■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 升腾的雾气裹着药香。

喝"三根茶",是我的老家邓 服用。 州的风俗。春天到了,家家户户 是滋润我的童年,乃至一生的 蒲公英根熬制的"三根汤"称为 年轮。"这些习俗,皆承医圣遗

南阳郡涅阳县(今河南省邓州市 景深语"万病火为源"之理,将 穰东镇张寨村)一带,瘟疫肆虐, 田间地头的寻常草根化作治病 "千村哭泣,万人惊恐"。张仲景 良药。鲜芦根清郁热,如抽丝 旗飘扬,巴基斯坦游客举杯赞

济世之念。

舂陵(现湖北省枣阳境内吴 腑热毒。 瓷碗排成三角形,碗底沉着褐色 店镇)刘员外之子患麻疹。张仲 的鲜芦根、鲜白茅根、蒲公英 景妙手回春后,婉拒酬金,嘱其"三根"的习俗。老人传授后人 根。爷爷用铜勺往碗里舀茶时,以鲜芦根、鲜白茅根、蒲公英根 辨识"三根"的诀窍:"茅根得寻 子、菊花平添清肝明目之功,让 是茶汤?分明是文明传承的灼

"仲景茶"或"三根茶"。

张仲景创制的"三根汤",

邓州民间至今保留着采 熬成"三根汤",给患病的乡亲们 向阳坡的鲜白茅,镰刀贴着地 古方焕发新生。 皮削,能闻见根里沁出的甜腥 患病的乡亲们服药后,病很 气。蒲公英根要晚秋季节的老 风。

2023年,邓州市将"三根茶" 录。2024年,在南阳东站的非物 质文化遗产展演中,"三根茶"彩 目睹田野新坟累累,耳 剥茧般化解体内的燥火;鲜茅 叹。邓州市穰东镇仲景学校开 闻百姓哀哭之声,遂生 根如银针入络,疏通血脉积热; 设传习课,让学生们在学校随时

在药香中吟诵《伤寒论》。

邓州农谚云:"春燥喝'三 腾。 根',全年人安康。"张仲景辨证 的院子都飘浮着"三根茶"的香 快好了。肆虐的瘟疫得以遏制, 根,此时的根养分充足,药效最 施治的思想,化作邓州人喝茶的 虽然便捷,但是难复柴火锅里 气。我常趴在桌子边看瓷碗里 涅阳县重现生机。由于"三根 好。最妙是挖鲜芦根,在寒冬 技巧。初春时节,柳叶汁染就的 熬煮的沧桑。现代医学验证, 的茶色渐变,从琥珀转作檀褐, 汤"是张仲景创制的。因此,后 苇荡里蛰伏一季的老根,掰开 翡翠茶汤里浮着薄荷叶,化解积 像把暮色都沏了进去。"三根茶" 来人们就把鲜芦根、鲜白茅根、 断面能看见经络分明的玉色 蓄一冬的燥火;三伏天,荆芥揉 机体免疫力,调节肠道菌群,平 碎佐以白糖制作的凉茶沉在青 瓷碗底,加以井水冰镇,是田间 劳作的庄稼人解暑的冷饮;冬至 着很深的渊源。东汉桓帝年间, 是中医药食同源的典范。张仲 列入市级非物质文化遗产名 时,添入陈皮,茶汤里浮沉的橘 皮小船,载着2000年的医道漂 向未来。这种顺应天时的饮茶 血脉中的医圣文化基因。 智慧,恰是"天人相应"理论的生

> 那些熬煮"三根茶"的晨昏, 心,侯亚楠供职于河南 蒲公英根似春风化雨,消散脏 可以喝上学校熬制的"三根茶", 是蒲公英根里盘曲的年轮,是鲜 省邓州市中医院)

茅根中断续的往事,是鲜芦根中 "三根茶"现代改良配方:加 冻结的月光。当"三根茶"从土 入甘草、麦冬增强润肺之效,栀 灶走进罐装时代,滚烫的又何止 灼温度,在代际更迭中永远沸

