

杏林观察

# 中医药中的“廉文化”

□黄新生

## 不以营利为目的

在《三国演义》第七十五回“关云长刮骨疗毒 吕子明白衣渡江”中，华佗为关羽刮骨疗毒，治好了关羽右臂的毒箭之伤，关羽感激不尽，以黄金百两酬谢华佗。华佗说：“某闻君侯高义，特来医治，岂望报乎！”华佗坚决不收取酬金，并且留下一贴膏药，然后辞别而去。华佗也因此被后世医学家和百姓敬仰。这虽然是小说，但是有着深刻的社会基础。

董奉是东汉末年名医，与华佗、张仲景并称“建安三神医”。董奉医术高明，在庐山一带行医，治病不收取钱物，如果是重病被治愈的，只要在山中栽杏树5株；轻病被治愈的，只要在山中栽杏树1株。数年后，庐山有杏树万株，郁然成林。夏天杏子熟了，董奉在树下建仓储存杏子。需要杏子的人，可用谷子自行交换，董奉则将所得之谷赈济贫民。后世称颂董奉医德高尚、医术高超，“杏林春暖”之语即源于此。明代林弼《杏林图》为羊城杨善善题赞曰：“昔年曾见董仙翁，种杏成林烂熳红。多少活人阴德在，枝枝叶叶总春风。”在古代，药店常挂一副对联“但愿世间无人病，何妨架上药生尘”，也是表明自己不以营利为目的。

古代医生从学医开始，便要求树立崇高的医德，不能以营利为目的。李东垣是金元四大家之一，关于他收徒的故事更是传为美

古人总结中医的特点，归结为“简、便、验、廉”四字。由此可见，“廉”本就是中医药文化中的原有之意。笔者认为，中医药文化中的“廉”，主要有以下含义。

谈。明代李廉《医史·东垣老人传》载，李东垣晚年对友人周德父说想收徒弟。周德父说：“罗天益性情敦厚朴实，有志学医。”后来，周德父陪同罗天益来拜见李东垣，李东垣问：“你是来学医赚钱呢，还是弘扬医道呢？”罗天益答：“我是传扬医道的。”李东垣见罗天益清廉朴实，便收他为徒。罗天益跟从李东垣学医十年，终成一代名家。元代耶律楚材《答葛庭玉》赞曰：“布袜青鞋任真率，东垣山水不沾钱。”明代解缙《题杏林精舍图》赞曰：“我爱东垣公，著述无瑕疵。逝将有所知，千载能求师。”

历史上，医德高尚的名医廉洁从医，不以营利为目的给百姓治疗疾病，赢得了后世的崇敬。

## 对患者诚实守信

医疗是特殊行业，中医要求医生对患者诚实守信，不能欺诈骗患者。晋代皇甫谧《高士传》载，韩康字伯休，是京城霸陵人，常在名山大川采药，然后到长安贩卖，从不讨价还价。向韩康买药的人只要告诉他病情，韩康就会选择适合的药卖给人家，药到病除，30多年不变。

一次，一名女子向韩康买药，韩康坚持不改变价格。女子发火道：“你莫非就是韩伯休？才不让还价！”韩康长叹一声说：

“小女子都知道我韩康，我何必再卖药！”于是，韩康逃入山中隐居去了。

南宋诗人陆游晚年行医，因医德高尚、医术精湛而被百姓赞誉。《山村行经因施药五首·其四》曰：“驴背每带药囊行，村巷欢欣夹道迎。共说向来曾活我，生儿多以陆为名。”这其实也是古代医生受欢迎的写照。

尽量方便患者，降低买药费用，历代中医不断实践，探索身边常见物品的药用价值，逐步将它们纳入中药的范畴。经过长期的实践总结，中医发现，一切草木之物，皆可入药，都可用来治疗疾病，故宋代释文珣《幽栖》说：“是草皆为药，无山不出云。”以象征廉洁的事物为例，也都是中医治病的良材。

## 尽量减轻患者的经济负担

中医讲究辨证施治，要求医生根据患者的实际病情，因人制宜，选择合适的治疗方案，及早使患者康复，同时尽量减轻患者的经济负担。古代有“卖药不二价，针灸不收钱”之说，要求医生卖给患者药品时不能虚抬药价，要诚信经营；同时，为患者进行针灸、拔罐等医疗活动不能收取费用，尽量减轻患者的经济负担。古代中医也因此获得了崇

