

杏林撷萃

药王孙思邈与五台山

吴育红

五台山，古称苏门山，位于鹤壁市西北8公里处太行山北麓。因山有五谷，突起五峰，故名五岳。“药王”孙思邈曾于公元670年前后隐居五台山，他采药炼丹、著书立说、治病救人，在当地留下深远的影响。近年来，鹤壁市鹤山区围绕孙思邈的故事，将中医药文化与健康、文旅融合发展，取得显著成效，成为鹤山区经济社会发展当中重要一环。

丰富的自然资源与中医药文化遗迹

五台山属太行山余脉，海拔574.4米，气候温润，植被丰富。山上遍布中药材，已知有远志、柴胡、当归、冬凌草、知母、全虫等300余种，是一处“天然药库”。

五台山至今留有“药王隐居处”“炼丹处”“藏书阁”“藏药库”“瞭书台”“练功石”“捣药臼”“撵池”等众多遗迹，较好地保存了孙思邈当年隐居五台山行医、采药、炼丹、著书活动的原状，中医药文化氛围浓厚，被称为“药学圣地”。

其中，“药王洞”为天然钟乳石洞穴，有“药王起居室”“诊病室”“升仙堂”，以及“炼丹炉”“诊病石”“灵芝石”“问诊石”等众多奇景，巧妙契合孙思邈隐居时坐诊、炼丹活动的场景，自然景观与药学积淀、道家生活完美融合，相得益彰。河南大学历史文化学院刘坤太考察时称，“药王洞”是五台山“历史文化和自然景观结合得最好的一处遗迹”。

“药王洞”有宋、金、明、清等时期纪念孙思邈的碑石摩崖。拜殿大门的两根石柱，为明朝古迹，上刻对联两幅。正面“拜官弗受当年自适真之性，药永传奕世不忘人也仙”，背面“安乐真人嘉名原赐唐天子，精究药性学道惟居太白山”。讲孙思邈不慕名利、三度拒封、成仙得道、精究医业等事迹。

洞口匾额“大唐名医”，为清朝道光年间所刻。“药王洞”还刻有“孙真人洞”4个字。真人，即成仙得道之人。宋徽宗敕封孙思邈为“妙应真人”。

洞口对联“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方”出自《旧唐书·孙思邈传》，是孙思邈的治学格言。意思是治病时既要小心谨慎，明于诊断，又要大胆果敢、善于用药；智慧必须圆通周密、知常知变，才能临事无惑。

洞口老虎把门，缘于“神医治虎”“虎为药王坐骑”的传说。

“药王洞”迎面正中供奉孙思邈像，反映了百姓对孙思邈的敬仰之情。

孙思邈千余年来一直受到人民的高度评价和崇拜，来孙思邈隐居处凭吊的人络绎不绝。

人文佳话对当地文化的深远影响

孙思邈，京兆华原（今陕西省铜川市耀州区）人，享年100多岁，是我国唐代著名的医药学家和养生家。孙思邈一生足迹遍布全国，遍尝药草，独创24种药方，济世救人。孙思邈著书80多本，晚年隐居五台山，《千金要方》是我国最早的一部临床实用百科全书。

孙思邈隐居五台山期间，采药炼丹，济世救人，传授良方和医术，在当地留下众多美好故事和人文佳话，诸如“神医治虎”“妙手治龙”“一针救二命”等，至今让人津津乐道。

孙思邈经常到山下行医，受到百姓爱戴。孙思邈去世后，患者建“孙真庙”以纪念孙思邈。孙圣沟村也是因孙思邈到该村居住行医，被百姓敬称“孙圣人”，村名随之叫“孙圣沟”。

2020年，鹤山区与鹤壁市豫剧牛派艺术研究院联合，根据“药王”孙思邈的故事拍摄戏曲电影《五台山》，再现孙思邈隐居五台山期间“一针救二命”“亲尝虎狼药”“仁心祛瘟疫”“巧医唐王”等故事，展现孙思邈不慕名利、心系苍生、献身医学的伟大精神。大力弘扬中医药文化，传承孙思邈大医精诚的精神。

