

杏林撷萃

龙年说“龙药”

□徐宏伟

农历2024年是甲辰龙年。数千年来，龙作为中华民族的图腾之一，是重要的文化符号，就连中医药文化中也不乏龙的身影。下面，笔者介绍几种临床常用的带“龙”字的中药，春暖杏林，共庆中华民族最隆重节日——春节。

地龙

地龙是寡毛纲后孔寡毛目钜蚓科动物参环毛蚓、通俗环毛蚓、威廉环毛蚓或栉盲环毛蚓的干燥体。其味咸，性寒，归肝经、脾经、膀胱经，具有清热定惊、通络、平喘、利尿等功效，主治高热神昏、惊风抽搐、关节痹痛、肢体麻木、水肿尿少等。地龙的临床常用量为4.5克~10克。含有地龙的常用方剂有补阳还五汤、大活络丹、小活络丹等。地龙因咸寒，易伤脾胃，故脾胃虚寒者慎用。

龙骨

龙骨为古代大型哺乳类动物(如象类、三趾马类、犀类、鹿类、牛类

等)骨骼的化石，具有镇惊安神、平肝潜阳、收敛固涩等功效。龙骨主治心神不宁、心悸失眠、惊风癫狂、肝阳眩晕，以及滑脱诸证，湿疹痒疹、疮疡久溃不敛等。该药也是经方中常用的一味中药，如桂枝加龙骨牡蛎汤、柴胡加龙骨牡蛎汤等。

龙芽草

龙芽草是蔷薇科、龙芽草属多年生草本植物。龙芽草全草(包括根及冬芽)均可入药。其性干，味苦涩，入肺经、肝经、脾经，具有收敛止血、消炎止痛、解毒杀虫、益气强心等功效，主治咯血、尿血、功能性子宫出血、痢疾、胃肠炎、阴道滴虫、劳伤、常用量为4.5克~10克。含有地龙的常用方剂有补阳还五汤、大活络丹、小活络丹等。地龙因咸寒，易伤脾胃，故脾胃虚寒者慎用。

龙眼肉

龙眼肉是无患子科植物龙眼的假种皮。因其种子圆黑光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛，故得名龙眼肉。

新鲜的龙眼肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口。龙眼带壳烘烤晒干后，称龙眼干。如果去壳去核，只留果肉，晒干后即龙眼肉。该药味甘，性温，有开胃健脾、养血安神、补虚益智等功效，临床上多用于治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎、腹泻、痢疾，甚至精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。含有龙眼肉的常用方剂有归脾汤、加味补血汤等。

伏龙肝

伏龙肝为经多年用柴草熏烧而结成的灶心土，具有温中止血、止呕止泻等功效，用于治疗虚寒失血、呕吐泄泻。该药一般布包煎汤，澄清代水用，常用量为60克~120克；外用时，取适量研末调敷。临床常用方剂有伏龙肝饮，出自《普济方》，具有温中止血、散瘀等功效，主治血淋。

龙胆草

龙胆草属龙胆科，龙胆属多年生草本植物。龙胆草的根、茎

经过干燥后，均可入药。其性寒，味苦，归肝经、胆经，主要功效为清热燥湿、泻肝火、用于治湿热黄疸、阴肿阴痒、带下、湿疹瘙痒、肝火目赤、耳鸣耳聋、胁痛口苦、惊风抽搐等。临床上常用的含有龙胆草的方剂有龙胆泻肝汤、泻青丸、当归芦荟丸等。

龙葵

龙葵为茄科茄属一年生草本植物。唐代《新修本草》称龙葵为苦菜。据《唐本草》和《本草纲目》记载，龙葵根具有治疗痢疾、跌打损伤、痈疽肿毒的作用，龙葵子具有治疗急性扁桃体炎、疗疮的作用。龙葵全株入药，性寒，味苦，有毒性，具有清热解毒、活血化瘀的功效，可散瘀消肿。

倒扎龙

倒扎龙为蔷薇科植物针刺悬钩子的根，分布于陕西、甘肃、四川、云南、西藏等地，具有解毒疗疮、活血止痛、止汗止带等功效，常用于治疗疮疡肿毒、瘰疬、

腰痛、带下、盗汗等症，为风湿痹痛常用中药。

九龙根

九龙根为豆科植物龙须藤的根，味甘、苦，性温，入脾、肝二经，具有祛风除湿、活血化瘀、行气止痛等功效，常用量为9克~15克。但是，该药不宜与辣椒等辛辣、刺激性食物一起食用，以免降低药物的治疗效果。

