

读名著 品中医

《三国演义》与清热解毒药

□胡献国

枳椇子

原文赏析《三国演义》第二回“张翼德怒鞭督邮，何国舅谋诛宦竖”中写道：张飞鞭打督邮时，玄德是仁慈的人，急喝张飞住手。旁边转过关公来，曰：“兄长建许多大功，仅得县尉，今反被督邮侮辱。吾思荆棘丛中，非栖鸾凤之所；不如杀督邮，斩官归乡，别图远大之计。”玄德乃取印绶，挂于督邮之颈，责之曰：“据汝害民，本当杀却；今姑饶汝命。吾缴还印绶，从此去矣。”这里的“枳”为枳椇子，为枳实、枳壳、枸橼等的成熟的果实。

中医观点 枳椇子，又名鸡距子、木蜜、万寿果等，为鼠李科植物枳椇的带有肉质果柄的果实。中医认为，枳椇子性平，味甘，入脾经、胃经，有清热生津、解酒止渴的功效，历代医学家一直用其为解酒止渴的要药，适用于饮酒过量、宿醉不醒、口干烦渴等。

《本草纲目》言其“甘平无毒，主治头风，小腹痛急”。《唐本草》言其“止渴除烦，润五脏，利大小便，去膈上热，功用如蜜”。《滇南本草》言其“治一切左癱右瘓，风湿麻木，能解酒毒”。

用枳椇子煮粥服

食，对饮酒过量、口干烦渴及消渴甚宜，正如《老老恒言》言“枳椇粥，除烦清热，尤解酒毒，醉后次早，空腹食此粥，颇宜”。

芦苇

原文赏析《三国演义》第十六回“吕奉先射戟辕门，曹孟德败师清水”中，张绣欲杀曹操，因典韦勇猛，急切难近，便使计灌醉典韦，又盗走了他的双戟。典韦醉卧，“睡梦中听得金鼓喊杀之声，便跳起身来，却寻不见了双戟。时敌兵已到辕门，韦急掣步卒腰刀在手。只见门前无数军马，各挺长枪，抢入寨来。韦奋力向前，砍死20余人。马军方退，步军又到，两边枪如苇列。韦身无片甲，上下被数十枪，兀自死战。刀砍缺不堪用，韦即弃刀，双手提着两个军人迎敌，击死八九人，群贼不敢近，只远远以箭射之，箭如骤雨。韦死拒寨门。无奈寨后贼军已入，韦背上又中一枪，乃大叫数声，血流满地而死。死了半晌，还无一人敢从前门而入者”。这里的“两边枪如苇列”是一种比喻。芦苇为常用的清热药。

第四十九回“七星坛诸葛亮祭风，三江口周瑜纵火”中写道：“黄盖已自准备火船二十

只，船头密布大钉；船内装载芦苇干柴，灌以鱼油，上铺硫磺、焰硝引火之物，各用青布油单遮盖。”

第六十四回“孔明定计捉张任，杨阜借兵破马超”中写孔明初入西川第一仗。孔明乘马至江边，绕河看了一遍，回到寨中，唤黄忠、魏延听令说：“离金雁桥南五六里，两岸都是芦苇蒹葭，可以埋伏。”于是计捉张任，打开了进入成都的大门。这里的“蒹葭”即初生的芦苇。

中医观点 芦苇，为禾本科植物芦苇的茎叶，生用或鲜用，以鲜用疗效佳。中医认为，芦苇性寒，味甘，入脾经、胃经，有清热生津、清热利尿、宣毒透疹、利尿解毒的功效。

《本草纲目》言其“主消渴客热，小便不利”。《新修本草》言其“疗呕逆，不下食，胃中热”。《本草经疏》言其“味甘气寒而无毒，甘能益胃和中，寒能除热降火，热解胃和则津液疏通而渴止矣”。