高的荣誉，被冠以先生、大夫等敬称。

宋代周敦颐的《爱莲说》，认为莲“出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉”。后世因此用莲象征廉洁。莲子是常用的收湿类中药，具有补脾止泻、养心安神的功效；莲藕是常用的止血类中药，可治疗咯血、衄血、尿血等症。此外，莲须、莲房、莲子心、荷叶、荷梗等都是常用中药。

元末明初王冕《墨梅》曰：“我家洗砚池头树，朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色，只留清气满乾坤。”后世因此用梅花象征廉洁。梅花是常用的理气类中药，具有疏肝和中、化痰散结的功效，可以治疗肝胃气痛、梅核气、癆瘵等疾病。梅花的近成熟果实入药名为乌梅，具有敛肺、涩肠、生津、安蛔的功效，可以治疗咳嗽、泻痢、消渴等疾病。明代于谦《石灰吟》曰：“千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。”后世因此用石灰象征廉洁。石灰具有解毒蚀腐、敛疮止血、杀虫止痒等功效，可以治疗疥癣、湿疮、创伤出血、痔疮、赘疣等疾病。清代朱钜《本草诗笺·石灰》曰：“烈焰曾经石化灰，辛温难免毒徘徊。内利莫令司喉舌，外症施治治疔肥。风湿阴邪兼辟去，疔疮热气并除来。汤伤火灼敷无效，着水须防腐烂灾。”诗中总结了石灰的功效和使用注意事项。

古代中医因为方便患者，为患者的利益着想而受到百姓的喜欢。

中医药文化是中国优秀传统文化的重要组成部分，也是中医药事业的根基和灵魂，其中蕴含的“廉文化”更是促进中医药健康发展的重要保障。中医药文化中的“廉洁从医”“对患者诚实守信”“尽量方便患者”等“廉文化”，对现代廉政建设也有着借鉴意义和重要启示。“他山之石，可以攻玉”，将中医药文化中的“廉文化”融入廉政建设，对我国反腐倡廉建设大有裨益。

（作者供职于河南省武陟县卫生健康委）

## 养生食谱

### 调理脾虚——茯苓玫瑰花茶

□赵姗姗

材料：茯苓10克，玫瑰花、白芷、玉竹、罗汉果各5克。  
做法：将所有材料洗净后放入锅中，加入适量清水煎煮，待温度适宜后饮用。  
功效：调理脾胃。

### 暑热心烦——薏苡仁冬瓜粥

□侯红艳

材料：薏苡仁100克，冬瓜500克，盐适量。  
做法：薏苡仁提前浸泡60分钟；冬瓜洗净，去皮，切成块备用；将薏苡仁和冬瓜放入锅内，加入适量清水，大火煮沸后转小火慢炖2小时，放适量盐调味即可。  
功效：清热解暑、利水化痰、祛湿止渴。

### 补脾健胃——山药粥

□李茹

材料：山药、粳米适量。  
做法：将山药洗净，切成块；粳米洗净；锅内加入适量清水，放入山药和粳米煮成粥，早餐、晚餐食用。  
功效：补脾健胃。

### 健脾利尿——冬瓜粥

□高海燕

材料：冬瓜、粳米适量。  
做法：将冬瓜洗净，切成块；粳米洗净；锅内加入适量清水，放入粳米煮成粥后放入冬瓜，待冬瓜熟透软烂即可。  
功效：健脾利尿。

### 补气养血——党参麦芽茶

□李惠贞

材料：党参20克，麦芽15克，红枣6枚。  
做法：将党参洗净，用温水泡软后切成薄片；麦芽淘净；红枣洗净，去核，切成丝；将党参、麦芽、红枣一起放入砂锅内，加入适量清水，大火煮沸后转小火煮15分钟。  
功效：补气养血、健脾益胃。

### 消积化痰——荸荠梨粥

□张艳琦

材料：荸荠100克，粳米50克，梨1个，白糖适量。  
做法：将荸荠洗净，去皮，切成块；梨洗净，去核，与荸荠一起榨成汁备用；粳米淘净放入锅内，加入适量清水煮成粥，待粥熟时放入荸荠梨汁、白糖，略煮即可。  
功效：清热养阴、生津止渴、消积化痰。

### 温中止痢——姜茶乌梅饮

□李晓芳

材料：生姜10克，乌梅肉30克，绿茶6克。  
做法：将生姜、乌梅肉切碎，和绿茶一起放入保温杯中，加入适量沸水，盖上杯盖泡30分钟，稍放至温热时饮用。  
功效：温中止痢，但脾胃虚弱者不宜饮用。

