

中药传说

凌冬青翠女贞子

□段振离

寒风萧瑟之中，结满果实的女贞仍然枝叶繁茂、碧绿青翠，与大多数植物相比，在严寒面前显示出难得的“贞节”。

李时珍在《本草纲目》中写道：“此木凌冬青翠，有贞守之操，故以女贞状之。”

女贞每年五六月份开花，花期过后就结出女贞子。女贞子慢慢地由青绿变成紫色，再脱水皱缩变成黑色。女贞的果实成熟后并不凋落，一直挂在树上可以越过冬季，而女贞子也一般在冬季果实完全成熟之后采摘。

传说故事

关于女贞子，还有一个美丽的传说。相传，在秦汉时期，江浙临安府有一个员外，膝下只有一女，生得面如敷粉、唇如涂朱，被员外视如掌上明珠。员外的女儿成年后，品貌端庄、窈窕动人，加之天资聪慧，喜爱读书习字，琴棋书画皆通，求婚者络绎不绝。员外贪图升官发财、光宗耀祖，将女儿许配给当地

县令。

但是，员外的女儿与年轻的教书先生早已相爱，并且私订终身。她不仅瞧不起当官之人，还瞧不起纨绔子弟，一心一意爱着教书先生。可是，在那“父母之命、媒妁之言”的时代，父母是从来不听儿女意见的。没有权势的教书先生无计可施。

到了出嫁之日，员外的女儿一头碰死在绣房之中，表明自己非教书先生不嫁之志。教书先生闻知爱人殉情，如晴天霹雳、号啕大哭，终日茶饭不思，积郁成疾。一个月后，教书先生已是须发皆白、骨瘦如柴。

数年后，教书先生已明显衰老，到爱人坟前凭吊，寄托哀思。此时，他见坟上长出一株枝繁叶茂的女贞子，果实乌黑发亮。教书先生遂摘了几颗放入口中品尝，顿时觉得精神倍增。从此之后，他每日必到此地摘果充饥，不知不觉，疾病渐渐好转了。

教书先生吃了一段时间后，奇迹出现了，他的头发由白变黑，身体也变得丰腴，看起来年

轻了，精力更是充沛。教书先生大为震惊，深情地对坟头吟咏道：“此树即尔兮，求不分离兮。”自此之后，女贞子便作为药物使用了。

滋补肝肾的要药

女贞子又名冬青子、鼠梓子、白蜡树子等，是木樨科植物女贞的果实。女贞是常绿灌木或乔木，高达10余米，每年6月~7月开花，8月~12月结果。其果实为浆果状核果，长椭圆形，幼时为绿色，熟时为蓝黑色。女贞生长于山野，多栽种于庭院，广泛分布于我国华东、华南、西南及华中各地。

女贞子在冬季果实成熟时采摘，除去枝叶晒干，或将果实略熏后，晒干。中药女贞子为卵形或椭圆形，有的微弯曲，外皮蓝黑色，具皱纹，两端钝圆，底部有果柄痕，以粒大、饱满、色蓝黑、质坚实者为佳。

中医认为，女贞子性甘，味苦，入肝肾二经，主要作用是补肝肾、强腰膝，能够治疗阴虚内热、头晕眼花、腰膝酸软、须发早

白等症。《神农本草经》对它有很高的评价：“主补中，安五脏，养精神，除百疾。久服肥健。”《本草蒙筌》曰：“黑发黑须，强筋强力，多服补血去风。”

女贞子用于肝肾阴虚之头晕目眩、骨蒸劳热、腰膝酸软、须发皂白等证，常配伍旱莲草（如二至丸），也可在此基础上加入生地、熟地、黄精、菟丝子、桑葚等，以提高疗效。女贞子用于阴虚内热，多配伍生地、牡丹皮、地骨皮等。女贞子用于肝肾阴虚、精血亏虚、视物眼花、目暗不明等证，常配伍熟地、菟丝子、枸杞子、覆盆子等。

女贞子的药理作用是缓慢起作用的，而不会速效。《本草从新》说：“女贞子缓则有功，而速则寡效，故用之速，实不能取胜于一时，而用之缓，实能延生于永久，亦在人之用之得宜耳。”

现代研究

现代研究结果表明，女贞子含有多种化学成分，最先发现的是齐墩果酸，后来又发现了乙酰齐墩果酸、熊果酸、木樨

草素、葡萄糖苷、槲皮苷、胡萝卜素、对羟基苯乙醇、甘露醇、己六醇、女贞苷、特女贞苷等。其中，女贞子还含有9种人体必需的微量元素。女贞子的挥发油成分主要为酯、醇、醚类，其次是硫酮和烃类，少量胺和醛，不含萜烯类，与一般植物所含挥发油不同。

