

杏林夜话

「卖花渔村」的启示

□许敬生

“卖花渔村”即安徽省黄山市歙县洪岭村，虽然名字叫“卖花渔村”，但是这里只卖花不捕鱼。

相传，唐朝末年，为躲避战乱，宫廷花匠洪诚、洪诗兄弟迁居此地，顺带着把宫廷的盆景栽培技艺带到了此处。

在漫长的花卉种植历史中，村民们不仅掌握了养花的技艺，还学会了制作漂亮的盆景。当游客踱步于村里，随处可见梅花、罗汉松、榆树，有人将此地视为大型盆景公园。

这个村子家家都做盆景园艺。制作一盆漂亮的盆景，需要几十年，甚至几代人才能完成。“卖花渔村”有一个代代相传的规矩，挖一棵山上的花树就必须种一棵或两棵，院子里的盆景卖一盆要再种一盆。

由此，我不由得想到中医药文化的传承。在中医学的历史长河中，产生了许多伟大的医学家和流传于世的著作。

从商代初期的伊尹著《汤液经》，到马王堆汉墓出土的《五十二病方》和甘肃武威汉墓出土的《治百病方》等。

从唐代医学家孙思邈的《千金方》，到宋代王怀隐的《太平圣惠方》及世界第一部由官方主持编撰的成药标准方书《和剂局方》。

这些医学家以深厚的文化底蕴、独特的学术思想和精湛的诊疗技术，构建了灿烂辉煌的中医学术殿堂。

21世纪，中医学迎来了崭新的春天。3年多的抗疫实践，中医又创建了诸多精彩的成功范例，赢得了广大百姓的信赖。

作为一个中医人，不能在这大好的时光里坐享春风，应当尽力为中医药发展添砖加瓦。

这就是薪火相传的神圣使命和强大的力量，这也正是我们中华民族生生不息的“文化密码”。

(作者系河南中医药大学教授)

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》《药食同源》《杏林夜话》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

本版图片由李歌制作

读书时间

《折肱漫录》中的养生思想

□黄鸿昊

《折肱漫录》是一部蕴含丰富养生思想的医话著作，作者为明代黄承昊。该书主要围绕养神、养形和医药展开，内容丰富、独具特色。

黄承昊，字履素，号暗斋，自号乐白道人，浙江秀水(今属嘉兴)人。黄承昊少年时体弱多病，被疾病缠扰多年，尝尽疾苦。

养神为养生之本

黄承昊把养神视为维护身体健康的核心要点，强调“养生者，先养神，次养形”。病可以由心生，心神神明，其健康状态直接影响情志。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

在生病期间，患者经常出现不良情绪。黄承昊在青年时期患痰中带血之症，本无性命之忧。

在调节心神上，黄承昊强调观察视角和心态的重要性，认为得失之心是痛苦源头，常怀知足之心则处处皆得自在。

养神的方法可以通过多种方式实现。黄承昊认为，“弹琴写字可以摄心;种竹栽花，可以忘俗”。

天修薄灌溉，强行干预，违背自然规律，反致苦难。

黄承昊提出情志疗法，认为“病时忧伤郁神，百药不效，幸得致身云路，以喜开忧，而痼疾遂疗，此岂药石之所能治哉?”

黄承昊结合自身养生经验，主张“养心、养脾、摄生最要”。“养生者，贵开发其生机，生机一发，则源源不穷，此谓浚于不涸之府。”

黄承昊非常重视饮食调理。他认为，合理饮食能够滋养身体，若长期饮食与药物偏颇，必会伤及五脏。

黄承昊认为可在日常大病病时花卉提供支持，如果每天修剪灌溉，强行干预，违背自然规律，反致苦难。

黄承昊认为可在日常大病病时花卉提供支持，如果每天修剪灌溉，强行干预，违背自然规律，反致苦难。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

