■养生堂

栗子出中华 补肾又健骨

□崔公让

栗子又名大栗、板栗、毛栗子，古称木奄子。栗子是板栗树的果仁。栗子树是多年生高大乔木，原产于我国，已有悠久历史。从西安半坡新石器时代遗址中，已发现有栗子的实物遗存，距今已有6000多年的采食历史。春秋战国时期，栽种栗子已很盛行，由于栗子树与枣树既耐干旱又长寿，被誉为“铁杆庄稼”。

栗子分为板栗和毛栗。板栗，即我们在市面上看见的，个头较大，一般为人工栽培；毛栗为野生，个头只有小指头那么大。

由于栗子树在我国早有种植，因此文人墨客也留下不少有趣的诗词。比如，苏轼的弟弟苏辙曾写诗称颂栗子的食疗功效：“老去日添腰脚病，山翁服栗旧传方……客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”唐代医药学家孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”

中医认为，栗子，性温，味甘，有补肾健脾、养胃强筋、活血止血等功效。《本草纲目》记载：“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”

栗子的营养价值很高，含淀粉、蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C，以及钙、磷、钾等矿物质，可供人体吸收和利用的养分高达98%。以10颗栗子计算，热量为204卡路里，脂肪含量少于1克，是有壳类果实中脂肪含量最低的。

人们恐怕很难想到，鲜栗子所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多，更是苹果的十几倍！栗子所含的矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，虽然达不到榛子、瓜子那么高的含量，但是仍然比苹果、梨等水果高得多（栗子含钾量比苹果高4倍）。

研究人员发现，每周吃少量的坚果有助于心脏健康。每周摄入50克以上坚果的人，因心脏病而猝死的风险比不经常摄入坚果的人低47%，因心脏病死亡的风险比不经常摄入坚果的人低30%。

栗子可以加工成多种美食。

栗子焖排骨

材料：猪排骨500克，鲜栗子200克至300克，姜、蒜、生抽、老抽、蚝油、冰糖、料酒、八角、香叶、桂皮、食盐、食用油适量。

做法：排骨冷水下锅，加姜和料酒焯水，煮开后捞出洗净，备用；栗子去壳、去膜（用热水泡一下更好剥）；锅里放适量食用油，小火把冰糖炒成红色，放入排骨翻炒上色；加姜、蒜、八角、香叶、桂皮、生抽、老抽、蚝油炒匀，倒入没过食材的开水，小火煮30分钟；放入栗子继续煮15分钟至20分钟，加入适量食盐，最后大火收汁（到汤汁浓稠）即可。

栗子鸡汤

材料：鸡块500克，栗子200克，红枣6枚至8枚，料酒、食盐、姜片、葱花、食用油适量。

做法：将鸡肉洗净，切成小块，冷水下锅焯水，加入姜片和料酒煮开，撇去浮沫后捞出用水冲洗干净，备用；栗子去壳、去膜；砂锅中加入少量食用油爆香姜片，放入鸡块煸炒至微金黄色；锅内加入没过食材的开水，大火烧开转小火慢炖30分钟，再放入栗子和红枣继续炖30分钟；起锅前15分钟加食盐调味，撒葱花即可。

栗子粥

材料：栗子200克，大米100克，白糖适量。

做法：将栗子去壳、去膜；大米淘净，与栗子放入锅中，加适量清水煮粥，待煮至粥熟时，放入适量白糖即可。

需要注意的是，栗子生食不易消化，即使煮熟，多食也会滞气满中。

（作者系全国名中医）

■杏林夜话

三味药里藏着护中焦的智慧

□王光安

有一位老师临床开方，似乎不管各种疑难杂症，起手就是炙甘草、炮姜、砂仁。学生问老师：“这是什么意思？”老师说：“甘草干姜汤加味，结合当下人们的生活习惯，就不难理解了。”

甘草干姜汤是针对脾胃虚寒、气机阻滞的经典方剂，主要解决肚子冷痛、消化不良等问题。炮姜是方子的“主力军”。相比普通生姜，炮姜性更热，专门深入脾胃驱赶寒气，能很好地缓解胃部冷痛。炙甘草不仅能补益脾胃之气，还能缓解胃肠痉挛带来的疼痛；用量最大12克，起到托底的作用。脾胃虚寒容易让肚子里的气“堵”住（胀气）。砂仁气味芳香，可以像春风一样唤醒脾胃功能，把郁结的气机理顺。

