

## ■ 养生堂

## 夏季养生之道

□ 王卓

《黄帝内经》是一部养生宝典，提出了“不治已病治未病，不治乱治未乱”的重要养生思想，并对夏季养生进行了详细论述：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痲症，奉收者少，冬呈重病。”“夏三月”，指农历四月、五月及六月；“此谓蕃秀”中“蕃秀”，指万物繁盛而秀美，即自然界在此时期呈现繁荣茂盛、景致秀丽之貌；“天地气交，万物华实”，指夏季天地阴阳二气相互交会，促使植物开花结实；“华”即开花，“实”即结果。

立夏节气的到来，象征着夏季的开始。此时，春季悄然过去，炎炎夏日到来了，万物进入旺盛的生长期，天地间阳气愈发充盈，气温逐渐升高，雷雨增多，自然环境发生显著变化，呈现万物繁茂之景象。因此，人们应遵循《黄帝内经》夏季养生之道。

## 起居养生：夜卧早起，顺应自然规律

“夏三月……夜卧早起，无厌于日”是《黄帝内经》顺应自然的养生智慧。夏季昼长夜短，阳气旺盛。因此，人们应适当晚睡以顺应自然界阳气的不足，早起以接纳清晨的阳气；不要厌恶日长天热，主动接受阳光，坚持适度运动，以适应夏日养长之气；同时，要注意汗为心之液，避免大汗淋漓。

人们在夏季，应21时~22时睡觉，5时~6时起床，早起后参加一些适度的室外活动，以散步、慢跑和打太极拳

等低强度的运动为主，不要剧烈的活动，以微微汗出为度（尤其是中老年人，早晨应避免剧烈活动）。

由于夏季中午的气温较高，晚上睡眠时间较短。因此，人们要适当午睡，以消除疲劳，保持充沛的精力。中医讲究“春夏养阳”。初夏之时，人们可以适度运动，多晒太阳，让阳气升发；同时，要注意汗为心之液，避免大汗淋漓。

## 饮食养生：饮食有节，增酸减苦

《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为

充，气味合而服之，以补精益气”的膳食配伍原则，认为“五谷”是人体赖以生存的基本物质，“五果”辅助补充营养，“五畜”补益“五脏”精气，“五菜”补充主食的营养不足。只有各种食物合理搭配，才能保证摄入足够的营养。

“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则胃气以精，谨道如法，长有天命”，进一步说明如果饮食营养均衡，骨骼正位，筋骨柔软，气血得以畅流，肌腠得以致密，筋骨和元气达到精良，就能享有天赋寿命；反之，若“饮食自倍”，则“肠

胃乃伤”，说明了饮食过量可损伤肠胃，导致疾病。

夏季的阳气渐长、阴气渐弱，相对人体脏腑来说，肝气渐弱，心气渐强。因此，饮食应以增酸减苦为原则，可以多吃酸性食物，少吃苦味食物，以补肾助肝，调养胃气；宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素的食物为主，多吃新鲜的蔬菜、水果，以及粗粮。

夏季天气炎热，人体容易出汗，导致体内水分流失，消化系统功能降低，人们宜生津止渴的食物；夏季暑湿困脾，会削弱脾胃功能，导致食欲不振、乏力、

低热，人们宜食健脾利湿的食物。需要注意的是，在运动过程中及运动后，人们要及时饮用温水，补充体液，不要在身体正流汗时贪凉饮冷。

## 情志养生：静养勿怒，重在养心

“使志无怒，使华英成秀，使气得泄”是中医夏季情志养生要诀，强调夏季应保持情志平和愉悦，避免发怒伤肝；让精神如草木般繁茂秀美，使体内气机宣畅通泄；适当出汗，排出浊气，保持气血通畅。

夏季与“五脏”中的心相对应，心主血脉，主神志，为“君主之官”，在志为喜，在液为汗，在体合脉，其华在面，在窍为舌。中医认为，“暑易入心”，在炎热的夏季，尤其要重视精神调养。

