓缓地画着圈。青烟袅袅升起，盘旋在我的书桌前。

□李贞一

我趴在书桌上背《出师表》，他就举着艾条，一言不发地帮我艾灸。艾灰积了长长一截，他轻轻弹掉，再继续艾灸。那时的我不懂什么叫“气至病所”，只觉得肚子被一股温和而深沉的力量包裹着，像土地被初春的太阳晒着，既因倦又安宁。后来学医，我才知道肚脐这个位置的穴位叫神阙穴。那一刻，所有关于家的记忆，都带着艾草的烟火气。

当然，我认为艾草最盛大的出场，就是端午节。南阳的端午节，空气中弥漫着粽子香与艾草香的混合气息。天还不亮，父亲就去菜市场买回一大捆带着露水的新鲜艾草。新鲜艾草不仅翠绿、挺拔，叶子背面还泛着银白色的绒毛，像覆了一层薄霜。

父亲郑重其事地将它们插在门楣两边，说“清明插柳，端午插艾”能驱邪避毒。邻居家的大门也一样，整条巷子绿意盎然，像每家每户的大门都画了两道英气的眉毛。对于南阳而言，插艾草不仅是端午节的仪式，还是数千年来百姓与大自然达成的“防疫协议”。

后来，我离开南阳去外地读书，才猛然发现，故乡人习以为常的艾草，在别处是那么受欢迎。当我在中医课上学到《本草纲目》时，老师说：“艾叶取太阳真火，能回垂绝元阳……自成化以来，则以蕲州者为胜。”我在心里暗暗较劲：“医圣张仲景的故乡在南阳，他写《伤寒论》时，无数次提到的灸法，用的不就是我们南阳漫山遍野的艾草吗？”

然而，故乡并没有停留在历史的荣光里。这几年放假回家，我发现艾草已经从一个民俗符号，变成了一个庞大的产业。曾经的岗坡，如今成为标准化艾草种植基地，一望无际的艾草在风中翻滚，碧绿的波浪此起彼伏。南阳早已成为全国最大的艾草种植、加工和集散地，占据着全球艾草制品市场的大部分份额，被誉为“世界艾乡”。

走进艾草产业园，高耸的厂房里不再是外婆煮水的大锅，而是现代化的提绒车间、全自动的卷条机。艾草在这里不仅被精炼成艾绒，还被制成艾条、艾饼、艾草精油，甚至艾草面膜和牙膏。南阳人把这株田间地头朴素的小草，做成了惠及千万家庭的大健康产业。艾草不仅是悬挂于门楣的辟邪之物，还是走向全国乃至世界的养生瑰宝。

每次离家，母亲都会在我的行李箱里塞一大包艾草足浴包。在异乡的宿舍，当我学着父亲当年的样子，点燃一根艾条，看着那一缕熟悉的青烟升起时，我终于懂得：那股贯穿我整个童年的艾香，就是故乡这条奔流不息的文化长河最温暖、最具体的一个支流。

现在，当我在药房辨认中药饮片，在古籍里读到灸法时，总会想起这些往事。对于在外漂泊的南阳儿女，艾草是藏于身侧、永不消散的故乡温度。对我们这些医学生来说，它更是一枚滚烫的印记，从门楣的青绿到如今的课本，提醒着我们从哪里来，又将带着这份温度走向何方。

（作者就读于新疆医科大学基础医学院）

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
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



本版图片由李歌创作