■杏林撷萃

范仲淹与邓州

□丁自力 侯亚楠

邓州，这个坐落于中原腹地的千年古城，宛如一颗璀璨明珠镶嵌在伏牛山余脉与南阳盆地交界处。这个自东汉以来便以“医圣故里”闻名的养生圣地，以其独特的中医药文化、和谐的自然环境与淳朴的民风，成为名人雅士心驰神往的风水宝地。

穿越时空，我们来到北宋庆历六年（1046年）的深秋，在邓州花洲书院内，我们仿佛看到一位鬓角微霜的文士正在伏案疾书，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的千古绝唱跃然纸上。这位文士正是谪守邓州的范仲淹，而成就这篇《岳阳楼记》的，除了他深厚的人生积淀，还与这个千年古城独特的养生智慧密不可分。

千古名篇的诞生

范仲淹因为主持“庆历新政”失败，于庆历五年正月被罢去参知政事，任西北邠州知州兼陕西四路经略安抚使。庆历五年六月，滕子京写了一封《与范经略求记书》，并附上一幅《洞庭晚秋图》，派人送给范仲淹。范仲淹收到书信时，他还在西北的邠州任职。大约在庆历五年十一月，他改任邓州知州。

最终，在庆历六年九月，范仲淹在花洲书院写下《岳阳楼记》。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的磅礴襟怀，成为士大夫的精神标杆。令人深思的是，自邠州收到滕子京的书信至邓州成文，为何这15个月的酝酿，偏偏要等到落脚邓州才诞生《岳阳楼记》？范仲淹任邓州知州3年，其间撰写了大量诗文。这些诗文多与邓州的历史文化、名人典故有关。

这座被誉为“医圣故里”的邓州，以其深厚的中医药文化、得天独厚的自然环境与淳朴善良的民风，治愈了范仲淹的身心，使他在此达到文学创作巅峰，也成就了这段范仲淹与这个城市相得益彰的千古佳话。

养生文化的身心疗愈

邓州深厚的中医药文化，为范仲淹提供了调养身心的沃土。自东汉张仲景在此著述《伤寒杂病论》起，中医药文化便深深扎根于此。《邓州志》记载，宋代邓州城内药铺林立，每逢集市，药材交易繁忙，空气中常年飘散着草药的清香。范仲淹贬谪期间，饱受政治打击与身体不适之苦。《邓州谢上表》记载，范仲淹“患肺久深，每秋必发”。

在邓州执政和求医问药的过程中，范仲淹亲身体验到当地医者“上工治未病”的智慧。《邓州志》记载，范仲淹常与当地医生探讨养生之道，采撷伏牛山道地药材来调理身体。邓州医生为范仲淹制定了融合汤药、食疗、导引的调理方案，使其沉疴渐愈。身心舒畅之际，范仲淹在给友人的书信中写道：“饮邓州之水，食邓州之粟，渐觉神清气爽。”

邓州悠久浓郁的中医药文化，潜移默化地影响着范仲淹。在邓州执政期间，范仲淹在处理好政务的同时，对中医药情有独钟。范仲淹开始深入学习医学典籍，特别是对《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》研究颇深。范仲淹不仅十分注意中医养生保健，还热情地为亲朋好友推荐中医药疗疾。尤为感人的是，当家乡苏州暴发瘟疫时，他传授防疫良方。

北宋庆历六年，范仲淹得知挚友尹洙在均州病重，赶忙奏请朝廷允许尹洙前往邓州养病。

自然养生的天赐福地

邓州独特的自然环境与宜人气候，为范仲淹提供了理想的栖居之地。北宋的邓州，下辖穰县、南阳、内乡、顺阳、淅川。邓州地处北纬32度的“气候黄金带”，伏牛山余脉环抱，湍河、赵河穿城而过，形成“三山环抱，二水绕城”的地理格局，素有豫、鄂、陕“三省雄关”之称。

邓州独特的地理位置，使邓州兼具南北气候特点，气候温和，雨量充沛。范仲淹主持修建的百花洲，更成为文人雅集的胜地，他常常陶醉于这样的美景，并写诗记录：“七里河边带月归，百花洲上啸生风。”欧阳修路过邓州时也写诗盛赞：“野岸溪几曲，松蹊穿翠阴。不知芳渚远，但爱绿荷深。”