神气充足，则人体机能旺盛而协调；神气涣散，则人体的一切机能遭到破坏。因此，夏季精神调养要做到神清气爽、胸怀宽阔，使心神得养。

（作者供职于虞城县人民医院）

## ■ 杏林撷萃

## 从董奉杏林说杏子

□ 胡献国

董奉（220年~280年），又名董平，字君异，号拔城，东汉名医。董奉与华佗、张仲景并称为“建安三神医”。

董奉医术高明，医德高尚。董奉为人治病有一个特点，既不受谢又不受礼，只要求治愈者在他房前栽种杏树作为纪念。重症愈者，种5棵杏树；轻症愈者，则种1棵杏树。数年后，董奉的住处杏树蔚然成林，红杏累累。处方开药需要使用杏仁时，他嘱咐患者不用付钱，只要拿杏子换杏仁即可。

时间长了，董奉用杏仁换来的杏子堆积满仓。等到灾年的时候，董奉用这些杏子救济贫民。当地的村民非常感谢董奉，送给董奉的匾额上写着“誉满杏林”“杏林春暖”等话语。这些赞誉之词久经流传，便成了医德高尚、医术精湛的雅称。

杏树，为蔷薇科植物，我国各地均有栽培，其花朵、果实、果仁皆可入药入食，为药食两用食物。

杏花具有补中益气、祛风通络的作用，可以营养肌肤，祛除脸上的粉斑。宋代的《太平圣惠方》中，就有以杏花、桃花洗面治斑点的记载。杏花的美容作用，与其含有抑制皮肤细胞活性的有效成分有关。《名医别录》言其“主补不足，女子伤中，寒热瘰，厥逆”。

杏肉，性凉，味甘、酸，入肺经、大肠经，具有润肺定喘、生津止渴之功，适用于肺燥咳嗽、津伤口渴、大便秘结等。《滇南本草》言其“治心中冷热，止渴定喘，解瘟疫”。《随息居饮食谱》言其“润肺生津”。《本草纲目》言其“杏实，止渴，去冷热毒”。

杏仁，性微温，味苦，有小毒，入肺经、大肠经，具有止咳平喘、生津止渴、润肠通便之功，适用于咳嗽气喘、肠燥便秘等。《本草纲目》言其“主治咳逆上气雷鸣，喉痹，下气，产乳金疮，寒心奔豚”。《珍珠囊》言其可“除肺热，治上焦风燥，利胸膈气逆，润大肠气秘”。

营养分析表明，杏仁含有丰富的不饱和脂肪酸，有益于心脏健康，并能降低体重；所含的粗纤维，可促进胃肠道蠕动，防止便秘，并可降低肠癌发病率、胆固醇含量和心脏病风险；含有维生素E等抗氧化物质，能预防疾病、防老抗衰，并能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽，具有美容的功效。

杏仁有苦杏仁、甜杏仁之分，一般人药多为苦杏仁，入食多为甜杏仁。杏仁含苦杏仁苷，其经水解后可产生氢氰酸。小剂量氢氰酸，能影响呼吸中枢系统，使呼吸运动趋于安静，止咳平喘。但是，氢氰酸是剧毒物质，故使用时应注意。笔者介绍几则杏仁治疗方，供大家参考选用。