女贞子具有以下药理作用：第一是抗炎，第二是降血糖、降血脂。女贞子含的齐墩果酸，对于肝损伤有保护作用，能显著降低谷丙转氨酶和谷草转氨酶的活性；对多种肝毒物都有抵抗作用，可以显著减少乙酰氨基苯酚对肝脏的毒害及镉诱导的肝损伤。

此外，女贞子还有免疫调节作用，能显著促进小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，对抗环磷酰胺的免疫抑制作用，促进淋巴细胞转化。因此，女贞子能提高人体的特异性免疫功能。这种免疫调节很受医学家的青睐。

（作者系河南中医药大学教授）

读书时间

《常见恶性肿瘤诊治心悟》读后感

□徐宏伟

2023年10月15日，对我来说是一个难忘的日子，因为郑玉玲老师正式收我为弟子。我虽然形式上入了师门，但是在业务上差距甚远。因此，数月来，只要时间允许，我就积极侍诊。我将郑老师所赠《常见恶性肿瘤诊治心悟》一书认真研读后，并结合门诊病例，加深对肿瘤疾病的了解。现将学习情况总结如下。

首先，该书的结构。该书将郑老师近年来诊治的2000多个医案，按肿瘤发生部位，分为15个章节逐条分析，排列出自自诊治中常用的10个方剂。每个章节既有综述、整体分析，又有所用方剂的详细分析及加减变化，最后再总结临床诊治心悟。该书的15个章节，均由这4个部分构成。该书结构清晰、描述精练，通篇贯彻了郑老师“中医思维为根，顾护正气为本，攻补兼施为纲，综合辨治为目”的独具特色的学术思想。

其次，关于郑老师常用方剂的特点。该书对各类肿瘤常用的149个方剂进行了详细论述。这些方剂，充分体现了郑老师包容、开放的学术精神。郑老师所用方剂既有经方，比如常用的薯蓣丸、小柴胡汤、大柴胡汤、五苓散、小半夏汤、柴胡桂枝干姜汤、柴胡加龙骨牡蛎汤等（均出自张仲景的《伤寒论》《金匮要略》），又有后世历代的时方，如《千金要方》《脾胃论》《太平惠民和剂局方》《医林改错》，以及近代医学泰斗张锡纯的《医学衷中参西录》等，均有良方选用。最难能可贵的是，郑老师集40余年临床经验，形成了一批自己的经验方，如星夏散结汤、补肾护骨汤、镇静安神颗粒，以及治疗食管癌的系列用药，如豆根管食通、地黄管食通、附桂管食通、丁香管食通等，经大量临床观察与随访，临床效果显著。郑老师还经常向同辈们学习经验，如全国名中医毛德西经验方

金鱼汤、国医大师周信有的疏肝消积汤。

最后，关于各类肿瘤的临证经验与心悟。郑老师不仅善于总结自己临床的心得与经验，还愿意毫无保留地分享给我们。郑老师大医精诚、心怀天下的医者仁心，像阳光般普洒大地。例如，该书第十章《乳腺癌》第四节《临床诊治心悟》中提出了“溯本求源注重乳腺癌双病位”学说，指出“乳房部位从经络公布来看，乳头属肝，乳房属胃，肝属木，胃属土，木易克土，所谓无肝之病，知肝传脾，当先实脾，说明二者在病理上关系密切。因此，乳腺癌的直接病位在乳房，显而易见，间接病位与肝、脾、胃关系最为密切，治疗时要统筹各脏腑之间的关系”。类似的精华和真知灼见，如珍珠般镶嵌全书，读后让人有豁然心胸之叹。

（作者供职于河南省卫生健康委）

药食同源话丁香

□吕沛文 文/图

含之，后来三省故事郎官日含鸡舌香欲其奏事对答芬芳。”

主要功效

中医认为，丁香味辛，性温，入肺经、胃经、脾经、肾经。丁香的主要功能是温补脾胃、下气降逆。温补脾胃是指丁香具有补益脾胃阳气的作用。脾胃阳虚会出现呕吐食少、小便清长、阳痿早泄等症状。现代药理学研究认为，丁香能够明显刺激胃液分泌，提高胃蛋白酶的活性，增加胃部循环血流量，从而使胃部有温暖的感觉。

此外，丁香对于生殖系统的作用，可能是通过增加循环血流量，提高交感神经兴奋性而起到治疗作用。因此，在临证中，遇到过食生冷、胃中冷痛、小便清长等明显寒性病症时，即可加入丁香，如丁香散，配合砂仁、白术共研为末，可以治疗脾胃虚寒之证。

