

■养生堂

橘子生南国 品赏两相益

□崔公让

橘子色彩鲜艳、酸甜可口，是冬季常见的美味水果。橘子是我国的原生植物，已有近4000年的栽培历史。

在我国，橘子代表“吉祥”和“团聚”，在很多地方结婚时有吃橘子的习俗，意思是早生贵子。橘子的味道甜美。因此，橘子深受人们喜爱。北宋文学家苏轼在《赠刘景文》中说：“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”

营养价值

橘子的营养价值很高，含有丰富的蛋白质、有机酸、维生素，以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。

橘子具有健脾、润肺、补血、清肠、利便等功效，可以促进伤口愈合，对败血症等有良好的辅助疗效。由于橘子含有生理活性物质皮苷，可以降低血液黏度，减少血栓形成。因此，经常食用橘子，对脑血管疾病（如脑血栓等）有较好的预防作用。研究结果表明，食用橘子可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉粥样硬化发生逆转。

由于橘子内含有类似胰岛素的成分，因此是糖尿病患者的理想食品。中医认为，橘子味甘酸，性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，可以治疗食少、口淡、消化不良等。

药用价值

橘皮入药，称为陈皮，具有理气燥湿、化痰止咳、健脾和胃等功效，常用于防治胸胁胀痛、疝气、乳胀、乳房结块、胃痛、食积等。

橘核，具有散结止痛的功效，临床常用来

治疗睾丸肿痛、乳腺炎性肿瘤等。

橘络，就是橘瓤上的网状经络，有通络化瘀、顺气活血的功效，常用于治疗痰滞咳嗽等。橘络含有丰富的维生素P，能有效防治高血压病。因此，老年人多食橘子，有益健康。

橘叶，具有疏肝理气、消肿散毒等功效，为治胁痛、乳痛的要药。

橘皮剥掉白色的内层，单留表皮称为“橘红”，具有理肺、祛痰等功效，临床多用于治疗咳嗽、呃逆等。

橘子内侧的薄皮，含有膳食纤维及果胶，可以促进排便，降低胆固醇。在新鲜橘子汁中，有一种抗癌活性很强的物质“诺米林”，能使致癌化学物质分解，抑制和阻断癌细胞生长，阻止致癌物对细胞核的损伤。

制作美味

橘子不仅可以入药，还可以做成美味的佳肴。

橘皮粥 在煮大米粥时，放入几小块干净的橘皮，等粥煮熟后，不仅芳香可口还开胃，对胸腹胀满或咳嗽痰多的人，能够起到食疗的作用。

橘皮汤 在做肉汤时，放几块橘皮，不仅汤味鲜美，还有一股淡淡的橘子香味，使人吃起来没有油腻的感觉。

橘皮茶 把清洗干净的橘皮切成丝（丁或块），可以单独用开水冲泡，也可以和茶叶一起冲泡，不仅味道清香，还有开胃、通气、提神的功效。

橘皮菜 吃过橘子后，把新鲜的橘皮收集起来，清洗干净后在清水中泡2天，然后切成细丝，再用白糖腌20天，就做成了

非常可口的下酒菜，不仅吃起来香爽口，还有解酒的作用。

橘皮果酱 将橘皮（干橘皮、鲜橘皮均可）用水洗净，放入锅中加水煮沸后数分钟，将水倒出；另加新水再煮沸数分钟，如此进行三四次，直到橘皮水苦味不太重时为止；然后用手或布将橘皮挤干，用刀将橘皮剥成碎末，越碎越好；将剥碎的橘皮重新放入锅中，根据橘皮的多少加入适量红糖、白糖，并加水少许，煮沸后用小火熬成糊状。

橘子虽然好处多，但是不宜多吃。中医认为，过量摄入橘子容易上火，会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。橘子果肉含有有机酸，会刺激胃黏膜。因此，人们不要空腹吃橘子。

此外，橘子还含有大量的胡萝卜素，如果一次摄入过量或近期连续摄入量过大，血液中胡萝卜素浓度过高将导致皮肤发黄。此时，除了多喝水、暂时不吃橘子类水果外，还应限制摄入富含胡萝卜素的食物。经过1个月后，皮肤的颜色就会恢复正常。

妙用橘皮

橘皮是一味理气、健胃、化痰的常用中药。南北朝医药学家陶弘景提出：“橘皮用陈久者良。”研究结果表明，陈皮水煎剂中存在肾上腺素样成分，但是较肾上腺素稳定，煮沸时不被破坏。

