

杏林夜话

物本有语，识者自闻。鸟有鸟音，兽有兽语，观察日久，能通其性，人与鸟兽就能沟通了。自然界中的生存各有法则，它们虽然没有人类的语言，但是也存在沟通的渠道。它们和自然界也需要沟通来维持日常的生命活动。我估计它们的能力还会比人类更强大，因为它们缺少工具，就会加强替代性的功能，比如地震来临时，在人类还不知道的情况下下的异常反应。因此，我们和动物、植物交朋友，了解它们的习性和生存规律，能够带给我们一些帮助。

我们研究中药，尤其是动物和植物类的中药，必须足够细心。生命物质和我们在同一个宇宙，享受同样的阳光、能量，大地除了提供人类生存的物质，也给这些生物提供了生存的权利和必需的物质。因此，我们必须特别重视它们的存在，尊重它们的本性，希望它们能在我们的身体出现偏差时帮助我们纠正，这是我们研究动物和植物类中药的目的。

郑学农

中药物语

古人在科技条件极不发达的情况下，利用聪明的大脑，依靠经验推测功能。这是智慧的结晶呀！我们要继承这些宝贵经验，帮助我们分析问题，寻找解决问题的办法。我们应该感谢古人的奉献！

今天，我们重新思考中医药，仍然觉得非常有趣。其实，古人依靠自然思维，提出了有趣的见解。这些认识既有趣又便于学习传播，理解应用。我觉得这对我们现代的中医学习很有意义。

现在，我们开始讨论中药的自然物语吧！桑树作为农耕社会的主要生产资料，对于农民有着特别重要的意义。桑树春季发芽，枝条生长迅速，枝丫交错，枝上有枝，枝密叶茂，生于东南方向的枝条吸收更多的阳光，秉承自然生发之气最盛。因此，桑枝能通达经络，善于祛除风邪、通利关节。临床用之的确如此。

桑叶生于桑树顶端，叶片肥大、秀色可餐，桑蚕食之，吐丝结茧。桑蚕一生蜕皮3次，有更新换代的功能。桑叶落地，得霜而降，风吹宛如钟鸣声，得秋天金气也，故主降。因此，《万病回春》说桑叶代茶饮可避免中风，大概与降“三高”（高血脂、高血压、高血糖）有关系。

桑白皮，用铜刀刮去外皮，有浆液外流，就像小儿流涎不禁。因此，桑白皮治疗流涎有很好的效果。桑螵蛸的外形酷似阴囊。因此，桑螵蛸具有固精缩尿、补肾助阳的功效。

蝉生于泥土中，雷震而出。蝉出土后，鸣叫高枝，故可以开音闭；饮露而生，故可以祛湿；抱树而不坠，故可以定风止痉。乌龟生于深水，引领诸药到达下焦，外壳坚硬，抗饿，贮备充足，因此作为强壮剂不为过。另外，乌龟的硬壳善于保护，可以用于保护胚芽生长，因此有保胎的作用。

穿山甲的体表坚硬，甲片能够破坚、消结。因此，穿山甲具有活血散结、通经下乳、消肿排脓和搜风通络的功效。鹿角指向脊背，提示可通督脉；乌龟曲颈而行，指向任脉，提示补阴入任脉；全蝎尾部上翘，提示走头；牛膝很深直下，提示走下肢；苍耳子多刺，可以止痒；桑葚色黑、明亮，提示养血明目；墨旱莲的茎折断似墨水，提示养肾乌发；黑豆形似肾脏，能助肾利水；地龙皮状似血管经络，能够活血通经；蜈蚣多足善行、走窜络脉，可以搜剔隐蔽之风；僵蚕满腹桑浆，有化痰之用；丹参紫红色，能化心血之堵；黄连色黄，善泄心火，实则泻其子；芡实生于水，善于祛湿等，观形并非虚妄。中药物语处处皆在，我们需要用心观察！

（作者供职于河南省延津县中医院）

食疗可护肝明目

李珮琳

《黄帝内经》曰：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”其中，肝开窍于目，与眼睛的关系密切。“东方青色，入通于肝。”因此，在日常生活中，人们可以多食西蓝花、毛豆、菠菜等绿色蔬菜，以养肝护肝。人们还可以食用具有养肝功效的食疗方，如山药枸杞子桑葚粥。

