

月映中秋 本草流芳

□尚学瑞

农历八月十五是我国传统的中秋节,也称仲秋节、团圆节、八月节等。

提起中秋节,总让人想到月亮、月饼、桂花、石榴等意象。在绵延千年的传承里,中秋节融合了时令、饮食、医药、民俗文化等多种元素,尤其藏着古韵的本草风雅。

玉兔捣药

玉兔捣药的传说最早见于《汉乐府·董逃行》。传说月亮上有一只兔子,浑身洁白如玉,称为玉兔。玉兔拿着玉杵,跪地捣药,做成“蛤蟆丸”(蛤蟆是青蛙和蟾蜍的统称,别称虾蟆),服此药可以长生不老。

事实上,古医籍中并无“蛤蟆丸”的记载,倒是有“蟾蜍丸”这种药。在宋代《太平圣惠方》、明代《外科正宗》、清代《疡医大全》等书籍中,共记载7首“蟾蜍丸”。这些方药以蟾蜍为主药,可以治疗小儿疳积、恶疮、痈疽、痧胀腹痛、疔疮等病证。蟾蜍虽然有毒,但是善于解毒消肿,故本药含“以毒攻毒”之意,而并没有延年益寿之功。现有中成药

“复方蟾蜍丸”,主要用来消解疮毒。

吴刚伐桂

西汉《淮南子》记载“月中有桂树”,唐代《酉阳杂俎》记载吴刚伐桂的传说,大意是有个名叫吴刚的人,因学仙犯错被天帝惩罚在月宫砍伐桂树,桂树随砍即合,形成永无休止的惩罚。

桂树早期多指樟科樟属植物肉桂,自古被确认有药用价值。《说文解字》云:“桂为百药之长。”《本草纲目》引《神农本草经》说法,认为桂可“治百病,养精神,和颜色……久服轻身不老,面生光华,媚好常如童子”。桂树产两味中药,早期混用,通称桂,后分桂枝、肉桂。前者是嫩枝,有发汗解肌、温通

经脉、助阳化气、平冲降逆等功效,可以治疗风寒感冒、脘腹冷痛、痛经、关节痹痛、水肿、心悸、奔豚等;后者是树皮,有补火助阳、散寒止痛、温通经脉、引火归元等功效,可以治疗心腹冷痛、寒疝、寒湿痹痛、阴疽、肾虚作喘等病证。

桂花酒

桂花酒即用桂花酿造的酒,承载着中秋节饮桂花酒喜庆及养生的习俗。桂花酒的历史可溯至春秋战国时期,汉代已有“桂醪”的记载,屈原《九歌》也有“奠桂酒兮椒浆”的描述,民间常将其与吴刚伐桂的传说相联系。南宋刘过有“欲买桂花同载酒,终不似,少年游”,毛泽东有“吴刚捧出桂花酒”之句,提升了

桂花酒的名气。

不过,酿酒的桂花并非取自樟科樟属植物,而是木樨科常绿灌木,有观赏性,也有药用价值。《本草汇言》记载:“桂花,散冷气,消瘀血,止肠风血痢。凡患阴寒冷气,痼疝奔豚,腹内一冷切病,蒸热布裹熨之。”因此,饮桂花酒,可以温中散寒、活血养颜、开胃消食、化痰止咳、舒缓情绪等,有利于身体健康。

石榴

石榴是中秋节的必备水果,一是用作祭品和馈赠礼物,象征家族团圆和丰收;二是石榴籽红

艳饱满,寓意家庭兴旺、生活红火、子孙满堂;三是石榴籽紧紧抱团,隐喻家庭团结、邻里和睦。

中医视角下,石榴全身都是宝,其叶、果皮、花、根皮皆可入药,其中果皮最为常用。南北朝《名医别录》云石榴皮“疗下痢,止漏精”,后世诸多医籍也有记载。现代对石榴皮的一致认识是:味酸、涩,性温,有涩肠止泻、止血杀虫等功效,尤以收涩见长,常用于久泻、久痢、脱肛、便血、崩漏、带下和虫积腹痛等病证。