### 预防小儿咳嗽——桔梗甘草茶

□张莎莎

材料：桔梗10克，甘草6克。  
做法：将桔梗、甘草浸泡20分钟；锅内加入适量清水，放入桔梗、甘草煮沸即可，代茶饮。  
功效：补益肺气、化痰止咳。

### 生津止渴——薄荷芦根菊花茶

□郭丽芳

材料：薄荷6克，菊花6克，芦根10克。  
做法：将锅内加入适量清水，放入菊花、芦根，大火煮5分钟，放入薄荷再煮2分钟，过滤即可饮用。  
功效：生津止渴。

### 健脾补虚——参苓粥

□房琨

材料：人参10克，茯苓10克-15克，大米100克。  
做法：人参和茯苓先用清水浸泡30分钟，再放入大米煮成粥。  
功效：健脾补虚，适用于体虚少气、不思饮食、日渐消瘦等症。

### 产后便秘——柏子仁蜂蜜粥

□李琳琳

材料：柏子仁12克，蜂蜜12克，粳米50克。  
做法：将柏子仁清洗干净后捣烂，与粳米一同放入锅内煮成粥；待粥煮熟烂时加入蜂蜜，搅拌均匀后食用。  
功效：养血安神、润肠通便。

### 清肺润喉——桑菊茶

□刘仁超

材料：桑叶、菊花各10克，甘草3克，白糖适量。  
做法：将桑叶、菊花、甘草放入锅中，加适量清水，煮10分钟后去渣，加入适量白糖即可。  
功效：清肺润喉、清肝明目。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

## 养生堂

# 益气养血乌骨鸡

□段振离

## 乌骨鸡的特征

乌骨鸡又称乌鸡、泰和鸡、武山鸡、黑脚鸡等，属于雉科动物，从舌尖到内脏全部为黑色，是我国特有的珍禽，至今已有400多年的培育史。

相传，在清朝乾隆时期，江西省泰和县武山西岩下有一位叫涂文轩的人，将家中养的鸡进贡给乾隆皇帝，赐名武山鸡，并封涂文轩为闽、赣两省文宗。

乌骨鸡有许多种类，如白毛乌骨鸡、黑毛乌骨鸡等。总而言之，骨头必须是黑的，否则就不能称为乌骨鸡。在药用时，以骨肉全黑的为最好，药用价值最高。

按照李时珍的经验，一只活

的乌骨鸡，怎么知道它是肉白骨黑，或者骨肉全黑呢？只要看看舌头即可；若舌头是黑的，那么肯定是骨肉全黑。

1915年，白毛且骨肉全黑的武山鸡在国际博览会上受到世界各国专家的好评，认为它有十大特征：紫冠、缨头、绿耳、胡子、五爪、毛脚、绒毛、黑皮、黑肉、黑骨。因为鸡的皮肤、肌肉、骨头是黑色，所以叫乌骨鸡；又由于羽毛、缨头都是白色，综合在一起，所以又称这种鸡为“乌鸡白凤”，可以作为一种观赏鸡。现在除江西省泰和县之外，其他地区也有人饲养此鸡。

第27任美国总统威廉·霍华德·塔夫脱十分仰慕中国文化，在他居住的后院里，蓄养了十余只我国特产的泰和鸡，此鸡冠红眼、羽白无瑕，嘴与爪俱为黑色，

全鸡颜色艳丽可爱。威廉·霍华德·塔夫脱每日以谷粒亲自饲之，爱护有加。可见，外国人也十分赏识乌骨鸡。

## 食用与药用价值

乌骨鸡含有丰富的营养，每100克乌骨鸡肉含蛋白质22.3克，超过肉鸡（肥）、沙鸡和家养的土鸡；与其他家禽相比，还超过鸭、鹅、鹌鹑、鸽子等。乌骨鸡除了富含蛋白质外，还含有脂肪、碳水化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、烟酸；矿物质也很俱全，如钾、钠、钙、镁、铁、磷、锰、铜、硒、锌等。特别是乌骨鸡肉所含的蛋白质，是一种“完全蛋白质”，含有17种氨基酸，包括人体必需的8种氨基酸。

被营养学家称之为“第一必需氨基酸”的赖氨酸，每100克乌

骨鸡肉中即含有8.23克。在17种氨基酸中，乌骨鸡有13种氨基酸含量高于普通鸡。因为乌骨鸡的氨基酸含量高，所以熬出来的汤香气扑鼻、味道鲜美、营养价值高。

乌骨鸡还有珍贵的药用价值。我国民间有这样的传统，凡是产后、病后、身体虚弱、老人虚寒，都用炖鸡汤来补养身体，并且方法大多是清炖。在各种品种的鸡中，乌骨鸡是首选。

乌骨鸡既是食品，又是药物。现代恶性肿瘤发病率明显升高，癌症患者在手术、化疗、放疗后，身体虚弱、免疫功能减退。乌骨鸡具有明显的滋补作用，能够增强患者的抵抗力，对患者康复大有裨益。甚至有人认为，乌骨鸡与人参、三七同煮，对肺癌有辅助治疗作用；乌骨鸡