芦苇既能清泻肺胃之热，又能养阴生津而止渴，有寓补于泻、祛邪而不伤正的特点，煮粥对脾胃虚盛、阴津亏损之证有效。芦苇虽然甘寒，但是平和。因此，鲜品用量宜加倍，可用至100克。

需要注意的是，脾胃虚寒，

胃寒呕吐者不宜选用芦苇。

田螺

原文赏析《三国演义》第五十四回“吴国太佛寺看新郎，刘皇叔洞房续佳偶”中写道：东吴招亲，刘备来到吴地，与孙权宴后，孙权送出寺前，二人并立，观江山之景。玄德曰：“此乃天下第一江山也！”至今甘露寺牌上云：“天下第一江山。”后人诗赞曰：“江山雨雾拥青螺，境界无忧乐最多。昔日英雄凝目处，岩崖依旧抵风波。”

中医观点 田螺，为田螺科动物田螺或其同属动物的全体，夏季、秋季捕捞。田螺是我国长江流域居民普遍喜食的壳类水产品。它分布很广，江、河、湖、塘、水田等地均有。中医认为，田螺性寒，味甘、咸，入脾经、肝经、大肠经，有清热养阴、利湿解毒的功效，适用于热结小便不通、黄疸、脚气、水腫、消渴、痔瘡、便血、目赤腫痛、疔瘡腫毒等。

《随息居饮食谱》言其“清热、通水、利肠”。《名医别录》言其“煮汁疗热，醒酒，止渴”。《本草拾遗》言其“煮食之，利大小便，去腹中结热，目下黄，脚气冲上，小腹结硬，小便赤涩，脚

手浮腫；生浸取汁饮之，止消渴；碎其肉熬熟疮”。《本草纲目》言其“利湿热，治黄疸，捣烂贴脐，引热下行，止噤口痢，下水气淋瀝；取水搽痔瘡疔毒，烧研治瘰癧瘻”。

田螺壳，为田螺科动物中国圆田螺或其同属动物的壳。中医认为，田螺壳性平，味甘、淡，入脾经、肺经，有散结消腫、敛疮止痛的功效，适用于湿疹、胃痛、小儿惊风等。

螺蛳，为田螺科螺蛳属动物，捕捉后，去壳取肉食用。中医认为，螺蛳性寒，味甘、咸，入脾经、肝经、大肠经，有清热明目、利湿消腫的功效，适用于黄疸、水腫、淋瀝、消渴、痢疾、目赤腫痛、痔瘡、腫毒等。

《随息居饮食谱》言其“甘寒。清热，功逊田螺”。《别录》言其“主明目”。《本草拾遗》言其“汁主明目，下水”。《日用本草》言其“解热毒，治酒疸，利小便，消疮肿”。《本草纲目》言其“醒酒解热，利大小便，消黄疽水腫。治反胃，痢疾，脱肛，瘰癧”。《玉楸药解》言其“清金利水，泄湿除热。治水胀滿，疔瘡水腫，消渴、痔瘡、便血、目赤腫痛、疔瘡腫毒等”。

《随息居饮食谱》言其“清热、通水、利肠”。《名医别录》言其“煮汁疗热，醒酒，止渴”。《本草拾遗》言其“煮食之，利大小便，去腹中结热，目下黄，脚气冲上，小腹结硬，小便赤涩，脚

及便泄瀉等。体虚乏力——龙眼酒

材料：龙眼肉100克，白酒500毫升。

做法：将龙眼肉放入白酒中泡1个月。

用法：每晚睡前饮15毫升。

功效：消除疲劳，补气血。龙眼肉补益气血，消除疲劳，增强记忆；每天饮用少量白酒，能行气活血、温通经脉。对脾胃虚弱、气血不足引起的倦怠乏力、免疫力低下，龙眼酒有较好的调节作用。需要注意的是，对酒精过敏者忌服。