(作者供职于辉县市中医院)

药香月饼 父爱绵长

□吕贵德

小时候,物资比较匮乏,月饼凭票供应,普通家庭一年到头也难得吃上一次。粮本上的粮油尚且要精打细算、省吃俭用,那么油润酥软、一碰就掉渣的精致点心就更是遥不可及的稀罕物。

每到中秋节前,村里条件好的人家会托人从县城买月饼,油纸包裹严实,麻绳十字捆扎,朴实的包装无法锁住月饼的清香,孩子们隔着很远都能闻到那种香味。我们家的人口较多,经济条件较差,几个兄妹只能远远地站着观望月饼,心中满是羡慕,不敢靠近月饼,更不能回家向父母开口要月饼。

父亲是村里的一位中医。父亲把我们的期望和拘束都看在眼里。有一天,他说要做一些月饼,让我们也过过瘾、解解馋。只见他从药柜里取出一些药材:辛辣的桂皮,清新的陈皮,浓烈的小茴香,清淡的砂仁等,放入古老的黄铜药碾中,轻轻一推,碾轮转了起来,药材也慢慢变成了粉末。父亲将碾碎的药

粉和红糖、芝麻一起搅拌均匀,清香的味道很快弥漫开来。父亲笑着说:“这是只属于我们家的药香月饼,温和养胃,食之不会积食。”

家中灶台是用土坯砌成的,一口铁锅烧烟火熏得黝黑厚重。母亲蹲在灶火旁边加柴火,树枝和玉米棒子燃烧起来,发出温暖柔和的火焰,在锅底慢慢舔舐着,就像慢慢流逝的时光一样。

父亲揉面、擀皮、包馅儿、收口、团揉,动作非常熟练。父亲把圆圆的面团放进模子里,轻轻压实,稳稳倒扣,一个规规矩矩的月饼就做好了。饼面上印有端正的福字,四周围绕着细碎的桂花图案,十分雅致温婉。这个月饼模子是祖传的,经年累月的按压摩挲,凹槽木纹温润透光,藏有几代人生活的温馨烟火。

当时家里没有烤箱,月饼都是用铁锅小火慢慢烤出来的。月饼贴着热乎乎的锅底,发出细微的“滋滋”声,油脂和面香缓缓渗出。父亲翻转月饼的动作非常缓慢和小心,好像生怕惊扰了烟火中那份温柔的期待。每次揭盖之时,焦香、面香和药香混

杂在一起散发开来,充斥了整个小院,持久绵长。隔壁的王奶奶端着饭碗慢慢地走过来,笑眯眯地问父亲原因,父亲笑呵呵地递过来一个月饼,轻声嘱咐:“这个月饼温软消食,牙齿不好的话就含一会儿再嚼。”父亲朴素的善意,温暖了清贫的岁月。

我们几个孩子围在灶台边,眼睛盯着锅里的月饼,心里充满了期待。父亲一边小心地翻转月饼,一边轻声教诲:“小火才能做出好东西,任何事情都不能急于求成。行医开方也是如此,如果心浮气躁,药性就会失去平和,分寸乱了,事情也就办不成了。”

那时,我年纪小不懂得药性道理,只懂得舌尖的欢愉滚烫。第一锅月饼出锅了,虽然手指被烫得来回切换,但是又不忍心等那么长时间,于是赶紧咬了一口。酥皮掉在衣服上,清甜的糖馅儿粘住牙齿,各种药物的味道在舌尖上回味无穷,温暖的气息蔓延到全身。我连续吃了3个月饼,打嗝的时候还飘着淡淡的药香。

