

养生堂

秋梨津液多 润肺是好药

□崔公让

梨为蔷薇科梨属植物，多年生落叶果树乔木，叶子卵形，花多白色，果子多汁，可食。“秋风起兮梨黄兮”，每年入秋后，市场上的梨就渐渐多起来。梨于果实成熟时采收，鲜用或切片晒干。我国栽培梨的历史，距今已有3000多年，主要品种有秋子梨、白梨、沙梨、洋梨4种，大多分布在我国华北、东北、西北及长江流域各省。



制图：李歌

《三国演义》与梧桐

□胡献国 文/图

读名著 品中医

《三国演义》第七十四回“庞令明抬椽决死战，关云长放水淹七军”中写道：曹操欲使于禁赴樊城救援，令庞德为征西都先锋，“大起七军，前往樊城”。董衡曰：“今将军提七枝重兵，去解樊城之厄，期在必胜，乃用庞德为先锋，岂不误事？”禁惊问其故。董衡曰：“庞德原系马超手下副将，不得已而降魏；今其故主在蜀，职居五虎上将；况其亲兄庞柔亦在四川为官，今使他为先锋，是泼油救火也。将军何不启知魏王，别换一人去？”庞德回家后，“令匠人造一木椽。次日，请诸友赴席，列椽于堂”。董衡的话，致使庞德抬椽死战，关云长水淹七军，使关云长声名威震华夏。椽，指椽材。古代人多以梧桐木做椽，故为梧桐的别称。梧桐为常用祛风湿药。

梧桐叶为梧桐科植物梧桐属植物梧桐的叶。中医认为，梧桐叶性寒，味苦，归心经、脾经，具有祛风除湿、清热解暑的功效，适用于风湿疼痛、咯血、哮喘、痢疾、痔瘡出血等。《本草纲目》言其“祛风除湿”。《常用中草药手册》言其“清热解暑”。《贵州民间方药集》言其“镇咳祛痰，除风湿，治麻木”。药理研究结果表明，梧桐叶含甜菜碱、胆碱、芸香苷等，水煎剂对狗、猫有降压作用，对小鼠有镇静作用。临床观察治疗100例高血压病及高胆固醇患者，服药1个月后，其降压有效率为86%，血清胆固醇下降率为60%。女性肥胖型高血压病患者服药后，有明显的利尿作用，体重下降，月经量增多，但血清胆固醇下降不明显。因为梧桐叶性寒，所以脾胃虚寒者慎用。如果用于肝阳降压，宜采用开花之前的叶入药。

梧桐根为梧桐科植物梧桐的根。中医认为，梧桐根性平，味甘，入肺经、肝经、肾经、大肠经，具有祛风除湿、调经止痛、解毒疗疮的功效，适用于风湿痹痛、吐血、肠风下血、月经不调、跌打损伤等。《草木便方》言其“和血，祛风，除湿，通经脉。治妇人吐血，经水乱，腰膝疼痛”。《重庆草药》言其“治肠风下血”。

梧桐白皮为梧桐科植物梧桐去掉栓皮的树皮。中医认为，梧桐白皮性凉，味甘、苦，入肝经、脾经、肺经、肾经、大肠经，具有祛风除湿、活血通经的功效，适用于风湿痹痛、月经不调、痔瘡脱肛、丹毒、跌打损伤等。《生草药性备要》言其“生肌止痛，散血凉脾，敷跌打”。《草木便方》言其“和血，祛风，除湿，通经脉。治妇人吐血，经水乱，腰膝疼痛”。

梧桐花为梧桐科植物梧桐的花。中医认为，梧桐花性平，味甘，入肺经、肾经，具有利湿消肿、清热解暑的功效，适用于水肿、小便不利、无名肿毒、创伤红肿、头癣、烫伤等。《常用中草药手册》言其“清热解暑”。