**杏粥** 材料：成熟的杏5个~10个，大米50克，白糖适量。做法：将杏洗净，煮烂，去核，备用；大米淘净，煮为稀粥，待粥熟时调入杏仁泥、白糖再煮片刻。功效：止咳平喘、润肠通便。本品适用于咳嗽气喘、肠燥便秘等。

**杏桃鸡汤** 材料：杏花、桃花各5朵，鸡腿1个，食盐适量。做法：将杏花、桃花洗净，将杏花焯水去其苦味，捞起沥干；鸡腿洗净、切成块，与杏花、桃花同煮至鸡腿熟后，加入食盐调味服食。功效：活血通络。本品适用于女子痛经、闭经、不孕症等。

**杏仁蛋清面膜** 材料：杏仁、鸡蛋清适量。做法：用沸水煮杏仁，去皮后捣成泥，与鸡蛋清调匀即可。用法：睡前敷面膜，第二天早晨洗去，每周1次。本面膜可使面部皮肤滋润、细腻，减少皱纹，减轻面部色素沉着。（作者供职于运安县中医院）

## ■ 药食同源

黑芝麻始载于《神农本草经》，被列为上品。

上品药材的黑芝麻，也曾获得慈禧太后的喜爱。慈禧太后十分注重养生，非常信赖药膳食谱，她身边聚集了很多药膳行业的顶尖人物，其中就有山东著名的药膳大师田中宝。

一日，慈禧太后食欲不振，命令御厨做一点儿新鲜的玩意儿。御厨们都紧张起来：是燕窝的选料不好还是人参的成色不对，让慈禧太后没有胃口？于是，御厨们纷纷开始研究怎样才能将人参、燕窝、熊掌等食材烹得更好。田中宝心想，慈禧太后可能是山珍海味吃得太多了，才导致食欲不振。于是，田中宝制作了由黑芝麻、黄豆组成的养颜瘦身粥，深得慈禧太后的喜爱。田中宝从此被慈禧太后提拔为御膳房管事。

**性味功效**  
黑芝麻，味甘，性平，归肝经、

## 餐桌上的中药之五十五

## 黑芝麻

□ 姚秀琪

肾经，具有补益精血、润燥滑肠等功效。《神农本草经》记载：“（黑芝麻）补五内，益气力，长肌肉，填髓。”

“五色”主“五脏”。因此，黑芝麻色黑，主肾脏。黑芝麻具有补益肾脏之精的作用。精血同源，故黑芝麻也能补益肝脏，用来治疗精血不足之证，如头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发等。

黑芝麻富含大量油脂，对于

肠燥便秘患者有润肠通便之功。

## 药食养生

**乳汁不足——黑芝麻粥**

材料：黑芝麻25克，大米适量。

做法：将黑芝麻捣碎，大米淘净，加水适量煮粥。

用法：热服，每日两三次，或经常佐餐食用。

功效：补肝肾、润五脏。本品适用于产后乳汁不足，以及老年体

衰眩晕、消瘦、便秘、须发早白等。黑芝麻与大米合用，不仅补益精血，还润肠通便。

## 肾虚白发——黑芝麻桑叶补

肾乌发散

材料：桑叶、黑芝麻各500克，制首乌200克，蜂蜜适量。

做法：将桑叶洗净，晾晒至干碾碎；将黑芝麻碾碎，也可直接将桑叶、黑芝麻、制首乌一起打成粉，混合后放入干燥的容器内保

存。

用法：每天服用10克左右，服用时加点儿蜂蜜，然后用温水拌匀即可。

功效：滋补肝肾、清热凉血、养血乌发。本品适用于肝肾不足、血热之白发、脱发等。桑叶，味甘、苦，性寒，入肺经、肝经，可以疏散风热、清肺润燥、平肝明目、凉血止血。制首乌，味苦、涩，性微温，入肝经、肾经，能养血乌发，为治疗脱发、白发之要药。现代药理研究结果表明，制首乌除了能缓解动脉粥样硬化，还能增加毛发黑色素的生成。蜂蜜补虚解毒、调和诸药。诸药合用，共奏滋补肝肾、清热凉血、养血乌发之功。

## 注意事项

炒黑芝麻有润肠通便的作用。因此，慢性肠炎、便溏腹泻者，不宜大量服用炒黑芝麻。

（作者供职于郑州金庚中医康

## 明清时期禹州药材集散地的形成与格局

□ 李爱军 李阳

禹州，位于河南省中部、伏牛山区向豫东南平原的过渡带上，相传因大禹治水有功受封于此而得名。禹州四季分明，植被繁茂，造就了很多道地药材。因为禹州有钧台钧窑遗址，所以古称“钧州”。明洪武元年（公元1368年），禹州就有药商经营中药材，至今已有600多年的历史。明清时期，禹州就成为当时全国四大中药材集散地（河北安国、安徽亳州、江西樟树、河南禹州）之一。

## 历史悠久的中医药文化

自春秋战国以来，扁鹊、张仲景、孙思邈等都在禹州行医采药、著书立说。南朝宋国阳翟（今禹州）人褚澄著《褚氏遗书》，打开禹州医学著作之先河。

唐朝初年，“药王”孙思邈长期隐居嵩山，在阳翟悬壶问诊、行医采药，先后撰写了《千金要方》《千金翼方》两部医学巨著，对中医药事业的发展及中医药文化的传播起到了巨大的推动作用。因此，民间早就有“药王爷在禹州”“药不到禹州不香，医不见药王不妙”之说。