父亲说他不喜欢吃甜食,属于自己的一份月饼偷偷藏

在我们碗里,然后自己端起一杯浓烈的凉茶默默喝完。当时我信以为真,后来随着年龄的增长才明白过来,那一锅月饼只有十几个,他怎么会不爱吃甜食呢?他只是为了把所有的甜蜜都留给孩子。

吃过月饼之后,夜色越来越浓,月亮也越来越亮。父亲把小木桌搬到院子里,放上当季的新鲜水果,自家树上的石榴已经成熟,谷糠里捂出来的柿子也是软绵绵的。父亲点燃3炷香拜月,青烟袅袅上升,又被晚风吹散,留下的是温柔缠绵。我好奇地问父亲拜月的原因,父亲轻轻地说:“月宫里有嫦娥独自居住,玉兔经常蹲坐在桂花树下,天天捣制灵药,传说食之可安康长久。”我虔诚地听着,仰起头来望着那轮明月,即使眼睛感到疼痛了,也要在皎洁的月亮里找到玉兔跳跃的身影。

中秋节的月亮很明亮,清辉洒满庭院,院子里的花草树木都沐浴在柔和的月光之中。朗朗月光下,我躺在竹椅上,数着星星,听着父亲讲吴刚伐桂的故事。夜晚的风吹来一阵凉爽,露水滴滴答答地落下来,冰凉的

感觉附着在皮肤上。母亲拿来一块旧毛巾,轻轻地搭在我身上。晚风带着淡淡的桂花香和药香,温柔绵长,我躺在月光和温暖之中沉沉入睡。当母亲把熟睡中的我抱进屋子里的时候,我的小手还紧紧地抓着半块月饼不放。糖馅儿从指间流出,粘在手心里,细细的一层。次日清晨醒来,我望着掌心残留的甜蜜,依旧舍不得洗净那一抹清甜。

年少时,我只觉着那月饼甜,哪里知道这甜是这么来的。半斤(1斤=500克)红糖,是母亲用很多鸡蛋换来的;那几味药材,是父亲想了又想,才舍得从药柜里匀出来的。如今想来,那一锅药香月饼,一半是母亲的勤俭,一半是父亲的仁心。

父亲行医一辈子,看过的患者、治好的病,多得数不过来。可是我们兄妹几个记到如今的,偏是那年中秋节他做的那个月饼。后来,我吃过许多月饼,五仁的、蛋黄的、冰皮的……都又甜又香,可是再没有一块月饼,比得上记忆里那一口药香。

(作者系安阳市中医药学会副秘书长)

中医药周刊·杏林

■养生堂

秋季养生重在养阴防燥。顺应时节调养本是好事,但是很多流传甚广的“秋季养生经验”存在认知偏差,不仅达不到养生的目的,还可能耗伤阳气、加重秋燥。

饮食误区:“贴秋膘”容易“踩坑”

入秋后就大鱼大肉“贴秋膘”很多人沿袭传统认知,入秋后立刻用肥甘厚味进补。然而,初秋仍有暑湿余气,脾胃经过夏季的消耗普遍偏弱,此时大量进食肥甘厚味,会加重脾胃负担,造成食积内热、腹胀便秘,反而“补出火气”。

正确做法:“贴秋膘”讲究“先清后补”,应先用山药、茯苓、莲子等健脾祛湿,待脾胃功能恢复后,再循序渐进增加优质蛋白的摄入量,以平补、清补为主,避免过度摄入油腻食物。

秋燥就猛吃生冷瓜果、喝冰水

口干舌燥时,大量吃冰梨、冰西瓜,靠冰水降温,是很多人的习惯。但是,秋季阳气开始收敛,脾胃温煦能力下降,摄入生冷食物会直接损伤脾胃,导致津液无法输布全身,反而越吃越干,还容易引发腹痛、腹泻。

