

读书时间

被称为“滇中至宝”的本草学专著

《滇南本草》

□黄新生

兰茂，字廷秀，号止庵，明代著名医药学家，祖籍河南洛阳，明初移民云南嵩明。兰茂天资聪颖、勤奋好学，因母亲生病立志学医，亲尝百草，分辨药性。兰茂经过30余年的努力，大约于1436年著成了我国具有鲜明地方特色的本草专著——《滇南本草》。

《滇南本草》共3卷，是我国现存古代地方性本草书籍中较为完整的作品，也是第一部记述西南地区药物的专著。《滇南本草》载药506种，其中卷1载149种、卷2载161种、卷3载196种，包括动物、谷物、菌类、蔬菜、水果、花卉等。每味药记述了性味、归经、主治、用法、配方等内容，有的还有炮制方法或注意事项。《滇南本草》既与传统中医药理论一脉相承，又具有鲜明的地方特色，主要表现在以下几个方面。

在守正创新中发展中医药学

一是《滇南本草》传承了中医药理论体系。从汉代起，中原人开始大规模移民云南。因此，中医药理论体系也较完整地传入云南，并与当地中医药文化相融合，形成了云南特色的中医药文化。《滇南本草》就是在这种环境下成书的。兰茂籍籍中原核心区，受中原中医药文化浸润，书中所载的药物、方剂和临床案均体现了中医药的理论体系，理、法、方、药均属于中医药理论范畴。

该书所载药物包括名称、性味、归经、主治、功效及注意事项，有的药物辅以临床案加以验证，与传统本草著作的写作体例相同。兰茂临床用药强调辨证论治，治疗疾病时注重扶正祛邪，特别注重养护肾气及调养脾胃。例如，治疗中风有培元熄风法、平肝熄风法、祛风活络法、清热熄风法、通窍开闭法、涤痰熄风法等，这些与当时中原地区的中医流派思想是一脉相承的。

二是《滇南本草》发展完善了中医药学。该书记录了大量的地方特色药物，首次被记录于书的药物达到147种。如滇重楼，该书记载其“俗云：是疮不是疮，先用重楼解毒汤。此乃外科之

至药也。主治一切无名肿毒。攻击各种疮毒痈疽，发背疽疔等症最良，利小便。”该药现为常用清热类中药。金铁锁具有消痈排脓、活血通络、散瘀止痛、去腐生肌、止血的功效，该书记载其“食之令人多吐，专治面寒疼痛，胃气、心气疼，攻痈疮，排脓。”灯盏花，该书记载其“小儿脓耳，捣汁滴入耳内。左瘫右痪，风湿疼痛，水煎，点水酒服。”现在临床应用多种灯盏花制剂。该书还记载了许多少数民族用药，如滇黄精、滇龙胆、云黄连、金荞麦等，促进了这些药物的临床应用，有的还被收入《中国药典》。

如今久负盛名的云南白药等，就来自《滇南本草》。医学家根据该书关于“石椒草可以疏风解表、清热解毒、行气活血”的记载，研制出了治疗感冒、细菌感染有良好功效的黄石感冒片。

扩展中医药学方法

《滇南本草》根据当地气候特点、病情需要、药物性能等，采用不同的服药方法，增强临床疗效。如传统的水煎服、药物与酒同用、药物与肉类同煮、代茶饮、药物粉碎为末或为丸、菜肴及外用药物等。

一是擅长用鲜药。云南天气湿热，民间用药常就地取材，

将新鲜采集的药物捣成汁治疗疾病。如马豆草，“捣汁服之，破血生肌，疗五种黄病最良”；石胆草，“采取叶，捣烂敷之，神效”；山韭菜，“连根捣汁，跌打打损伤，敷患处”；仙茅，“治痈疽火毒”或以新鲜者捣烂敷之，有脓者溃无脓者消”；五爪金龙，“消炎肿，接筋骨，止血，治风湿疼痛”等。

二是巧用家常之品。《滇南本草》中仅食补类的药材就有蔬菜类、水果类、瓜类、豆类、粮食类、河鲜类、家禽类、家畜类、真菌类、菌类、藻类等近100种。很多都是日常生活中较为常见的食材，如白菜、苹果、黄瓜、毛豆、鲤鱼、鸡肉、牛肉等，还有一些是云南地区特有的食材，如桑花菌、青头菌、金钱鱼等。根据每一种食物的功效而有目的地选择食用，不仅可以达到治疗疾病的目的，还将药物对身体的副作用降至最低。