宋代邓州城内有完善的排水系统和园林建设，城外更有大面积的药用植物种植区。这里年平均气温是15摄氏度，空气中负氧离子含量高达每立方厘米3000个以上。邓州得天独厚的自然环境，不仅提供了优质的空气、水源和食物，还以温和的气候、优美的景色陶冶着居住者的性情，给予范仲淹极大的心灵慰藉与创作灵感。

心灵疗愈的精神沃土

邓州自古有“礼仪之乡”的美誉。当地百姓以耕读传家为荣，形成了独特的“日耕夜读”生活方式。在范仲淹贬谪期间，邓州百姓不以权贵得失待人，反而因其清廉爱民而格外敬重范仲淹。邓州淳朴的民风犹如一剂心灵良药，抚平了范仲淹的政治创伤。范仲淹经常早出晚归拜询邓州百姓，深入民间了解民风民俗和百姓疾苦；更以农桑为重，兴修水利，带领百姓整修陂堰，引水抗旱，寻泉凿井……当范仲淹主持修建百花洲时，百姓自发参与，“荷锄担石者络绎于道”。很快，范仲淹便使邓州呈现一派太平盛世景象。

邓州“风俗旧淳，政事绝简”，与这些勤劳善良的百姓朝夕相处中，范仲淹的心境逐渐变得旷达和从容，让他有更多时间思考人生和责任。范仲淹深刻地理解了“居庙堂之高则忧其民”的真谛，最终升华为《岳阳楼记》中千古传诵的名句。

今天，我们回望历史，站在动荡不安、民不聊生的北宋时期，复盘范仲淹当年的所作所为，感觉他像有一双智慧的眼睛穿越山河，在祖国辽阔的疆域里，选择了邓州的同时，也成就了他一生辉煌，创作出文学史上的不朽丰碑。

“康养圣地”的基因传承

范仲淹在邓州的岁月，揭示了一个跨越千年的康养真谛：真正的健康，不仅在于身体的调养，还在于心灵的净化与精神的提升。邓州这片土地，以其深厚的中医药智慧治愈身体，以灵秀山水滋养性情，以淳朴民风陶冶心灵，始终践行着“身心合一”的康养哲学。

从张仲景的济世仁心，到范仲淹的忧乐情怀，再至今人所弘扬的“渠首担当精神”，一脉相承的人文气质，铸就了邓州独具魅力的地域民风。

纵观历史，邓州的人文精神与自然环境，共同滋养了范仲淹的生命境界，也塑造了这座千年古城的康养底色。如今，邓州古城格局犹存，每一味草药都承载着养生智慧，每一滴湍河水都流淌着天地灵气，每一位居民都传承着淳厚德风。

邓州——这座不朽的“康养圣地”，曾治愈范仲淹的身心，如今更以历久弥新的魅力，迎接八方来客。

（丁自力供职于邓州市中医药发展服务中心，侯亚楠供职于邓州市中医院，本文由乔晓娜整理）

■养生堂

「动物人参」——鹌鹑

□段振离

要吃飞禽，当选鹌鹑

鹌鹑是雉科动物，又名鹑鸟、宛鹑。因为鹌鹑的额头及颏、喉等均呈淡砖红色，故又称为赤喉鹑、红面鹌鹑等。鹌鹑形似鸡雏，头小尾秃，嘴短小，黑褐色，头顶黑而具栗色的细斑，上背栗黄色，散有黑色横斑和蓝灰色的羽缘，并缀以棕白色羽干纹。鹌鹑看起来极为鲜丽。

鹌鹑冬季常栖于近山的平原，潜伏于杂草或灌木丛中，以谷类和杂草的种子为食。鹌鹑，繁殖于我国东北地区；迁徙及越冬时，遍布我国东部（这是野生鹌鹑的习性）。目前，还有大量的家养鹌鹑，或在饲养场养殖的鹌鹑。

鹌鹑味美，古人有“要吃飞禽，当选鹌鹑”之说。在古代，鹌鹑价格昂贵，无论是斗鹌鹑、吃鹌鹑，都是有钱人家的事，平民百姓吃鹌鹑是一种奢望。历史发展到今天，鹌鹑已经进入寻常百姓家。