注意事项

脾胃有痰火及湿滞停饮、消化不良、恶心呕吐者忌服。

孕妇，尤其妊娠早期不宜服用龙眼肉，以免胎动不安及早产。

龙眼肉含糖量较高，糖尿病患者不宜多服。

（作者供职于河南省漯河市郾城区中医院）

养生堂

俗话说：“冬季进补，来年打虎。”那么，冬季到底要补什么？怎么补呢？

笔者给大家推荐一款非常适合冬季的滋补品——羊肉。

中医认为，羊肉味甘，性热，有补中益气、温阳补肾的功效。《本草纲目》记载：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤。”

研究人员认为，羊肉含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌、维生素B、维生素A等；同时，脂肪含量较猪肉、牛肉更少，营养价值高，有助于提高机体的御寒能力。

在日常生活中，人们经常将羊肉搭配一些食材煮汤。如羊肉加萝卜，可以在减轻羊肉的膻味和油腻感的同时，增加膳食中的纤维含量，促进消化吸收；羊肉加胡萝卜，可以利用胡萝卜素在体内的转化，起到护眼明目的作用；羊肉加山药，可以让食物的鲜味更柔和，同时山药中的氨基酸、维生素C等物质可以增加滋补效果；羊肉加豆腐，可以为人体补充多种微量元素，有助于强筋壮骨。

当归生姜羊肉汤由医圣张仲景所创，记载于《金匮要略》中：“寒疝腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之。”

当归，可以补血活血、调经止痛；生姜，可以解表散寒、温中止呕；羊肉，可以温中暖肾、益气温虚。三者煮汤，补而不腻，温而不燥，有滋补肾阳、培护脾胃、养血生血的功效。

材料：羊肉500克，生姜25克，当归10克~15克，胡椒粉、盐适量。做法：将羊肉洗净，剔除筋膜，放入沸水中焯去血水，捞出晾凉，切成约5厘米长、2厘米宽、1厘米厚的条状；当归、生姜用清水洗净后切成片，用纱布包扎好；取净锅（最好是砂锅）加入适量清水，放入羊肉，再放入当归和生姜，先用大火煮开，撇去浮沫，再用小火煮90分钟~120分钟，至羊肉熟烂；最后加入适量盐、胡椒粉等调味，饮汤食肉。

适用人群：肾阳不足、气血亏虚引起的腹部冷痛、月经不规律、体虚畏寒、手脚冰凉、精神疲乏等虚寒性病症者。

注意事项：当归不宜过量服用，一般以5克~15克为宜，应在中医医师指导下服用。羊肉属于发物，可能会使皮肤病、过敏性哮喘患者病情复发或加重，故此病患者不宜食用羊肉。湿热、脘腹胀满、大便泄泻、阴虚火旺者及孕妇慎用。感冒、咽喉疼痛、口腔溃疡、腹泻等疾病初愈者，也不宜食用。

羊肉汤虽然好处多，但是不要贪吃。因为羊肉汤中含有脂肪、游离氨基酸和嘌呤，过量食用可能会增加肥胖、心血管疾病及痛风发作的风险。同时，由于羊肉的蛋白质含量较高，在消化过程中会大量消耗人体的水分。因此，人们要及时饮水。

如何挑选好的羊肉呢？

第一，选择颜色红润、有光泽的羊肉。新鲜的羊肉色彩鲜亮，呈鲜红色，若颜色发白，说明冷冻的时间较长。反复解冻的羊肉，通常会呈暗红色。

第二，新鲜羊肉摸上去有点儿黏，肉质坚实有弹性，切片较厚的可以立起来，而不新鲜的羊肉是软软的。

第三，观察羊肉的肌肉纤维，越细腻、紧密的越好。带骨头的鲜羊肉块，骨髓越细，羊的年龄越小，肉质越鲜嫩。

（作者供职于河南省鹤壁市中医院，本文由鹤壁市中医院治未病中心主任丁庆学指导）

冬季进补之当归生姜羊肉汤

□李超凡

药食同源

龙眼肉为无患子科植物龙眼的假种皮。龙眼始载于《神农本草经》。至明代，陈嘉谟在《本草蒙筌》中明确指出，龙眼应“取肉用”，并首次以“龙眼肉”为名编入果部。下面，讲一则哪吒与龙眼的故事。

