■杏林撷萃

中原文化与五谷

□崔公让

笔者认为，中原文化亦是五谷杂粮文化，因为五谷养育了中华民族。农耕文化，是世界上最早的文化之一，也是对人类影响最大的文化之一，其代表物即五谷杂粮。

古人对于五谷杂粮有诸多解读，“谷”是“穀”的简体字，原指有壳的粮食。比如稻、稷（谷子）、黍（去皮后叫黄米）等外面都有一层壳，所以叫作谷。

五谷这一名词，最早见于《论语》。根据《论语》记载，2400多年以前，孔子带着学生出门远行。子路掉队后，遇见一位用杖挑着竹筐的老农。子路问老农：“子见夫子乎？”老农说：“四体不勤，五谷不分，孰为夫子？”五谷是指5种谷物。

比《论语》更早的书，如《诗经》《书经》等，只有百谷，没有五谷。从百谷到五谷，是不是粮食作物的种类减少了呢？其实不是的。古人往往把同一种作物的不同品种起一个专名，这样列举起来就多了，而且“百”字在这里是指多的意思，也并不是真的有100种。

五谷这一名词的出现，标志着人们已经有了比较清楚的分类概念，同时反映当时的主要粮食作物有5种。

《黄帝内经》认为，五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”；明代医药学家李时珍在《本草纲目》中记载谷类33种，豆类14种，总共47种之多。现在人们通常说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，并且习惯地将大米和面粉以外的粮食称作杂粮。因此，五谷杂粮也泛指粮食作物。

至于五谷这一名词在当初被创造的时候，究竟指的是什么，没有被记载下来。我们现在能够看到的最早的解释，是汉朝人写的。汉朝人的解释主要有两种：一种说法，是稻、黍、稷、麦、菽（大豆）；另一种说法，是麻、黍、稷、麦、菽。这两种说法的差别，只是一种有稻而没有麻，另一种有麻而没有稻。麻虽然可以食用，但是主要用它的纤维来织布。谷指的是粮食，前一种说法没有把麻包括在五谷里面，比较合理。

但是，从另一方面来说，当时的经济文化中心在北方，稻是南方作物，北方栽培有限，因此五谷中可能有麻而没有稻。《史记·天官书》记载：“凡候岁美恶。”（预测年岁收成好坏）所说的作物，就是麦、稷、黍、菽、麻5种，属于后一种说法。

大概因为这些原因，所以汉朝人对五谷有两种不同的解释。把这两种说法结合起来，共有稻、黍、稷、麦、菽、麻6种主要作物。战国时期名著《吕氏春秋》里有4篇专门谈论农业的文章，其中《审时》谈论栽种禾（稷）、黍、稻、麻、菽、麦得时失时的利弊。这6种作物和上面所说的6种完全相同。《吕氏春秋·十二纪》中说的作物，也是这6种。很明显，稻、黍、稷、麦、菽、麻就是当时中原地区的主要作物。所谓五谷，就是指这些作物。但是随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念不断演变。现在所谓五谷，实际只是粮食作物的总称，或者泛指粮食作物罢了。

五谷的概念形成之后，虽然相沿了2000多年，但是这几种粮食作物在全国的粮食供应体系中所处的地位却因时而异。五谷中的粟、黍等作物，由于具有耐旱、耐瘠薄、生长期短等特性，故在北方旱地原始栽培情况下占有特别重要的地位。

春秋战国时期，菽所具有“保岁易为”的特征被人发现。菽也与粟一起成了当时人们不可缺少的粮食。与此同时，人们发现冬麦能利用晚秋和早春的生长季节进行种植，并能起到解决青黄不接的作用。加上这时人们发明了石磨，麦子的食用从粒食发展到面食，适口性大大提高，导致麦子受到了人们的重视，从而发展成为主要的粮食作物之一，并与粟相提并论。

西汉时期的农学家赵过和氾胜之等，都曾致力于在关中地区推广小麦种植。汉朝关中人口的增加与小麦种植的发展有着密切的关系。直到唐宋以前，北方的人口都多于南方的人口。但是唐宋以后，情况发生了变化，中国人口的增长主要集中于东南地区，这正是秦汉以来被称为“地广人稀”的楚越之地。宋朝时，南方人口已超过北方。

南方人口的增加，与水稻生产分不开。水稻很适合在雨量充沛的南方地区种植，但是最初并不起眼，甚至被排除在五谷之外，然而却后来居上。

唐宋以后，水稻在全国粮食供应体系中的地位日益提高。据明末科学家宋应星估计，当时在粮食供应体系中，水稻占7/10，居主要地位；大麦、小麦、黍、稷等粮食作物，合在一起只占3/10；大豆和麻已退出粮食作物的范畴，只作为蔬菜来利用了。

