

杏林撷萃

张仲景与“三根茶”

□丁自力 侯亚楠

在老榆木桌上,3个蓝边粗瓷碗排成三角形,碗底沉着褐色的鲜芦根、鲜白茅根、蒲公英根。爷爷用铜勺往碗里舀茶时,升腾的雾气裹着药香。

喝“三根茶”,是我的老家邓州的风俗。春天到了,家家户户的院子都飘浮着“三根茶”的香气。我常趴在桌子边看瓷碗里的茶色渐变,从琥珀转作檀褐,像把春色都沏了进去。“三根茶”是滋润我的童年,乃至一生的“良茶”。

“三根茶”和医圣张仲景有着很深的渊源。东汉桓帝年间,南阳郡涅阳县(今河南省邓州市穰东镇张寨村)一带,瘟疫肆虐,“千村哭泣,万人惊恐”。张仲景目睹田野新坟累累,耳闻百姓哀哭之声,遂生济世之念。

春陵(现湖北省枣阳境内吴店镇)刘员外之子患麻疹。张仲景妙手回春后,婉拒酬金,嘱其根。爷爷用铜勺往碗里舀茶时,升腾的雾气裹着药香。

喝“三根茶”,是我的老家邓州的风俗。春天到了,家家户户的院子都飘浮着“三根茶”的香气。我常趴在桌子边看瓷碗里的茶色渐变,从琥珀转作檀褐,像把春色都沏了进去。“三根茶”是滋润我的童年,乃至一生的“良茶”。

“三根茶”和医圣张仲景有着很深的渊源。东汉桓帝年间,南阳郡涅阳县(今河南省邓州市穰东镇张寨村)一带,瘟疫肆虐,“千村哭泣,万人惊恐”。张仲景目睹田野新坟累累,耳闻百姓哀哭之声,遂生济世之念。

张仲景与“三根茶”

□丁自力 侯亚楠

在老榆木桌上,3个蓝边粗瓷碗排成三角形,碗底沉着褐色的鲜芦根、鲜白茅根、蒲公英根。爷爷用铜勺往碗里舀茶时,升腾的雾气裹着药香。

喝“三根茶”,是我的老家邓州的风俗。春天到了,家家户户的院子都飘浮着“三根茶”的香气。我常趴在桌子边看瓷碗里的茶色渐变,从琥珀转作檀褐,像把春色都沏了进去。“三根茶”是滋润我的童年,乃至一生的“良茶”。

“三根茶”和医圣张仲景有着很深的渊源。东汉桓帝年间,南阳郡涅阳县(今河南省邓州市穰东镇张寨村)一带,瘟疫肆虐,“千村哭泣,万人惊恐”。张仲景目睹田野新坟累累,耳闻百姓哀哭之声,遂生济世之念。

药食同源

餐桌上的中药之二十二

荠菜

□张萌

阳春三月,正是采荠菜的好时候。田野、路旁、庭院,到处可以见到野生的荠菜。荠菜虽然是野菜,但是含有丰富的营养成分。因此,荠菜是一种兼具美味与健康的天然食材,越来越受到人们的喜爱。

荠菜古称“护生草”“灵丹草”。民谚有云:“三月三,荠菜当灵丹。”荠菜不仅味道鲜美,药用价值还很高,全株入药,具有明目、清热、利尿、止痢等功效。荠菜的花与籽还可以止血,治疗血尿、肾炎、高血压病、咯血、痢疾、麻疹、头晕等。《日用本草》言其“凉肝明目”。《本草纲目》言其“明目、益胃”。

性味功效

荠菜性平,味甘,适合大多数人食用。荠菜归肝经、脾经、肾经。

清热解暑 荠菜具有清热利湿的作用,可以缓解因体内湿热引起的症状,如口干、便秘等。

健脾利水 荠菜可以促进消化,改善脾胃功能;同时,具有利尿的作用,适合水肿或小便不利的人群食用。

止血明目 荠菜富含维生素A和胡萝卜素,有助于保护视力;同时,具有止血的作用,可以用于辅助治疗出血性疾病。

降低血压 现代研究结果表明,荠菜中的某些成分有助于降低血压,适合高血压病患者食用。

现代医学研究结果显示,荠菜富含维生素C、胡萝卜素、钙、铁等营养成分,具有抗氧化、抗炎、降血脂等作用,进一步验证了其药用价值。

药食养生

荠菜在餐桌上可以通过多种方式食用,既美味又养生。

荠菜饺子 将荠菜与肉馅儿混合,包成饺子,既美味又营养。

荠菜豆腐汤 荠菜与豆腐搭配,清热解暑,适合春季食用。

注意事项

适量食用 荠菜虽然性平,但是过量食用可能导致肠胃不适。

特殊人群慎用 孕妇、体质虚寒者,应在医生指导下谨慎食用荠菜。

清洗干净 因为荠菜为野菜,所以食用前需要彻底清洗干净,避免残留杂质。

总之,荠菜作为一种重要食材,不仅具有丰富的营养价值,还在食疗养生中发挥着重要作用。

合理食用荠菜,可以达到清热解暑、健脾利水、止血明目等目的。

(作者供职于河南省开封市中医院)