下气降逆是指丁香的成分能够抑制肌肉细胞中钙离子的内流，从而缓解平滑肌痉挛，改善呃逆症状，适用于脾胃病中表现为气机上逆的症状，如呃逆、暖气等。

推荐食谱

丁香粥 材料：生姜3片，大米80克，丁香5克，红糖适量。做法：丁香洗净后煎汁、去渣；大米洗净，倒入丁香汁中，大火煮沸；再加入红糖、姜片，煮至大米熟烂即可。用法：可将粥分为二等份，早餐、晚餐时服用。功效：理气解郁、温肾助

阳、温中降逆。大米味甘，性平，其气香甜；生姜性温，能温中散寒；红糖味甘，具有和中缓急之功效。本方煮粥后更能起到补益气血、温养脾胃的功效，对于产后、术后脾胃虚寒、身体虚弱者有较好的帮助。

丁香姜糖 材料：冰糖（或白砂糖）50克，生姜末30克，丁香粉5克，香油适量。做法：砂锅内加入少许清水，放入冰糖（或白砂糖）用小火熬化；再加入生姜末、丁香粉调匀，熬至挑起不粘手为好；最后在碗中涂上香油，将糖倒入摊平，稍冷后趁软切块即可。用法：可将姜糖密封，置于阴凉处保存，胃部不适时酌量服用。功效：降逆止呕，适宜于胃寒型呕吐、呃逆、胃部疼痛等证。本品制作简便，具有和中止呕、理气止痛之功效。丁香能温中止痛，生姜能温中散寒，为止呕之圣药；白糖味甘，缓急止痛，三药相合，对于有慢性胃病、稍食生冷之物则呕吐、腹泻者，可以起到良好的辅助治疗作用。

丁香茶 材料：丁香2克，红茶3克。做法：用150毫升开水泡茶饮用。用法：可将茶水煮好，餐前适量饮用。功效：温中、暖胃、抑菌、驱虫，同时也可健脾胃，对于牙痛有治疗作用；丁香中所含的丁香油具有抗菌、止痛、驱虫的作用，配合红茶一起饮用，可以起到温中健脾、止痛的作用；对于脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛，患者可以每日少量饮用，以助脾胃的运化功能。

（作者供职于河南省中医院）

养生食谱

健脾益胃——银耳马蹄汤

□郑涵天

材料：银耳、马蹄（荸荠）、红枣、枸杞子、冰糖适量。

做法：银耳提前浸泡30分钟，撕成小朵备用；马蹄洗净、去皮，对半切开；锅中加水煮沸，放入银耳煮40分钟；再加入马蹄、红枣煮20分钟，最后放入枸杞子、冰糖即可。

功效：健脾益胃、清热生津。

清心健脾——苦瓜炒鸡蛋

□潘雪娜

材料：苦瓜80克，鸡蛋3个，盐、胡椒粉适量。

做法：苦瓜洗净、去籽，切成3厘米左右条状；将鸡蛋打成蛋液，入锅炒至七分熟盛出备用；将苦瓜炒至快熟时，加入炒好的鸡蛋，一起炒熟，最后加入少许盐、胡椒粉调味。

用法：每周1次~2次。

功效：清心健脾、消食减肥。

补肾益气——四鲜汤

□李晓芳

材料：山茱萸10克，熟地10克，鹌鹑蛋、山药、口蘑、木耳、大葱、生姜、料酒、盐、白胡椒粉适量。

做法：山茱萸、熟地煎水取汁；山药切成滚刀块后洒上淀粉，下油锅炸至金黄色；将鹌鹑蛋煎成金黄色；锅内加入适量清水，放入口蘑、大葱、生姜和药液，再倒入料酒、盐、白胡椒粉；最后加入木耳和鹌鹑蛋，继续熬3分钟。