如韭菜，“勿切，滚水炸熟，芝麻油拌服，一小儿误吞铜钱入腹，此方立效”；茄子的根东风草，“用醋磨敷肿毒，散血，止乳疼，消肿，宽肠。烧灰米汤饮。治肠内风下血不止及血痔”；艾叶，“昔一人吐血不止，用艾叶煨汤，点童便，服之即愈”。其他如醋、蜂蜜、糖、芝麻油、酒、米汤等，生

活中随手可得，均可以根据不同病情与不同药物配伍，以增强疗效，减轻副作用。

三是丰富了药食并用法。《滇南本草》直接将药物与鱼、鸡、牛、羊、鸡蛋等食品一起烹饪，炒、煮、炖，药食并用治疗疾病。如草血竭，“治寒湿气浮肿，草血竭三钱，茴香根三钱，草果子二钱，共为末，同鲫鱼煮吃，三四次效”；小蓟，“作菜食，除风热”；大蓟，“栗子疮红肿烂出脓久不收口者：独根大蓟，不拘多少，或煮水牛肉，或猪肉，或单用，根点水酒服”。

四是善用酒剂。酒性温，能活血行气、通百脉、祛寒湿。《滇南本草》以酒为诸多药物的“引”，录入的此类药物多达170余种，占总数的35%。如烧酒热服，点水酒服，点酒包敷，点黄酒服杯等。

在食用瓦松时将其捣碎入清水去渣，并以酒辅助食用，可以治疗咽喉肿痛。散瘀止痛、平肝清热所用的金铁锁、珍珠草等药物也需要烧酒服用。其中，点水酒服尤为突出。如地毡松水煨点水酒服，治疝气偏坠；鱼腥草煎汤点水酒服，连进三剂，治痔疮；藜藿煎点水酒、童便服，治虚热，日久不退。

五是善用散剂。如贯仲、发

灰、龙骨为末外敷，能止血收口生肌，可以治疗刀伤流血不止；玉兰“新瓦焙干为末”，佛手柑“新瓦焙为末，烧酒下”，可以治疗面寒疼、胃气疼等。

治疗方法独具特色

一是内治法。《滇南本草》将中医常用治法与云南地方特色相结合并进行具体实践与运用，提出辛温透散、火郁发之、辛香温补、甘温补益、酸敛固涩、辛甘苦温消导、辛温香燥化湿、苦寒辛温泻下的治疗思想，充分体现了三因制宜的特点。其中，汗法、消法，使用川芎最多；清法，使用黄芩最多；温法，使用小茴香最多；补法，使用鸡肉最多；化湿法，使用木瓜最多；下法，使用大黄最多；固涩法，主要体现为涩肠止泻法。健脾法分别细分为益气生血、健脾开胃、健脾止泻、健脾祛湿、健脾消痞、健脾生肌、健脾生津、健脾升清、健脾统血、延年益寿、健脾益智、甘温除热、温中散寒等13种。

二是外治法。《滇南本草》在继承《黄帝内经》及古代医学家思想基础上，形成以收湿敛疮、解毒消肿、杀虫止痒为主的治法，使用冰片、白矾、花椒最多。

《滇南本草》是云南人民长期利用本土所产中药防治常见病、多发病为主的经验总结，被称为“滇中至宝”。得益于《滇南本草》总结和宣传，“滇药”也在中医药领域大放异彩，占有重要地位。历史上的《滇南本草》有多个版本，康熙年间抄本载药274种，1887年昆明务本堂本载药458种，2008年云南科技出版社出版的精装本载药506种。

(作者供职于河南省武陟县卫生健康委)

养生堂

酱油是日常生活中常见的调味品，占据了十分重要的位置。超市柜台上摆放的酱油令人眼花缭乱，到底该选哪种呢？生抽、老抽，不都是酱油吗？

酱油是一种调味品，可谓历史悠久。酱油这个名称直至宋朝才出现，当时也叫豉油，主要来源于其发酵的原材料。最初的酱油是由大豆或黑豆，结合着小麦或麸皮，加入食用盐后露天发酵而成。

市场上的生抽、老抽，又是什么呢？要想明白二者之间的关系，就要先明白什么是“抽”。“抽”就是提取的意思。酱油分3次抽取，第1次抽取是在刚发酵完毕，叫头抽。头抽的品质最佳、鲜味最浓。继续发酵，第2次抽取的酱油叫二抽油，第3次抽取的酱油叫三抽油。将这3次抽取的酱油按照特定的比例混合，就是生抽。生抽继续晒制2个月~3个月，然后进行沉淀、过滤等工艺抽取而来的就是老抽。

生抽的营养价值

补铁 生抽是用大豆制作的。因此，生抽富含铁。适量摄入生抽，能帮助人们补充铁。铁是血红蛋白的重要组成部分。因此，适量摄入生抽可以在一定程度上纠正贫血，尤其适用于贫血的孕妇和儿童。