泡茶饮用 橘皮中含有大量的维生素C和香精油，将其洗净晒干与茶叶一样存放，可同茶叶一起冲饮，也可以单独冲饮，其味清香，而且提神、通气，对高血压病患者很实用。

巧防晕车 在上车前1小时，将新鲜橘皮向内折成双层，对准鼻孔，用手指挤压橘子皮，喷射出的橘香油雾被吸入鼻孔。在上车后继续随时挤压橘皮，可以有效预防晕车。

巧治睡觉磨牙 睡觉前10分钟，嘴中含一块橘皮入睡，若感到不适，再吐出。

巧治胰腺炎 用橘皮（30克）、甘草（10克）和水煎当茶饮。

巧降血压 将橘皮切成丝、晾干做成枕芯，有顺气、降压的功效，对高血压病患者很实用。

此外，还可以将橘皮烘干，压成粉末后装进玻璃瓶里备用，在炒菜、做汤、蒸馒头时，添加少量橘皮粉调味；将橘皮放进冰箱，它的清香气息能够消除冰箱异味；将橘皮泡进热水里洗头发，如同用了高质量的护发剂，头发会变得光滑柔软。

注意事项

吃橘子时，人们还应注意以下几点。

第一，橘子与牛奶不宜同食。牛奶中的蛋白质容易与橘子中的果酸和维生素C发生反应，凝固成块，不仅影响消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此，人们应在喝完牛奶1小时后再吃橘子。另外，胃肠、肾、肺功能虚寒者，不可多吃橘子，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。

第二，服药忌食橘子。橘子含有丰富的果酸和维生素C，服用维生素K、磺胺类药物、螺内酯、氨基喋啶和补钾药物时，均忌食橘子。

第三，忌用鲜橘皮泡茶饮。摘下后的橘子，大多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂为一种化学制剂，浸泡过的橘子对果肉没有影响，但是橘皮上残留的保鲜剂难以用清水洗掉。若用这样的橘皮泡水代茶饮，有损身体健康。

第四，儿童尤其不宜多吃橘子。橘子含有丰富的胡萝卜素，若大量摄入（每天500克左右，吃两个月），可能会出现高胡萝卜素血症，其表现为手、足皮肤黄染，渐染全身，伴有恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症，有时易与肝炎混淆。

（作者系全国名中医）

■我与中医

我从事中医临床工作40余年，养成了一边学习、一边实践、一边总结的习惯。因为每位患者都不是依照教科书上写的典型症状得病的，所以医生需要秉持为患者健康着想的初心，做到日复一日、持之以恒地学习，及时总结、不断积累治疗经验。

患者来就诊时，心中大概想的是：我这个病什么时候能好？需要花多少钱？治疗过程痛苦吗？风险大吗？是否会留下后遗症？因此，医生为患者看病需要有同理心。患者带着问题而来，心理压力往往较大。我为患者诊断结束后，会告知患者需要注意的事项，避免患者过于担忧。患

者与医生积极配合，依从医生拟定的治疗方案，有利于患者早日康复。

在临幊上，有些患者虽然诊断无误，但是疗效不尽人意。遇到这样的患者，我夜不能寐，即便在吃饭或散步时，也会思考患者治疗不佳的原因。比如有位患者，男性，40岁，每天上午11时~下午3时出现发热、寒战等症

状。我查阅相关古今文献数篇，最后依照中医辨证论治，诊断其为内伤发热，用中药治疗3个多月得以痊愈。

我常说：“患者永远是我的老师。”也就是说，我是否全心全意为患者服务，还是患者说了算，靠自吹自擂是没有说服力的。

在学习方面，对于新版的中

医学教材，我都会认真地读一遍，不仅温习了老版教材的知识，还吸收了新内容。针对新知识、新的治疗思路、新的诊疗方法，我都会认真学习其精髓，耐心琢磨与老版教材的区别，再运用到临幊上。医生通过读书来提高理论知识的同时，还需要临床实践，特别是关注患者治疗后的效果及不良反应。我在临幊中如果发现一些经实践验证有疗效的治疗方

法时，就及时总结经验，写成文章发表到报纸上。另外，对于一些药物不良反应，我亦作如实地归纳和整理，并向杂志投稿50余篇。

不管是出书还是写稿，我的目的是什么呢？大多数医生比较关注药物的性味、功效及应用，容易忽视不良反应。我分享自己的临幊经验，可以使同道少走弯路，患者就会减少一分痛苦。