梧桐子为梧桐科植物梧桐的种子，分布于全国大部分地区。秋季种子成熟时将果枝采下，打落种子，去杂质，晒干。梧桐子以个大、饱满、棕色、无杂质为佳。中医认为，梧桐子性平，味甘，入心经、肺经、肾三经，具有顺气和胃、健脾消食的功效，适用于积食、胃痛、疝气、小儿口疮等。《本草纲目》言其“治小兒口疮，和鸡子烧存性研”。《随息居饮食谱》言其“润肺清热”。《四川中药志》言其“和胃，治胃痛”。

(作者供职于湖北省远安县中医院)



养生食谱

美容养颜——百合红枣白果羹

□李珮琳

材料：鲜百合30克，红枣6枚，白果50克，生姜2片，蜂蜜适量。

做法：将白果去壳，用清水浸泡后去掉外膜；红枣洗净、去核，鲜百合洗净；锅内加入适量清水，水沸后放入鲜百合、红枣、白果和生姜片，然后改用中火煮20分钟即可；依据个人口味，加入适量蜂蜜调味。

功效：补血养颜、滋润容颜、润肺益气。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

杏林撷萃

成语“防微杜渐”与中医“治未病”

□徐百鸿

在浩如烟海的中华文化宝库中，有一个熠熠生辉的成语——“防微杜渐”。“防微杜渐”的含义简洁而深刻，即在错误或坏事刚刚露出一点苗头的时候，就果断地加以制止，避免其进一步发展。

“防微杜渐”最早的出处可以追溯到《后汉书·丁鸿传》中的“杜渐防萌”，后来逐渐演变成了我们现在所熟知的“防微杜渐”。“防微杜渐”着重强调预防的重要意义，告诉我们在问题还处于萌芽状态时，及时采取措施非常重要。

有趣的是，“防微杜渐”与中医养生文化有着千丝万缕的联系，与中医“治未病”的理念高度契合。中医养生文化犹如一幅绚丽多彩的画卷，涵盖了四时养生、情志养生、饮食养生、运动养生等多个维度，倡导一种全面和谐的生活方式，旨在促进人们的身心健康。

在《黄帝内经》中，“防微杜渐”体现得淋漓尽致。《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”这些话深刻地揭示了中医养生的核心思想——“未病先防”，强调我们应当顺应四季阴阳的变化规律来调养身体，春季和夏季注重养阳，秋季和冬季则着重滋养阴气；如果违背了这个根本原则，就会损害身

体的根本，破坏身体的真气。这无疑是“防微杜渐”含义在中医养生领域的生动体现。除此之外，《黄帝内经》中“治未病”还体现在多个方面。首先是“邪伏防发”。当邪气悄悄地潜伏在人体内部但尚未发作时，我们就应采取积极的措施，防止疾病的形成。这就如同在敌人尚未发动攻击之前，我们就已经做好了充分的防御准备，体现了在疾病尚未显现时就进行干预的“防微杜渐”思想。

其次是“既病防变”。对于已经患病的情况，中医主张采取措施防止疾病扩散和转变，避免小病发展成大病。这就要求我们应重视疾病初期，及时进行治疗和调养，如同在火势还小时就迅

速扑灭，防止其蔓延成灾。这里同样体现了“防微杜渐”的理念。

第三，中医养生的原则包括外防与内调两个方面。外防就是要适应四季变化，随着季节交替，合理调整生活方式，避免邪气侵袭。比如在寒冷的冬季，我们要注意保暖，避免受寒；在炎热的夏季，我们要注意防暑，避免中暑。内调则包括调摄情志、调整饮食起居习惯等。保持心情舒畅，避免不良情绪对身体造成伤害；坚持合理饮食，保证营养均衡，不暴饮暴食；保持规律的作息，保证充足的睡眠；坚持适度运动等，都是内调的重要内容，也是保持身心健康的关键。