营造浓厚的中医药文化氛围

2000年开始，鹤山区以宣传“药王”孙思邈，弘扬传统中医药文化为主旨，以健康、养生、生态、休闲为主题建设五台山，不断强化中医药文化主题和内涵。

鹤山区建设五台山、大医精诚、悬壶济世3座牌坊；树立汉白玉“药王”塑像和“药王医虎”“药王著书”2处雕塑；建设“医桥”“诚桥”2座小石桥和“望、闻、问、切”4个主题休闲亭；建设“药王谷”“药王池”“药王湖”“百草园”“百药林”“药引泉”和“杏园”“榆园”“榴园”等主题休憩区；核心位置镌刻“大医精诚”崖壁题记；建设“药王殿”，墙绘12幅“药王”孙思邈生平故事，两侧配廊展示中药材和传统中药器具。其他还有“望鹤亭”“炼丹洞”“孙思邈故事百图”“百虎栏杆”等景观，营造了浓厚的中医药文化氛围。

今后，我们将继续深入挖掘和展现中医药健康养生文化内涵，让“藏在典籍、散在民间”的中医药智慧鲜活起来，推动鹤山区中医药特色发展、内涵发展、融合发展，为弘扬传统中医药文化做贡献。

（作者供职于河南省鹤壁市鹤山区卫生健康委，本文由王平整理）

中药传说

明朝年间，一对夫妻到泰安经商。他们在泰安开了一个小商店，经营日用杂货。第二年，他们生了一个女儿，名叫宝珠。

一晃十几年过去了，宝珠18岁，其父母不幸患了瘟疫，病情危急。宝珠为了给父母治病，不仅请郎中为父母治病，还亲自到泰山采集名贵药材。虽然父母的病情好转，但是欠下一大笔债务。宝珠为了还债，到地主家当丫鬻。

后来，宝珠被张剥皮买走，想娶她为小妾。宝珠宁死不肯，便跑进山里，过着野人般的生活。

光阴似箭，转眼又过了2年。一天，一位男子进山砍柴，突然看见一个披头散发的“妖怪”，被吓得跑下山。消息在村

养生堂

肉苁蓉被誉为“沙漠人参”

因为人参是补药之首，妇孺皆知，历来被医学家所推崇，所以滋补佳品都往“人参”上靠。“海中人参”是海马，“动物人参”是海狗，“沙漠人参”就是肉苁蓉，它们的共同特点是滋补性强。

肉苁蓉又名大芸，是列当科植物肉苁蓉的干燥带鳞叶的肉苁蓉。由于肉苁蓉生长在沙漠地带，主要功效是滋补，还能提高机体免疫力，对虚弱体质有良好的强壮作用，所以人们将肉苁蓉誉为“沙漠人参”。

肉苁蓉是多年生寄生草本植物，高15厘米~40厘米。茎肉质肥厚，圆柱形，黄色，被覆多数肉质鳞片状叶，黄色至褐黄色，覆瓦状排列，长1厘米~2.5厘米，宽0.4厘米~0.8厘米。穗状花序圆柱形，花多数而密集；花萼钟形，淡黄色或白色；花冠管状钟形，5浅裂，裂片近圆形，紫色，管白色。

肉苁蓉生于盐碱地、干河沟、沙地、戈壁滩一带，分布于我国内蒙古、陕西、甘肃、宁夏、新疆等地，以内蒙古产量最大。肉

苁蓉春秋二季均可采集，但以3月~5月采集最好，过时则中空。春季采收肉苁蓉者，通常半埋于沙土中晒干，商品称为“甜大芸”“淡大芸”或“淡苁蓉”；秋季采收肉苁蓉者，因水分多，不易晒干，必须投入盐湖中1年~3年再取出晒干，称为“盐大芸”“咸大芸”或“咸苁蓉”。