黄承昊指出“心之不养，而多郁、多思、多疑、多虑，即日饵良药，亦何益之有!人生忧患之根，每起于爱恋……若能断爱根，则忧根自断矣”。

药食同源

餐桌上的中药之二十

紫苏子

□王营博

紫苏子为唇形科植物紫苏的果实。紫苏，全国各地广泛栽培，叶、茎、种子皆可入药。

相传，明代有一位名医叫韩天爵。有一天，一位读书人请韩天爵为他的父母看病。

紫苏子性味辛，性温，归肺经。紫苏子的主要功效是降气消痰、止咳平喘、润肠通便。

21世纪，中医学迎来了崭新的春天。3年多的抗疫实践，中医又创建了诸多精彩的成功范例，赢得了广大百姓的信赖。

作为一个中医人，不能在这大好的时光里坐享春风，应当尽力为中医药发展添砖加瓦。

这就是薪火相传的神圣使命和强大的力量，这也正是我们中华民族生生不息的“文化密码”。

(作者系河南中医药大学教授)

剂兼施亦可。痰壅气逆时，可以考虑用紫苏子。古方“三子养亲汤”就是运用紫苏子降气消痰，治疗痰壅气逆的方剂。

现代药理研究表明，紫苏子含有两大类抗过敏、炎症物质，即脂肪酸类成分和多元酚类成分。它们均属于过敏介质拮抗剂。

紫苏子作为药物使用，始载于《名医别录》。

相传，明代有一位名医叫韩天爵。有一天，一位读书人请韩天爵为他的父母看病。

紫苏子性味辛，性温，归肺经。紫苏子的主要功效是降气消痰、止咳平喘、润肠通便。

21世纪，中医学迎来了崭新的春天。3年多的抗疫实践，中医又创建了诸多精彩的成功范例，赢得了广大百姓的信赖。

作为一个中医人，不能在这大好的时光里坐享春风，应当尽力为中医药发展添砖加瓦。

这就是薪火相传的神圣使命和强大的力量，这也正是我们中华民族生生不息的“文化密码”。

(作者系河南中医药大学教授)

良效。紫苏子对鼻炎症状(如打喷嚏、流鼻涕和鼻塞)有很好的改善作用。

药食养生 气虚血弱痛——紫苏子粥 材料:紫苏子9克,大米150克。

做法:将紫苏子、大米分别淘洗干净后一同放入锅内,加入适量清水;用大火煮沸后转小火,煮40分钟即可。

用法:每天3次,温服。功效:暖脾胃、补气血。紫苏子质润和降,具有温中开胃、宽肠润便之效;大米为补益脾胃之品,具有补中益气、健脾养胃之效。

两者合用,可以“和五脏、调脾胃”,使气机畅通,通则不痛。此粥适合慢性胃炎患者食用,对气虚血弱、胃痛效果尤佳。

小儿久咳——紫苏子杏仁汤 材料:紫苏子5克,杏仁5克(去皮、尖)。

做法:锅内加入100毫升清水,放入所有材料,小火煮15分钟。

用法:每天3次,温服。功效:下气清痰、润肺平喘。

紫苏子降气消痰、润肺止咳,杏仁止咳平喘,两者均性温,共同起到降气消痰、平喘泻浊的作用。

注意事项 肺虚咳嗽、脾虚便溏者禁服紫苏子。

紫苏子每天用量为5克~9克,禁止过量使用。紫苏子中含有大量草酸,过量服用会生成人体不能吸收的草酸钙与草酸锌,损伤人体神经和消化系统功能。

服用紫苏子期间,忌食鲤鱼。(作者供职于河南省叶县中医院)

养生堂

艾灸，作为中医传统疗法之一，近年来受到越来越多人的青睐。但是，很多人做完艾灸后都有这样的疑问：我做的艾灸到底有没有效果呢？

今天笔者就教大家几招，轻松判断艾灸是否有效!

