

■ 养生堂

柿子：大自然的甜蜜馈赠

□ 崔公让

柿子，属柿科，高大落叶乔木，又称“半果”“米果”“猴果”“猴枣”“镇头迦”“朱果”“红柿”“柿子”“香柿”“毛柿”“懒柿子”等。柿子形状扁圆，不同的品种颜色从浅橘黄色到深橘红色不等，大小2厘米~10厘米，重量100克~350克。我国为柿子的原产地，在各地分布较广，已有1000多年的栽培历史。19世纪，柿子传入法国等地中海沿岸各国。

由于柿子是我国古老的水果之一，从而也有诸多有关柿子的文化。每当秋日柿子成熟时，它的红叶和如同灯笼的果实非常诱人，可谓“秋入小城凉入骨，无人不道柿子熟。红颜未破倏淹落，油膩香甜世上无。”再如，畅当《蒲中道中二首》云：“古刹栖柿林，绿阴覆苍瓦。岁晏来品题，拾叶总堪写。”白居易《寄内》云：“条桑初绿即为别，柿叶半红犹未归。不如村妇知时节，解为田夫秋捣衣。”

相传300多年前，李自成称王西安后，临潼百姓用火晶柿子拌上面粉，烙成柿子面饼慰劳起义军，很受起义军将士称道。后来，为了纪念李自成及其起义军，每年柿子熟了，临潼百姓家家户户都要烙些柿子面饼吃。天长日久，就演变成了今天的黄桂柿子饼。

柿子营养丰富，色泽鲜艳、柔软多汁、香甜可口、老少喜食。每100克柿子含碳水化合物15克以上，蛋白质1.36克，脂肪0.2克，磷19毫克，铁8毫克，钙10毫克，维生素C16毫克，还含有胡

萝卜素等多种营养成分。柿子既可以生食，也可以加工成柿饼、柿糕，并可以用来酿酒、制醋等。

柿子不仅营养丰富，还具有较高的药用价值。生柿子能清热解暑，是降压止血的良药，对高血压病、痔疮出血及便秘有良好的疗效。俗语云：“一日一苹果，医生远离我。”但是，要论预防心脑血管硬化，柿子的功效远大于苹果，堪称有益心脏健康的“水果王”。因此，“每日一苹果，不如每日一柿子”。

因为柿子还有一个特点就是含碘，所以因缺碘引起的地方性甲状腺肿大患者适合食用柿子。柿饼中含有甘露醇、蔗糖、葡萄糖等。柿饼有降血压血、清肠润肠的功效。柿饼上的白霜叫柿霜。柿霜能治疗咽喉干痛、口舌生疮、肺热咳嗽、咯血等。将柿霜10克、薄荷5克、冰片0.5克放在一起研末，涂擦，可以治疗口疮、口角炎。

另外，柿蒂、柿叶都是很有价值的药材。常饮用柿叶茶，能增强人体新陈代谢，净化血液，使机体组织细胞复苏，增加冠状动脉血流量，是高血压病、冠心病患者难得的保健饮品。用柿树皮烧成炭，磨成粉，用植物油调和一下，可以治疗烫伤。

应用柿子及其有关产品治疗疾病的方药有很多。

治疗寒泻、水泻 柿饼2个，放锅里煮熟食用。

治疗高血压病，以及慢性支气管炎干咳、咽痛 柿饼3个（去蒂），清水和冰糖适量，蒸至

柿饼软化后食用。

治疗干咳嗽血、久痢便血、小便带血 柿饼3个，去蒂，切成小块，大米100克，同煮粥，用冰糖或白糖调味食用。本品具有健脾润肠、涩肠止血等功效，适用于体虚吐血、干咳嗽血、久痢便血、小便带血、痔疮下血等出血证。

治疗地方性甲状腺肿 未成熟的青柿子1000克，洗净，去蒂、切碎、捣烂，以洁净纱布绞汁放在锅中，先以大火烧沸，后以小火煎熬浓缩至浓稠时，加入1倍的蜂蜜，再煎至浓稠时关火，待冷却后装瓶备用。每次1汤匙，沸水冲饮，每日2次。