材料：山药20克，枸杞子10克，干桑葚10克，大枣3枚，粳米100克。

做法：将粳米洗净，山药洗净、去皮、切成片，备用；枸杞子、干桑葚、大枣洗净，与山药一起放入锅内，加入粳米和适量清水，大火煮沸后转小火煮20分钟，粥熟即可。

功效：滋养肝阴，消除眼睛疲劳。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

养生堂

荞麦的营养价值及功效

崔公让

荞麦，别名花麦、三角麦，是蓼科荞麦属的植物。普通荞麦和同属的苦荞麦、金荞麦，都可以作为粮食。荞麦和其他粮食作物不同，不属于禾本科，是一种双子叶植物。

荞麦原产于我国北方地区，是我国古代重要的粮食作物和救荒作物。《神农书》中将荞麦列为八谷（黍、稷、稻、粱、禾、麻、菽、麦）之一。目前已知最早的荞麦实物出土于陕西咸阳杨家湾四号汉墓中，距今已经有2000多年。另外，陕西咸阳马泉和甘肃武威磨嘴子也分别出土过前汉和后汉时期的荞麦实物。

唐朝时期，荞麦食品传入日本后，吃法达百余种。荞麦因为含有丰富的营养和特殊的健康成分，所以颇受推崇，被誉为健康食品。

在我国农书中，关于荞麦最为确切的记载，首见于《四时纂要》和孙思邈《千金要方》。因此，研究人员认为荞麦是在唐代开始普及的。

近年来，农业、医学及食品营养学等方面的研究结果表明，荞麦特别是苦荞麦，营养价值位居所有粮食作物之首，不仅营养成分丰富、价值高，还含有其他粮食作物缺乏的微量元素及

药用成分，对中老年心脑血管疾病有预防和治疗功能。荞麦生产和保健食品开发呈现新的发展势头。荞麦在世界贸易中的地位也正在提高。

中医认为，荞麦性寒，味甘，主要功效：种子能健脾祛湿、消积降气，茎、叶能降血压止血，适用于高血压病、毛细血管脆弱性出血、中风、视网膜出血、肺出血。

荞麦营养丰富，蛋白质含量明显高于大米、小米、小麦、高粱、玉米等。荞麦含有18种氨基酸，氨基酸的组分与豆类作物蛋白质氨基酸的组分相似；脂肪含量也高于大米、小麦。荞麦含有9种脂肪酸，其中油酸和亚油酸含量较多，占脂肪酸总量的75%，还含有棕榈酸、亚麻酸等。

此外，荞麦不仅含有柠檬酸、草酸和苹果酸等有机酸，还含有多种维生素。其中，芦丁、叶绿素是其他谷类作物不含的成分。

随着现代科学技术的发展，人们生活品质提高，食物越来越优质化和多样化，荞麦作为健康食品受到人们的青睐。

另外，苦荞麦含有10%~15%的蛋白质和芸香素。这些蛋白质的黏性差，类似于豆类蛋白质，优于禾本科粮食。苦

荞麦不仅含有19种氨基酸，还含有对儿童生长发育有重要作用的组氨酸和精氨酸。

苦荞麦含有丰富的维生素B、维生素C、芦丁和胆碱，还有丰富的磷、镁、铁、钾、钙、钠。由于苦荞麦的营养物质含量丰富。因此，它对人体有极大的保健作用，对许多疾病有明显的防治效果。苦荞麦的茎和叶入药，能益气力、续精神、利耳目，降气、宽肠、健胃。

苦荞麦作为保健食品，能防治糖尿病、高脂血症、牙周炎、牙龈出血和胃病。苦荞麦含有丰富的微量元素，如钾为小麦面粉的2倍、大米的2.3倍、玉米粉的1.5倍。钾是维持人体水分平衡、酸碱平衡的重要元素。

苦荞麦还含有丰富的铁，含量为其他粮食的2倍~5倍，能充分保证人体制造血红素，预防缺铁性贫血。苦荞麦含有天然钙，含量是大米的80倍。苦荞麦还含有硒，具有抗氧化和调节免疫力的功效，有助于清除体内的有毒物质。

主要功效

调脂减肥 人们经常食用荞麦，可以预防肥胖症。因为荞麦含有营养价值较高、平衡性良好的植物蛋白质，在人体

内不易转化成脂肪，所以不易导致肥胖。另外，荞麦所含的食物纤维较多，具有预防便秘的功效。因此，人们经常食用荞麦，可以预防大肠癌和肥胖症。

防治高血压、冠心病 荞麦含有大量的黄酮类化合物，尤其富含芦丁。芦丁具有多方面的生理功能，不仅能维持毛细血管的抵抗力，降低其通透性及脆性，促进细胞增生和防止血细胞凝集，还能降血脂，扩张冠状动脉，增强冠状动脉的血流量等。荞麦含有丰富的维生素，可以降低血脂，辅助治疗高血压病、心血管疾病等。同时，荞麦含有一些微量元素（如镁、铁、铜、钾等），对于心血管具有保护作用。