总之，带“龙”字的中药不仅有本草，还有矿物药、动物药和海药，如龙齿、龙涎香、天龙、过江龙、上山龙、五爪金龙、龙船花、龙锦、照龙子、海龙、龙须草、龙角等。带“龙”字的方剂有大青龙汤、小青龙汤、抱龙丸、斑龙丸、从龙汤、犹龙汤等。与龙相关的中医药典故，最著名的是唐代医药学家孙思邈“坐虎针龙”。因此，在中医药文化中，处处有龙的身影，充分表明了中医药行业对龙的喜爱。

(作者供职于河南省卫生健康委)

养生堂

瑞兔月流去，祥龙开新春。新春佳节，美食是不变的旋律，各种美味佳肴轮番登场。在享受节日美味的时候，我们难免会过度饮食。那么，节后如何调整饮食呢？

合理搭配

在聚餐时，大鱼大肉是常客。春节前后，是聚餐集中的时段，肥甘厚味虽然受人欢迎，但是频繁食用，则会损伤脾胃。《黄帝内经·素问·脏气法时论》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”因此，春节后，人们应尽快恢复常态饮食，做到各种食物合理搭配，荤素比例为1:1；平素脾胃弱者，最好1:2食之，再配合五谷水果，有利于脾胃健康。

相关研究结果证明，合理饮食不仅能满足人体对各种营养物质的需求，促进组织修复，提高抵抗力，还能改善记忆力，提高我们在工作中的能力。

寒热体质不同 选择也不同

这里所说的寒热，并非冰激凌和热汤之间的寒热，而是体质寒热。体质虚寒者，平素手脚怕冷，要少食生冷食物(如酸奶、水果、冷饮等)，适宜摄入热性食物(如牛肉、羊肉)等。热性体质者，则与之相反，喜冷饮，容易急躁等，要少食热性、易上火的食物(如牛肉、羊肉、韭菜等)。

规律饮食

在宴席上，美食让我们应接不暇，加之亲朋好友相聚，大多数人一边聊天，一边用餐，导致用餐时间不规律。不规律饮食不利于身体健康。规律饮食可以保证人体消化吸收过程有节奏地进行，使脾胃功能协调。

《黄帝内经·灵枢经》记载：“胃满则肠虚，肠满则胃虚，更虚更满，故气得上下，五脏安定，血脉和利，精神乃居。”如果饮食时间不固定，会使胃肠功能紊乱，影响食物的消化和营养物质的吸收；时间长了，会导致脾胃功能失调，食欲减退。因此，我们应规律饮食。

适度运动

运动员一旦停止运动，且摄取的食物量未减少，一个月后体重会明显增加。普通人食量增加，运动量减少，体重也会在短期内迅速增加。

在春节期间，我们停止了忙碌的工作，如果饮食不节制，会导致体重在短期内迅速增加，为“三高”(高血脂、高血压、高血糖)埋下风险。因此，春节假期结束后，我们应适度运动，把多余的能量释放出去，维持体内气机流畅，代谢出堆积在体内的“垃圾”。运动形式可以根据个人喜好，选择逛街、登山、散步等，在放松的同时，也达到了运动的目的。

老人孩子饮食宜清淡

小孩尚弱，老人已衰，其脏腑功能都相对不足，饮食应以清淡、易消化的食物为主。很多孩子不知饥饱，常出现食积的情况，节后出现发热、腹痛等症。

在各类食物中，蔬菜最容易消化，谷物次之，肉类较难消化。因此，在饮食方面，家长除了要注重荤素搭配外，还可以在炖肉时放入10克~20克山楂，这样不仅能增加口感，还能帮助肠胃消化食物。老人则要注意饮食清淡，应以素食为主，烹调做到熟、细、软、烂。

特殊人群注意饮食

在春节期间，慢性病(如高血压病、高血脂症、糖尿病等)患者不能改变饮食和用药习惯。高血压病、高血脂症患者应坚持低盐、低钾饮食，少吃肥甘厚味，尤其不要吃辛辣、油腻等刺激性食物。

春节聚餐时，大多数患者情绪兴奋，导致摄入过多不该摄入的食物。轻者出现胃脘胀闷、便秘、腹胀、泛酸等症状，重者由于血糖过高，导致昏迷、中风，甚至心脏病发作等。因此，慢性病患者春节期间一定要严格遵守饮食原则，做好自我健康管理。

最后，祝愿大家在新的年里身体健康、心情愉快，度过一个生龙活虎、龙腾虎跃的春节。

(作者供职于河南省中医院)

春节后怎样调整饮食

□吕沛宛 胡蕊铭

古诗词里的中药

□段振高

学术界有“医儒不分家”之说，这是我国古代特有的一种文化现象，也是中医与西医的重要区别。毫无疑问，西医属于自然科学，而中医除了自然科学的属性之外，还有人文科学的性质。在我国古代，满口“之乎者也”的儒家夫子，大都略通岐黄之道，有“不为良相，便为良医”之说。闻名遐迩的老中医，都有深厚的文学功底。