正确做法:润燥首选温润之法,比如蒸梨、银耳百合汤、温蜂蜜水等,常温食用;适量摄入瓜果,优先选择常温应季水果,远离冰饮。

上火就喝凉茶、吃泻火药

秋季口干咽痛、长痘,很多人认为是上火,立刻用凉茶、清热败火的食物调理。但是,秋季的火多为燥火、虚火,盲目用苦寒之物会耗伤阳气与阴液,导致越清越虚、上火反复,还会持续损伤脾胃。

正确做法:先辨虚实再调理。实火(口臭、牙龈肿痛、大便干结),可以用少量菊花、栀子、苦瓜清热;虚火(口干潮热、夜间干咳、失眠),需要用百合、麦冬、石斛滋阴润燥,而非盲目用苦寒之物泻火。

只吃润肺食物,忽略健脾

一提到秋燥养肺,很多人就只吃银耳、百合、雪梨等具有润肺功效的食物,但是往往效果不佳。原因是脾为津液生化之源,如果脾胃虚弱,吃进去的食物无法被运化输送到肺和全身,反而会产生痰湿、加重腹胀。

正确做法:润肺应先健脾,将润肺食物搭配山药、莲子、茯苓、芡实等健脾食材,只有脾的运化能力增强了,津液才能正常濡养肺脏与皮肤,从根源改善秋燥。

乱吃人参、鹿茸等大补药材

不少人入秋后就用人参、鹿茸、红参等大补之品温补身体。但是,秋季余温未消,燥邪当令,过早使用大温大补之品,容易加重内热与秋燥,出现口舌生疮、咽喉肿痛、失眠烦躁等问题。

正确做法:秋季进补以平补、润补为核心,用红枣、桂圆、枸杞子、山药等温和食材即可;虚寒体质者若需要服用温补药材,应到深秋或立冬后,在医师指导下使用。

起居误区:“秋冻”、作息的认知偏差

“春捂秋冻”就是硬扛不添衣

不少人把“秋冻”理解为降温后硬扛不添衣,认为冻一冻能提升抵抗力。但是,“秋冻”有要求:后背、腹部、脖颈、脚踝绝不能冻。老人、儿童,以及体虚畏寒、有慢性病的人群,盲目“秋冻”只会让寒邪入侵,诱发感冒、胃痛、关节痛。

正确做法:“秋冻”遵循“冻外不冻内,冻身不冻背”的原则,根据昼夜温差及时增减衣物,重点护住颈后、腰腹和足底,以身体微凉不冷为宜,无须刻意挨冻。

白天补觉就能抵消熬夜

秋季主“收”、养阴,熬夜容易耗伤阴血,加重秋燥、秋乏与面色萎黄。很多人觉得晚上熬夜、白天补觉就能弥补,然而熬夜对阴液、脏腑的损耗无法通过日间补觉完全抵消;长期如此,还会打乱气血“收藏”的节奏。

正确做法:顺应秋季的时令特点,坚持“早睡早起”的原则,尽量23时前入睡,早睡以养阴血,早起以舒展肺气,缓解秋乏。

运动误区:方法不对反而伤身

运动大汗淋漓才叫排毒

不少人坚持高强度运动,认为出汗越多排毒效果越好。中医认为,“秋收”时节宜敛不宜散,大量出汗会耗散阳气、损伤津液,使本来就偏燥的身体更加亏虚,出现乏力、口干、心慌等问题。

正确做法:秋季运动以舒缓柔和为主,比如快走、八段锦、太极拳等,运动到微微发热、微微出汗即可,避免剧烈运动和大汗淋漓,运动后及时补充温水。

秋季养生的重点是“顺时、温润、收敛”,只有避开极端做法,贴合自身体质调理,才能真正为健康筑牢根基。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

秋季养生误区

□肖燕

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》《中原医史》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