这3味药组合在一起，其实暗含了中医古籍里非常著名的甘草干姜汤底子。在这个组合中，炮姜负责“温”，砂仁负责“通”，炙甘草负责“补”和“缓”。炮姜的辛热被炙甘草的甘缓所中和，使得温补脾胃的力量既强劲又温和，不会过于燥烈，伤及身体津液。为什么需要随症加减？脾胃虚寒是这些方药的“基础病机”，但是每个人的具体表现不同。老师把这3味药固定下来定好大方向后，后面根据患者的具体情况（比如是拉肚子更严重，还是泛酸、胀气更明显）来灵活添加其他药材，这样就能实现精准的个性化治疗。总之，这个方子的切入点是把脾胃的“冷”捂热，把“堵”的气理顺。

在服用这类温中散寒的药物期间，一定要忌生冷食物（如冰饮、西瓜等），以免抵消药效。这位老师的做法看似“千人一方”，实则蕴含着中医组方非常高级的逻辑。他并不是在用这3味药去治所有人的“具体病”，而是在用它们来固护脾胃、调和药性。

结合中医方剂学的逻辑，这位老师的思路可以从以下3个维度来拆解。

守中州：把脾胃作为治疗的“大本营”。中医认为，“脾胃为后天之本”，是气血生化之源。很多疾病的发生，或者在治疗疾病时（尤其是使用寒凉、攻伐的药物时），都容易损伤脾胃之气。炙甘草是温补中气的主药，能补益脾胃之气并缓和药性；炮姜则是温中散寒的第一要药，能驱散脾胃寒气，恢复中焦阳气。这两味药合用，体现了“辛甘化阳”的思路，专门用来温补脾胃阳气，为整个治疗创造了一个平稳的“内环境”。

调气机：用砂仁打通中焦枢纽，脾胃虚寒往往伴随着气机郁滞（比如消化不良、肚子胀等）。砂仁芳香化湿、温脾行气，能像春风一样唤醒脾胃功能，把郁结的气机理顺。有了砂仁的加入，炙甘草和炮姜在温补的同时就不会“堵”，做到“温而不滞、补而不腻”。

和诸药：充当方剂的“守药”与使药。在中医“君、臣、佐、使”的组方原则中，除了针对主病的君药和辅助的臣药，还必须有调和诸药的使药或“守药”。炙甘草是典型的使药，能够调和方子中其他药物的峻烈之性，保护胃气不受损伤。在更深层的五行配伍中，这组药起到了“守药”的作用。这就像打仗时的“大本营”，无论前线（其他随症加减的药）怎么冲锋陷阵，炙甘草、炮姜、砂仁这3味药都能稳固中焦脾胃，确保“祛邪之药不伤正气，滋补之品不碍运化”。

这位老师开方固定的3味药，相当于给患者的脾胃穿了一件“防弹衣”。前面的3味药是“基石”，后面的随症加减才是“精准打击”。这种基础方+增效方的组合，既保证了用药的安全底线，又体现了“一人一方”的辨证精髓。

这3味药的组合，其实是中医学非常著名的“黄金搭档”，它并非出自单一的某一个方剂，而是巧妙地融合了两个经典名方的精髓。

核心底子：《伤寒论》中的甘草干姜汤中的炙甘草与炮姜，正是医圣张仲景创立的经典名方——甘草干姜汤。

方剂功效：这个方子被后世称为“温方之祖”，是温复中阳（脾胃阳气）的基础方剂。它能温中散寒、回阳益气，解决脾胃虚寒、手脚冰凉、吐清水等问题。

点睛之笔：如果在这两味药的基础上加上砂仁，就暗合了清代医书《医学传灯》中记载的香砂理中汤的组方思路。原方由人参、白术、炮姜、甘草、砂仁、香附、藿香组成，功效温中健脾、行气消滞。这位老师虽然没有用全方，但是精准地提取了其中的炮姜、甘草、砂仁这3味核心药物。