防治糖尿病 长期以来，医学界一直想寻求一种适合糖尿病患者食且没有副作用的食品。后来，科学家找到了荞麦这一理想的降糖食品。糖尿病患者食用荞麦，血糖、尿糖都有不同程度的下降。很多轻度糖尿病患者食用荞麦，还可以控制病情进展。同时，高脂血症患者食用荞麦后，胆固醇、甘油三酯均明显下降。荞麦之所以能降血糖，是因为荞麦含有铬，可以促进胰岛素在人体内发挥作用。

抗癌 科学家认为，荞麦中含有大量的镁。镁不仅能抑制癌症的发展，还能帮助血管舒张，维持心肌的正常功能，加强肠道蠕动，增加胆汁分泌，促进机体清除废物。荞麦中的大量纤维，能刺激肠道蠕动，加速粪便排泄，降低肠道内致癌物质的浓度，从而降低结肠癌和直肠癌的发病率。

食用建议

荞麦济生丹 荞麦适量，炒至微焦，研成细末，水泛为丸。每次6克，用温水送服。本方源于《本草纲目》。本方取荞麦健脾、祛湿的作用，适用于脾虚而湿热下注、小便浑浊色白、轻度腹泻、妇女白带病等。

荞麦糊 荞麦面粉10克，炒香，加水煮成稀糊食用。本方源于《简便单方俗论》。本方取荞麦降气宽肠之功，适用于夏季肠胃不和、腹痛腹泻等。

荞麦粥 将洗净的荞麦和瘦肉丝同煮，至八成熟时，可放入适量的配料（如黄瓜、胡萝卜等），粥熟时加入适量食盐即可。此粥能止咳平喘，对高血压等心血管疾病有辅助治疗的功效。

（作者系全国名中医）

药食同源



桑葚，有桑实、乌葚、黑葚等别名，为桑科桑属植物的果实，呈椭圆形，长1厘米~3厘米，表面不平滑。桑葚未成熟时为绿色，逐渐变为白色、红色，成熟后呈紫红色或紫黑色，味道酸甜，此时入药为佳。《本草新编》记载：“紫者为第一，红者次之，青则不可用。”《本草纲目》记载，曹操领军行进时缺乏食物，用晒干的桑葚充饥。金末大荒，饥民采食桑葚，活命者不可胜数。

传说故事

相传，刘邦在徐州遭遇了项羽的猛烈攻击，好不容易冲出重

围，率十余骑兵仓皇逃去。岂料前方有高山挡路，后方有追兵赶来。在慌乱中，刘邦一行人急匆匆地躲进了一个阴暗的山洞。项羽扬鞭纵马，追至山洞前，看见洞口蜘蛛网密布，料定不会有人闯入。于是，项羽徘徊观望一阵，呼啸而去。

虽然刘邦躲过了这一劫难，但是因惊吓过度，头痛、头晕的毛病突然复发。刘邦头痛欲裂、天旋地转，后来又出现腰酸腿软、难以排便，痛苦不堪。幸运的是，刘邦当时身处汉山桑地（今洛阳），桑林密布，所结桑葚盖压枝头。

为了渡过难关，刘邦只能靠饮用清泉水和食用桑葚来维持生命。几天后，刘邦的头痛和头

晕竟然奇迹般地痊愈了，排便也变得顺畅，整个人感觉精神焕发，体力恢复。后来，刘邦虽然成了汉朝的开国皇帝，但是念念不忘桑葚的救命之恩，命令御医将桑葚加蜜熬成膏方，常年服用，以保持身体健康。

性味功效

桑葚性微寒，入心经、肝经、肾经，具有滋阴养血、生津润燥等功效，为滋补强壮、养心益智之佳品，既可入食，又可入药。

桑葚有滋补肝肾、补气养血，以及提高人体免疫力、延缓衰老等功效。桑葚为滋补佳品，主治气血不足导致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软等症状。