内蒙古西部沙漠深处，有一个地方叫查干希热，是有名的长寿之乡。查干希热的气候条件极其恶劣，最高气温42.8摄氏度，最低气温零下34摄氏度，严重缺水干旱，沙尘滚滚。在这种恶劣的环境下，奇迹般地生活着许多百岁老人，他们个个身强力壮、面色红润。经专家多年研究，长寿之乡的奥秘是：当地牧民常饮肉苁蓉药膳酒，才得以长寿！

外国科学家还从肉苁蓉中发现“救命因子”，能在24小时内将肾细胞增殖速度提高6倍。日本最畅销的“救命酒”，里面的主要原料就是肉苁蓉。“救命酒”已经成为日本家庭常用的保健品之一，几乎每家都有。众所周知，日本的平均寿命较高，原因当然有很多，但是“救命酒”是原

药食同源

餐桌上的中药之三

芫 荽

张萌

芫荽，又称香菜，是日常生活中常见的一种蔬菜，同时也是一种中药。芫荽的全草均可入药，性温，味辛，归肺经、胃经，具有发汗透疹、消食下气等功效。

芫荽常用于治疗麻疹初期不易透发、食滞胃痛、痞闭等症。芫荽独特的香味能够刺激食欲，对于食欲不振、消化不良等问题有一定的改善作用。此外，芫荽还具有一定的抗菌防腐作用，对于口腔和肠道内的细菌有一定的杀菌作用。

芫荽营养丰富，富含维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂等；同时，还含有丰富的矿物质，如钙、铁、磷、镁等。《本草纲目》记载：“芫荽（芫荽），辛温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，故痘疮出不爽者，能发之。诸疮皆属心火，营血内摄于脾，心脾之气得芳香则运行，得臭恶则壅滞故尔。”《医林纂要》记载：“芫荽，肝肝，泻

肺，升散，无所不达，发表如葱，但专行气分。”在日常生活中，芫荽以特殊的香味成为众多菜肴的点缀之选。芫荽可以作为汤的佐料，也常用于凉拌菜、汤面、拌面中提味。因为芫荽的嫩叶口感脆嫩、味道鲜美，所以很受人们喜爱。