这位老师没有死板地照搬古方，而是进行了化裁：保留了甘草干姜汤温中散寒的核心底子，同时借鉴了香砂理中汤中砂仁行气化湿的精髓。这3味药组合在一起，既温补了脾胃的阳气，又用砂仁打通了中焦的气机，做到了“温而不滞、补而不腻”。因此，这3味药的来源，可以说是以《伤寒论》的甘草干姜汤为根基，融合了《医学传灯》香砂理中汤的行气之法，是一套非常严谨且实用的临床组方逻辑。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

■节气养生

立冬时节话养生

□王太广

秋尽寒起，万物始藏。当太阳抵达黄经225度，便迎来冬季的第一个节气——立冬。

立冬之后，天地阴气渐长，阳气归藏，草木凋零，正式步入冬季。立冬节气是四季轮转的重要分界点。从此，天气由凉转寒、寒势渐盛，万物休养生息、蓄养精气，以待来年春季升发。此时也是人体顺应天时、固本护阳、敛精藏气的关键时节。

古人将立冬分为三候。一候：水始冰。立冬时节，寒气初生，气温骤降，河面流水遇寒凝结成冰，阴寒之气渐显，天地自此开启封藏之态，是冬日最直观的物候征兆。二候：地始冻。地表水汽凝结封固，大地收敛生机、万物蛰伏，土气闭藏、阴气固结，契合冬日休养生息、蓄势归元的自然规律。三候：雉入大水为蜃。朔风萧瑟，候鸟归藏，林中雉鸟隐匿不见，海边蜃蚌潜居水底，万物避寒藏形、敛息安守，尽显冬月闭藏沉静之象。

立冬时节，气温持续下降，昼夜温差加大，昼短夜长更加明显。寒邪为冬季主气，容易侵袭肌表、损伤阳气、凝滞经络，天地气机沉潜闭藏，人体阳气随之内敛，稍有不慎便会寒邪入体、脏腑失和。立冬节气是冬季固本御寒的重要节点，人们只有遵循天人相应的规律来调理身体，才能安稳度冬。那么，立冬时节养生，我们应该注意哪些方面呢？

立冬时节，肾气主事，寒邪当令、阳气潜藏，养生重点在于温阳散寒、补肾藏精、滋阴潜阳。《黄帝内经》有“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳”的古训，顺应天地封藏的趋势，固护一身阳气，让人体气机节律与冬日时序同频相应。

起居养生。人们应遵循“早卧晚起，必待日光”的冬日养藏之道，以适应昼短夜长、阳气内收的自然规律。早睡，可以收敛耗散的阳气；晚起，可以规避晨霜寒露。立冬时节，寒邪深重，人们需要谨避风寒，重点护住头颈、肩背、腰腹、脚踝等阳气薄弱部位，及时添衣保暖，严防寒邪入络，阻滞气血运行。

情志养生。冬主沉静，易使人情绪低沉。中医认为，情志内守则精气内敛，情绪郁结则耗气伤精。立冬时节养生，重在静心敛神、恬淡守志、情志内收。人们宜闲居静养、静心读书，摒弃浮躁杂念，安养心神，保持心境平和，符合冬日闭藏安宁的气机。

饮食养生。人们应遵循温阳补肾、滋阴潜阳、温而不燥、补而不滞的原则。冬寒易耗肾阳伤脾胃，饮食宜温润滋养、固本补虚，可以选择羊肉、牛肉、萝卜、白菜、银耳、枸杞子、山药、板栗、桂圆等温补滋阴的食材。人们日常可适量饮用温热的汤粥，以暖护脾胃、补益元气；忌食生冷、油腻等刺激性食物，避免损伤脾胃，导致湿气内生；少食辛辣燥烈之物，避免燥热伤阴。冬日进补贵在温润持久，忌猛补过补。

运动养生。人们应坚持静养为主、微动固元、藏而不息的冬日养生之道，切忌剧烈运动、大汗淋漓，防止阳气随汗外泄、精气耗损、正气亏虚，使寒邪乘虚而入。人们可以选择慢走、八段锦、太极拳等舒缓轻柔的运动方式，以周身温热、微微出汗为度，达到疏通经络、调和气血、温通阳气、增强御寒之力的目的。