丰富的营养

鹌鹑的营养十分丰富，被誉为“动物人参”。

人民卫生出版社出版的《食物成分表》记载，每100克鹌鹑肉含蛋白质20.2克，超过猪肉、牛肉、狗肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、鸭肉等；每100克鹌鹑肉含脂肪3.1克，又低于猪肉、牛肉、狗肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、鸭肉等。因此，鹌鹑是高蛋白、低脂肪食物，很适合中老年人和慢性病患者食用。

鹌鹑蛋像其他禽蛋一样，营养丰富而全面，蛋白质属于“完全蛋白质”。禽蛋包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等。鹌鹑蛋所含的蛋白质、维生素A、维生素B_2、钾、钠等成分都超过其他禽蛋。由此可见，“动物人参”并非浪得虚名。

鹌鹑可以烹调出许多美味佳肴，如汆鹌鹑、蒸鹌鹑、香酥鹌鹑、笋焙鹌鹑、蜜炙鹌鹑、鹌鹑水晶烩、炙鹌子脯等。

珍贵的药用价值

作为药物，鹌鹑性平、味甘。关于鹌鹑的功效和主治，唐代著名医药学家孟诜记载：“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热。”

鹌鹑配伍不同的药物，可以制成多种药膳。鹌鹑党参怀山药汤、鹌鹑枸杞子汤、黄精覆盆炖鹌鹑汤、鹌鹑枸杞子杜仲汤等，适用于肝肾亏虚、脾胃气虚引起的体弱、气短、乏力、食欲不振、消化不良、头晕眼花、腰膝酸软、阳痿遗精、早泄尿频等症状。

若肾虚腰痛、两腿发软，可取鹌鹑1只，去毛及内脏，洗净；另取枸杞子30克，杜仲9克；将鹌鹑、枸杞子、杜仲一同放入锅内加水共煎，吃肉喝汤。若气血双亏、身体虚弱、贫血萎黄，可取鹌鹑1只，去毛及内脏，洗净；再取羊肉250克、麦仁100克加水共炖，至鹌鹑肉和麦仁熟烂，再加食盐及调料，吃肉喝汤，每日1剂，早晚分服。若脾胃虚弱引起的食欲不振、消化不良、恶心反胃，可取鹌鹑1只，去毛及内脏，洗净；加党参15克，怀山药30克共煮，挑出党参，吃鹌鹑肉和山药，喝汤。

何首乌黄芪煲鹌鹑蛋，适用于治疗斑秃；蛤蚧核桃炖鹌鹑，可以治疗喘息性支气管炎；白茯百部煲鹌鹑蛋，可用于肺结核咯血；黄芪生地黄精煲鹌鹑蛋，适用于晚期糖尿病患者；桂圆猪脊髓鹌鹑羹、猪脑鹌鹑羹，对于思维障碍、心悸健忘、失眠头晕等有较好的疗效。

（作者系河南中医药大学教授）

■中药传说

白英的传说

□尚学瑞 尚方剑

很久以前，在一个小山村里住着一位名叫英娘的女子，不仅心灵手巧、乐善好施，还天生喜爱花草树木。因此，她经常上山采一些花花草草，带回村里请教郎中，然后送给百姓治疗疾病。

有一年，村里暴发了一种奇怪的疾病，得病的人都出现高热不退、浑身乏力、皮肤斑疹等症状，一时间人心惶惶，郎中也束手无策。看到乡亲们被病痛折磨，英娘禁不住落泪，心急如焚，决定深入山林寻找治病的良药。

英娘在山林中寻觅了许久，饿了就啃食野果，渴了就喝山泉，困了便在山洞里睡觉，历尽千辛万苦。一天傍晚，疲惫的英娘在一处山谷中发现了一种从未见过的野草。这种草的藤蔓缠绕在岩石上，叶子碧绿，开着白色的小花，结着一串串小巧玲珑的红果。英娘心中一动，直觉告诉她，这种野草或许能救乡亲们。于是，英娘小心翼翼地采摘了很多那种野草，赶忙带回了村子。

在郎中帮助下，英娘把野草熬成汤药。谨慎起见，英娘先在自己身上尝试，连续喝了3天确认没有不适后，便分给患病的乡亲们喝。结果，奇迹很快出现了，服用汤药的乡亲们，病情迅速好转，发热、乏力及红斑等症状逐渐消失。不久，村子里就恢复了往日的和谐宁静。