然而，在一些作物退出粮食作物的行列时，又有一些作物加入粮食作物的行列。明朝末年，玉米、甘薯、马铃薯相继传入中国，并成为现代中国粮食作物的重要组成部分。

（作者系全国名中医）

■养生堂

成语『肝胆相照』中的中医养生智慧

□徐百鸿

“肝胆相照”这一成语最早出自宋代文天祥的《与陈察院文龙书》：“所恃知己，肝胆相照，临书不惮倾倒。”其原本含义是比喻人与人之间真心诚意、坦诚相待地交往共事。然而，当我们深入探究中医领域时，会发现这个成语蕴含着肝脏与胆囊之间紧密且微妙的联系，深刻地揭示了中医养生的智慧。

在中医理论体系中，肝脏被视为“将军之官”，它不仅储藏血液，还主宰着人体的谋虑和思考等活动，在情绪调节方面发挥着关键作用；胆囊则被称作“中正之官”，与人的决断力息息相关。肝脏与胆囊互为表里，肝经深藏于里，胆经显露于表，二者相互协作、相辅相成，共同维系着人体的生理平衡。正如《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》记载：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”明确阐释了肝脏与胆囊在功能上的相互依存关系。肝脏主谋虑，胆囊主决断，只有二者协同运作、配合默契，人体才能保持身心健康、精神饱满的状态。

从养生的角度来看，保护肝脏和胆囊的健康非常重要。我们要格外注意情绪调节，避免情绪波动过大，尤其是要克制怒气，因为中医认为“怒伤肝”。我们要保持平和、乐观、积极的心态，有助于肝气的舒畅，以及胆汁的正常分泌和排泄。

在饮食方面，我们应遵循科学、合理的原则，减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入量，多吃新鲜的蔬菜和水果。例如，胡萝卜富含维生素A和胡萝卜素，对保护肝脏细胞具有显著作用；菠菜具有滋阴平肝、助消化的功效，有助于维护肝脏和胆囊的正常功能。

同时，适度运动也是养生保健不可或缺的一环。坚持适度运动，能够促进血液循环，增强肝脏的代谢功能和胆汁的分泌与排泄。散步、练瑜伽、打太极拳等，都是非常适宜的运动方式。

此外，保证充足的睡眠和戒烟戒酒，对于肝脏和胆囊的健康同样意义重大。良好的睡眠，可以促进肝脏的自我修复和排毒功能。吸烟和过度饮酒，则会对肝脏和胆囊造成严重的损害，增加患病的风险。

中医还强调肝脏和胆囊在解剖结构上的紧密联系。肝脏负责分泌胆汁，而胆囊则承担着储存和调节胆汁排放的重要职责。胆汁对于食物的消化和吸收起着非常重要的作用，它能够乳化脂肪，促进脂肪的分解和吸收。因此，肝脏和胆囊的健康状况，直接影响人体整个消化系统的正常功能。一旦肝脏和胆囊功能失调，人体就可能会出现消化不良、口苦、黄疸等一系列症状，严重影响生活质量和身体健康。

综上所述，成语“肝胆相照”在中医领域中蕴含着丰富而深刻的养生智慧。它不仅提醒我们肝脏和胆囊是人体健康的重要基石，二者相互依存、相互影响，还教导我们要养成良好的生活习惯，保持平和、乐观、积极的心态，切实保护肝脏和胆囊的健康。

让我们从日常生活中的点滴小事做起，遵循中医养生之道，努力实现身心的和谐与平衡，拥抱健康美好的生活。

（作者供职于河南省濮阳市中医医院）

■药食同源

餐桌上的中药之七

枇杷

□张 萌

枇杷是蔷薇科植物枇杷的果实。成熟的枇杷成束地挂在树上，呈圆形、椭圆形或琵琶形。枇杷表面有绒毛，未成熟时为青绿色，较硬实，芳香气味较浓；成熟后，枇杷外皮一般为淡黄色，也有颜色较深接近橙红色的。成熟的枇杷软而多汁，味道甜美，营养丰富。枇杷除了生吃外，还可以制成糖水罐头或酿酒。枇杷的叶、果和核，都含有扁桃苷。

苏轼名句“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新”中的“卢橘”指的就是枇杷。白居易有诗云：“淮山侧畔楚江阳，五月枇杷正满林。”写出了枇杷盛栽的景色。从唐宋时期开始，枇杷被看作高贵、美好、吉祥、繁荣的美好象征。