荠菜

养生堂

“补气之王”——黄芪

□黄艳丽

在中医药文化中,黄芪是备受人们瞩目的药材之一。如今生活节奏较快,人们越来越关注养生,黄芪因出色的免疫调节能力,深受人们青睐。

黄芪是豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的根,形状呈圆柱形,分枝极少,上端稍粗。黄芪的长度一般在30厘米~90厘米,直径1厘米~3.5厘米,表面有灰黄色或淡褐色的“外衣”,上面分布着纵皱纹,就像岁月留下的独特印记。

黄芪质地坚硬且富有韧性,不易折断,断面纤维性强,还带有粉性,皮部如同湿润的羊脂玉,呈现黄白色,木部则是淡黄色,有放射状纹理,凑近轻嗅气味微弱,放入口中咀嚼,微甜中带着一丝豆腥味。

这些特点不仅是鉴别黄芪品质的关键,还体现了大自然赋予它的独特属性。

黄芪味甘,性微温,归脾经、肺经,被誉为“补气之王”。《本草纲目》记载:“(黄芪)善,长也。黄耆色黄,为补药之长。”黄芪能补气升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血等,与人体脏腑功能的调节紧密相连,体现着中医药“天人合一”“整体观念”的文化内涵。

现代科学研究结果显示,黄芪含有黄芪多糖、黄酮、皂苷等活性成分。黄芪多糖,可以激活巨噬细胞、T淋巴细胞和B淋巴细胞等免疫细胞,增强机体免疫力,降低患病风险。

临床研究结果表明,长期服用黄芪提取物,能明显降低感冒等呼吸系统疾病的发病风险,这为黄芪的养生功效提供了科学依据。

黄芪在养生保健方面作用广泛。对于心血管系统,黄芪能扩张冠状动脉,增加血流量,改善心肌缺血,守护心脏健康;对于新陈代谢,黄芪可以调节血糖水平,改善胰岛素抵抗,辅助治疗糖尿病及其并发症。另外,黄芪还能利水消肿,改善肾脏功能,减轻水肿症状。

在中医临床中,黄芪常与其他药材配伍成经典方剂。比如玉屏风散,以黄芪为君药,配伍防风、白术,能益气、固表、止汗,增强人体抵御外邪的能力,尤其适合免疫力低下、容易感冒的人群使用。在补阳还五汤中,也重用黄芪,可以补气、活血、通络,常用于中风后遗症的治疗,帮助患者恢复肢体功能,提高生活质量。

黄芪的服用方法简单易学。

黄芪

中药传说

苏木

□张海朋

在很久很久以前,中原大地爆发了战乱。各个诸侯国纷争不断,百姓生活在水深火热之中。在一个名为清平镇的小村庄,年轻的将领苏木,带着对和平的憧憬和对百姓的责任,毅然投身战场。

苏木率领的军队不仅纪律严明,还爱护百姓。在一次激烈的战斗中,他们遭遇敌军埋伏,陷入了苦战。战场上刀光剑影,喊杀声震天响,许多士兵都受了重伤。由于战况激烈,军队的后方补给一时难以跟上。军医们面对众多伤员,发现治疗外伤的中药所剩无几,心急如焚。

苏木看着受伤的士兵们痛苦不堪,心中也十分着急。于是,苏木独自来到附近的一片树林中,希望能找到一些可以治疗外伤的中药。在树林深处,苏木发现一种从未见过的树。这种树的树干和树枝都呈现出一种独特的暗红色,并且纹理细腻,透着一股神秘的气息。

苏木好奇地折下一支树枝,仔细观察。就在这时,不小心被树枝划破了手指,鲜血滴在树枝的断口处。神奇的事情发生了,树枝断口处渗出的汁液与他的血液混合后,竟然散发出一股清香,并且伤口的疼痛感也减轻了许多。

苏木心中一动,心想这种树或许有特殊的药用价值。于是,苏木赶紧收集了一些这种树的树枝和树皮带回军营。军医们看到苏木带回来的东西,虽然半信半疑,但是在药物匮乏的情况下,也决定尝试一下。

军医们将这些树枝和树皮煮成汤药,给受伤的士兵清洗伤口、外敷,还让伤势较重的士兵服用。没想到,奇迹真的出现了。用过这种汤药的士兵,伤口愈合得比以往快了許多,红肿和疼痛也明显减轻。原本一些生命垂危的士兵,也逐渐脱离生命危险。