医生的进步，离不开患者治疗后反馈的信息。医生只要全心全意地为患者治疗疾病，患者亦会真诚地对待医生。这样医生的技术水平自然就会逐渐提高。

（作者供职于淇县中医院）

（有的专家统计为126种）药物。这些药物，可以细分为植物药、动物药和矿物药。药物的使用方式主要有服、食、佩、席、乘等。有些药物与其对应治疗的疾病一起出现；有些药物则并非用于疗疾，而是具有养生、美容或医学方面的其他功效；有些药物具有综合功效，可以治疗两种及以上疾病，或兼具疗疾和其他功效。

《山海经》中所记载的药物虽然表象、来源，甚至疗效都经过虚妄的想象与联想，但是其原型并非凭空捏造，而是真实存在，甚至确具相应功效。例如，《山海经·山经·中山经·中次七经》中记载了位于今河南省内从山与山到大魏山的地理位置和山川风貌。其中，有“又东三十里，曰浮戏之山。有木焉，叶状如柳而赤实，名曰亢木，食之不蛊，汜水出焉，而北流注于河”的记载。“浮戏山”，即今位于郑州新密的伏羲山，旧称五指岭、浮戏山，系嵩山之余脉。“亢木”，有学者认为是《本草经》中的“卫矛”，一名鬼羽箭，主除邪恶。“亢木”的枝条或附属物可以入药。《名医别录》云：“主治中恶，腹痛，去白虫，消皮肤风毒

肿，令阴中解”。经中的“蛊”，意思为人腹中的寄生虫。“服之不蛊”，指服用“亢木”可以治腹内寄生虫病，与《名医别录》所云“去白虫”的功效相符。由此说明，“亢木”与藤蔓、冰突龙，具有“温中、助阳的功效”。“搏虱”虽然真实存在且具有疗效，但是其外形却诡异非凡，“九尾四耳，其目在背”。也就是说在《山海经》中，“搏虱”的样子像羊，长着9条尾巴和4只耳朵，眼睛长在背上。

“搏虱”完全超越了现实动物正常特征的外形，显然是先民联想与想象的结果。再例如，《山海经·山经·东山经·东次二经》记载的“有鸟焉，其状如兔而鼠尾，善登木，其名曰絮钩，见则其国多疫”。“疫”即瘟疫，是一种恶性传染病，死亡率极高。古代医疗卫生水平低下，瘟疫时有发生。“絮钩”见则有疫，相当于疫情预告。这种预告疫情的能力，直到医学发达的今天还是一个难题，在《山海经》时代为动物所有，显然是先民千里远距离与死亡的愿望主观创造的结果。

《山海经》中的医药虽然大多源于现实，但是从文本记述来看，许多医药在表象、来源、疗法、疗

效等方面均充满了想象与幻想，超越了医药本身所具有的形态与能力，具有超现实性的特征。例如，《山海经·山经·南山经》的“搏虱”，据考证是南方的灵猫科熊，别名藤蔓、冰突龙，具有“温中、助阳的功效”。“搏虱”虽然真实存在且具有疗效，但是其外形却诡异非凡，“九尾四耳，其目在背”。也就是说在《山海经》中，“搏虱”的样子像羊，长着9条尾巴和4只耳朵，眼睛长在背上。

“搏虱”完全超越了现实动物正常特征的外形，显然是先民联想与想象的结果。再例如，《山海经·山经·东山经·东次二经》记载的“有鸟焉，其状如兔而鼠尾，善登木，其名曰絮钩，见则其国多疫”。“疫”即瘟疫，是一种恶性传染病，死亡率极高。古代医疗卫生水平低下，瘟疫时有发生。“絮钩”见则有疫，相当于疫情预告。这种预告疫情的能力，直到医学发达的今天还是一个难题，在《山海经》时代为动物所有，显然是先民千里远距离与死亡的愿望主观创造的结果。

此外，《山海经》还有对“不死之民”的记载：“不死民在其东，其

■节气养生

大雪是二十四节气中的第21个节气，也是冬季的第3个节气。《月令七十二候集解》中说：“至此而雪盛矣。”此时，气温显著下降，我国大部分地区的最低温度降至0摄氏度以下。如果说小雪节气是寒气初临的试探，那么大雪节气则是寒气渐盛的确立。

古人把大雪节气分为三候：“一候鹖鴠不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。”这时，平日里最爱吟唱的寒号鸟因气温骤降而不再鸣叫；但是，此时是阴气最盛的时期，地底阳气已开始微微萌动，猛虎觉察微阳之气而开始求偶；荔挺草也感受到阳气的萌动而抽出新芽。因此，大雪节气的到来，揭示了在极度阴寒的表象下，阳气正在悄然孕育，与“冬主闭藏”的理念相呼应。大雪节气养生，需要顺应自然界封藏之势，调整饮食、起居、情志，以固肾益精、温养元气，为来年春天储备足够的能量。