感受身体的“信号” 艾灸通过温热刺激穴位，激发人体自身调节功能，从而达到防病治病的目的。

温热感 艾灸时，局部皮肤会感到温热，这是艾灸最直接的反应，说明艾灸的热力正在渗透。

传导感 艾灸时，热力会沿着经络传导，有些人会感到热流在体内流动，甚至到达病灶部位。

明艾灸正在疏通经络。例如，有的人艾灸足三里穴时会感觉面部发热。

出汗 艾灸后微微出汗，是身体排毒的表现，说明艾灸正在帮助身体排出寒湿。

轻松感 艾灸后，很多人会感到身体轻松，疲劳感减轻。这说明艾灸正在调节身体机能。

症状缓解 一些症状在艾灸后会有所缓解，例如疼痛减轻、睡眠质量改善等。

这是艾灸最直接的效果体现。

观察艾灸部位的变化 皮肤颜色 艾灸后，局部皮肤会出现潮红。这是正常现象，说明艾灸促进了局部血液循环。

灸花 有的人艾灸后会出现艾灸印痕，颜色深浅因人而异，一般会逐渐消退。

水泡 如果艾灸后出现水泡，说明艾灸量过大，需要及时处理。

长期坚持，效果更佳 艾灸是一种调理身体的方法，只有长期坚持才能看到明显效果。

一般来说，艾灸一个疗程(7天~10天)，身体会逐渐出现一些变化，例如精神好转、睡眠改善、食欲增加等。

科学艾灸，需要谨记以下几点。所谓施灸，并不是简单地让艾灸的热力在熏烤皮肤，而是让人体主动吸收热量。

艾灸需要根据个人体质和症状选择合适的穴位和方法，切勿盲目跟风。需要注意的是，艾灸并非人人适用，孕妇、高热患者、皮肤破损者等不宜艾灸。

总之，艾灸是一种有效的养生方法，效果不仅体现在皮肤表面的温度变化，还体现在身体内部的主导吸收和反应。在艾灸过程中，只有科学合理地操作，才能发挥养生保健的作用。

(作者供职于河南省中医院)

中药传说

很久很久以前，陈塘关总兵李靖的夫人怀胎3年零6个月，生下哪吒。

哪吒自幼神力惊人，并且生性善良、勇敢。

有一年，东海龙王为祸人间，兴风作浪，沿海百姓苦不堪言。哪吒得知后，义愤填膺，决定为民除害。

他来到海边，与东海龙宫的虾兵蟹将展开了一场激烈的战斗。哪吒手持乾坤圈和混天绫，威风凛凛，将那些虾兵蟹将打得节节败退。

在战斗中，哪吒的乾坤圈威力巨大，击中了许多虾兵蟹将。虾兵蟹将的血喷涌而出，染红了海水。其中，有一只修炼多年的鲛鱼精，它的血尤为特殊。

这种植物生长在阴暗的礁石缝隙中，吸收了鲛鱼精的血后，便开始分泌一种红色树脂，如同凝固的鲜血一般。

战斗结束后，哪吒得胜而归。红色树脂被一位经验丰富的采药老人发现。老人在海边采药时，看到了这种奇异的红色树脂。

他心生好奇，便采集了一些红色树脂带回家研究。经过多次尝试，老人发现这种红色树脂具有神奇的药用功效。

随着时间的推移，红色树脂的药用价值被越来越多的人知晓。人们为了纪念哪吒的传奇事迹，也为了铭记红色树脂的神奇功效，便将红色树脂命名为“血竭”。

血竭味甘、咸，性平，归心经、肝经，具有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌等功效。

血竭

□张海朋

回家研究。经过多次尝试，老人发现这种红色树脂具有神奇的药用功效。

随着时间的推移，红色树脂的药用价值被越来越多的人知晓。人们为了纪念哪吒的传奇事迹，也为了铭记红色树脂的神奇功效，便将红色树脂命名为“血竭”。

血竭味甘、咸，性平，归心经、肝经，具有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌等功效。

治疗疮痍久不收口时，血竭生肌敛疮的功效也能发挥重要作用，帮助伤口尽快愈合。

现代药理研究表明，血竭含有血竭素、血竭红素等化学成分。这些成分具有抗炎、抗菌、抗血栓形成等作用。

血竭素能够抑制炎症反应，减轻组织的红肿热痛；其抗菌特性可以防止伤口感染，为伤口愈合创造良好的环境。

抗血栓形成的作用则有助于改善血液循环，促进瘀血消散。血竭在中医药领域中占据了重要地位，成为医生们治疗疾病的得力助手。

为无数患者解除了病痛。(作者供职于郑州大学第一附属医院)