降低胆固醇 生抽含有多种能够降低人体胆固醇的物质和维生素，它们被人体吸收后能软化血管、净化血液，有效清除血液中的甘油三酯和胆固醇。经常食用生抽，既能预防高血压，又能降低动脉粥样硬化和冠心病的风险。

禁忌 过量摄入生抽，容易造成腹泻和口渴。

食用方法 生抽可以用作炒、炖、凉拌时的调味剂，菜品出锅前适量添加即可。

老抽的营养价值

补充营养 老抽富含蛋白质、维生素、不饱和脂肪酸、钙、铁等营养成分。适量摄入老抽，可以为身体补充所需的营养，保证营养均衡。

促进消化 老抽含有大量的膳食纤维，可以促进胃肠道蠕动，有助于食物的消化与吸收。适量摄入老抽，可以改善消化不良等症状。

预防心脑血管疾病 老抽含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、黄酮类化合物等。适量摄入老抽，可以软化血管，降低甘油三酯和胆固醇水平，预防心脑血管疾病。

预防高血压 老抽含有丰富的钾、钙等营养物质。适量摄入老抽，可以促进血液循环，预防高血压。

禁忌 老抽含钠量较高。因此，高血压患者、儿童、胃肠道功能较弱的人应该少吃老抽。

食用方法 老抽主要用于给食物上色。另外，菜品适量添加老抽，可以替代部分食盐。

老抽与生抽的区别

制作工艺 生抽主要以大豆或黑豆、面粉为主要原料，人工接入种曲，经天然日晒发酵而成；老抽是在生抽的基础上加入焦糖，经特殊工艺制成的浓色酱油。

颜色不同 生抽是红褐色，老抽是棕褐色并且有光泽。

用法不同 生抽一般用来调味，炒菜和凉拌菜时使用较多，既能让菜色看起来清新爽朗，又能增加菜品的鲜味。做鱼的时候，可以用生抽去腥。老抽一般用来给食品上色，比如卤菜、炖菜、红烧等。

味道 生抽的咸度适中，鲜味更突出，这是因为生抽的发酵时间较短，保留了更多的氨基酸和呈味物质。老抽的咸度较高，带有浓郁的酱香味，因为添加了焦糖，所以含有一点儿甜味，但是甜味不明显。

(作者供职于河南省濮阳县第二人民医院)

生抽与老抽的营养价值

□王济川

杏林撷萃

张謇的中医药情缘

□蔡小柳

清末状元、著名实业家、教育家张謇高度重视中医的学术内涵，认为“医，技而有学者也”。他认为，中医不仅是技术，还是一门学问。

张謇一生喜爱读书，读过不少中医典籍。从张謇的日记中可以看到，张謇年轻时研习《神农本草经》，中年时读过《医宗金鉴》，还购买过《产孕集》等医书。71岁时，张謇还读完了《性命圭旨》。

张謇对中医的尊崇一以贯之。他惊叹中医药的神奇，认为蜈蚣、蟾蜍、枸杞子、芦根等“物之性质相引者也，皆入药”，甚至“灯草之灰、龟之溺犹有用”，赞赏良医“得医者意也之意”和用药的“神乎其神”。

张謇认为，医道与人命息息

相关。张謇强调中医虽然有其独特的价值，但是也存在不足。张謇主张中西医结合，认为二者不可偏废。张謇指出，中医主气化，治虚证有独到之处，但中医的“本草”一系，“性味虽别而未精详。方证治用，或未能知其所以然；即知其所以然之理，未能知其所以然之数”；西医则“药取其精，服量少而饮不苦”“便人服饮”，有其合理之处。张謇认为，中医、西医虽然属于不同的体系，但是有相通之处，需要加以沟通和融合。

张謇对中医药的发展做出了重要贡献。张謇深知中医药在保障人民健康方面的重要作用。因此，张謇积极推动中医药的传承和发展。1912年，张謇与三哥张馨共同筹资建立了南通医学专门

学校。该校初设西医专业，不久又开设中医专业，旨在培养医学人才。张謇还为该校题写了“南通中西，以宏慈善”的校训。

张謇意识到中医、西医各自的价值，认为二者不可偏废。张謇主张中西医结合，注重培养学生们的实践能力和综合素质。张謇派教师去日本学习，派优秀学生去日本和德国留学，回国后担任学校的重要职务。1915年，该校师生做了南通首例人体解剖实验，这在当时的中国是不多见的。

张謇还计划制订《中药经》，旨在发扬本草学。张謇希望利用科学的方法对中药材进行定性分析，以揭示其药效和药性，为中医药的发展提供科学依据。然而，由于经费和人力等原因，这一计