治疗泌尿系统感染、血尿 柿饼2个，灯心草6克，同煮汤，加白砂糖调味饮用，每日2次。

治疗消化道溃疡出血 柿饼焙焦研末，每次服用1.5克，一日3次，开水送服。

治疗血崩 柿蒂5个，烧炭存性，研末，用黄酒冲服（忌食辣椒、酒等）。

治疗血淋（尿血） 柿饼烧炭存性，研末，每次6克，用陈米汤送服。

治疗呃逆或顽固性呃逆 柿蒂6个，加地榆炭15克，水煎服，一日两次。

柿子虽然营养丰富，但是不能多吃，也不能空腹吃，更忌与酸性食物同时吃。柿子含有大量的鞣酸、树脂和果胶。如果大量食用柿子，鞣酸在胃内经胃酸的作用，就会沉淀凝集成块留在胃中，形成“胃柿结石”。“胃柿结石”会愈结愈牢，不易粉碎，从而引起胃黏膜充血、水肿、糜烂、溃疡，严重者可

以引起胃穿孔。

另外，未成熟的柿子不能吃，因为鞣酸在未成熟柿子中含量高达25%，而成熟的柿子只含1%。食用柿子后，除了不要立即食用酸性食物外，还不能与某些药物同时服用，如补钙类药物、抗生索、降压药、铁剂、茶碱类药物。

柿子也不要与高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。螃蟹与柿子都属于寒性食物，故而不能同食。从现代医学的角度来看，高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，很容易凝固成块。

糖尿病患者不能食用柿子。柿子含28%的糖类，并且大多是双糖和单糖（蔗糖、果糖、葡萄糖即属于此类）。因此，糖尿病患者吃柿子后，糖分很容易被身体吸收，使血糖升高。慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下的患者，以及胃大部切除术后患者，不宜食用柿子。

有的人喜欢在吃柿子的同时咀嚼柿子皮，感觉比单吃柿子味道更佳。其实，这种吃法是不科学的。因为柿子中的绝大多数鞣酸集中在果皮中，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，所以如果连皮一起吃，就更容易形成“胃柿结石”。尤其是脱涩工艺不完善时，其果皮中含有的鞣酸更多。柿子脱涩的方法有多种，如将柿子与其他成熟水果放在一起，成熟水果释放出的乙烯等气体能促进柿子脱涩。农村脱涩柿子一般用石灰水浸泡，这样获得的柿子口感更脆一些，

北方人称为“懒柿子”。

柿饼是将柿子干燥后做成的饼状食品，又称干柿、柿干，可以用作点心馅料。柿饼颜色灰白，断面呈金黄色半透明胶质状，手感柔软，口感甜美。柿饼性寒，味甘，具有润心肺、止咳化痰、清热解渴、健脾润肠等功效。

相传，祖乙由耿都迁至邢地后，就将国都定在那里，而将他的弟弟祖丙封于耿地（今天的山西省河津市），建立耿国并立祖丙为国君。后来的耿氏族人，尊奉祖丙为耿氏之祖，每年腊月初五的祖丙诞辰，常摆设柿饼来纪念他。在山西省河津市，种植着大量的柿子树。在当地的方言中，柿饼近似于“思丙”，有追思祖丙的意思。柿饼中的上品又叫作耿饼，起源于耿地。《括地志》记载：“绛州龙门县东南十二里耿城，故耿国也。”

新鲜的柿子不仅含大量水分，还含葡萄糖和果糖等。当它被晒成柿饼时，水分逐渐蒸发，果肉里的葡萄糖和果糖渗透到表皮上来。这两种糖的性质不一样：果糖的味道很甜，容易吸收水分，在它渗透到柿饼的表面时，就抓住空气中的水分，黏附在柿饼的表皮上，类似蜜饯外面的糖浆；葡萄糖的甜味虽然不如果糖，但是不容易抓住空气中的水分，它渗透到柿饼的表皮上时，就成为一层白色的粉末，正好把黏附的果糖包住，使整个柿饼都是干燥的。因此，柿饼上的这层白粉是葡萄糖粉末。