乡亲们对英娘感激不已，询问救了全村人的野草叫什么名字？但是英娘也说不出来。这时，郎中建议道：“这野草开白色的花，又是你发现采来的，不如就叫白英吧！”乡亲们一阵欢呼，纷纷表示同意。于是，白英的故事及药性就四处传开，最后成就了一段流芳千古的佳话。

白英为茄科植物白英的干燥全草，夏秋季节采收。因为白英的嫩茎与叶背裹覆一层细密柔软的白色长绒毛，叶子有的像戟、有的像琴，叶底裂开成两枚“耳坠”，入秋后其果柄上缀满一粒粒浑圆鲜红的浆果，宛如巧手穿就的红丝珠帘，所以又有“白毛藤”“琴叶”“耳坠风”“红丝线”“鬼目”等别名。

白英入药，首载于《神农本草经》，列为上品。白英味甘、苦，性寒，入肝经、肾经，具有清热解毒、清利湿热、祛风消肿等功效，常用于风热感冒、发热咳嗽、黄疸、胁痛、乳痈、水肿、风湿痹痛、丹毒、疔疮及热性传染病、急性黄疸型肝炎、肾炎等。

近年来，白英的抗癌作用引起了广泛关注。研究人员发现，白英提取物白英生物碱可通过诱导肿瘤细胞凋亡、抑制肿瘤细胞增殖和肿瘤血管生成、调节机体免疫等方面的作用来抗击肿瘤，临床上常配伍蛇莓、龙葵、白花蛇舌草等，治疗属于热毒内盛、痰瘀互结的肺癌、肝癌、胃癌等肿瘤。

白英也可以食用。白英的嫩叶酸甜可口，不仅可以凉拌，还可以煮粥。

需要注意的是，白英性寒，易伤脾胃阳气，故脾胃虚寒、食少便溏者应慎用白英。白英多内服，用量10克~15克（鲜品15克~30克），也可适量外用（外洗、捣敷），避免过量、久用。辨证属虚证者及妇女孕期、哺乳期，应慎用白英。

（作者分别供职于辉县市中医院、河南省第二人民医院）

刮痧的精准调理

□李珮琳

刮痧是调理亚健康的中医外治方法之一。若体检时发现肝肾功能指标异常，伴随头晕头胀、口苦口干等不适时，可沿背部肝俞穴、肾俞穴等穴位进行刮痧，促进脏腑气血运行，改善肝肾功能；若血糖、血脂等代谢指标偏高，并且常感觉身体沉重、肢体困倦，可刮拭脾经、胃经，以健脾化湿。

对于颈椎退行性改变伴肩颈僵硬酸痛的人群，在颈肩部肌肉走行方向进行刮痧，能有效松解粘连的肌肉组织，缓解局部僵硬感，改善颈部活动度。刮痧时，皮肤表面出现的痧斑颜色和形态，还能直观反映体内气血瘀滞或寒湿邪气的盛衰情况，为后续调理方案的调整提供参考。

这种基于体检数据和身体症状的个性化调理，既能针对异常指标进行辅助改善，又能缓解身体的各种不适，实现从“指标异常”到“症状缓解”的精准衔接，帮助人们更好地管理身体健康。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

■读书时间

在“速成时代”重拾“慢养”

——读《中医养生秘诀》有感

□李志辉

当“7天排毒法”“速效养生茶”等概念在社交平台上铺天盖地，当人们把养生简化为按下“一键修复”按钮的速成操作，我们似乎正在迷失养生的本质。在这个追求效率与速度的时代，赵萌所著《中医养生秘诀》如同一股清泉，带领我们跳出急功近利的养生误区，回归中医养生的源头，重拾“慢养”智慧。

为何需要“慢养”

现代社会的快节奏，把养生推向了一个矛盾的极端：一方面，熬夜加班、外卖快餐、情绪内耗让人们的健康防线频频失守，对养生的需求从未如此迫切；另一方面，“速成”思维又让人们对养生产生了急功近利的误解——以为吃几颗补剂、做几次“网红”运动就能逆转身体的损耗。《中医养生秘诀》开篇便直指这一误区：“养生非一时之功，乃终身之术。”它以中医“天人相应”的整体观为核心，告诉我们：身体是与自然、与时间紧密相连的有机整体。

