

杏林撷萃

银杏寿千年 白果医顽疾

□崔公让

银杏，又称公孙树、鸭脚树、蒲扇。银杏由于生长较慢、寿命极长，从栽种到开始结果需要20多年，40年后才能大量结果，因此又名“公孙树”，有“公种而孙得食”的含义。银杏的寿命可达千余岁，存世3500余年仍枝叶繁茂、果实累累，是树中的“长寿星”。在山东日照的定林寺内有一棵大银杏树，相传是商代种植的，已有3500多年历史了。

银杏最早出现于3.45亿年前的石炭纪，曾广泛分布于北半球。50万年前，发生了第四纪冰川运动，地球气候突然变冷，大多数银杏濒于绝种，在欧洲、北美洲和亚洲绝大部分地区灭绝，只有中国自然条件优越，才奇迹般地保存了下来。因此，银杏被科学家称为“活化石”“植物界的熊猫”。银杏大多属于人工栽培，主要栽培于中国。研究银杏名称的演化过程，是一个很有价值的命题，对于了解银杏发展的文化背景，考察银杏的栽培历史具有重要意义。北宋诗人梅尧臣经过一番考证后得出结论：“神农本草阙，夏禹贡书无。”明代李时珍所著的《本草纲目》只是考证了宋代的称呼，对于宋代以前的情况也不甚了了。《邳县银杏志》、梁立兴的《中国银杏》，以及山东省泰安市林业局编写的《银杏树》等，对银杏有诸多论述。银杏古称“枰”，汉代文学家司马相如的《上林赋》记载：“沙棠栌楛，华枫枰枰。”唐朝学者李善也引用郭璞的注释：“枰，平仲木也。”“枰”即“平仲”，即银杏。此外，初唐诗人沈佺期的诗中也有“芳春平仲绿，清夜子规啼”之句。由此可见，西汉以

前，银杏之名之为“枰”，自晋代至唐代称“平仲”。到了宋代，“平仲”则改称银杏。明代李时珍说得更具体：“白果，鸭脚子。原生江南，叶似鸭掌，因名鸭脚。宋初始入贡，改呼银杏，因其形似小杏而核白色，今名白果。”（《本草纲目·果部》）。欧阳修是北宋文坛巨擘，竟有两首诗是描写银杏的。欧阳修写道：“鸭脚生江南，名实未相符。绛囊因入贡，银杏贵中州。”（《和圣俞李侯家鸭脚子》）“鹅毛赠千里，所重以其人。鸭脚虽百个，得之诚可珍。”（《梅圣俞寄银杏》）表达千里之外能得到友人赠送的银杏种子，觉得十分珍贵。可见当时，银杏的用途还不广泛，只是作为比较高雅的礼品相馈赠。其他诗人描写银杏的诗句也不少，如黄庭坚：“霜林收鸭脚，春网荐琴高。”陈师道：“秋盘堆鸭脚，春味荐猫头。”晁补之：“五百年间城郭改，空留鸭脚伴琼花。”银杏文化的内涵还表现在利用价值方面。银杏的高洁典雅是“德”，利用价值是“才”。银杏“德才”兼备，所以古人对他十分钟情。东汉经学家、文字学家许慎《说文》记载：“枰，平也。”“枰”即“平”，古文的“平”字就像

天平形。“仲”是一种乐器。《尔雅·释乐》记载：“大箫谓之产，其中谓之仲。”又据《字汇》记载：“仲，乐器。”特别令人玩味的是，古人喜爱以“平仲”取名，如宋代政治家寇準，字平仲。由于银杏木材纹理直、结构均匀，质地细而软。因此，银杏木是做高档家具和文化用品的好材料。据载，北宋皇帝的坐椅就是银杏木做的。《元史·舆服志》记载：“笏，制以牙，上圆下方，或以银杏木为之。”在元代朝廷大臣中，执笏笏者30人，而执银杏笏者170人。白果，为银杏科植物银杏的种子，性平，味甘、苦，有小毒，入肺经、肾经，具有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便、消毒杀虫等功效，主治哮喘、梦遗、白带异常、白浊、淋病、虫积、小儿腹泄、风湿性关节炎、尿频，以及疥癣、白癣风等疾病。白果含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、蔗糖、钙、铁、胡萝卜素、核黄素，以及白果醇、白果酚、白果酸等成分。白果中含有的白果酸、白果酚，经实验证明有抑菌和杀菌作用，可以用于治疗呼吸道感染性疾病。白果水浸剂，对各种真菌有不同程度的抑制作用，可以止