（作者系全国名中医）

■ 中药传说

很久以前，传说八仙之一的吕洞宾曾扮成道士来人间采药。一天，在一个村庄外，吕洞宾发现一群人聚在一起，他走近一看，原来是一位老婆婆躺在路边抱着肚子痛苦地呻吟，众人焦急地呼喊她。吕洞宾连忙拿出3颗丹药给老婆婆吃，心想定会奏效；可是，他没有想到，过了一会儿，老婆婆的病情不见好转，痛苦程度反而加重了。

吕洞宾既尴尬又惊讶，因为他的丹药对很多病都有效。吕洞宾正挠头不解，恰有一位白发苍苍的老翁路过此地。老翁立马给老婆婆诊脉，随后对众人说，这是瘀血攻心，病情很严重，必须尽快医治。说完，老翁便匆匆地跑到附近的草丛中挖了几棵野草，叫人尽快将野草的黄色根茎洗净、切片、煎汤，再加点儿红糖。众人按照老翁的吩咐做，很快便端来了热汤，喂老婆婆喝。说来灵验，过了一会儿，老婆婆的疼痛程度减轻了许多，接着出了一阵汗后，就痊愈了。

目睹了这一切的吕洞宾颇觉神奇，对这种野草很感兴趣。他询问老翁这种野草的名字，老翁笑着说：“此草的根长得像生姜，但是颜色比生姜更黄，老夫称作姜黄。”吕洞宾听着连连点头，便把姜黄带到天宫。在场的众人也记住了“姜黄”这个名字，并一代代传了下来。

姜黄为姜科植物姜黄的干燥根茎，主产于四川、福建等地，别名宝鼎香、黄丝郁金等。姜黄冬季采挖，鲜品气香特异，以切面色金黄、有蜡样光泽者为佳，多生用，是一味历史悠久的活血类药材，唐代《新修本草》、明代《本草纲目》等医籍均有记载。

姜黄味辛、苦，性温，归肝经、脾经，具有活血行气、通经止痛等功效，常用于治疗气滞血瘀引起的胸胁刺痛、胸痹心痛、痛经经闭、症瘕、跌打肿痛，以及风湿引起的肩膀疼痛等。药理学研究结果表明，姜黄主要含挥发油类、姜黄素类等成分，能抑制血小板聚集、降低血液黏度、抗炎、抗氧化、降血脂、降压、保护胃黏膜、护肝、护神经、抗肿瘤等。因此，姜黄也可用于心脑血管疾病、胃炎、肝病、风湿性关节炎及肿瘤等疾病的治疗。但是，虚证患者及孕妇不宜使用姜黄。

除了入药外，姜黄还是上乘的调料和食材。烹饪时放一些姜黄，可以为食物增添独特的风味。用姜黄制作药膳，如姜黄炖鸡、姜黄红枣汤等，具有补虚、祛寒、解乏等食疗价值。

需要注意的是，姜黄与郁金为同源药，后者用的是块根，其苦寒降泄，行气力强，并能利胆退黄、清心凉血，临证时应区别使用。还有一味药叫片姜黄，为同科植物温郁金的干燥根茎，功效与姜黄相近，可相互代用。

（作者分别供职于辉县市中医院、河南省第二人民医院）

姜黄

□ 尚学瑞 尚方剑

■ 读书时间

人生有形 不离阴阳

□ 李 改

《黄帝内经》不愧是我国医学的瑰宝，在临证中许多疾病都可以用《黄帝内经》中的理论解释，并且该理论还可以指导临床，使我们对疾病的认识更加全面深刻。其中，我对《黄帝内经·素问·宝命全形论》中提到的“人生有形，不离阴阳”感受最深。

“人生有形，不离阴阳”是指人体虽然生而有形体，但是离不开阴阳的变化。阴阳是对立统一的，人体的一切组织结构既有有机联系，又可分为相互对立的阴、阳两个部分。

阴阳与人体的生理、病理及疾病的治疗与预防密切相关。只有保持阴阳平衡，身体才能维持

健康状态。正如《黄帝内经·素问·生气通天论》说的“阴平阳秘，精神乃治”。

阴阳无处不在，具有复杂性、灵活性、多变性等特点。一般而言，具有运动、上升、温热、外向、明亮、亢进、功能等属性的物质，归于阳；具有静止、下降、寒凉、内在、晦暗、衰退等属性的物质，归于阴。

