



■ 养生堂

千年无花果 一味食养方

□崔公壮

无花果，别名：映日果、奶浆果、蜜果、树地瓜、文先果、明目果。无花果并不是没有花，它的花藏在膨大的花托内部，花朵细小肉眼很难看见，因此得名。

无花果至今已有近 5000 年的栽培历史。无花果在西汉时引入中国，以长江流域和华北沿海地带栽植较多。

性味功效

无花果性平，味甘，归肺经、胃经、大肠经，具有润肺止咳、清热润肠等功效，可以用于咳嗽、咽喉肿痛、便秘、痔疮，以及食欲减退、腹泻、乳汁不足等。无花果的根、叶，可以治疗肠炎、腹泻；外用，可以治疗脓肿。

《滇南本草》记载：“（无花果）敷一切无名肿毒，痈疽疥癬癰疮，黄水疮，鱼口便毒，乳结，痘疮破烂，调芝麻油搽之。”《食物本草》记载：“（无花果）开胃，止泄痢。”《本草纲目》记载：“（无花果）治五痔，咽喉痛。”《随息居饮食谱》记载：“（无花果）清热，润肠。”

无花果是高纤维、高糖的水果，含适量维生素 A 和硒；同时，富含钾、镁

等矿物质，以及多种植物活性成分。无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等，能帮助人体对食物进行消化，增强食欲。因其含有多种脂类，故具有润肠通便的效果。无花果所含的脂肪酶、水解酶等，有降解血脂的功能，可减少脂肪在血管内的沉积，进而起到降血压、预防冠心病的作用。

无花果有抗炎消肿的功效，可以利用消肿。药理研究结果表明，无花果中含有多种抗癌物质，是研究抗癌药物的重要原料。胃癌患者服用无花果提取液后病情明显好转，镇痛效果也十分明显。

食疗保健

无花果茶

材料：无花果 30 克，冰糖适量。

做法：将无花果切碎，炒至半焦；每次 10 克，加冰糖适量，用沸水冲泡，代茶饮。

功效：健脾胃、助消化。本品可以用于脾胃虚弱、消化不良、饮量减少、便溏腹泻等。

无花果粥

材料：无花果 30 克，粳米 50

克，冰糖适量。

做法：将粳米洗净、煮粥，至八成熟时，放入去皮的无花果煮至粥熟，最后加入冰糖即可。

功效：补脾益胃、润肺利咽、润肠通便。无花果所含酶类，具有助消化和缓泻的作用。

无花果炖猪蹄

材料：无花果 200 克，黄花菜 100 克，猪蹄 2 只，生姜、胡椒、大蒜、食盐、味精、葱花适量。

做法：先将猪蹄洗净，切成小块，加适量生姜、胡椒、大蒜和清水与无花果一同炖至烂熟时，再放黄花菜煮 30 分钟，放入食盐、味精、葱花调味食用。

功效：清热解毒、通经下乳。本品适用于肝郁气滞、虚火上窜之乳汁不下、食欲不佳、气血虚弱、神经衰弱等。

无花果蘑菇汤

材料：无花果 200 克，蘑菇 100 克，花椒、生姜、大蒜、食盐适量。

做法：将无花果切碎，蘑菇切成条；将无花果和蘑菇一同放入锅内，加适量花椒、生姜、大蒜和清水炖煮至烂熟，放入适量食盐调味后即可食用。

功效：健脾开胃、润肺通便。本品适用于肺癌、胃癌、肠癌，以及白血病的治疗或辅助治疗。

糖渍无花果

材料：无花果 500 克，白糖适量。

做法：将无花果放入锅中，用勺子将所有无花果压扁，加入白糖腌 1 日；待无花果浸透糖汁后，再用小火熬至汁液微干，停火待冷，再拌入白糖 250 克，放盘子中风干数日，即可食用。

功效：消食开胃、清利咽喉。本品主治脾胃虚弱、食欲不振、气滞胸闷、咽喉肿痛、声音嘶哑，以及咯痰不爽等。

无花果杏仁雪梨糊

材料：无花果五六个，杏仁 15 克，雪梨 1 个，山药粉、白糖适量。

做法：将杏仁用开水浸泡，去皮；雪梨去皮、洗净，将果肉切碎；将杏仁、雪梨与无花果一同捣烂如泥，装入一个小盆内，放入山药粉、白糖，加适量清水调成糊状，然后倒入沸水锅内不断搅拌煮熟。

