

国医新学堂丛书 / 主编 刘良海



余珍 随笔

俞长荣 俞宜年

著



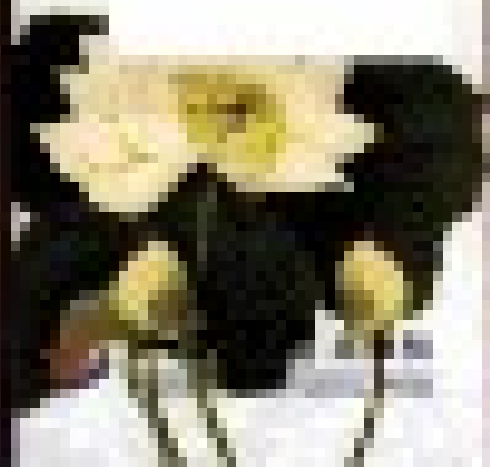
人民军医出版社

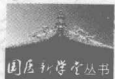
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



診
念
通
毛

—





国家医学丛书

主编 刘良海



余余 随笔

俞长荣

俞宜年

著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

诊余随笔 / 俞长荣, 俞宜年著. —北京: 人民军医出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5091-3994-3

I. ①诊… II. ①俞… ②俞… III. ①医学 - 普及读物
IV. ①R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 117801 号

策划编辑:金光印 吴珣 文字编辑:蒲晓锋 责任审读:吴铁双

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)58446821

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:3.75 字数:78千字

版、印次:2010年8月第1版第1次印刷

印数:0001~3500

定价:16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

历代医家或曾有诸多“小品”传世，但父子“合著”者尚不多见。人民军医出版社出版先父俞长荣先生和我“合著”的这本中医药小品文集，我感到非常高兴，但这里的来龙去脉需要向读者做些说明。

这里把合著打上引号是有原因的。书中收录的文章，从篇幅上说，我和先父的相差无几，但这些文章都发端于先父。1979—1981年，中国新闻社福建分社约我父亲陆续写了一些中医药知识小品，由该社发往我国香港和东南亚各地中文报刊上发表，中国大陆读者较少。有些朋友读到我父亲的文章，觉得很有意思，便敦促他续写。由于1982年以后，先父忙于中医临床与文献整理研究等工作，任务繁重，时间、精力有限，就把撰写中医药知识小品这个任务交给了我。我写的文章除发往海外，大多数是在省内报刊如《科学与文化》《福建卫生报》《福州晚报》等发表，居然也得到不少读者的欢迎。1987年，福建中医学院曾经将我们父子俩陆续写的小品以《枝杏出墙》之名内部印行。此次出版，我曾建议将我们父子俩的文章做一定的“隔断”，主要引导读者读先父的文章，我的就聊作点缀。但编辑部建议，将几十篇小品文按照内容排列，更方便读者阅读，我觉得这样也有道理，就不做强行分隔。书中凡文尾没有署名的，都是先父俞长荣先生的作品。

另外，最初写作是在报刊发表，一般都尽量“应季”，比如春天写橘，夏天写莲，秋天写菊花，冬天写梅。此次结集，却

在一定程度上打乱了时间的顺序，文中也淡化了一些时间的概念，这也是需要说明的。

书中收录的文章，多是二三十年前所写。此次结集，我慎重地重读了这些小品文，一方面修正了一些细节上的问题，另一方面又认为，这些文章并不因为大部分取材于福建而显得局限，也并不因为时间的流逝而陈腐，这也是我敢于应约出版的原因。当然，限于个人学识，纰缪之处敬请读者批评指正。

谨以此书献给我敬爱的祖父俞晓峰先生（福建省永泰县已故名老中医）、父亲俞长荣先生以及千千万万热爱中医事业的人们。

俞宜年

2009年7月于万石斋

目 录

上篇 植物·动物

春节话福橘	3
三月枇杷正当时	4
津津有味说橄榄	7
八闽珍果荔枝、龙眼	9
说柿	11
桃李不言，下自成蹊	14
补益良药，滋养佳品——莲子	15
小小梨子用处大	17
枸杞趣谈	19
入蔬则佳，入药则良——生姜	21
满怀资酝酿，一路惜芳菲——蜂蜜	22
万年青赞	25
梅月说梅	26
不可一日无此君——竹	30
松树和它的中药伙伴	32
端午说艾叶·菖蒲·雄黄	34
一枝红杏出墙来	37
六月荷花香满塘	39
重九登高话茱萸	41
菊月谈菊	43
花中两绝——牡丹、芍药	45
药铺小神仙——金银花	46
漫话麻黄	48
虽无济贫术，却有回春功——金钱花	50
草木丛中觅良药	51