人体是有机的整体，可以根据不同的部位、组织结构等划分阴阳。比如，从人体部位来讲，上部属阳，下部属阴；体表属阳，体内属阴；背部属阳，腹部属阴；外侧属阳，内侧属阴。从脏腑来讲，六腑为阳，五脏为阴。五脏之中

又分阴阳，心、肺从部位上划分属阳，肝、脾、肾属阴。就物质与功能而言，功能活动为阳，物质基础为阴。

阴阳还可以用来说明人的病理变化，指导疾病的诊断和治疗。当它们失衡时，就会出现疾病。比如，《黄帝内经·素问·五运行大论》云：“气相得则和，不相得则病。”《黄帝内经》将人体疾病的阴阳失调病机分为阴阳的偏盛、阴阳的偏衰、阴阳的互损、阴阳的格拒，以及阴阳的亡失等。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》云：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”指出了阴阳偏盛病机发展的

必然趋势。《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》曰：“阴气不足则内热，阳气有余则外热。”意思是阴阳偏衰所导致的疾病变化特点。当阴阳离决时，人体的生机就会消亡，即“阴阳离决，精气乃绝”。

对于疾病的诊断，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中提出“善诊者，察色按脉，先别阴阳”及“审其阴阳，以别柔刚”，都是从“治病必求于本”出发。对于疾病的治疗，《黄帝内经·素问·至真要大论》则提出“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。关于阴阳偏衰治则，《黄帝内经·素问·至真要大论》提出“诸寒之而热者取之阴，热之而寒者取之阳”的观点。关

于阴阳偏盛，《黄帝内经·素问·五常政大论》提出“治热以寒，温而行之；治寒以热，凉而行之”的观点，均是以达到阴阳平衡为目的。

此外，现代人重视的养生问题，在《黄帝内经》中早有论述。《黄帝内经·素问·上古天真论》指出“和于阴阳”“法于阴阳”及“把握阴阳”是养生的主要原则，并且提出人体阴阳与自然界的变化密切相关，只有顺应大自然阴阳变化规律，才能更好地生活。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说养生应遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。现代人们养生也注重天人合一，以调节人体阴阳，如“三九贴”和“三伏贴”。

由此可见，“人生有形，不离阴阳”始终贯彻身体的方方面面。明代著名医学家张景岳在《景岳全书·传忠录》中说：“医道虽繁，而可以一言以蔽之者，曰阴阳而已。”

（作者供职于河南省中西医结合医院）

健康体检的意义

□ 李珮琳

早期发现疾病

许多疾病在早期阶段没有明显的症状，只有通过体检才能发现，如高血压病、糖尿病、肿瘤等慢性病。定期体检，能帮助我们早期发现疾病并治疗，提高治愈率、生存率等。

评估健康状况

体检可以让我们全面了解自己的身体状况，如血压、血糖、血脂、肝肾功能等。医生可以通过这些数据，帮助我们评估健康风险，并提出个性化的健康管理建议。

预防慢性病

现代生活节奏较快，工作压力较大，许多人处于亚健康状态。定期体检，可以帮助我们识别并纠正不良的生活习惯，从而预防慢性病。体检还能帮助我们了解自身的体质特点，从而制订科学、合理的健康管理计划。

提高生活质量

通过体检，我们可以更好地了解自己的身体状况，发现问题及时调整，保持身心健康，提高生活质量。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

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》《杏林史话》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

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



制图：李歌

■ 杏林史话

医政初立：

从卜史兼摄到专职医官的演进

□ 卜俊成

众所周知，从殷商到西周，中原地区始终是国家重要的统治核心地带。安阳、郑州、洛阳等城市，见证了早期中华文明的政治演进。从目前出土的甲骨文、青铜器可知，殷商时期到西周早期，负责占卜的巫师在医疗领域具有主导地位，其主要目的在于通过占卜来问病、除疾、祛灾。据《周礼》记载，西周时期负责此类宗教事务的官员主要包括大卜、大祝、司巫等。