功效：养阴生津、润肺化

痰。本品适用于肺癌、胃癌之虚烦燥热及放疗中肺阴亏虚，症见干咳或咯痰黄稠、口干咽燥、声音嘶哑、食欲不佳，亦适用于肠癌燥结便秘者食用。

无花果菱角薏苡仁粥

材料：无花果 10 个，菱角 60 克（研末），薏苡仁 60 克，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：将粳米、无花果、薏苡仁加水煮粥，待粥煮至浓稠时，再加入菱角粉和适量冰糖，稍煮一会儿即可食用。

功效：健脾理气、止咳祛痰、除湿利水。本品主治食欲不振、消化不良、咳嗽痰多、痔疮便血、水肿腹泻等。

无花果除鲜食、药用外，还可以加工制成无花果干，制成果脯、果酱、果汁、果茶、果酒、饮料、罐头等。无花果干味道浓厚、甘甜，在国内外市场极为畅销。无花果汁、饮料具有独特的清香味，生津止渴，老幼皆宜。无花果树枝繁叶茂，树态优雅，具有较好的观赏价值，是良好的园林及庭院绿化观赏树种。

（作者系全国名中医）

■ 中药传说

红曲以大米为主要原料，经红曲霉发酵制成，呈红色颗粒或粉末状，古称“丹曲”，拥有数千年“药食同源”的悠久历史，民间流传着意蕴悠长的古老传说。

起源传说：天赐造化的天然良药

古人将红曲的诞生视作大自然馈赠的奇迹，相传最早源于谷物自然发酵。

瓜州(今甘肃省)百姓偶然发现，白米在温热潮湿的环境中自然发酵后变红，色泽艳丽，久置不褪。百姓认定这是天地造化的恩赐，尝试外用内服，用来缓解瘀血腹痛、脾胃积滞。在现存文字史料中，红曲最早记载始于唐代，汉代《七释》并无“瓜州红曲”原文，此故事属于民间起源传说。明代李时珍在《本草纲目》评述：“此乃人窥造化之巧者，以白米酿成，色如丹砂，故曰丹曲。”李时珍客观

地诠释了古人对红曲天然发酵特性的认知。

医者传奇：朱丹溪发掘红曲济世之功

元代医学家朱丹溪是首位系统梳理红曲药用价值的医者，民间流传着他巧用红曲救人的故事。

相传，朱丹溪云游行医时，遇到一名瘀血阻滞、腹痛难忍的贫苦妇人，常规汤药收效甚微。他留意到当地百姓食用的发酵红米可舒缓痛感，反复验证后，确定红曲具备消食活血、健脾燥胃的作用，并将其功效录入《本草衍义补

红曲的传说

□韩 宵

遗》。自此，红曲从寻常食材变为临床常用药材，普惠百姓，后人也尊称朱丹溪为发掘红曲药用价值的“医宗”。

李时珍编撰《本草纲目》时，完整引述朱丹溪原文：“消食活血，健脾燥胃，治赤白痢下水谷。”佐证了朱丹溪对红曲医药应用的开创性贡献。

帝王传说：乾隆与红曲酒的养生佳话

清代流传着乾隆皇帝饮用红曲酒养生的故事。相传，义乌每年向宫廷进贡红曲酒，凭借活血化瘀、健脾和胃的作用，成为皇帝

日常调养的饮食佳品。

乾隆享年 88 岁，民间普遍认为为长期适量饮用红曲酒是其养生辅助手段之一，也让红曲延年益寿的功效广为流传，增添了浓厚的传奇色彩。

民俗传说：红曲驱邪食补，守护妇幼安康

《民俗志》《岁时记》均记载了红曲融入日常生活的习俗，赋予它祈福平安的寓意。

端午时节，百姓用红曲水浸泡糯米包粽子，赤红之色寓意驱浊避邪；女子产后坐月子，常以红曲酒煮蛋、炖鸡汤，借其活血散瘀

■ 中原医迹

魏晋南北朝时期的医事制度

□卜俊成

魏晋南北朝(220 年~589 年)是中国历史上政权更迭频繁、社会秩序变动剧烈的时期之一。地处中原极要的河南地区，其政治经济格局随朝代兴替而呈显著波动。在医事制度层面，本期主要承袭两汉旧制，然而因战乱频仍，专门的医药制度未能完整传世，相关规制散见于《三国志》《晋书》《通典》及类书所引佚文之中。