唐代著名诗人贺知章的《回乡偶书》：“少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来。”大家都耳熟能详。其实，认真地思索一下，该诗里面竟隐藏着4味中药。其中，“少小离家老大回”，说的是“当归”；“乡音无改鬓毛衰”，就是“白头翁”；第三句，“儿童相见不相识”，此人太陌生了——“人生”是“人参”的谐音；最后一句，“笑问客从何处来”，答案应该是“出生之地”，不就是“生地”吗？

如果说该诗仅是蕴藏中药名的话，那么更有一些诗词直接将药

名嵌入诗中，令人耳目一新。

唐代诗人王维的《九月九日忆山东兄弟》：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”茱萸就一味中药。

北宋文学家王安石的《元日》写道：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”屠苏是一味养生防病的药酒，就叫屠苏酒，里面含有多种中药。

《西江月·丁香女》：“前面槐花树下，丁香香若天仙，不施花粉逗人欢，更有茴香伴！貌似牡丹带雨，容如芍药笼烟；砂人一见直垂涎，喜想朝思暮恋！”这首词含槐

花、丁香、花粉、茴香、牡丹、芍药、砂仁、苦楝8味药名，写出了一对情人的初恋经过，颇具感染力。

还有一首《卜算子·苦恋》：“两地苦参商，双流泪斑斑！分明织女别牵牛，难把槟榔郎。心比玉金坚，情似均江水！朝朝暮暮苦相思！茹却黄连味！”这首词含苦参、竹沥(竹沥)、牵牛子、槟榔、郁金、均姜、相思籽、黄连8味药名，再加上标题苦楝子，共9味中药，写一对情人两地相隔，尝尽相思之苦，十分感人。

南宋诗词大家辛弃疾很值得一提，他字幼安，号稼轩，许多诗词名句至今仍流传不衰。例如，“青山遮不住，毕竟东流去”“少年

不识愁滋味”“天凉好个秋”；“生子当如孙仲谋”“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”……

辛弃疾还用中药的名字写了一首《满庭芳·静夜思》：“云母屏开，珍珠帘闭，防风吹散沉香。离情抑郁，金缕织疏黄。柏影桂枝交映，从容起，弄水银堂。连翘首，惊回半夏，凉透薄衣裳。一钩藤上月，寻常山夜，梦宿沙场。早已轻粉黛，独活空房。欲续断弦未得，乌头白，最苦参商。当归也！茱萸熟，地老菊花黄。”

全词用了以下药名：云母、珍珠、防风、沉香、硫磺(硫黄)、桂枝、肉苁蓉、水银、连翘、半夏、薄荷、钩

藤、常山、轻粉、独活、续断、乌头、苦参、当归、茱萸、菊花等。

另外，南宋洪皓写了一首诗，名称就叫《药名一绝》：“独活他乡已九秋，肠肝续断更刚留。宁知老母相思子，没药医治白尽头。”该诗十分巧妙地将6味中药(独活、续断、知母、相思籽、没药、白头翁)嵌入诗中，表达了自己深沉挚诚的爱国思母之怀，感人肺腑。

例子无须多举，其实，许多中药的名字本身就含有深刻的寓意，诗人将药名融入诗中，不仅给人以享受，更赋予了中药独特的魅力。

(作者系河南中医药大学教授)

我与中医

山村里的非遗故事

我叫赵军旗，出生于1975年，家住舞钢市尹集镇尹集村，毕业于平顶山市卫生学校。毕业后，我就暗下决心，要终身为山区人民健康服务。毕业后，我先后在平顶山市第一人民医院、舞钢市人民医院等潜心学习。

2012年3月，经多年临床经验积累，我开办的“治小儿口腔溃疡药方”被列入舞钢市非物质文化遗产保护项目。说起在山村里从医的非遗故事，我得从爷爷及父辈谈

起。

我的爷爷赵金玉出生在舞钢区(现舞钢市)尚店镇刘家沟，他的父母深知知识的重要性，做苦力挣钱，供他读了几年私塾。当时社会不稳定，百姓生活贫苦，疾病缠身，常见病不能及时得到诊治。正值青年的爷爷目睹此景，便立志学医，救济于民。