桑葚具有防癌、抗衰老、抗

餐桌上的中药之二十四

桑葚

吕沛宛

溃疡、抗病毒等作用。《滇南本草》记载，桑葚有补肾、防止遗精等作用。经常服用桑葚，可以使头发变得乌黑有光泽，眼睛变得明亮。

桑葚富含蛋白质、人体必需的氨基酸、粗纤维、维生素、矿物质等，具有较高的营养价值。

药食养生

乌须明目——补肾桑葚膏
材料：鲜桑葚200克，黑豆200克。

做法：将鲜桑葚、黑豆洗净放入锅里，加入适量清水，先用大火煮，再用小火煮至黏稠，关火冷却即可食用。

用法：餐后食用，一日3次，每日用量10克~15克。

功效：填精益气、养血荣

筋。本品可治疗腰膝酸软、目暗昏花、须发早白等症状。桑葚、黑豆均色黑。中医认为，黑色对应肾脏，长期服用桑葚、黑豆，可以补养精血、乌须明目。肾为先天之本，人体的精血在此形成，并由此而发，头发为精血是否充盈的外在表现，精血充盈，头发自然变得黑亮和浓厚。

血虚津枯之便秘——桑葚蜜膏

材料：鲜桑葚1000克，蜂蜜300克。

做法：将桑葚洗净，水煮取汁；小火煮至黏稠，加入蜂蜜再次煮沸，关火冷却即可装瓶。

用法：每日2次~3次，与饭同食，每次15克~20克，用温水搅匀送服。

功效：滋阴养血、润肠通便。本品适合便秘、老年体虚、气血虚亏者久服。形体消瘦、食欲不佳者，可以长期服用本品。

注意事项

脾胃虚弱者，不可多食桑

葚。

未成熟的桑葚，不可食用。

脾胃虚寒便溏者，禁服桑葚。

儿童、孕妇不可大量服用桑葚。

（作者供职于河南省中医院）

读书时间

《食色绅言》的特点与启示

黄鸿昊

《食色绅言》是明代龙遵撰写的养生著作，分为《饮食绅言》和《男女绅言》2个部分。

书中强调，在人的需求中，饮食与色欲为最难突破的障碍。“绅”含有约束的意思，《食色绅言》可以理解关于节制饮食与色欲的教诲或箴言。龙遵编纂此书，告诫人们切勿贪图美食和色欲，以免伤身。

龙遵生平具体信息不详，号皆春居士，自述体弱多病，归隐田园后翻阅前人典籍，将引人深思的箴言随手记录并并且进行分类，最终编纂成册。

《食色绅言》的内容十分丰富，融合了儒、释、道、医的思想，由名人轶事、历史典故、佛教戒律等构成，以传达品行修养带来的诸多好处和过度纵欲的影响等。

《饮食绅言》指出，东坡居士在黄州期间曾制定如下生活原则：“自今往后，每天早晚的饮食不得超过一杯酒和一道肉菜。如果有尊贵的客人来访，最多可以增加到3倍（3杯酒和3道肉菜），但只能减少而不能增加。如果接到他人宴请，应事先以此告诫对方：第一，安守本分以涵养福气；第二，宽和脾胃以滋养元气；第三，节约开支以积累财富。”

这说明了东坡居士的人生态度和养生思想，强调节俭生活的重要性。

龙遵从不同事例、多个角度指出节制饮食的重要性，以及暴饮暴食的危害。比如，龙遵认为多种疾病的根源在于饮食积滞。

此外，龙遵也指出多食之人有5个苦头儿，包括频繁大便、小便次数增多、昏沉嗜睡、身体笨重而不利行或日常工作，以及容易消化不良。过量饮食，反而制造苦境，生理上的负担妨碍了良好的精神状态。这就是合理饮食的重要意义。

《饮食绅言》告诫人们必

须敬畏生命、尊重生命，切勿过量饮酒等。由此可见，饮食不仅是为了满足身体的需要，还可以将饮食习惯看作一种修炼。

《男女绅言》的内容来自儒家经典、医学经典和佛经等。《男女绅言》开篇曰：“欲心一萌，当思礼义以胜之。”龙遵提出人的欲望初现之际，应及时以礼法和道德的标准加以约束。

龙遵引用晚唐诗人司空图的诗句，曰：“昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天。六龙飞辔长相窘，更忍乘危自著鞭。”龙遵注释“戒好色自戕者也”，指出时间不断流逝，提醒人们

生命短暂，若放纵欲望，如同主动挥鞭加速灭亡。这警示人们，切勿放纵色欲。

书中不少内容也指出节制欲望与长寿密切相关，提示寡欲思想的重要性，强调防微杜渐，以达到健康和长寿的目的。

总之，《食色绅言》主要围绕节制饮食和欲望2个方面进行讨论，强调修身养性、节制欲望和节俭延寿等思想。书中提炼诸多先贤的养生智慧和思想，提醒我们要增强养生意识，为身体健康提供保障。

（作者系暨南大学中医学院博士研究生）

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》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com



本版图片由李歌制作