枇杷味道甜美，形如黄杏，柔软多汁，肉质细腻，不仅是营养丰富的保健水果，还是一味常用的中药，属于药食同源食物。

功效和作用

枇杷性凉，味甘、酸，归脾经、肺经、肝经，具有润肺止咳、祛痰平喘、减肥美容等功效。枇杷不仅味道甜美，其营养还相当丰富，主要成分有糖类、纤维素、果胶、胡萝卜素、鞣质、苹果酸、柠檬酸、钾、磷、铁、钙，以及维生素A、维生素B、维生素C等，特别是胡萝卜素的含量丰富。

促进消化 枇杷所含的有机酸，能刺激消化腺分泌，对增进食欲、促进消化、止渴解暑有一定的作用。

润肺止咳 枇杷含有苦杏仁苷，能够润肺、止咳、祛痰，缓解咳嗽症状。

减肥美容 枇杷富含粗纤维及矿物质。枇杷含蛋白质、碳水化合物，并且含有维生素B_1和维生素C，是减肥美容的佳品。

另外，枇杷叶是一味中药，以大块枇杷叶晒干去毛入药，有止咳清肺、降气化痰的功效，经常与其他药材制成“川贝枇杷膏”。《本草纲目》记载：“枇杷叶气薄味厚，阳中之阴，治肺胃之病。”枇杷叶中有效成分的药理作用及其临床的良好疗效，已经引起人们广泛关注。枇杷叶也可用来治疗胃病，并且具有抗感染、消炎、降血糖的作用。

食用方法

生吃 枇杷可以洗净、去皮后直接生吃，口感清甜。

榨汁 枇杷洗净、去皮、去核，放入榨汁机榨成汁饮用。

调羹 把枇杷去皮，切成小块；银耳用凉水泡开，撕成小朵；红枣、枸杞子洗净；将适量清水倒入锅内，放入银耳，用大火煮沸，再用小火炖2小时；把枇杷放入锅里，再煮10分钟关火；进食时，可以加入适量蜂蜜。

煲汤 把枇杷洗净、去皮，切成小块；银耳用凉水泡开，撕成小朵；锅内加入适量清水，放入枇杷煮沸，再加入百合、银耳、冰糖炖40分钟。

煮粥 锅内加入适量清水，大火煮沸后倒入淘净的粳米，煮至粥熟后加入剥好的枇杷肉，煮10分钟即可。

熬膏 把冰糖放在开水里煮至沸腾，然后加入枇杷肉继续煮，直到呈糊状为止；装瓶保存，平时适量冲水服用。

注意事项

由于枇杷富含果酸，大量食用后容易与钙结合产生沉淀，使蛋白质凝固，影响其营养成分的消化和吸收。因此，枇杷不宜与富含蛋白质、钙等成分的食物同时食用。

由于枇杷含较多的糖分。因此，妊娠期女性及糖尿病患者应适量食用枇杷，以免出现不适。正常人食用枇杷时，也需要控制摄入量，以免过量食用发生腹胀等消化不良的症状。

对枇杷过敏者禁食枇杷，以免出现过敏反应。过敏可能表现为皮肤红疹，还可能出现腹痛、腹泻等症状。

禁止食用枇杷核。枇杷核含有氰苷，会产生剧毒物质氢氰酸，大量食用枇杷核可能会引起中毒。

总之，枇杷是一种药食同源的水果，可以根据个人爱好制作成果冻、果酱、糕点等美食，以达到养生的目的。

（作者供职于河南省开封市中医院）

■读名著·品中医

林黛玉与人参养荣丸

□李红桥

在《红楼梦》中，林黛玉因才情出众、多愁善感的形象深入人心。在小说中，林黛玉体弱多病、忧郁多思，经常需要服用中药调理身体。其中，林黛玉经常服用人参养荣丸。林黛玉从3岁就开始吃人参养荣丸，几乎是“餐餐不离，药不离口”。

《红楼梦》第三回：众人见黛玉年纪虽小，但其举止言谈不俗，身体面貌虽弱不胜衣，却有一段风流态度，便知她有不足之症。因问：“常服何药？为何治不好了？”黛玉道：“我自来如此，从会吃饭时便吃药到如今了。经过多少名医，总未见效。那一年，我才3岁，听说来了一个癞头和尚，说要化我去出家，我父母自是不从。他又说：‘既舍不得她，但只怕她的病一生也不能好的！若要好时，除非从此以后不许见哭声，除父母之外，凡有外亲一概不见，方可平安了此一生。’这和尚疯疯癫癫说了这些不经之谈，也没人理他。如今，我还是吃人参养荣丸。”