明太祖朱元璋诏令其第五子周定王朱橚长期在嵩山考察药用植物，著有最早研究野生食用植物的著作《救荒本草》。

## 名医、名药促进产业繁荣

元末明初至清朝，禹州境内先后出现了3名太医和14名在国内有影响且著有医学专著

的名医，他们的著述流传全国乃至海外，完成了区域医药文化与世界医药文化的交流与融合。

中医药产业在禹州的蓬勃发展，还离不开当地资源量大、品种齐全的中药材。中医所用的大部分药材在禹州均有分布，仅野生药材就达百余种，尤其是优质全虫（蝎子）、禹白芷、禹南星、禹白附等名贵中药材，李时珍的《本草纲目》对此已有记载。

在名医的带动下，禹州的中药材市场进一步发展和繁荣。从唐朝开始，禹州的药材逐步形成。明洪武元年（公元1368年），朱元璋曾诏令全国药商来禹州集结交易。当时游串全国的各省药商，携带部分药材，常到禹州来看行情。

为了扩大销售范围，这些药商还在禹州赁房设院，由原来的小摊位发展为药材行。随着禹州药材交流大会的蓬勃发

展，全国骡马商贩也纷纷来此地进行交易，参加交流会的各路商贩逐年增多，从而逐渐形成了禹州城关内为药材市场，城关外为骡马市场的特殊格局。

各地药商云集和经营的药材种类不同，从而逐渐形成了各地药商的帮会组织。影响最大的，当数禹州、武汉的怀帮会馆。当时，禹州城内还有各种药棚、药行、药铺、丸散铺，以及内字号等300余户，从业人员达5400余人，经营中药品种800余种。每当夜幕降临，禹州大街小巷的药材行、药铺开张张张结彩，职员还手提灯笼走街串巷，招揽生意。

清朝乾隆年间，禹州药市达到鼎盛时期，一年一度的药材交流会，从农历三月初三一直延续到四月二十日，从每年春季举办一次发展到每年春、秋、冬三季定期举办的中药材交流会。每逢药材产销旺季和

古庙会即将开始时，各地药商云集禹州。这时的禹州更加繁荣，药味浓郁熏天。药商们在古庙会上，不仅销售自己的名贵中药材，还购买各地的地道药材。

## 中药加工炮制引领全国

禹州不仅是我国著名的中药材集散地，炮制加工技术也非常高超，有些药材的炮制技术更是独具一格。禹州的药材大多数属于原药材，有些药材若不经加工炮制，不仅不治，还会损害身体健康，甚至危及生命。药材一经炮制，则成为治病救人的良药、益寿延年的珍品。

禹州汇集了天下中药炮制的能工巧匠，丰富和发展了中药材炮制技艺。从发源于禹州的中国第一部中药炮制专著《雷公炮炙论》开始，经过世代传承，形成了禹州独特的中药材炮制理论和加工技艺。

千百年来，禹州历代老药

工继承雷公和孙思邈的经验，炮制出知名的禹州“四大九蒸货”（“九蒸九晒”的熟地、黄精、何首乌、槐角）。2008年，禹州中药材加工炮制技艺，被列入河南省省级非物质文化遗产名录。

## 禹州中药材产业发展谱写新篇章

随着中医药事业的发展，各级医药机构相继成立，禹州由单纯的中药材集散地、炮制场所进一步发展为种植、饲养、配制、加工、生产、收购、供应等综合性中药材基地，增添了新的光彩。

目前，禹州已建成占地面积400余亩（1亩=666.67平方米）的“禹州中药材专业市场”，可容纳2000多个摊位的中心交易大厅，经营品种上千种，从业人员达3万人；还建有占地面积50多万亩的中药材种植园和10.2平方公里的医药健康产业园，并连年在秋季举办中医药交流大会。

“千年药香铸药都，今日禹州药更香”。禹州这座具有历史悠久的中药材集散地，将为我国中医药事业、中医药文化发展做出巨大贡献。

（李爱军供职于郑州经开区湖瑞锦社区卫生服务中心；李阳供职于安阳市第二人民医院）

## 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



本版图片由李歌制作