爷爷每天刻苦学习，熟背药性、脉诀，理论结合实践，经常与同年长名医交流。经过几十年临

床实践，爷爷总结出一套诊治眼疾、喉病的理论及验方，成为中华人民共和国成立初期舞钢区的一位名医。

我的父亲兄弟3人，父亲为长兄。他从小跟随爷爷上山采药，炮制药材，还熟读医书。当时家里经济条件差，虽然没有开设诊所，但是周边地区患者时常跑到家中向父亲求方开药。

我的叔父赵振亚，因受家庭影响，从医学院校毕业后，跟随爷爷

行医。后来，他参军入伍，在部队从事医疗卫生工作。

自从小体弱多病的我受祖辈、父辈的影响，学中医的信念越来越坚定。1992年9月，我考入平顶山市卫生学校，开启救死扶伤的职业生涯。我还在河南省洛阳正骨医院、河南省中医院等地跟师学习。通过名师指点，以及对理论知识的学习，我了解了常见病及疼痛类疾病的诊治标准。

伴随着技术进步，不断总结经验教训，我医治的很多患者痊愈，赢得了患者的信赖。

“付出总有回报。”很多外地患者都和我成了好朋友，我经常收到他们的谢意。

山村里的非遗故事很平淡。帮助患者尽快康复，是我最大的心愿。山村里的非遗故事还很长，我要让非遗故事走出山村。我会将毕生精力，都投入医疗卫生事业中，与疾病做斗争，把好的医术发扬光大，快乐别人、幸福自己，一代一代传承下去。

(河南省舞钢市尹集镇军旗诊所赵军旗口述，舞钢市卫生健康委段泓涛整理)



枸杞子

□黄艳丽

在明代医药学家李时珍所著的《本草纲目》中，将宁夏枸杞子列为上品，称“全国入药枸杞，皆宁夏产也”。意思是宁夏枸杞子从药效和营养价值上都位居国内前列。关于枸杞子，还有一个美丽的传说。

相传，古代有一位书生体弱多病，到终南山寻仙求道，他在山里走了好几天，也没有见到神仙的踪影。

就在书生烦恼时，看见一位“年轻”的女子在打骂一位“年迈”的妇人，他赶忙上前劝阻，并指责“年轻”的女子违背尊老之道。“年轻”的女子听后笑道：“你知道她是我什么人吗？她是我的小儿媳妇。”书生不信，转问

“年迈”的妇人。“年迈”的妇人答：“千真万确，她是我的婆婆，今年92岁了，我是她第7个儿子的媳妇，今年快50岁了。”

书生看来，这位“年轻”的女子怎么也不像92岁，遂追问缘由。“年轻”的女子说：“我一年四季坚持服用枸杞子，春吃苗，夏吃花，秋吃果，冬吃根，越活越健旺，头发也黑了，脸也光润了，看起来就像三四十岁。我那几个儿媳妇也常常吃枸杞子，也都体弱延年。只有这个小儿媳妇好吃懒做，不仅不吃枸杞子，还不吃蔬菜，每天只吃鸡鸭鱼肉，吃出一身毛病。”

书生听了这番言语，回到家后，也经常买枸杞子吃，天长

日久，百病消除，活到80多岁。

这虽然是神话故事，但是枸杞子的功效却是古今公认的。

枸杞子是一味药食同源的药材，既可食用，又可药用，安全性相当高。因此，网络上也不容易，保温杯里泡枸杞。”那么，保温杯里为什么不泡人参、鹿茸，而是泡枸杞子呢？

虽然人参、鹿茸的补益效果很好，但是两者均属于温性，且不是人人适宜，要经过中医辨证论治后才能食用。枸杞子就不同了，它味甘，性平，性质较平和，就是说大多数人均可食用，长期食用也不易上火。枸杞子归肝经、肾经，具有补肾益精、养

肝明目、润肺生津等功效，特别是对肝肾非常有益处。

现代医学研究证明，枸杞子有提高免疫力的作用，不仅具有抗衰老、抗肿瘤、降血压的作用，还具有防治动脉粥样硬化、保护肝脏、抑制脂肪肝、促进肝细胞再生的功效。因此，在临床上，枸杞子尤其适用于肝肾阴虚、有脂肪肝和用眼过度的人群食用。

下面，笔者主要介绍枸杞子的食用方法：直接嚼服，每日早晚直接嚼服，不仅方便，吸收效果还很好；泡茶饮用，春季可以单独泡枸杞子，夏季可以配伍菊花，秋季可以配伍川贝、百合熬粥，冬季可以配伍羊肉等煲汤；泡酒饮用，将枸杞子浸泡于

50度以上的白酒中，10天~15天后即可饮用；煲汤食用，各种粥类、肉汤都可以加入几粒枸杞子。

那么，哪些人群不宜食用枸杞子呢？

1.正值感冒、发热、腹痛、腹泻等疾病发作期，不要服用进补的药材。

2.服用枸杞子时，不宜食用绿茶、牛奶、螃蟹，以免引起不良反应。

(作者供职于河南省信阳市人民医院)

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。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《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员会8楼医药卫生报社编辑部



中药传说