然而，人参养荣丸对于林黛玉而言，真的是“灵丹妙药”吗？让我们从中医的角度来深入剖析一下。

人参养荣丸的主要成分包括人参、白术、茯苓、炙甘草、炙黄芪、当归、熟地、白芍、远志、陈皮、肉桂以及五味子等12味中药。此方出自宋代《太平惠民和剂局方》，具有温补气血、理虚养心的功效，用于治疗气血两虚证，缓解患者的脾胃不足、形体羸弱等症状。

方中人参、白术、茯苓、甘草为四君子汤，具有很好的补气健脾之效；当归、熟地、白芍为补血常用药材，若再加上川芎，则为补血“第一方”——四物汤。但在人参养荣丸中以陈皮替代了川芎，以避免其药性燥烈，更适宜林黛玉的体质。远志，可以安神益智、祛痰开窍、消散痈肿；五味子，可以收敛固涩、益气生津、补肾宁心，两药合用，能够安抚林黛玉的情绪，收敛她因气血两虚而涣散的心气。肉桂，可以补火助阳、散寒止痛、温通经脉；黄芪，可以补气升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血，两药合用，可以补气助阳，提高抗病能力。

人参养荣丸的药性偏温，是一个气血双补、心脾同调的方子，适合林黛玉所患的气血不足之证。然而，人参养荣丸虽然有着很好的温补效果，但是幼年的林黛玉适合服用吗？

林黛玉从小体弱多病，有“不足之症”，7岁进贾府时“泪光点点，娇喘微微”“病如西子胜三分”，如弱柳扶风。这是明显的心脾不足、气血两亏的表现。从中医的角度来看，林黛玉属于气郁之质，性格内向、易忧郁、多愁善感，这些情绪的暗流悄然侵蚀她的身心健康，使她的病情雪上加霜。

林黛玉的症状与人参养荣丸的适应证吻合，温补气血、理虚养心，对她虚弱的身体有滋养和调理作用。

然而，虽然人参养荣丸有着很好的温补效果，但是幼年的林黛玉是否合适服用，还需要考虑其年龄、体重以及病情发展等因素。在剂量和用法上，应按照体重和年龄控制剂量，避免过量使用导致不良反应。

如果林黛玉确实患有肺结核，她是否适合服用人参养荣丸呢？这需要根据林黛玉的具体病情和体质来判断。肺结核在中医中被称作“肺痨”，主要分为以下几种类型。

肺阴亏损型 症状一般表现为干咳盗汗、声音嘶哑、咳中带血等。治疗宜滋阴润肺、清热杀虫。

气阴两虚型 症状一般表现为面色发白、神疲乏力、畏风盗汗等。治疗宜益气养阴、润肺杀虫。人参养荣丸在此类型中有一定疗效，但是需要根据患者的实际情况进行调整。

阴虚火旺型 症状一般表现为潮热盗汗、气急乏力、咳嗽痰黏等。治疗宜滋阴降火、润肺杀虫。此类型患者，不宜服用人参养荣丸。

肺肾虚损型 症状一般表现为头晕耳鸣、失眠烦躁、痰多黏稠等。治疗宜补益肺肾、杀虫润肺。

阴阳虚损型 症状一般表现为声嘶痰白、气少无力、潮热盗汗等。治疗宜滋阴补阳、润肺杀虫。

针对不同的类型，中医会采用不同的药物进行治疗。人参养荣丸主要适用于气血两虚、心脾不足的肺结核患者。对于阴虚火旺型肺结核患者，服用人参养荣丸可能会加重阴虚，助热生火，出现潮热、盗汗、咽干口燥等症状，不利于患者康复。因此，阴虚火旺型肺结核患者不宜服用人参养荣丸。

对于林黛玉来说，如果病情稳定，且体质偏于虚寒，伴有气血两虚的症状，如面色萎黄、神疲乏力、食欲不振等，那么适量服用人参养荣丸或许能起到一定的辅助调理作用。需要注意的是，应控制剂量和用法，避免过量使用导致不良反应；同时，还需要密切关注她的病情变化和身体反应，及时调整治疗方案。

然而，体质偏于阴虚火旺型肺结核患者，则与人参养荣丸偏温的药性存在一定的冲突。虽然人参养荣丸能补益气血，但是长期服用或过量使用可能会加重患者的阴虚症状，出现神思恍惚、咳嗽咯血等。

综上所述，林黛玉是否适合服用人参养荣丸，需要根据她的实际病情、体质，以及用药后的反应来综合判断。

在临床中，肺结核患者服用中药，应听从专业中医师的指导，避免盲目服用导致病情加重。

（作者供职于河南省禹州市疾病预防控制中心）

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