最后，“治未病”思想在临床中也具有重要意义。它体现在药

物预防方面，通过合理使用中药来增强免疫力，预防疾病；还体现在非药物预防方面，例如使用运动、呼吸吐纳等方法来调节人体气血运行，纠正人体阴阳失衡状态，从而达到预防疾病的目的。

综上所述，“防微杜渐”与中医养生密切相关，不仅是一种治疗疾病的方法，更是一种积极向上的生活方式。它时刻提醒着我们，在日常生活中要注重预防，关注身体发出的每一个信号，及时进行早期干预，预防疾病，维护身体健康。

让我们将“防微杜渐”的智慧融入生活的每一个角落，开启健康、美好的人生之旅吧！

(作者供职于河南省濮阳市中医院)



中药传说

桑寄生

□曲永红

从前，有一位财主的儿子得了风湿病，腰膝酸痛，行动艰难。一连好几年，财主的儿子都瘫在床上，请了好几位医生都治不好财主的儿子。

财主听说南山有一位药农，就让药农送药医治儿子。由于南山路途遥远，因此，财主就派一名仆人每隔2天去药农家取1次药。药农一连换了好几种药，财主的儿子的病情却不见好转。

这年冬天经常下雪，一下起来就是几天几夜。仆人每次去药农家取药，都需要在厚厚的积雪里走40公里。有一天，实在太冷了，仆人身上的衣服

又单薄，冻得他浑身颤抖。俗话说：“捧人碗，受人管。”取不回来药，仆人是没法交差的。仆人在村外站了半天，看见一棵老桑树的树洞里长了一些树枝。他想：这些树枝很像财主的儿子吃的药，反正他吃什么也不见好，就给他弄点这个拿回去交差。

于是，仆人爬到树洞里，采了几根树枝。然后，他偷偷跑到一个小伙伴家中，把树枝切成段用纸包好。仆人在小伙伴家暖和了一会儿，又帮小伙伴干了些活儿，估计时间差不多了才回到财主家。

财主并不知道纸里包的是树枝，就照样让人煎药给儿子喝。仆人看财主没发现，以后就照“方”抓“药”，每隔2天就采一些树洞里的树枝回来。

冬去春来，积雪融化，财主儿子的病居然好了。南山的药农听后奇怪地说：“他们一冬天都没来取药，吃什么药治好的病呢？”药农很想认识这种药，就来找财主。他刚走到财主家门外，正好碰见那个仆人。仆人怕药农见了财主后，自己就露馅了，急忙把前后经过讲了出来，并说：“大叔，您千万别对财主讲啊！”

药农笑道：“那好，可是你得告诉我，到底给他吃了什么

药？”仆人答：“树枝。”药农又问：“是什么树的树枝呢？”仆人说：“就是村外那棵老桑树的树枝。”药农很好奇，“没听说过桑树的树枝能治风湿病啊！你带我去看看。”

仆人带着药农来到村外。药农一看，原来在老桑树的树洞里，长着一一种叶子像槐树的树枝。药农采了一些树枝说：“我拿回去试试。”药农回家后，用这种树枝果然治好了几位风湿病患者。后来，村民们因为这种树枝寄生在桑树上，就给它取了个名字叫桑寄生。

桑寄生为桑寄生科植物桑寄生的干燥带叶茎枝，冬季至

次年春季采制，使用时除去粗茎，切段，干燥或蒸后干燥。

桑寄生性平，味苦、甘，归肝经、肾经，具有祛风湿、补肝肾、强筋骨、安胎元的作用，用于风湿痹痛、腰膝酸软、筋骨无力、崩漏多、妊娠漏血、胎动不安、头晕目眩等。

药理研究结果表明，桑寄生主要的化学成分为桑寄生总黄酮，同时包含凝集素、挥发油、维生素及微量元素等。桑寄生具有抗炎镇痛的作用，能够降血糖、降血压、抗肿瘤、保护神经。

(作者供职于河南省周口市中医院)

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》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：

258504310@qq.com

邮编：450046

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