■杏林撷萃

趣谈王不留行

□张正旭

《世说新语》记载了这样一则轶事。晋代的卫展为人极为吝啬。在卫展出任江州刺史之际,齐有朋友前来投奔,他不仅未关照朋友,还只送了一些名为王不留行的药材,借此暗示无意相留,以此达到逐客的目的。他的外甥李充听闻此事后,不禁感慨:“家舅刻薄,乃复驱使草木。”王不留行主要用于行血、通经、通乳、消滞等,功效显著。正如《本草纲目》所言:“此物(王不留行)性走而不住,虽有王命不能留其行,故名。”其性如不羁之马,纵有王命亦难羁留,名字之中尽显霸气。

这个霸气的名字,常为文人墨客所青睐,在诗词中频繁现身。北宋周紫芝曾赋诗:“君不见赤车使者将君命,五加皮币不少留。一朝逐客便去,王不留行空泪流。”诗句借王不留行之名,抒发逐客之伤。在《西游记》里,唐僧亦以药名诗袒露情怀:“自从益智登山盟,王不留行送出城。

路上相逢三棱子,途中催遣马兜铃。寻坡转涧求荆芥,迈岭登山拜茯苓。防己一身如竹沥,茴香何日拜朝廷?”此处“王不留行”指唐太宗于长安城外亲自为唐僧饯行,赋予了这味中药别样的历史韵味。明代袁宏道在赠予一位黄姓医者的诗中,亦将其巧妙嵌入,一语双关:“橘老柑黄不奈何,飘然艇子出烟波。而今海上单方几,王不留行一味多。”既写草药,又含深意,令人拍案叫绝。更有对联云:“王不留行千里志,当归应是寸心知。”此联将王不留行与当归两种中药对仗嵌入,完美融合了志在远方的豪情与思念家乡亲人的柔情,对仗工整,寓意深刻,尽显文字之精妙。

传说,在悠远的往昔,有一位容貌俏丽的姑娘,名叫王秀。她天生丽质,并且心地善良。彼时,村子里流行一种怪病,众多村民因无钱医治,深陷痛苦的泥沼。王秀见状,心急如焚,毅然

决然地踏上了上山采药的道路。王秀在山中历经千难万险,寻觅了诸多草药,却均未奏效。直至一日,王秀在悬崖边瞧见一株前所未见的野草,其生长得极为繁茂,仿若散发着神秘的力量。王秀心怀敬畏,小心翼翼地将其采下,带回村子给患病之人试用。未曾想,奇迹就此降临,服用了这种草药的患者,病情竟逐渐好转。然而,王秀却在采药途中,不幸从悬崖坠落,香消玉殒。村民们为了纪念王秀,将这种草药命名为王不留行,寓意王秀为治病救人,全然不顾自身安危,即便生命消逝,其精神与功绩却永垂不朽,流芳百世。

在《西游记》里,除了唐僧的药名诗,还有一处与王不留行相关的情节。当师徒4人路过一个村庄时,当地1位妇人正为产后乳汁不通而发愁,孩子饿得哭声凄厉。孙悟空听闻此事,施展神通,在山中觅得王不留行,让妇人煎

服。没过多久,妇人乳汁通畅,孩儿吃饱后安然睡去。孙悟空巧用王不留行通乳的情节,生动地展现了这味药的神奇功效,也为故事增添了浓郁的生活气息。在《红楼梦》里,虽然未直接提及王不留行之名,但是王熙凤因操劳过度,身体出现不适,经期紊乱、血瘀不畅,太医在开药方时,其中一味药的功效与王不留行相似,有行血通经之能,虽然未明言,但是暗示了王不留行这类药物在古代贵族医疗保健中的应用。

在民间传说里,关羽在一次战斗中,手臂中箭,箭头有毒,伤口肿胀,血流如注,军医们皆束手无策。此时,1位隐士现身,献上1剂药方,其中便有王不留行。关羽服用后,伤口逐渐消肿,瘀血散去,最终得以康复。这一故事虽然未在原著中明确记载,但是在民间广泛流传,充分体现了王不留行在治疗外伤瘀血方面的重要价值,也从侧面反映出古人对其