痒疗癣。白果具有敛肺气、定喘嗽的功效，对于肺病咳嗽、老人虚弱体质的哮喘及痰多者，均有辅助食疗作用。白果外种皮所含的白果酸、白果酚等成分，具有抗结核分枝杆菌的作用。白果油浸，对结核分枝杆菌有很强的抑制作用。用菜籽油浸泡新鲜白果，对改善肺结核所致的发热、盗汗、咳嗽、咯血、食欲不振等症有一定治疗作用。因此，白果可以用于治疗肺结核。现代医学研究发现，白果含有收缩膀胱括约肌的作用，对于小儿遗尿、气虚、尿频，以及带下白浊、遗精不固等症，有辅助治疗的作用。白果是具有抗活性基因能力的草药之一。白果在保护脂质（细胞膜的组成部分）免受自由基伤害方面很有效。脑细胞含有所有细胞中最高浓度的不饱和脂肪酸，这有力地支持了白果对中枢神经系统的保护作用。大脑和神经系统中的自由基，被认为是加速衰老的主要原因。在保护细胞（特别是脑细胞）的过程中，白果促进血液循环，以及对细胞输送氧气。当自由基“威胁”细胞时，白果可以保护细胞免受伤害，并将自由基清除出

体外。白果不仅是一种优良的药物，还是一种美食。白果食用时，因为有微毒，所以不宜多食。熟食每人15颗-30颗为宜，生食每人6颗-10颗为宜。银杏叶含有莽草酸、白果双黄酮、异白果双黄酮、甾醇等，用于治疗高血压病、冠心病、心绞痛、脑血管痉挛、高血脂症等都有一定效果。随着年龄的增长，以及外界环境的影响，人体内的氧自由基逐渐增多，会使超氧化物歧化酶不足，导致过多的氧自由基与真皮的细胞产生氧化反应，造成黄褐斑或雀斑。银杏叶所含的黄酮成分，可以阻碍色素在真皮的形成与沉着，达到美白肌肤、防治色斑的目的。除了黄酮之外，银杏叶中的锌、锰、铜等微量元素，还能清除氧自由基，抑制黑色素生长。另外，需要注意食用银杏制品时的误区。有人将银杏叶与茶叶、菊花泡茶饮，这是错误的做法，因为银杏叶含有大量有毒的银杏酸。由于银杏酸是水溶性的，并且其中有药用价值的银杏黄酮等成分，是脂溶性的，泡茶会使有毒物质溶出，饮用后容易中毒。（作者系全国名中医）

养生堂

“养精蓄锐”这一成语，蕴含着深邃的中医养生智慧。

“养精蓄锐”源自《三国演义》第三十四回，其意思为在开展重要行动之前，通过休息与调整来积蓄力量，保养精神，储备充足的能量。

“养精蓄锐”的概念与日常所说的“睡不醒的觉”“攒不够的力”存在显著差异。“睡不醒的觉”，可能源于不良睡眠习惯或欠佳的睡眠质量；“攒不够的力”，或许是由于未掌握正确的休息及调整方法。“养精蓄锐”强调的是科学且适度地使身心获得休息与调养，从而在必要时发挥出最大潜能。

例如，运动员备战重大比赛时，并非单纯训练。教练员会根据每位运动员的具体状况，制定科学的训练方案，帮助运动员提升体能与技术水平。同时，运动员保证充足的睡眠，可以使身体得到充分的休息。此外，运动员还会借助一些放松活动，如听音乐、瑜伽等，缓解训练压力，调整自身状态。这就是“养精蓄锐”在运动员群体中的体现。