花卉——妇女健康之友	52
伴君安睡何首乌	54
宣肺排脓话桔梗	55
调理气机话佛手	56
枝头好鸟亦朋友	58
谈鼠说猫	60
青草池塘处处蛙	62

中篇 疗病·养生

鼻咽疾病常用良药	67
夏季清凉保健饮料	74
传统保健饮料简介	75
养生必先除“六害”	78
最为饮食妙品——粥	79
饕餮和尚·鸡蛋·节食	82
明目养睛要诀	83
服中成药宜忌	85
人参功奇,滥用则害	86
防便秘“三忌三宜”	87
不觅仙方觅睡方	89
饮酒纵横谈	91
向阳花木易为春	95

下篇 医人·医话

攻邪派代表张从正	101
医教研俱精的吴瑞甫	102
用药如用兵	104
病有标本,治有先后	106
从秦可卿的病说起——中医切脉漫话	108
闲话“头痛医头”	111

上 篇

植物 · 动物



春节话福橘

福建的橘子，驰名国内外，誉称“福橘”。地道的福橘，产自福州周围、闽江两岸，它的特点是色红、皮薄、汁多、味甘。

橘，闽南话谐音为“吉”，寓有吉祥之义，福橘则更加上一层幸福的色彩。因它在腊月成熟，所以成为春节期间馈赠亲友的上品。按旧时福州风俗，大年初一早上开门，都要放几个福橘在门外，任孩子去拣，象征“开门大吉”。

橘子全身是宝。橘子汁营养丰富，含有葡萄糖、枸橼酸和多种维生素，尤其维生素 C 含量更多，因而是病人和病后身体虚弱者的良好辅助食品。儿童常饮橘汁，可帮助发育，增强抵抗力。有人作过观察，给 438 名学龄儿童每人每天服 2 小杯橘汁，一年内无牙病发生或蛀牙现象，平均体重增加 6.8 千克。

橘皮是常用的中药之一，《神农本草经》列为上品，说其“主胸中瘕热逆气，利水谷，久服去臭，下气通神”。李时珍《本草纲目》说橘皮治百病，“总是取其理气、燥湿之功”。“同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降……但随其所配而补泻升降也”。说明橘皮用途之广。近代中医常作为理气、燥湿、化痰止咳、健脾和胃药。它与党参、白术配合，则益气健脾；与苍术、厚朴配合，则化湿除胀；与半夏、茯苓配伍，有增强化痰之功。

橘皮入药，取其陈旧者为佳，故中医处方一般开“陈皮”，“陈”即陈久之意。陈皮因炮制方法不同，而有四制陈皮和盐陈皮之分。四制陈皮要经过童便泡浸，清水漂洗，日晒露湿，



切片，然后加入酒、醋、盐拌匀蒸透，晒干而成；盐陈皮是将橘皮洗净切片，用文武火炒至焦色时，将食盐化水喷入再炒干。一般认为，四制陈皮性味缓和，能理气健脾，入补药较宜；盐陈皮用于化痰降气更好。

橘皮刮掉白色的内层，单留表皮，叫橘红，能理肺气、祛痰，治疗咳嗽、呃逆。橘瓤上的筋膜叫橘络，能通经络、消痰积，治疗胸闷胁痛、肋间神经痛。橘核能治疗腰痛、疝气痛。橘叶能疏肝，治胁痛及乳腺炎初起。

未成熟橘子的皮叫青皮，也是常用中药。青皮入药常用醋炒，能解肝郁，破滞气，治胁痛、久疔痞块。一般认为，陈皮性缓，青皮性烈，故健脾理气常用陈皮，消坚破滞常用青皮。有人作过观察，把烂坏的橘子装于透明的玻璃瓶内，密封，任其腐烂，越久越好。这种烂橘汁外涂感染和烧伤的皮肤有很好的疗效，认为烂橘含有橘霉素，有很强的抗菌作用。这样看来，橘子的确全身是宝物。