延康元年(220 年)，曹丕逼迫汉献帝禅让，正式取代汉朝，建立曹魏政权，定都洛阳，重建中央医政。《通典·职官七》记载：“秦、两汉有太医令丞，亦主医药，属少府，魏因之。”这说明，曹魏时期太医令、太医丞未做大的变动，在官职归属上沿袭两汉故事，仍由少府统管。《后汉书·百官志》记载，太医令秩六百石，掌医药政令，太医丞为副。《三国志·魏书·武帝纪》记载：“(建安)二十三年(218 年)春，正月，汉太医令吉本与少府耿纪、司直韦晃等反。攻许，烧丞相长史王必营。”由此可见，东汉末年的太医令虽然为技术官，但是吉本得以联结少府耿纪、司直韦晃起兵反曹，足见太医令在朝中具有有一定身份地位，非纯然医技之流。

《三国志·魏书·张乐于张徐传第十七》记载：“辽还屯雍丘，得疾。帝遣侍中刘晔将太医视疾，虎贲问消息，道路相属。”从中可以得知，张辽在雍丘病重，魏文帝曹丕遣侍中刘晔陪同太医前往，虎贲往来传递消息，一路不绝，则说明皇室内廷对太医的差遣调度

已形成固定程式，遇有重臣染疾，即按制造医，事毕复命。这说明曹魏时期，医事制度已初具规模。泰始元年(265 年)，司马炎代魏称帝，改国号为晋，仍定都洛阳，史称西晋。《通典·职官七》及《晋书·职官志》记载，晋承魏制，太医令隶属宗正(铜印墨绶，进贤一梁冠，绛朝服)。后宗正省并，其职归太常；东晋渡江后，省宗正一职，太医令遂改隶门下省。由此可见，晋代太医令的隶属关系较汉代少府之制已有显著变化。在医学教育方面，《唐六典》记载：“晋代以上手医子弟代习者，令助教部教之。”此举是我国古代官方医学教育萌芽的重要标志，为后世医学教育制度化积累了初步经验。

而西晋立国未久，政局即陷入动荡之中。八王之乱后，洛阳残破，继之以永嘉之乱，中原板荡。《晋书·食货志》记其时情景：“大疾疫，兼以饥馑，百姓又为寇贼所杀，流尸满河，白骨蔽野。”太医虽然有常设之官，但是值此乱世，朝廷播迁，百官星散，医药政令或存而难行，制度虽在，已无力遍及天下。建兴四年(316 年)，匈奴族刘曜攻陷长安，俘晋愍帝，西晋遂亡。自此北方陷入五胡十六国之乱局，政权更迭如弈，中原之地屡经兵燹。直至太延五年(439 年)，鲜卑族拓跋氏建立的北魏攻灭北凉，北方始归一统，此后约百年间，战祸稍歇，民得稍息。

南方则别是一番景象。建武元年(317 年)，琅邪王司马睿渡

江，于建康重建晋室，史称东晋。太医令一职，因宗正省罢，遂改隶门下省，此即《通典·职官七》所云“过江省宗正，而属门下省”者，下设太医、殿中太医等。元熙二年(420 年)，刘裕代晋，建宋，其后齐、梁、陈相继而起，与北朝魏室南北对峙，史称南北朝时期。

南北朝时期，北魏太和十七年(493 年)孝文帝迁都洛阳，借鉴汉晋旧制并加以创新。北魏太医令复隶太常，掌天下医药政令，而门下省又置尚药监与侍御师(即御医)，专司御用药饵，太常掌外朝医药，门下掌内廷供奉，各有司可。同时，北魏在医学上还设有侍御师、尚药典御、中尚药典御和司药丞等职。《魏书·官氏志》记载，在太和中期所定的官品中，尚药监为第五品下，太医博士为从七品下，太医助教为第九品中。太医博士、太医助教的设置，为后续隋唐官方医学教育的兴盛奠定了坚实的基础。