学生面临重要考试时，同样会运用“养精蓄锐”之法。学生应制订合理的学习计划，并非一味埋头苦读。学习之余，可以选择散步、听音乐等方式放松心情。夜晚按时入睡，保证充足的睡眠，以便次日拥有充沛的精力投入学习。

对于职场人士而言，“养精蓄锐”非常重要。职场人士面对重要的工作而压力较大时，应合理安排工作时间，避免长时间工作；中午适当休息，可以让大脑得到放松；下班后，选择自己喜爱的运动，如跑步、打球等，释放压力，增强体质。

“养精蓄锐”之所以如此重要，需要提及中医理论。《黄帝内经》作为中医学经典，其中的养生理念与“养精蓄锐”紧密相关。

中医主张顺应自然，人体如同大自然四季变化一般，亦有自身规律。例如，冬季白昼短夜长，应适当延长睡眠时间，有助于体内阳气生发与阴气储存。

中医认为，阴阳平衡乃身体健康之关键，阴阳失衡会引发诸多问题。因此，人们在“养精蓄锐”过程中，需要注意保持身心健康，避免过度劳累与情绪波动。

此外，保养精、气、神极为重要。精、气、神是人体生命活动的根本动力，犹如汽车需要汽油才能行驶。坚持合理饮食、适度运动，保证充足的睡眠，可以帮助人们保养精、气、神。人们多食用新鲜的蔬菜和水果、粗粮等营养丰富的食物，可以为身体提供充足的能量；每天保证充足的睡眠，可以使身体得到充分的休息；选择适合自己的运动方式，如散步、跑步、瑜伽、太极拳等，并且坚持每天适度运动。

那么，如何做到“养精蓄锐”呢？

第一，养成规律的作息习惯。人们应每天尽量在固定时间上床睡觉与起床，切勿熬夜或睡懒觉，使身体形成良好的生物钟，以便更好地发挥各项身体机能。

第二，坚持合理饮食，保证营养均衡。人们应减少油腻、辛辣等刺激性食物的摄入量，多食用清淡、易消化的食物；避免挑食，确保营养均衡。

第三，坚持适度运动。运动可以促进血液循环，增强身体免疫力。但需要注意的是，运动应适度，避免剧烈运动对身体造成损伤。人们可以选择自己喜爱的运动方式，坚持每天锻炼一段时间。

第四，学会放松心情。现代生活节奏快、压力大，人们应学会自我减压的方法。人们可以选择听音乐、看电影、读书、旅游等方式放松心情，保持心情愉悦。

第五，与家人、朋友保持良好的社交关系亦不容忽视。与家人、朋友交流沟通，分享喜怒哀乐，可以使心情更加舒畅。

第六，定期进行身体检查。这样可以及时发现身体问题，做到早发现、早治疗，确保身体健康。

综上所述，“养精蓄锐”是一种极为重要的养生理念，不仅能够帮助人们在面对各种挑战与困难时保持良好的状态，还能使生活更加健康、快乐。希望大家皆能学会“养精蓄锐”，让身体与精神充满活力。（作者供职于河南省濮阳市中医院）

成语「养精蓄锐」与阴阳平衡

□徐百鸿

中药传说

蛇蜕

□庄小艳

相传明朝年间，有一位姓曹的郎中，因为家庭贫困，所以娶了外地逃难到此的女子为妻。曹郎中的妻子命运坎坷，患有瘰疬，在逃难途中又过度恐惧，导致病情愈发严重，经常少气无力。曹郎中非常心疼妻子，但是他也没有办法治好妻子的病。有一天，曹郎中进山采药，看到不远处有一株挂着红色果子的植物。他过去一看，发现植物根部有一条大蛇，大蛇身上有明显的伤痕。曹郎中认为万物都有灵性，这条大蛇可能