芫荽的主要作用

降低血糖 芫荽提取物，能够降低血清中的葡萄糖含量，减缓对胰岛素的改变，增加胰岛素β细胞的活性。

调节血脂 芫荽的活性成分，能明显降低胆固醇和甘油三酯在体内的合成，并促进代谢。

发汗透疹 芫荽具有特殊的香味，能够刺激汗腺分泌，促使机体发汗透疹。

健胃消食 芫荽可以作为芳香剂，促进胃肠腺体分泌，改善消化功能，增强食欲。

祛寒解毒 芫荽性温，可以帮助人们祛除体内的寒气，具有温胃散寒、缓解胃痛的作用，同时还有解毒的功效。

调节血脂 芫荽的活性成分，能明显降低胆固醇和甘油三酯在体内的合成，并促进代谢。

发汗透疹 芫荽具有特殊的香味，能够刺激汗腺分泌，促使机体发汗透疹。

健胃消食 芫荽可以作为芳香剂，促进胃肠腺体分泌，改善消化功能，增强食欲。

黄 精

毛德西

编写《本草纲目》，听说泰山发现了保命药，便昼夜兼程赶往泰山。经过李时珍辨认，宝珠吃的“萝卜”实际上是黄精。李时珍顿悟心中大喜，就把黄精的故事写进了《本草纲目》。

黄精是一味补益肺、脾、肾三经的药物，具有润肺补脾、滋肾填精、补气养阴的作用。在古代，黄精是一味有名的补益保健药。近年来，黄精还用于治疗高

血压病、冠心病、白细胞减少、再生障碍性贫血、中毒性耳聋等，还可以预防动脉硬化、脂肪肝、降低血糖等。

黄精还能改善人体的营养状况，提高免疫力和血管韧性，起到强身防病的作用。笔者现介绍几个方子，供读者参考使用。

治疗高血脂 材料：黄精30克，山楂25克，何首乌15克。做

法：水煎服。用法：每日1剂。功效：防治动脉硬化、高血脂症。

补肾填精 材料：黄精、枸杞子各等份。做法：黄精、枸杞子研成细末，炼蜜为丸（如梧桐子大）。用法：每天服50丸，饭前服用。

黄精蒸鸡 材料：黄精30克，党参30克，山药30克，母鸡1只（约1000克），生姜、花椒、食盐适量。做法：将母鸡洗净切块，放入沸水中煮3分钟捞出，备用；母鸡放入蒸锅内，加入生姜、花椒、食盐等调味品，再放入黄精、党参、山药，加盖蒸3小时即可食用。功效：补肺益肾，可用于冬季怕冷、腰膝酸软等肾虚病症。（作者系全国名中医，供职于河南省中医院）

沙 漠 人 参 肉 苁 蓉

段振离

因之一。肉苁蓉性温，味甘、咸，入肾经、大肠经，主要功能是补肾阳、益精气、润肠通便。

因肉苁蓉有甘温之性，故能补肾壮阳，可以治疗男子阳痿、女子不孕，以及肾精不足、命门火衰之腰膝冷痛、遗精、早泄等。由于肉苁蓉味兼咸而质润，故又能益阴而补血，治疗阴血不足、大肠燥结之大便秘结等。

《神农本草经》将肉苁蓉列为“上品药”，称其有延年益寿的作用。《本草汇言》曰：“肉苁蓉，养命门，滋肾气，补精血之药也……此乃平补之剂，温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄，故有从容之名。”《玉楸药解》对肉苁蓉的评价也很高：“肉苁蓉，暖腰膝，健骨肉，滋肝肾精气，润肠胃，结燥……其性从容不迫，未至滋湿败脾，非诸润药可比。方书称其补精益髓，悦色延年，理男子绝阳不兴，女子绝阴不产，非溢美之词。”

肉苁蓉滋补的特点是温而不燥，滋而不腻，补而不峻，既可

补阳又可补阴，有从容缓和之性。肉苁蓉配伍羊肉、山芋、梗米、葱、姜煮粥，味美可口。常服本粥可以补益精气、滋润强壮、延缓衰老，尤其适用于老年人。

肉苁蓉能促进肠道蠕动，抑制大肠对水分的吸收，缩短排便时间，对老年习惯性便秘、体虚便秘有良好疗效。火麻仁也有通便作用，但是主要为滋脾润肠；肉苁蓉是滋肾润肠，二者有区别。

肉苁蓉的补肾作用与淫羊藿、巴戟天不同。肉苁蓉补肾而不伤阴，长期服用一般不会出现上火、口干舌燥等症。

肉苁蓉的现代研究

现代药物分析结果表明，肉苁蓉含肉苁蓉苷、洋丁香酚苷、海胆苷、胡萝卜苷、生物碱，以及15种氨基酸、糖类。肉苁蓉所含的苯乙醇苷类，具有壮阳、抗氧化、增强记忆力等功能；其他还有环烯醚萜类、木质素类、多糖、生物碱等多种抗衰老成分。

另外，肉苁蓉中矿物质的含量比一般中药要高，如铁、钙、镁、磷、铜、锰、锌等，尤其是铁的

含量，达到63.1毫克/100克。肉苁蓉能够增强机体的免疫功能。动物实验证实，肉苁蓉多糖能促进小鼠胸腺淋巴细胞增殖，增强小鼠淋巴细胞分泌免疫因子的能力，促进其腹腔内吞噬细胞的吞噬能力，还能使阳虚动物体液免疫功能恢复。因此，肉苁蓉具有良好的抗炎、抗肿瘤作用。

肉苁蓉能清除自由基、抗衰老。肉苁蓉所含的苯乙醇苷，具有清除自由基的作用，可明显降低血液和肝脏中的脂质过氧化物的含量。肉苁蓉所含的多糖，能够显著提高线粒体酶的活性，这也具有抗衰老作用。