大卜。大卜为众卜之长，下有“大夫二人执掌其事；其下有卜师，上士四人；卜人，中士八人、下士十有六人；下辅府二人、史二人、胥四人、徒四十人等”。大卜的主要职责是掌“三兆”（玉兆、瓦兆、原兆）之法，以邦事作龟之八命，其中“八曰瘳”，即卜问疾病是否能痊愈。我国近代金石学家罗振宇在研究传世的商周青铜器铭文著作《三代吉金文

存》中指出，舀鼎铭文中“司卜”官职的记载。

大祝。大祝为祝官之长，下有“大夫二人，上士四人；下辅小祝，士八人，下士十有六人；府二人、史四人、胥四人、徒四十人”。大祝的主要职责是“掌六祠之辞，以事鬼神示，祈福祥，求永贞”，掌六祈以同鬼神示，其中“四曰禋”。《说文解字·示部》记载：“禋，设绵蕞为营，以禳风雨雪霜水旱疫疠于日月星辰山川也。”也就是说，在古代，人们认为自然界的风雨雪霜、水旱灾害以及疫病等都与山川、日月星辰之神有关。当出现水旱疫病之灾、雪霜风雨不时节等情况时，就会举行“禋”这种祭祀仪式，以祈求神灵消除灾祸。

司巫。司巫为群巫之长，下辖“中士三人、府一人、史一人、胥一人、徒十人。群巫中，男巫和女巫，皆无数。其师有中士四人、府二人、

史四人、胥四人、徒四十人”。司巫的主要职责是“掌群巫之政令”。男巫的主要职责是“掌管祀、望衍、授号，旁招以茅。冬堂赠，无方无算；春招舞，以除疾病”。堂赠，即逐疫也。女巫的主要职责为“掌岁时被除、衅浴、旱暵，则舞雩”。衅浴，即用芳香的草药涂身（或熏身）并以和汤沐浴洁身来预防疾病。

到了西周后期，随着阴阳、五行等理论的产生和发展，特别是人们在生产和生活中积累的中医药经验日益丰富，医、巫分开了社会发展的必然，即出现了食医、疾医、疡医、兽医等专科医生。伴随我国最早的医学分科的出现，西周也因此建立了较为完整的医政组织和严格的医生考核制度，为提高医疗技术水平和促进中医药事业发展起到了推动作用。

当时，“医师”为众医之长，是总

师掌医之政令，聚毒药以共医事。”“医师”的主要职责是掌管医事律令的执行，药物的收集、供应和保管。“医师”的下属官职有“上士二人、士四人、府二人，史二人，徒二十人。”协助“医师”进行卫生行政管理。上士和下士，主要协同“医师”管理医政；“府二人”，管理宫廷药物仓库和供应；“史二人”，管理宫廷文书和病案。“徒二十人”，看护患者或接受差役杂务。周代宫廷设立的这套医政组织，是目前所知我国最早建立的医事管理组织。

同时，西周还建立了严格的医生考核制度。据《周礼》记载，医师“岁终，则稽其医事，以制其食。十全为上，十失一次之，十失二次之，十失三次之，十失四为下”。也就是说，“医师”负责年终考核，医生水平的评价及其俸禄等级，以其诊治患者的疗效优劣予以决定。考核标准分为5个级别，每个级别享受其相

应的待遇。“治十人痊愈者”，为高明医生；“治十人四人无效者”，则为一般医生；其余，为水平低下的医生。由此可见，当时的医政制度对医生的技术水平和治疗效果的考核规定，是十分严格的。

此外，西周时期的人们已注意到对患者治疗经过的记录和死亡原因的报告，并使之形成制度。据《周礼》记载：“凡民之有疾病者，分而治之，死终，则各书其所以，而人于医师。”也就是说，当时的政令要求，对于患有疾病的人，应根据不同的情况进行分类治疗。在治疗过程中，医生需要记录患者的病情和治疗过程，以便于总结经验教训。如果患者不幸去世，医生也需要记录死亡的原因和过程，并将其归档保存，以便于今后的研究和参考。这种制度的建立，对于积累原始病案资料，总结治疗经验和教训，提高医疗技术水平，无疑有其积极的促进作用。