需要依靠这株植物疗伤。曹郎中不想放弃这株难得的植物，决定和大蛇搏斗，他既想挖走植物，又想取走蛇胆。曹郎中拿着锄头向大蛇走去。大蛇似乎感受到了敌意，一边向后退一边拼命地向曹郎中摇头，好像有恳求之意。曹郎中有了恻隐之心，一时不知道该怎么办。就在曹郎中犹豫时，大蛇从旁边的草里叨出一整条蛇蜕放在曹郎中面前，又看向那株植物的方向，好像有交换之意。曹郎中是憨厚老实、心地

善良的人，遇到大蛇向他示弱就心软了，不仅放弃挖那株植物，还帮大蛇处理好伤口，最后带着蛇蜕下山回家。回家后，曹郎中撕下一片蛇蜕，按照医书上的使用方法，烧灰研末后给妻子服用。没想到蛇蜕疗效神奇，妻子居然痊愈了。曹郎中意外得知蛇蜕的功效，他钻研医术，用剩余的蛇蜕治愈了许多患者的疑难杂症。蛇蜕的治病药方，就这样经过无数临床实践流传下来，并被后人发扬光大。蛇蜕又称长虫皮，就是蛇

蜕下来的那层干燥表皮，是一种名贵的中药材。蛇蜕内用时，烧灰研末，再适量加水冲服即可；外用时，烧灰加水或油，调和成糊状敷于患处即可，使用方法简便。蛇蜕有活血化瘀、生肌止痛、消肿散结、调和胃肠、消食化积、杀虫疗癣等功效，能清除体内的风湿性有毒气体与皮肤表面的细菌和病原菌，促进伤口愈合。蛇蜕可以治疗皮肤瘙痒、出血流脓、小儿惊风、抽搐痉挛、目翳内障及妇科疑难杂症，疗效显著。

曹郎中的妻子患的瘰疬，又称老鼠疮，是生于颈部的一种感染性外科疾病，在颈部及耳后可触摸到大小不等的核块，互相串联；其中，小者称瘰，大者称癧。瘰疬相当于现代医学的淋巴结核。在疾病早期，患者无明显症状；病情进一步发展，患者有疲惫、厌食、消瘦、低热及病变器官的局部症状。中医认为，该病因气郁、虚伤、谋虑不遂，以及脾气暴躁而生。（作者供职于河南省洛阳市孟津区中医院）

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



本版图片均由李歌制作

读书时间

读毛德西《365天养生趣谈》有感

□王庆其

养生是当前一个热门的话题。笔者认为，养生应分“养生之道”和“养生之术”，从“道”与“术”的关系来说，“道无术不行，术无道不久”。“道”就是关于养生的文化，“术”就是养生的具体技术和方法。从目前出版的众多养生书籍看，论“道”者，往往不够通俗易懂；讲“术”者，大多缺乏文化色彩。笔者近期有幸拜读毛德西教授主编的《365天养生趣谈》，着实是一本将养生的“道”和“术”融会贯通的科普佳作，十分难得。本书的编排独具匠心，以公历为编写顺序，在相应时间注重显示二十四节气及有关农历的传统节日，论述相应的养生理念和知识。比如，“四季泡脚有章法，前贤之言莫忘记”强调，“春天泡脚，升阳固托；夏天泡脚，湿邪乃除；秋天泡脚，肺脏润育；冬天泡脚，丹田暖和”；“小寒保暖护脾胃，饮食有节气不馁”中强调，小寒时节天气寒冷，要求保护脾胃，防止中阳受损；“白露昼夜温差大，预防哮喘感冒”中提示“白露身不露”，预防哮喘等呼吸系统疾病；“处暑犹如秋老虎，养阴

润肺睡眠足”中描述“秋老虎，毒如虎”“秋令主燥”，揭示秋季养生要领，一要保证充足的睡眠，二应润养脾胃之阴，以顺应秋季的天气特点。中医养生以“天人合一”为原则，强调“顺时养生”“四气调神”，这就是中医养生学的文化元素。本书把历史上的文化故事与养生理念相结合，既体现了养生中的文化色彩，又让读者从中获得了养生理念和养生知识。比如，在“嵇康崇尚老庄学，养生专论传到今”中，介绍了文学家嵇康《养生论》的养生要旨，强调修形养神、形神兼备；“曹操作诗龟虽寿，盈缩之期不在天”中表达了曹操“盈缩之期，不在天；养怡之福，可得永年”的人生心态，养生其实是一种追求健康的积极心态。又如，“苦闷乐观寿迥异，李贺怎比白居易”，介绍了唐代诗人白居易的养生经验，他虽然体弱多病，但是乐观豁达，“闻殷勤声，闻喜勿欢；自顾行何如，毁誉安足论”，正是由于他的这种乐观精神，使他成为唐代著名的“长寿诗人”，享年74岁。与白居易同时代的诗人李贺，虽然也很有才