这场战争,苏木的军队由于这种神奇的药材,伤员们恢复得很快,战斗力迅速恢复,最终取得了胜利。战争结束后,苏木回到清平镇,受到了百姓的热烈欢迎。为了纪念苏木在战争中的英勇表现和发现这种神奇药材的功绩,百姓便将其命名为“苏木”。

苏木味甘,咸,性平,归心经、肝经、脾经,具有活血祛瘀、消肿止痛的功效。在临床中,苏木常用于治疗跌打损伤、瘀血肿痛、经闭痛经、产后瘀阻等症。

对于跌打损伤患者,苏木能够有效促进瘀血消散,缓解

苏木

读名著 品中医

贾府消腻吃枸杞芽

□胡献国

贾府里的老爷太太、少爷小姐们在吃腻了山珍海味、大鱼大肉之余,想用油盐炒枸杞芽换换口味。

《红楼梦》第六十一回:“投鼠忌器宝玉瞒赃,判冤决狱平儿行权”中写道:柳家的对莲花儿说道:“前儿三姑娘和宝姑娘偶然商议要吃油盐炒枸杞芽,打发个姐儿拿着五百钱来给我。我倒笑起来了,说‘二位姑娘就是大肚子弥勒佛,也吃不了五百钱的。这三二十钱的事,还预备得起。’”这枸杞芽便是枸杞的嫩叶。

枸杞春天发嫩芽,味苦中带甘,也可当作食品。元代农学家鲁明善《农桑衣食撮要》言“春间嫩叶可做菜食”。《药性论》言枸杞芽“和羊肉做羹,益人,甚除风、明目”。《中草药新医疗法处方集》言“枸杞叶二两,鸡蛋一只,稍加调味,煮汤吃,每日一次,治急性结膜炎”。《滇南本草》言“枸杞尖做菜,同鸡蛋炒食,治年少妇人白带”。因此,民间有“春日枸杞芽似人参”之说。

枸杞芽,又名枸杞尖、枸杞菜、枸杞叶、枸杞头、枸杞苗,为茄科植物枸杞的嫩叶,主产于甘肃、宁夏、河北、青海等地,以宁夏产最为著名。

中医认为,枸杞芽性凉,味苦、甘,入肝经、肾经,具有清退虚热、补肝明目、生津止渴的功效,适用于肝肾阴虚或肝热所致的目昏、夜盲,以及目赤涩痛、视力减退、热病津伤口渴、牙齿松动疼痛等。《食疗本草》言其“坚筋耐老,除风,补益筋骨,能益人,去虚劳”。《日华子本草》言其“除烦益志,补五劳七伤,壮心气”。《本经逢原》言其“能降火及清头目”。

营养分析结果表明,枸杞芽含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、核黄素、抗坏血酸、维生素E,以及多种氨基酸等。枸杞芽可以凉拌、熬汤、煮粥、炒食等。

以下是枸杞芽食疗方,可参考选用。

炒枸杞芽 材料:枸杞芽、食用油、食盐、味精、葱段、姜片适量。做法:将枸杞芽洗净,备用;锅中放入适量食用油烧热,放入葱段和姜片爆香,再放入枸杞芽;炒至枸杞芽熟时,放入适量食盐、味精等,翻炒片刻即可。

凉拌枸杞芽 做法:将枸杞芽洗净、焯水;枸杞芽放入碗中,加入适量食盐、味精、香油、葱花、蒜泥、食醋等拌匀即可。

清炒芹菜枸杞芽 材料:枸杞芽、芹菜、食盐、味精、食用油适量。做法:将枸杞芽、芹菜洗净,备用;锅中放入适量食用油烧至七成热,放入枸杞芽、芹菜;炒至菜熟时,再放入食盐、味精,翻炒均匀即可。

枸杞芽粥 材料:枸杞芽50克,大米100克。做法:将枸杞芽洗净,备用;大米淘净,放入锅中,加入适量清水煮粥;待粥熟时放入枸杞芽,再煮一二沸即可。

枸杞芽炒猪肝 材料:枸杞芽、猪肝、葱段、姜片、食盐适量。做法:将枸杞芽洗净,猪肝洗净后切成片;锅中放入适量食用油烧热,放入猪肝煸炒至变色后,放入枸杞芽及葱段、姜片、食盐等,炒熟食用。

枸杞芽汤 材料:枸杞芽、猪排骨、食盐适量。做法:将枸杞芽、猪排骨洗净,备用;猪排骨放入锅中,加入适量清水煮30分钟;放入枸杞芽、食盐,再煮一二沸即可。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

征稿

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》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

邮编:450046

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

征稿