北魏时期，还强调对社会广泛实施医学教育。《魏书·世宗纪》记载，永平三年(510 年)，诏曰：“可敕太常，于闲敞之处，别立一馆，使京畿内外疾病之徒，咸令居处。严敕医署，分师疗治，考其能否，而行赏罚。虽龄数有期，修短分定，然三疾不同，或鍼针石，庶秦扁之言，理验今日。又经方浩博，流传处广，应病投药，卒难穷究。更令有司，集诸医工，寻篇推简，多存精要，取三十余卷，以班九服，郡县备写，布下乡邑，使知救患之术耳。”此诏不仅要求太医

署分师治疗、考核赏罚，更命征集医工整理经方精要，颁行天下郡县，使基层民众亦得晓救患之术，实为北魏医学教育向民间推广之重要举措。

北魏时期，对于人民的医药救助似较前代广泛而普遍。太和二十一年(497 年)又令将司州、洛阳两地贫穷无依靠且患疾病的老人别坊居住，备有药物，并由医师 4 人进行治疗。永平元年(508 年)诏令太常设馆，使京畿内外有疾病的人都住在里面，严敕太医署派遣医师治疗，考核其治疗成绩并加以赏罚。这明确规定了对医师的考核要按照其治疗情况，从而减少了随意性。据《魏书·世宗纪》记载，延昌元年(512 年)，“肆州地震陷裂，死伤甚多，言念毁病之徒，宜加疗救；可遣太医折伤医，并给所须之药就治。”而至于将官在军中患病，则多派遣太医令或太医前往治疗。据《魏书》记载，裴骏患病，世宗遣太医令驰驿就视，并赐御药。

天保元年(550 年)，高洋建立北齐，定都于邺(今河北省临漳县)。彼时，北齐邺都京畿地跨冀豫两省，今河南安阳地处邺都南郊王畿腹地，隶属北齐核心统治区域。境内佛教遗迹甚多，其中灵泉寺石窟始凿于东魏，至北齐时臻于鼎盛，被誉为“河朔第一古刹”；小南海石窟则开凿于北齐天保年间，三座石窟内雕刻有丰富的佛经与造像，窟门上方所存北齐刻经题记，书法风格介于隶楷之间，

兼具历史与艺术价值。北周建德六年(577 年)，武帝宇文邕东征，克邺城，北齐亡，安阳地随邺城并入北周。大象二年(580 年)，权臣杨坚(即后来的隋文帝)为彻底消灭北齐残余势力，下令将邺城居民南迁至相州(今河南安阳市)，并将邺城官室付之一炬。此番大规模人口迁徙，客观上使安阳在政治与文化上承接了邺城之“衣钵”，为隋唐时期相州的崛起埋下了伏笔。

在医事制度方面，北齐承袭北魏旧制而略有损益。《册府元龟》记载，北齐门下省统尚药局，置典御 2 人，侍御师 4 人、尚药监 4 人，总掌御药事务。《北史·艺术传》亦记载，齐大宁二年(562 年)，徐之才之弟徐之范为尚药典御，又有尚药典御邓宣文，足见北齐尚药之职实际运作有征。此外，长秋寺下设医官署，置令、丞，并设有暴室局丞，负责宫内杂役及妇人医疗相关事务。东宫医药则隶属门下坊药藏局，据《隋书·百官志中》记载，设监(正六品下)、丞(正八品下)各 2 人，侍医(正七品下)4 人。由上可见，北齐医药管理已形成明确分工，职官体系趋于完备。

总之，魏晋南北朝时期，河南地区医事制度虽然因战乱频仍而屡遭中断，但是每经政权更迭，多能于中原腹地得以重建与延续。这为隋唐时期太医署制度的完善奠定了坚实基础，亦使河南作为全国医政中心的历史地位得以巩固和延续。