华，但是因为个性原因，只活到20岁。在“毫秦诗人陆游，诗篇读来有感受”中，叙述了“长寿诗人”陆游“纷纷谤语何劳问，莫笑相逢笑口开”的养生秘诀。这些掌故逸事说明了养生的观念实际是人生观、价值观的重要组成部分。养生说到底就是对于生命、生活的一种态度。本书荟萃古今名医及养生名家珍贵的养生经验。比如，在“名医长寿有七因，听我一语与君中”，介绍老中医的长寿之道，“饮食有节，以素为主”“起居有序，顺其自然”“神志淡泊，以忍为尚”等养生经验。在“八字要诀须牢记，简单易行有效率”中，介绍古代养生家“龟龄”“猴行”“童心”“蚁食”养生“八字诀”，所谓“蚁食童心长生善道，猴行龟龄祛病良医”。本书的养生内容丰富多样，所涉及的方面十分广泛，几乎面面俱到。例如：精神养生。“快乐使人身体健，高氏十乐记心间”，介绍清代高桐养佳作《十乐》，提示快乐是健康的根本，快乐无处不在，诸如生活中的“耕耘、把帚、教子、知足、安居、畅谈、漫

步、沐浴、高卧、晒背”皆是。“淡泊名利并非易，内心坦荡却长寿”，古人说“从来名利场，皆是是非地”，只有“淡泊名利”才能“内心坦荡”，久而久之，健康长寿。“膳食指南要牢记，粗细搭配莫精细”，记载了饮食的秘诀：“一两鱼一两肉，一个鸡蛋一把豆；一袋奶一斤菜，水果充足防老衰；二两粗三两细，主食搭配要合理；食用油吃半两，食盐六克保健康。”“可以一日无肉吃，不可一日无豆食”，提倡多吃“优质蛋白质的仓库”——大豆，对维护身体健康有帮助。运动养生。“流水不腐动则生，命不由天我做主”，强调“生命在于运动”“形不动则精不流，精不流则气郁”，如《吕氏春秋·上乘》所云：“非老不休，非疾不息，非死不舍。”坚持适度运动，可以提高生命的活力。华佗徒弟夏喜坚持练习五禽戏，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。

药物养生。“汉方养颜品类多，国之瑰宝莫蹉跎”，介绍数种中药养颜方。“泰山归来话养生，益气养阴说黄精”，言黄精一味补益肺、脾、肾三

经的养药，有润肺补脾、滋肾填精、补气养阴的作用，能提高人体免疫力和血管韧性。

房事养生。“男子防止性衰老，心情愉快戒烟酒”，强调提高性功能不能全靠服用各种动物的“鞭”，戒烟戒酒和保持健康的生活方式是重要的养性方式。中医认为，“肾主生殖”，而“护肾之术何其多，足下涌泉是第一”。涌泉穴是保健穴、长寿穴。按摩、艾灸涌泉穴，可以起到很好的补肾保健作用。

本书编写的体例别出心裁，以一年365天为纲，共计365篇，有助于读者在茶余饭后或临睡前，每天抽几分钟时间看一篇，用最方便、最少的时间获取养生知识。尤其难能可贵的是，本书文字优美，语言通俗易懂。

毛德西是笔者的挚友，他医学造诣深厚，临床经验丰富，文化修养胜人一筹。读其书，知其才，识其才，一如朴实无华，内涵隽永，令人回味无穷。笔者读后拾得几句感言，与大家分享。

（作者系上海市名中医、上海中医药大学教授）