三月枇杷正当时

每年农历三月枇杷上市（枇杷成熟上市的时节在春夏之交，各地的月份略有差异），我时常本能地忆起少年时在家乡听青年男女对答山歌的情景，“三月枇杷正当时，枇杷好吃喜上眉”的歌声好像还在耳边回旋。

枇杷是惹人喜爱的果品。它不但皮色鲜黄可爱，果肉甘润可口，而且此时柑橘谢市，桃李未熟，唯有它独占春光，恰切时宜。

枇杷原野生于四川，后多为家种，广布我国西北、江南诸

省。据文献记载，江苏洞庭山所产者最为著名，惜我未沾口福。福建以莆田吉上产的最佳。吉上枇杷实大，肉厚，汁多，味甘不酸，堪称上品。

枇杷果肉营养丰富，现在已知含有糖类、苹果酸、维生素B₁、维生素C等。《大明本草》载，枇杷作为药用能“止渴，下气，利肺气，止吐逆，润五脏”。这些记载已为人们的生活实践所验证。福建民间常于采摘枇杷后，取果肉煎成膏，可以久藏，谓之“枇杷膏”，既能润肺治嗽，又可供充营养。

枇杷果实黄熟采摘后，接着花蕊就慢慢冒出，入冬开花，花期之长，别于其他果木。苏颂《图经本草》说：“肥枝长叶，大如驴耳，阴密婆婆可爱，四时不凋，盛冬开白花。”《诗韵》载：“历寒暑以无变，负霜雪而扬花。”均道出了枇杷的特征，也是对它敌寒斗暑、不畏霜雪的倔强性格的称赞。

枇杷别名很多，一说即芦橘。《汇苑》：“今广东呼枇杷为芦橘，其叶名无忧扇。”其实芦橘是金橘不是枇杷。据《本草纲目》考证：“此橘生时青卢色，黄熟则如金，故有金橘、卢橘之名……以枇杷为卢橘，误矣。”宋代杨万里也有写枇杷诗云：“大叶耸长耳，一枝堪满盘。荔枝分与核，金橘却无酸。”指出枇杷味似金橘，但无金橘那么酸。

枇杷皮黄似蜡丸，故亦称蜡儿。《贵耳集》云：“建业间，园丁种梨曰蜜父，种枇杷曰蜡儿。”

枇杷与琵琶同音。从前有个人把琵琶写作枇杷，被人嘲笑为写别字，并作打油诗说“琵琶不是此枇杷，只为当年识字差，若使琵琶能结果，满城箫管尽开花”（见《雅谑》）。另有一则故事与之有相映成趣之妙，说的是明代大画家沈石田看到友人信中误将枇杷写成琵琶，遂戏答云：“承惠琵琶，开奁骇甚！听之无声，食之有味，乃知古来司马泊于浔阳、明妃怨于



塞上，皆为一啖之需耳。今后觅之，当于杨柳晓风、梧桐秋雨之际也。”可为谈助。不过，古代文人骚客，常将枇杷、琵琶联系在一起。

琵琶是一种乐器，古亦称枇杷；枇杷是果木，古亦称琵琶。唐元微之诗：“万里桥边女校书，琵琶花下闭门居。”下句后人有的解为在枇杷树下闭门居，也有的解为在花下弹琵琶，均通。寇宗奭《本草衍义》说：“（枇杷）其叶形似琵琶，故名。”指出枇杷是因叶似琵琶而得名。但寇宗奭是宋朝人，而早在汉朝司马相如的《上林赋》中就有“枇杷樾柿”句，说明枇杷之名早已有之。琵琶是由胡中（古代我国西北少数民族）传入。这样看来，是枇杷因叶似琵琶而得名，还是琵琶因形似枇杷叶而得名，还得进一步考证。不过两者相关，则是没有疑问的。《诗韵》“枇杷”条下有“漫劳司马赋，如寄薛涛书”句，上句即指司马相如《上林赋》，下句即指元微之“万里桥边女校书，琵琶花下闭门居”那首诗。女校书、闭门居都是指薛涛。薛涛是唐之名妓，能诗善文，人称女校书。后世称妓家为“枇杷门巷”即缘于此。