> 如今,中药铺的塑封茶包 "三根茶"可以抗炎灭菌,增强

> 当我浅酌一口甘甜的"三根 茶",张仲景悬壶济世的身影就 在我的脑海显现。"三根茶"早已 超越药饮本身,成为流淌在华夏

(丁自力供职于河南省邓州 市中医药发展服务中

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"

荠菜性平,味甘,适合大多数 的人群食用。 人食用。荠菜归肝经、脾经、肾

餐桌上的中药之二-

□张 萌

湿的作用,可以缓解因体内湿热 助治疗出血性疾病。 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

清热解毒 荠菜具有清热利 时,具有止血的作用,可以用于辅 药用价值。

降低血压 现代研究结果表 明,荠菜中的某些成分有助于降 方式食用,既美味又养生。 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 止血明目 荠菜富含维生素A 等营养成分,具有抗氧化、抗炎、配,清热解毒,适合春季食用。

和胡萝卜素,有助于保护视力;同 降血脂等作用,进一步验证了其 避免残留杂质。

药食养生 荠菜在餐桌上可以通过多种

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

凉拌荠菜 将荠菜焯水后凉 拌,保留其天然风味,适合夏季清

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

清洗干净 因为荠菜为野菜, 所以食用前需要彻底清洗干净,

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 热解毒、健脾利水、止血明目等目

(作者供职于河南省开封市 中医院)

■ 养生堂

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 它的独特属性。 一般在30厘米~90厘米,直径1厘 就像岁月留下的独特印记。

射状纹理,凑近轻嗅气味微弱,放 内涵。 入口中咀嚼,微甜中带着一丝豆

质的关键,还体现了大自然赋予 噬细胞、T淋巴细胞和B淋巴细胞 及其并发症。另外,黄芪还能利

'补气之王"——黄芪

黄芪味甘,性微温,归脾经、低患病的风险。 米~3.5厘米,表面有灰黄色或淡褐 肺经,被誉为"补气之王"。《本草 不易折断,断面纤维性强,还带有 生津养血等,与人体脏腑功能的 据。 粉性,皮部如同温润的羊脂玉,呈 调节紧密相连,体现着中医药

临床研究结果表明,长期服 色的"外衣",上面分布着纵皱纹, 纲目》记载:"(黄芪)耆,长也。用黄芪提取物,能明显降低感冒 他药材配伍成经典方剂。比如 变淡;也可以在炖鸡、炖猪排骨 黄耆色黄,为补药之长。"黄芪能 等呼吸系统疾病的发病风险,这 玉屏风散,以黄芪为君药,配伍 时加入15克~20克黄芪,美味又 黄芪质地坚硬且富有韧性, 补气升阳、固表止汗、利水消肿、 为黄芪的养生功效提供了科学依 防风、白术,能益气、固表、止汗, 养生。

现黄白色,木部则是淡黄色,有放 "天人合一""整体观念"的文化 泛。对于心血管系统,黄芪能扩 群使用。在补阳还五汤中,也重 尝试使用黄芪养生。然而,感冒 现代科学研究结果显示,黄 肌缺血,守护心脏健康;对于新陈 常用于中风后遗症的治疗,帮助 服用黄芪,使用前应咨询专科医 芪含有黄芪多糖、黄酮、皂苷等活 代谢,黄芪可以调节血糖水平,改 患者恢复肢体功能,提高生活质 生。 这些特点不仅是鉴别黄芪品 性成分。黄芪多糖,可以激活巨 善胰岛素抵抗,辅助治疗糖尿病 量。

等免疫细胞,增强机体免疫力,降 水消肿,改善肾脏功能,减轻水肿 在日常生活中,人们可以将15克~ 症状。

增强人体抵御外邪的能力,尤其 黄芪在养生保健方面作用广 适合免疫力低下、容易感冒的人 冒的人群,不妨在医生的指导下 张冠状动脉,增加血流量,改善心 用黄芪,可以补气、活血、通络, 发热、阴虚阳亢、热毒炽盛者不宜