与口蘑同煮，可以辅助治疗肝癌；乌骨鸡与人参同煮，又可以辅助治疗胃癌。

我国最早的中药学著作《神农本草经》，就已经记载了乌骨鸡，并列为“上品药”。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中记载更为详细：“乌骨鸡甘平无毒……治妇人崩中带下，一切虚损诸病。”

中医认为，乌骨鸡性平，味甘，入肝经、肾经，不仅能够养阴退热、益气养血，还能够调补五脏。

乌骨鸡能够益气养血，可用于气血双亏、月经不调、身体瘦弱等症状。现代医学已证实，乌骨鸡可以提高人体免疫力，具有抗氧化、延缓衰老的作用。这和中医说的“滋补”是一致的。

乌鸡白凤丸是传统名牌产品。北京同仁堂为清宫御药房制药时，掌握了处方、工艺等，生产该药已经有300年的历史。如今，乌鸡白凤丸已成为家喻户晓的妇科良药，不仅在国内声名显赫，还深受海内外人士喜爱。

（作者系河南中医药大学教授）

# 枸杞子虽好 但勿贪多

□王祖龙

相传在宋朝，某日一名使者赴银川办事，途中遇见一位婀娜多姿、年纪十七八岁的姑娘拿着竹竿，一边唠叨一边追打一个白发苍苍的80岁模样的老人。

使者立即下马阻挡姑娘，并责问姑娘：“此老者是你何人，你为何追打他？”姑娘答：“此人是我曾孙。”使者惊讶地说：“那你为何打他？”姑娘答：“家有良药他不愿意吃，年纪轻轻头发就白了，牙齿也掉光了，所以才教训他。”使者又好奇地问：“你今年多少岁？”姑娘说：“我今年已经372岁了。”

使者看来，这位“年轻”

的姑娘怎么也不像372岁，遂追问缘由。姑娘说：“我常年食用枸杞子！”

《本草纲目》记载：“（枸杞子）久服，坚筋骨，轻身不老，耐寒暑……补精气不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”《本草经疏》记载：“枸杞子，润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。老人阴虚者十之七八，故服食为益精明目之上品。”由此可见，枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺生津等功效，特别是对肝肾非常有益处。

现代研究表明，枸杞子

含有甜菜碱、多糖、核黄素、烟酸、胡萝卜素、亚油酸、微量元素，以及氨基酸等成分。这些成分对人体有很多好处：提高免疫力；改善造血功能；提高血清酶水平，让身体更强壮；降血脂、降血压、降血糖、抗肿瘤、抗衰老等。

枸杞子这么好，那么是不是吃得越多对身体越好呢？答案当然是否定的！

品质很重要 市场中，枸杞子的种类很多，品质也参差不齐，不是所有的枸杞子都有益健康。因此，在选择枸杞子时，人们要特别注意产地。笔者推荐人们选择宁夏回族自治区中

宁县所产的枸杞子。此地枸杞子的特点是尖部有小白点，且无论是泡茶还是煲汤都漂浮在水面上。

食用方法要正确 枸杞子是药食两用之品，药用时，可以煎汤，或入丸、散、膏、酒剂等；食用时，人们常煲汤、泡水、生吃等。现代中药提纯资料显示，多糖作为枸杞子重要的有效成分，其提取技术目前主要为微波辅助提取法、酶提取法、微生物发酵法、传统水提法等，尚无公认合理且有效的提纯方法。因此，作为平时养生滋补，人们可以把枸杞子倒入杯中，用开水浸泡片刻，待水放凉后，

将水和枸杞子一起饮用或者直接将枸杞子咀嚼服用。

用量勿贪多 虽然枸杞子性平，但是食用过多可能会出现上火、流鼻血，甚至眼睛红肿等症状。健康的成年人，每天可以食用20克枸杞子。

另外，需要特别注意的是，以下3种人群不宜食用枸杞子：性情急躁的人；平时脾胃功能不太好的人；正值感冒、发热、腹痛、腹泻等疾病发作期的患者。因此，枸杞子虽然对身体有益，但是不要随便吃，更不可贪多！

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