立冬时节，冬藏伊始。藏一身精气，护体内阳气，从容安度冬日。

（作者供职于开封市中医药学校）

■中原医迹

从禹州走出的南齐医学家褚澄

□卜俊成

南北朝时期，河南阳翟（今河南省禹州市）褚氏涌现出一位以医术著称的人物——褚澄。他出身名门望族，曾与皇室联姻，官至侍中，却以“善医术”青史留名。其传世著作《褚氏遗书》虽然篇幅短小，但是论精血、脉法、优生，对后世中医血证诊治与妇科学的发展影响深远。

褚澄，字彦道，河南阳翟人，主要活动于南朝刘宋末期至南齐初期，永明元年（483年）卒。其祖父褚秀之为达官显贵，父亲褚湛之为南朝宋官员，官至中书令、丹阳尹、尚书左仆射。褚湛之先尚宋武帝之女始安公主，始安公主薨，纳侧室郭氏，生褚渊；后又尚宋武帝之女吴郡宣公主，生褚澄。褚渊、褚澄为异母兄弟。褚湛之去世后，吴郡宣公主表褚渊为嫡子。褚渊尚宋文帝之女南郡献公主，官至司空、骠骑将军、侍中、录尚书事，是宋齐之际权倾朝野的重臣。褚澄之姐为宋文帝次子始兴王刘濬（一作刘浚）妃；褚澄娶宋文帝之女庐江公主（一作江公主），拜驸马都尉。褚澄之女褚令璩后为南齐东昏侯萧宝卷的皇后。阳翟褚氏跨越宋、齐两代，与皇室姻亲交错，这种门第与人际关系网，为褚澄读书、从政、习医提供了常人难及的便利。

褚澄少而聪慧，家世贵盛，门风重学。按当时士族门风，他自幼延师受学，诵习经史子集；于经史之外，渐好医药。后世相传，褚澄对《黄帝内经》《神农本草经》《难经》《针灸甲乙经》《肘后备急方》等医籍多有涉猎，特别对王叔和整理之《伤寒杂病论》及所撰《脉经》尤为用心。广泛涉猎经史与医籍，使他既具士人之学识，又通医家之精微，为日后为官、行医打下了根基。

南齐高帝建元中（479年至482年），褚澄出任吴郡太守。据《南齐书》《南史》本传，他“历官清显，善医术，以勤谨见知”。据唐代李延寿《南史·卷二十八·褚裕之》记载，百姓李道念以公事到郡，褚澄一见便说：“汝有重疾。”李道念答：“旧有冷疾，至今五年，众医不差。”褚澄诊脉后说：“汝病非冷非热，当是食白淪鸡子过多所致。”褚澄令其取苏一升煮服。李道念初服后吐出一物，“如升，涎裹之动，开看是鸡雏，羽翅爪距具足，能行走”。褚澄说“此未尽”，令再服余药，又吐“如向者鸡十三头”，病愈，“当时称妙”。此案载于正史，情节近怪，宜作医史轶闻看；但是它或可反映褚澄“望、切”结合、从饮食细节求病因的诊断思路。

据《褚氏遗书》跋语载，豫章文献王萧嶷病重。萧嶷是齐高帝萧道成疼爱的次子，自江陵赴都时染病，御医遍治无效，萧道成甚至下令大赦天下祈佑，病情仍无好转；后召褚澄诊治，很快痊愈。萧道成大喜，擢褚澄为左民尚书以宠之。史称褚澄历官清显，为郡有绩，善医术，乐为百姓疗疾，时人推重。宋张杲《医说》引称其“雅有才量，博好经方，善医术，诊处工候，究尽其疾病。疗之无贵贱，皆先审其苦乐荣悴，乡壤风俗，水土所宜，气血强弱，然后裁方用药。至于寡妇僧尼，必有异乎妻妾之疗”。

褚澄之兄褚渊亦以清廉著称，常接济百姓，卒后家无余财，负债至数十万，朝廷诏赐钱20万、布200匹治丧。褚渊生前曾将白貂坐褥（齐高帝所赐）等物抵押于招提寺；褚渊死后，褚澄到招提寺赎回白貂坐褥，又赎回介帻、犀导，以及褚渊常乘黄牛。永明元年（483年），褚澄为御史中丞袁彖所奏，免官禁锢，后见原，还侍中，领右军将军，以勤谨见知，其年卒。其女后为东昏侯皇后。永元元年（499年），其女立为皇后，褚澄被追赠金紫光禄大夫。史称其医术高明，后世甚至有“投剂如神，与卢扁、华佗比肩”之誉。