肉苁蓉能够兴奋垂体、肾上腺，促进激素释放，有类似肾上腺皮质激素的功能，能够调节机体的免疫功能。因此，肉苁蓉抗衰老是多途径的。

肉苁蓉可以降低血压，促进唾液分泌，预防动脉硬化；还有调节内分泌，提高性功能，促进新陈代谢，增强记忆力，以及通便等作用。肉苁蓉在临床上应用广泛。

（作者系河南中医药大学教授）

温补祛寒——胡椒猪肚鸡

彭喜娜

胡椒猪肚鸡是适合冬季食补的菜品之一，可以健脾养胃、温补祛寒，适宜气血虚弱、身体虚弱者食用，临床上主要用来治疗胃寒腹痛、呕吐泄泻等疾病。

胡椒善于温中、散寒、止痛。当胃部受寒邪侵袭，出现脘腹冷痛，甚至是呕吐泄泻时，可以将胡椒研成粉装进猪肚内炖服。

胡椒既是中药又是食品。胡椒分为白胡椒和黑胡椒，味道辛辣，性温热，归胃经、大肠经。

《本草衍义》记载：“胡椒，去胃中寒痰吐水，食已即吐，甚验。过剂则走气。大肠寒滑亦用，须各以他药佐之。”《本草纲目》记载：“胡椒，大辛热，纯阳之物，肠胃寒湿者宜之。热病人食之，动火伤气，阴受其害。时珍曰少嗜之，岁病目，而不疑及也，后渐知其弊，遂痛绝之，日病亦止，才食一二粒，即便昏涩，此乃昔

人所未试者。盖辛走气，热助火，此物气味俱厚故也，病咽喉口齿者亦宜忌之。”

猪肚是营养价值较高的食物之一，富含蛋白质和各种维生素，还含有钙、铁等各种微量元素。食用猪肚，能补气血、养胃。猪肚与白胡椒炖汤，不仅能够帮助人们补充营养，还能够健脾养胃，缓解由胃寒导致的胃痛、胃胀气、腹泻等不适。

做法 将猪肚里外冲洗干

净，内壁刮干净，加入盐、白醋、面粉反复抓揉，再冲洗干净，重复几次；然后将猪肚表面的肥油去掉，再加入盐、白醋、面粉反复抓揉，让猪肚变得干净、无异味；鸡腿剁成小块，洗净；白胡椒粒敲碎，用纱布包起来；鸡块、猪肚、姜片、白胡椒放进锅内，加入适量清水，大火煮开后撇去浮沫，大火煮20分钟后转小火煮；煮好后，捞出猪肚晾凉，切成条，重新放进锅内，加入盐调味，

大煮5分钟即可。

注意事项 孕妇慎服，阴虚火旺及热病者禁服。根据中医体质学说，适宜食用胡椒的人群为阳虚体质型（常见症状有畏寒肢冷、胃脘冷痛、少气懒言等）。

人间烟火气，最抚凡人心。寒冷的冬日，来一锅热乎乎的胡椒猪肚鸡，暖身暖心又暖胃。

（作者供职于河南省南阳市中医院）

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。

《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《读名著·品中医》《我与中医》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com



净，内壁刮干净，加入盐、白醋、面粉反复抓揉，再冲洗干净，重复几次；然后将猪肚表面的肥油去掉，再加入盐、白醋、面粉反复抓揉，让猪肚变得干净、无异味；鸡腿剁成小块，洗净；白胡椒粒敲碎，用纱布包起来；鸡块、猪肚、姜片、白胡椒放进锅内，加入适量清水，大火煮开后撇去浮沫，大火煮20分钟后转小火煮；煮好后，捞出猪肚晾凉，切成条，重新放进锅内，加入盐调味，

大煮5分钟即可。

注意事项 孕妇慎服，阴虚火旺及热病者禁服。根据中医体质学说，适宜食用胡椒的人群为阳虚体质型（常见症状有畏寒肢冷、胃脘冷痛、少气懒言等）。

人间烟火气，最抚凡人心。寒冷的冬日，来一锅热乎乎的胡椒猪肚鸡，暖身暖心又暖胃。

（作者供职于河南省南阳市中医院）