功效：补肾益气。

疏肝解郁——玫瑰花麦芽茶

□赵姗姗

材料：玫瑰花5朵，麦芽6克，佛手3克，香附6克。

做法：用沸水冲泡所有材料，15分钟后温服，每次连饮2杯，建议早上服用。

功效：疏肝解郁。

清热生津——银杏果炒虾仁

□王霄飞

材料：银杏果10克，虾仁250克，香菇、黄瓜、姜片、葱段、料酒、盐、水淀粉适量。

做法：香菇、黄瓜切成块，将姜片、葱段爆香，放入所有材料炒熟，加少许盐调味，最后用水淀粉勾芡即可。

功效：清热解暑、止咳平喘、生津润燥。

提高免疫力——鹌鹑蛋汤

□赵雅丽

材料：鹌鹑蛋5个，黄芪15克，五味子6克。

做法：将黄芪、五味子煎汁去渣后，打入鹌鹑蛋，煮熟后吃蛋喝汤。

用法：连服10天。

功效：提高免疫力。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

读名著 品中医

分花拂柳，意思是形容女子走路姿态美好，出自《三国演义》第八回“王司徒巧使连环计，董太师大闹凤仪亭”，“良久，见貂蝉分花拂柳而来，果然如月宫仙子”。

《三国演义》第二回“张翼德怒鞭督邮，何国舅谋诛宦竖”中写道：“督邮未及开言，早被张飞揪住头发，扯出馆驿，直到县前马桩上缚住。攀下柳条，去督邮两腿上着力鞭打，一连打折柳条十数枝。”《三国演义》第三十七回“司马徽再荐名士，刘玄德三顾草庐”中说：“一天风雪访贤良，不遇空回意感伤。冻合溪桥山石滑，寒侵鞍马路途长。当头片片梨花落，扑面纷纷柳絮狂。回首停鞭遥望处，烂银堆满卧龙冈。”《三国演义》第八十九回“武乡侯四番用计，南蛮王五次遭擒”也载有“柳花飘入溪泉之间，水不可饮”。柳絮在这里虽然指的是雪花，但是柳、柳絮、柳花均为常用中药。

春风和煦，柳枝飘摇，“满街杨柳绿丝烟，画出清明二月天”，柳树是春天的标志，它除了给人带来春天的信息、美的享受外，还可以净化空气，维护人体健康。研究人员发现，街道两旁株距适度的柳树下，空气中的含尘量较空无草木的街道上低50%左右，还可以吸收部分噪音，对于人体健康大有裨益。其实，柳树入药亦多效用。

柳枝 为杨柳科植物垂柳的枝条。中医认为，柳枝味苦，性寒，入胃经、肺经，有祛风利湿、止痛消肿之功效，适用于风湿痹痛、淋病、白浊、小便不通、传染性肝炎、风肿、疔疮、丹毒、龋齿、眼肿等。柳枝是中医传统接骨妙药，水煎服，可治疗冠心病、慢性支气管炎、尿路感染、烧伤、烫伤等，对风湿性关节炎、类风湿关节炎及退行性骨关节病有明显的疗效。

柳花 为杨柳科植物垂柳的花。中医认为，柳花性寒，味苦，入脾经、肺经，有祛风利湿、止血散瘀之功效，适用于黄疸、咯血、便血、血淋、妇女经闭、齿痛等。《神农本草经》言其“主风水，黄疸，面热黑”。《滇南本草图说》言其“治吐血，咯血，唾血，下血，血淋，一切血症”。《品汇精要》言其“主齿痛”。

柳絮 柳絮又名柳实、柳子，为杨柳科植物垂柳的带毛种子。中医认为，柳絮味苦，性凉，入肝经、脾经、肺经，有清热止血、祛湿消肿之功，适用于吐血、湿痹四肢挛急、膝痛、痈疽脓成胀痛不溃、创伤出血等。《神农本草经》言其“主溃痛，逐瘀血”。《饮食别录》言其“主痼疾，恶疮，金疮。子，汁疗渴”。《药性论》言其“主止血。治湿痹四肢挛急、膝痛”。柳絮作枕芯有安神催眠之功效。若将柳絮研细，每次服用6克，可以治疗黄疸、咯血、便血及女子经闭等，外用尚可治牙痛。

柳叶 柳叶的功效虽然与柳絮相同，但是它含有丰富的鞣酸，还有清热解毒、利湿消肿之功效，水煎服可以治疗上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、膀胱炎、腮腺炎、咽喉炎等。柳叶捣烂外敷，可以治疗足跟疼痛。柳叶中含有丰富的碘，每千克鲜柳叶约含10毫克，高于一般食物中的含碘量，是治疗甲状腺肿的妙药；若与海带交替应用，疗效更佳。

柳根 柳根能祛风利湿、消肿止痛，可以治疗乳痈、牙痛、中耳炎、黄疸等疾病，酒煮饮服，其祛风、消肿、止痛作用更佳。

柳皮 柳皮能祛痰明目、清热祛风，水煎熏洗可以治疗疥癣顽疾。

柳屑 柳屑是柳树虫蛀孔中的蛀屑，煎水洗浴或炒热布包熨烫，可以治疗痔疮、皮炎等。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

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。

《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8楼医药卫生报社编辑部