划未能实现。尽管如此，张謇会通中、西医药的思想和实践仍然为中医药的发展开辟了新的道路。

张謇不仅有着较高的中医理论素养，还亲自实践中医养生之道。

首先，张謇强调饮食调养。他提倡饮食有节，注重食物的性味和功效。现代人往往忽视饮食健康，暴饮暴食、营养不均衡等问题普遍存在。因此，我们应该学习张謇的饮食养生之道，注重合理饮食，保证营养均衡。

其次，张謇注重精神养生。他认为，保持心情愉悦是养生的重要方面。现代人生活节奏快、压力大，容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此，我们应该学习张

謇的精神养生之道，善于调节自己的不良情绪，保持乐观的心态，以应对生活中的各种挑战。

最后，张謇注重运动养生。他认为，运动能够增强体质、提高免疫力。现代人往往缺乏运动，久坐、缺乏锻炼等问题普遍存在。因此，我们应该学习张謇的运动养生之道，积极参加各种体育锻炼，保持身体的活力和健康。

张謇的中医养生之道，不仅是他个人智慧的结晶，还是中华优秀传统文化的重要组成部分。我们应该传承和发扬张謇的养生之道，积极推动中医药的传承和发展，让中医药在现代社会中焕发出更加绚丽的光彩。

(作者供职于江苏商贸职业学院)

药食同源

杏仁，是蔷薇科植物杏的种子，最早见于《神农本草经》。杏仁，被称为“最古老”的止咳药。杏属植物的原生种出自中国，具有悠久的栽培历史，盛植于春秋战国时期。您知道“誉满杏林”的故事吗？

相传，三国时期吴国有位名医叫董奉，曾在江西庐山隐居。附近百姓闻名求医，但董奉从不收取钱财，只求轻症被治愈者种1棵杏树，重症被治愈者种5棵杏树。数年后，董奉门前杏树成林，一望无际。从此，人们便唤中医为杏林。后人据此用“誉满杏林”“杏林春暖”形容医生医术精湛、医德高尚。

杏仁分为苦杏仁和甜杏仁，功效分别如下。

性味功效

苦杏仁，性微温，味苦，有小毒，归肺经、大肠经，具有止咳平喘、润肠通便的功效。临床用于预防咳嗽气喘、胸满痰多、血虚津枯、润燥便秘等。

苦杏仁主要含苦杏仁苷和苦

餐桌上的中药之二

杏仁

□郭晓芳

杏仁油。它们是苦杏仁中主要的活性成分。苦杏仁油，有镇咳平喘的作用，是治疗咳嗽的要药，随症配伍可以治疗多种哮喘病证。苦杏仁含苦杏仁苷约3%，对呼吸系统有镇静作用，但是服用过多易引起中毒。

甜杏仁富含蛋白质、糖、脂肪、维生素，以及钙、铁、磷等营养成分。由于甜杏仁含有大量胡萝卜素，因此，甜杏仁又称“抗癌之果”。甜杏仁含有丰富的脂肪，是一种对心脏有益的不饱和脂肪酸。因此，甜杏仁是一种健康的

食品，适量食用不仅可以有效抑制体内胆固醇的含量，还可以显著降低心脏病和多种慢性病的发病风险。

两种杏仁的用量也不同，苦杏仁一般用3克~9克，甜杏仁用6克~12克。食疗养生，多用甜杏仁。

药食养生

咳嗽有痰——杏仁橘皮粥

材料：甜杏仁10克，橘皮10克，大米100克，糖适量。

做法：将甜杏仁、橘皮洗净，放入锅中加水煎取50毫升药汁；

大米洗净后煮粥，粥熟时加入药汁煮沸，最后加入适量糖调味即可。

功效：健脾化湿、理气止咳。甜杏仁，可以止咳平喘，宣发肃降肺气；橘皮，可以理气健脾、燥湿化痰。二者合用，可以调理气机、祛湿化痰，辅助治疗咳嗽痰多等症。

咳嗽便秘——杏仁茶

材料：苦杏仁5克，花茶2克。

做法：用苦杏仁加水煎煮250毫升药汁，冲泡花茶后饮用。功效：祛痰止咳、平喘润肠。

苦杏仁，入肺经，味苦降泄，可以肃降肺气、止咳平喘。苦杏仁中的苦杏仁油对于蛔虫、钩虫及伤寒杆菌等有一定的抑制作用，并且具有润肠通便的作用。因此，本品适用于外感咳嗽、喘息、便秘，以及慢性支气管炎患者。

注意事项

本品分为甜杏仁和苦杏仁，甜杏仁能直接食用，苦杏仁不能直接食用。未经加工的苦杏仁毒性较高，多做药用。

(作者供职于河南省兰考第一医院)

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