真正的养生，从来不是追求“快速见效”的奇迹，而是在日复一日的慢节奏中，让身体与自然同频，让气血在平和中流通，让阴阳在平衡中互生。这种“慢养”，恰恰是应对快节奏焦虑的解药。它教会我们放下对“结果”的执念，专注于“过程”的滋养。

“慢养”的四大支柱

顺时养生：跟着时间的节奏唤醒生命活力

“子时（23:00~1:00）前入睡以养阳，午时（11:00~13:00）小憩以养阴”，书中这句看似简单的叮嘱，背后藏着中医对时间与身体关系的深刻洞察。对现代人来说，“子时入睡”或许是非常具有挑战性的“慢养”动作。我们习惯了熬夜看手机、赶工作，却忽略了身体发出的信号：凌晨仍然精神亢奋，其实是阳气透支的表现；清晨起床后疲惫不堪，正是肝胆未能正常代谢的结果。《中医养生秘诀》不仅阐释了“顺时”的原理，更结合二十四节气细化了起居准则：春季宜早起散步以疏肝，夏季应晚睡早起以养阳，秋季需要早卧早起以敛阴，冬季要早睡晚起以藏精。

饮食有节：用三餐的烟火气滋养脾胃根基

“七分饱以养脾胃”，这是书中反复强调的饮食原则。中医认为，脾胃是气血生化之源，脾胃虚弱则气血不足，进而引发各种疾病。《中医养生秘诀》将饮食有节拆解为3层含义：一是节制食量，二是顺应时节，三是讲究食礼。书中引用《论语》“食不语，寝不言”的观点，告诉我们饮食不仅是养生，还是养心的过程。

调摄情志：在情绪波动中守住内心的平静

中医言：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”情绪的大起大落，会直接影响脏腑的功能。

《中医养生秘诀》介绍了多种情绪调节方法：通过书法、绘画等慢节奏的活动凝神静气，通过诵读经典、聆听古乐平复情绪等。这些方法没有“快速治愈焦虑”的承诺，却能在日复一日的践行中，让我们学会与情绪共处：当愤怒涌上心头时，深呼吸后再开口；当焦虑失眠时，闭目静坐10分钟；当喜悦过度时，提醒自己保持心态平和。这种“慢养”情志的过程，其实是在修炼内心的韧性。

导引有术：用温和的运动打通气血经络

提到养生运动，很多人首先想到的是健身房里的高强度训练，或者是追求“燃脂效率”的“网红操”。《中医养生秘诀》告诉我们，真正的养生运动，不是追求“更快、更强”，而是“更柔、更缓”。中医导引术，比如八段锦、太极拳、五禽戏等，强调的是呼吸与动作的配合。

书中详细介绍了八段锦的每个动作，如“双手托天理三焦”，能升发阳气等。这些动作看似简单，却蕴含着中医智慧。

一场与古老文明的精神对话

《中医养生秘诀》不仅系统阐释了“慢养”的方法，还将养生与文化传承紧密结合。书中将个人的身体养护，与二十四节气的智慧、传统礼仪中的修身之道融为一体。比如，在清明时节，书中建议人们去郊外踏青，可以顺应“春生”之气，体验古人“亲近自然、敬畏自然”的情怀。

当我们按照书中的方法，在春季煮一锅荠菜鸡蛋汤；当我们在清晨练习八段锦，感受阳光洒在身上的温暖；当我们在睡前静坐10分钟，梳理一天的情绪——这不仅是在养护自己的身体，还是与古老的中医文明对话，与千百年前的智者共鸣。

在这个凡事追求“快”的时代，“慢养”或许显得有些“不合时宜”。但是，正是这种“慢”，才是养生的真正意义所在：它是一种对生命的尊重，是一种对自然的敬畏，是一种对本真生活的坚守。

赵萌在《中医养生秘诀》的结尾写道：“养生之道，不在远方，就在当下，不在名贵之品，就在平常之事。”这句话值得我们深思，当我们放下对“速成”的执念，把“慢养”融入日常，会发现健康从来不是需要刻意追求的目标，而是在慢节奏的滋养中，自然而然获得的馈赠。

（作者供职于宜阳县第二人民医院）

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。

《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》《中原医迹》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com