补肾填精 温润护肺

常言道：“冬天进补，开春打虎。”大雪节气是进补的最佳时节。此时，人体处于低代谢水平，气血趋于潜藏，摄入的营养物质更容易被吸收而转化为自身的精气。但是，进补并不是一味地摄入燥热之物。中医五行学说认为，肺与肾分属金、水，两者遵循金水相生的母子衍生规律。若仅重补肾而忽略润肺，或因温补过燥而伤及肺阴，就容易导致燥热伤肺，引发咳嗽、咽痛等呼吸道症状。因此，大雪节气进补，需要遵循温而不燥、滋而不腻的原则。

具体而言，人们在饮食方面可以多吃黑色的食物。中医认为，黑色入肾，如黑芝麻、黑豆及黑米等，皆补益肾气、充填精髓。对于素体阳虚、畏寒肢冷的人群，可以适当增加羊肉、牛肉、栗子等温热性质食材的摄入量。特别是有“肾之果”美誉的栗子，可以在补肾的同时兼具活血强筋之效。

呼吸系统脆弱的人群应注重“金水同源”的调养。大雪时节，气候干燥寒冷，燥邪易伤肺津。因此，在煲汤或烹饪时，人们可以搭配山药、银耳等白色食物。若出现口干舌燥、皮肤干燥等内火症状，切忌盲目饮用凉茶，可以用雪梨炖百合或少量食用甘蔗来滋润润燥。

去寒就温 护手暖足

《黄帝内经·素问·四气调神大论》云：“早卧晚起，必待日光。”大雪时节，自然界呈现昼短夜长、阳气伏藏之象，人们的作息也应随之调整。早睡，以顺应阳气之收敛；晚起，以规避清晨之阴寒。人们可以将入睡时间安排在22时左右，早晨待太阳升起，气温略有回升后再起床活动，这样有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄。

《黄帝内经·灵枢·百病始生》指出：“风雨寒热不得虚，邪不能独伤人。”寒邪是冬季主要的致病因素。寒为阴邪，具有凝滞收引的特性。若防护不当，寒邪侵袭人体，容易导致气血瘀滞，引发关节疼痛、心脑血管疾病。在防寒保暖方面，以下几个部位尤为关键。

首先是头部。头部为诸阳之会，也是阳气容易散失的部位。因此，大雪时节外出，人们应佩戴帽子。

其次是背部。背部顺应督脉循行，统摄一身之阳。背部也是肺俞穴所在，肺为娇脏，不耐寒热。若背部受寒，风寒之邪容易通过背俞穴直中肺脏，导致感冒。因此，人们应穿着保暖背心，或适当晒背，以温通经络。

最后是足部。足底作为足少阴肾经的起始部位，处于循环系统的末梢，血液循环相对缓慢，容易成为寒邪侵袭的突破口。因此，人们应每晚睡前用热水泡脚，水温在40摄氏度左右为宜，时间控制在20分钟以内，还可以加入生姜、艾叶、花椒等温经散寒的中药材。泡脚后按摩足底的涌泉穴，既能引火归元，又能改善睡眠质量。

在运动方面，大雪时节需要遵循“冬主闭藏”的规律，尽量选择动作幅度较小、运动量适中的项目，如打太极拳、练八段锦、散步等。运动时间宜选在阳光充足的午后，避免剧烈运动而大汗淋漓。汗为心之液，精气随汗液外泄。出汗过多，不仅会耗伤津液，还会导致阳气外脱、腠理大开，使风寒之邪乘虚而入。

恬淡虚无 恐则伤肾

《黄帝内经·素问·上古天真论》言：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”大雪节气，万物凋零，景色肃杀，这种萧瑟的自然环境容易引发人们内心的失落、抑郁之感。冬季对应肾，恐伤肾，若情绪波动过大，尤其是过度的恐惧，容易耗伤肾精，导致肾气不固。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》言：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得。”这意味着大雪节气人们要收敛神气，让精神世界如同伏藏在深处一样，保持内心的宁静与满足，避免情绪大起大落。

大雪节气的养生之道在于藏阴护阳，顺应封藏之势，在饮食上补肾润肺，在起居上温阳避寒，在情志上内敛宁静。大雪时节的精心调护，不仅是为了安度严冬，还是为了给来年春天的勃勃生机积蓄能量。

（谢洋供职于河南中医药大学，刘晨玺就读于河南中医药大学第一临床医学院）

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。

《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