黄芪的服用方法简单易学。 人民医院)

30克黄芪用开水冲泡,焖15分钟~ 在中医临床中,黄芪常与其 20分钟后饮用,反复冲泡至味道

体质虚弱、容易疲劳、容易感

(作者供职于河南省信阳市

■读名著 品中医

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

献

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

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)

中药传说

□张海朋

在很久很久以前,中原大

严明,还爱护百姓。在一次激 纹理细腻,透着一股神秘的气 烈的战斗中,他们遭遇敌军埋 息。 伏,陷入了苦战。战场上刀光 心急如焚。

苏木看着受伤的士兵们痛 疼痛感也减轻了许多。 地爆发了战乱。各个诸侯国纷 苦不堪,心中也十分着急。于

现治疗外伤的中药所剩无几, 汁液与他的血液混合后,竟然 一些生命垂危的士兵,也逐渐 散发出一股清香,并且伤口的 脱离了生命危险。

军医们将这些树枝和树皮 命名为"苏木"。

煮成汤药,给受伤的士兵清洗 上。军医们面对众多伤员,发 情发生了,树枝断口处渗出的 红肿和疼痛也明显减轻。原本 症状。

苏木心中一动,心想这种 于这种神奇的药材,伤员们恢 苏木能调理女性因瘀血阻滞导 争不断,百姓生活在水深火热 是,苏木独自来到附近的一片 树或许有特殊的药用价值。于 复得很快,战斗力迅速恢复,最 致的月经不调等问题

之中。在一个名为清平镇的小 树林中,希望能找到一些可以 是,苏木赶紧收集了一些这种 终取得了胜利。战争结束后, 村庄,年轻的将领苏木,带着对 治疗外伤的中药。在树林深 树的树枝和树皮带回军营。军 苏木回到清平镇,受到了百姓 苏木含有苏木酚、巴西苏木素 和平的憧憬和对百姓的责任,处,苏木发现一种从未见过的 医们看到苏木带回来的东西,的热烈欢迎。为了纪念苏木在 等多种化学成分。这些成分具 树。这种树的树干和树枝都呈 虽然半信半疑,但是在药物匮 战争中的英勇表现和发现这种 有扩张血管、改善微循环、抑制 苏木率领的军队不仅纪律 现出一种独特的暗红色,并且 乏的情况下,也决定尝试一下。 神奇药材的功绩,百姓便将其 血小板聚集等作用,能够有效

苏木好奇地折下一支树 伤口、外敷,还让伤势较重的士 经、肝经、脾经,具有活血祛瘀、 定益处。 剑影,喊杀声震天响,许多士兵 枝,仔细观察。就在这时,他不 兵服用。没想到,奇迹真的出 消肿止痛的功效。在临床中, 都受了重伤。由于战况激烈, 小心被树枝划破了手指,鲜血 现了。用过这种汤药的士兵, 苏木常用于治疗跌打损伤、瘀 传,它不仅是一味珍贵的中药,军队的后方补给一时难以跟 滴在树枝的断口处。神奇的事 伤口愈合得比以往快了许多, 血肿痛、经闭痛经、产后瘀阻等 更承载着百姓对和平的向往以

> 对于跌打损伤患者,苏木 能够有效促进瘀血消散,缓解 一附属医院)

这场战争, 苏木的军队由 肿痛。在妇科疾病治疗方面, 现代药理研究结果表明,

促进血液循环,降低血栓形成 苏木味甘、咸,性平,归心 的风险,对心脑血管健康有一

> 苏木的故事在民间代代相 及对英雄的敬仰之情。

(作者供职于郑州大学第

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 栏目期待您来稿!

> 联系人:李歌 投稿邮箱: 258504310@qq.com

学路交叉口东南角河南 省卫生健康委8



本版图片由李歌制作