传说，哪吒杀死了东海龙王三太子，还挖了三太子的龙眼。有一个叫海子的穷孩子生病，哪吒便把龙眼给他吃了。海子吃了龙眼之后身体强壮，活了100多岁。海子死后，坟上长出一棵树，树上结满了像龙眼一样的果子。因此，人们称这种果子为龙眼。

性味功效

龙眼肉味甘，性温，入心经、脾经，具有补益心脾、养血安神的功效。李时珍说：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良。”龙眼肉富含多糖，具有免疫调节、抗炎、抗氧化、抗疲劳、抗肿瘤、抗缺血等作用，常用于治疗失眠及抗

疲劳。

另外，龙眼肉多糖可以改变肠道菌群及肠道代谢产物而增强宿主免疫条件下的免疫功能，故体弱贫血、年老体衰、久病体虚者适合常吃龙眼肉。龙眼肉含有丰富的铁及维生素B<sub>12</sub>，可以减轻子宫收缩及宫体下垂感，所以妇女产后气血不足，也可将龙眼肉作为重要的调补食品。龙眼肉适用于脾虚、气血不足所致面色萎黄、心悸怔忡、失眠健忘等。

餐桌上的中药之四

龙眼肉

□刘婉歌

药食养生

脾虚泄泻——生姜龙眼汤

材料：龙眼肉10粒，生姜3片。

做法：将龙眼肉和生姜洗净，加入1000毫升清水煎汤。

用法：煎好后代茶饮。

功效：健脾益气、温阳止泻。龙眼肉入脾经，能温脾阳、止泄泻；生姜，能温胃散寒。本方适用于脾阳虚衰、寒邪内生所致的腹痛、泄泻等。

贫血、心悸——龙眼莲子粥

材料：龙眼肉、莲子、芡实各等份，白糖适量。

做法：将龙眼肉、莲子、芡实洗净倒入锅内，加适量清水，大火煮沸，再用小火熬煮至熟。

用法：煮熟后加入适量白糖即可食用。

功效：健脾宁心、养血安神。龙眼肉，补益心脾、益气养血；莲子，补脾止泻、养心安神；芡实，健脾止泻；三者合用，适用于心脾两虚引起的心悸怔忡、失眠健忘以

中药传说

连翘

□李许要

相传，连翘最早并不是药材的名称，而是一个女孩的小名。这个女孩就是岐伯的孙女。

岐伯是我国古代医学家，他是黄帝的臣子，经常与黄帝探讨医术，共同救治天下生病的百姓，其医术被后人称为岐黄之术。岐伯经常带着心爱的孙女连翘上山采药、种药。连翘十分聪明，慢慢也懂了一些医术，不仅能帮助岐伯采药，还经常照顾岐伯的饮食起居。

有一天，岐伯脚上长了一个毒疮，连翘非常着急。岐伯对自己的病没有很好的办法，导致病情逐渐加重，甚至卧床不起，出现神态萎靡的症状。连翘看爷爷病情严重，不知如何是好，心急如焚，大哭起来。哭完之后，连翘便决定上山寻找可以治疗毒疮的草药。

连翘根据爷爷的症状，品尝草药的味道，分析草药的性味归经，看哪种草药适合治疗爷爷的毒疮。连翘品尝了很多草药，都没有找到能治疗爷爷

毒疮的药。正在她失望的时候，突然看到一种从未见过的高大植物，比爷爷的身高还要高。

这种植物的枝展开或下垂，棕色或淡黄色；叶为单叶，呈卵形或椭圆形，叶缘上面呈深绿色，下面为淡绿色；花萼绿色，果实呈卵球形或长椭圆形。连翘把果实放在口中品尝，味苦气平，认为这种植物可以治疗爷爷的毒疮。连翘确认了果实没有毒性，就采摘带回家，告诉爷爷用这种果实治病的方法。