褚澄著有《杂药方》，《旧唐书·经籍志》《新唐书·艺文志》著录为12卷，《隋书·经籍志》注为20卷，唐代后失传，又有《褚氏遗书》传世。今本《褚氏遗书》传为褚澄所撰，但是真伪与成书有争议。一说唐人在褚氏墓椁中发现石刻，整理而成；宋丁介跋则称“初得萧氏父子护其石，而其书始全；继得僧义堪笔之纸，而其书始存；今得刘继先锓之木，而其书始传”，宋嘉泰年间刊行。《四库全书总目》则疑为“宋时精医理者所著，而托名澄以传”，但又谓“其言可采，虽赝本不可废”；余嘉锡《四库提要辨证·卷十二》亦有详考。全书2600余字，分《受形》《本气》《平脉》《津润》《分体》《精血》《除疾》《审微》《辨书》《问子》10篇，篇名版本略有差异。其文简古，多据《黄帝内经》发挥，重视精血、津液，对血证及妇科证治影响尤大。书中对五运六气持保留态度，认为“气难预测，故疾难预定；气非人为，故疾难人测”，对推验持审慎态度；又提出僧尼、寡妇之疾，应与妻妾辈有别，重视其特殊精神因素。

《精血》是《褚氏遗书》的精华。文中提出：“精者，血之所化也；血者，精之所生也。”此说将精与血的关系提升到相互化生的高度，后世概括为“精血同源”。《褚氏遗书》提出，精血充盛则体健，亏虚则病生；虚劳、内伤及妇科经带胎产诸疾，多与精血亏虚有关，治疗当以补益精血为要。《褚氏遗书》又论精血盛衰与年龄相关：“男子二八、女子二七”之后渐充，“五八、五七”之后渐衰，与《黄帝内经·素问·上古天真论》相承，而更强调精血在疾病发生与转归中的关键作用。此学说对后世朱丹溪“阳常有余，阴常不足”、张介宾“阳非有余，真阴不足”或有启发。在血证治疗上，精血互生之说提示治血不可专事止涩，而应重视补精养血；在妇科领域，“经、带、胎、产”诸疾从精血亏虚立论，为后世调经种子、补肾填精诸法提供了理论依据。

其他各篇亦多精论。《受形》论“父精母血”，精血相合成胎，并据盛衰推断胎儿性别强弱，是较早的系统论述，不宜径称“最早”；《本气》论正气与疾病；《平脉》提出寸口配位法，左右寸关尺分候脏腑，与《脉经》不尽相同而自成一说；《津润》论津液润养周身，与精血同源异名；《分体》论解剖生理；《除疾》主张“治病必求其本”；《审微》强调见微知著；《辨书》论读书治学；《问子》论优生，提出“合男女必当其年”，反对早婚：“男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。”丁介跋称《问子》篇所提建平王，当是褚澄妻侄景素，其生子六，即延龄、延年辈云。此说与《礼记·内则》“男三十而有室，女二十而嫁”相合，但是以精血盛衰为医学依据，使礼制主张获得医理支撑。在南北朝早婚盛行的背景下，此论难能可贵。

《褚氏遗书》还总结治学方法：多读书，多临证；读书以古典为主，工具书为辅；临证必求实效；多拜访良师益友，取长补短。书中提出“博涉知病”“多诊识脉”“屡用达药”，强调广泛阅读以识病、反复临证以精脉、长期实践以达药。这12个字，既是传世文献对褚澄治学与临证经验的总结，也是其对后学医者的告诫。后来孙思邈《千金要方》所倡“博极医源，精勤不倦”的大医之风，与此一脉相通。

纵观褚澄一生，出身名门，身居要位，仍博采众长，躬身实践。《褚氏遗书》篇幅虽然短小，但是其文多据《黄帝内经》而自成一说；虽然真伪有争议，但是不失为研究古代精血理论和妇科思想的重要文献。褚澄籍隶阳翟，而学行著述主要成于江南。作为河南先贤，其精血之论、审因之法与晚婚优生之说，为河南医学史留下了一份值得珍视的遗产。

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



本版药方需要在专科医生指导下使用