■ 我与中医

我家住在豫东平原，20 世纪 70 年代，我上小学，学校距离村庄较远，上下学几乎都是走在地头沟畔，一是为了节省路程，二是为了玩耍。路旁经常可以见到薄荷，它不择地域，不讲环境，在哪里扎下根就在哪里疯长，可谓“清香拂面来，薄荷遍地开”。我和小伙伴们经常把薄荷揉搓成糊状，敷在皮肤的红肿热痛及蚊虫叮咬处，或贴在鬓角处清凉头脑，有时也把薄荷从这个地头栽到那个河坡上。

那时候，整个村的住户格局差不多。我家院子紧靠南端有一小片空地，我就在这儿布置了一个小菜园。菜园虽然很小(仅有两三个课桌那么大)，但是我为种什么菜而发了愁。有的小伙伴建议我种薄荷，于是就把野地的薄荷移植了过来。小菜园一端设有浇水的水沟，水沟进入菜畦处立有土坝，用手摩挲得溜光。因为是“面子工程”，所以没几天就被一场大雨冲毁了。

被大雨冲毁的小菜园早已被我忘在脑后。一天放学后，饭桌上放着一碗凉拌的青菜，我问母亲那是什么菜，母亲说：“这是凉拌薄荷。”我问母亲在哪里薅的薄荷。母亲笑着说：“在你的菜园里。”我急忙跑到小菜园，看见小菜园长满了郁郁葱葱的薄荷。我回到饭桌旁，用筷子夹了一些薄荷，放在鼻子前闻了闻，和我在野地掐的薄荷气味差不多。虽然我知道薄荷可以吃，但是在饭桌上还是第一次这样吃。说实话，第一次吃凉拌薄荷，我不太喜欢。父亲说：“小孩子的口味清淡，味蕾发育不完全，吃这样辛辣的食物可能不太习惯。”父亲又说：“薄荷是药材，可以治疗很多疾病。”

我上高中时，有一年暑假，蚊虫太多，乡下物质匮乏，没有蚊帐，人人身上都有蚊虫叮咬的疙瘩，红肿奇痒，挠抓破损，苦不堪言。有个小伙伴教我做薄荷油。我们先把薄荷晾至半干，放在一个铁容器里，下面点着柴火。结果折腾了几天，我们也没有做出薄荷油。但是，我也没有觉得惭愧，反而又把小菜园回忆了一番。过了几天，小伙伴给我了一小瓶薄荷油，说是在家里拿的。薄荷真的很好用，抹在蚊虫叮咬处，令人难受的症状顿时被冰冰凉凉的感觉所替代。炎天难耐时，在洗澡水里滴几滴薄荷油，洗完浑身清爽，让人一时忘记酷暑。

后来，我学医后才知道薄荷性凉，具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气的功效。薄荷主要治疗风热感冒、风温初起、头痛目赤、咽喉肿痛、风疹麻疹、胸胁胀闷。薄荷不宜和温热食物同用。《本草纲目》记载：“(薄荷)利咽喉，口齿诸病。治癰瘤，疮疥，风瘙隐疹。”癰瘤就是老鼠疮，即西医说的淋巴结核。

后来，生活条件变好了，薄荷油也渐渐被清凉油、风油精代替。可是，薄荷没有退出人们的生活，仍和人们息息相关。清凉油、风油精里都有薄荷的身影。

有一天，我到朋友家做客，我说这几天因为熬夜上火，嘴角糜烂，喉咙疼痛干燥，呼吸时鼻子热辣辣的，实在难受。朋友说：“我给你出个法子，专治你的上火。”说完，他就到菜地里掐了一些薄荷叶，淘洗干净，切碎放在碗里，还打一个鸡蛋，放一点儿食盐，用滚烫的开水一冲，用盘子盖上碗口。约 5 分钟后，朋友拿开盘子，往里面滴几滴香油，对我说：“你喝了它，肯定能治好上火。”没想到，这碗汤真的很管用，我的鼻子舒适了许多。临走前，我向朋友要了一些薄荷，晚上如法炮制；第二天，不仅喉咙舒服了，鼻子也轻松了。

薄荷是多年生草本植物。我将薄荷栽在一个瓦盆里，无须过多侍弄，年年都能茂盛生长；或凉拌，或做汤，或泡茶，或敷贴，随个人口味而食；辨证入药，每年我都要用它很多次。

（作者供职于沈丘县人民医院）

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

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



本版图片由李歌创作