古时候，很多药材都是在摸索中逐渐认识其性味归经和治疗范围的。岐伯赞同连翘的想法，准备用连翘采回来的果实试一试。

连翘去除果实中的杂质，并清洗干净，晒干，筛掉脱落的芯之后，煎煮成药液给爷爷服用。想不到，岐伯的病竟然逐渐好转，最终康复了。

康复后的岐伯开始研究这种植物。经过多次验证，岐伯

发现植物的果实有较好的清热解毒的作用，而且治疗毒疮效果甚佳。于是，岐伯在自己居住的院子里栽种了许多这种植物，这种植物也被岐伯记入他的中药名录。因为是孙女连翘发现的，所以就以连翘的名字命名。

后来，连翘被历代医学家广泛使用，成为常用的中药材，有“疮家圣药”的美誉。

连翘被很多医学典籍记载。《神农本草经》记载：“连翘，味苦，平。主寒热，鼠疫，瘰癧，疔毒，恶创，瘰癧，结毒，蛊毒，主诸般。《雷公炮制药性解》记载：“连翘味苦，性微寒，无毒，入心、肝、胆、胃、三焦、大肠六经。泻六经之血热，散诸结之疮疡，利小肠，杀白虫，通月经，疗五淋，破癰疽，解痘毒。”《本草经解》记载：“连翘气平，禀天秋平之金气，入手太阳经；味苦无毒，得地南方之火

味，入手少阴心经、手厥阴心包络经。气味俱降，阴也……连翘轻清平苦，轻而扬之，因而越之，结者散而寒热愈也。瘰癧恶疮，皆生于心火；连翘味苦清心，所以主之。”《长沙药解》记载：“连翘味苦，性凉，入足太阳脾、足太阳膀胱经。清丁火而退热，利壬水而泻湿。”

如今，金黄色的连翘，因其娇美的姿态被广泛用于城市绿化观赏；同时，凭借特有的药用价值，成为我国常用药材之一。以连翘为主要原料的中成药有连花清瘟胶囊、双黄连口服液、维C银翘片、银翘解毒丸等。

中医认为，连翘可用于外感风热或温病初起，发热、头痛、口渴等证。连翘能清热解暑，并善清心而散上焦之热。连翘常与金银花相须为用，配伍牛蒡子、薄荷等药同用，如银翘散。连翘长于清心泻火，治热邪陷入心包，高热、烦躁、神昏之证，常与犀角、莲子心配伍，如清心汤。

连翘还用于热毒蕴结所致

的各种疮毒痈肿、瘰癧瘰癧等证。连翘能泻火解毒，可以用于野菊花、金银花、天花粉等解毒消肿之品同用；治疗痈疔疮，多和夏枯草、玄参、川贝母等配伍，以增强解毒消肿散结的作用。

现代药理研究表明，连翘有抗菌原动力的作用。连翘种子挥发油乳剂，对革兰阳性菌、革兰阴性菌均有抑制作用。100%浓度连翘药液，具有抑制体内毒素的作用，醇提液还能杀灭钩端螺旋体。

另外，连翘有保护肝脏、镇吐、利尿和止血的作用。

值得注意的是，连翘味苦，性寒，女性月经期不宜使用。体质虚寒人群服用连翘，容易加重虚寒症状。过敏体质人群，也要慎用连翘，以免机体发生过敏反应。因此，在使用连翘之前，患者需要咨询中医师，不能自行盲目服用，以免对身体造成不良影响。

（作者供职于河南省汝州市卫生健康局）



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》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌  
投稿邮箱：  
258504310@qq.com

邮编：450046  
地址：郑州市金水区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