枇杷叶是常用中药之一。功能化痰止咳，和胃降气，主治支气管炎、肺热咳喘、胃热呕吐。《本草纲目》说：“枇杷叶气薄味厚，阳中之阴，治肺胃之病，大都取其下气之功耳。气下则火降痰顺，而逆者不逆，呕者不呕，渴者不渴，咳者不咳矣。”寇宗奭说：“治肺热嗽甚有功。”枇杷叶不但能治嗽，还能治便秘。因肺与大肠相表里，枇杷叶能降肺气，肺气一降，大便得通。近代还有文献报道，枇杷叶可治子宫颈癌。其方法为枇杷叶切细，以湿粗纸包裹，于焰火中煨热，装入布袋，乘热温熨患处，冷则更换，每日2次或3次。有人用此法而获治愈。

除果、叶入药外，花可治头风、鼻流清涕；树皮（去表层）能治吐逆、食不下；果核也有祛痰镇咳作用。

津津有味说橄榄

“津津有味”，是说人吃了好吃的东西，口爽津生，吃过之后齿舌似仍留有余味。而使人吃了最能感到津津有味的东西是什么？我说是橄榄。

橄榄古称为谏果，也有叫青果。

谏者，规劝也。古诗称橄榄“味从回处得，甘到尽时知”。才吃橄榄，感到苦涩，吃过之后，才尝出了它的甜头。逆耳忠言，听者开始可能不愉快甚至恼火，但经实践证明自己是错了并有所悔悟时，才知逆言者确是出于忠诚。宋代王元之为人耿直，遇事敢言，曾说橄榄“比之忠言逆耳，世乱乃思之”。以橄榄比人，名曰谏果，是大有深意的。

青者，不仅指橄榄由生长至成熟都是保持青色，而且还含有高尚不俗之意。我们中国人对“青”向有好感，如“青云”“青史”“青眼”“青天”都是褒词。青与清不仅音同，有时义还相通，表示清白、一尘不染。

若说谏果比忠臣，则青果比清官，是两者本有同义。前人诗赞“涩难谐俗口，清可励臣心”，可谓把橄榄的色味性能作了高度概括。

橄榄产于福建、广东等省。它不算珍贵果品，但因具有特殊的厌苦回甘的性味和超俗的青色以及多种用途，所以人们常将其作为亲友间的一种馈赠品。过去福州“赛园”的五香橄榄、蜜饯橄榄在国内是很有名的，还远销至香港、南洋各

地。橄榄最简单的腌藏法是用盐拌搓揉去苦汁晒干，是为咸橄榄，福州、莆田等一带人们常作为早餐佐饭。橄榄同生姜、食盐舂碾细碎晒干，民间叫“橄榄盐”，消食去积比咸橄榄更好，能去胀，治腹痛，止泄泻。逢年过节或平时多进油腻而见肠胃不舒或消化不良，取“橄榄盐”一把冲开水，既当茶饮，又是良药。

橄榄果除供食用外，还是家庭常用良药之一，功能生津利咽、清肺，解毒。《本草纲目》指出，橄榄能生津液，治咽喉痛。民间用此物治咽喉病已有悠久历史。近代国内有些地区还将其用于防治上呼吸道感染，特别是预防白喉。

橄榄有涩味，前人以涩能收涩，故用于止腹泻、治痢疾。近代药理研究证明，橄榄含有鞣酸，鞣酸有收敛作用，而含有鞣酸的植物都带些涩味。说明“涩能收涩”还是有一定根据的。

《开宝本草》说，橄榄“消酒毒，解鰕鲐（即河豚）鱼毒”。橄榄能醒酒，这是家喻户晓的。宴会应酬，酒后吃些橄榄，不但爽口，还能清神。至于解鱼毒，只有在古书上看到，说是和河豚、团鱼同煮能解鱼毒，近代却少有人实践过。但橄榄果或其核可治鱼骨鲠喉，则是千真万确。《本草纲目》曾引《名医别录》一段小故事：“吴江一富人，食鰕鱼被鲠，横在胸中，不上不下，痛声动邻里，半月余几死。忽遇渔人张九，令取橄榄与食。时无此果，以核研末，急流水调服，骨遂下而愈。”后世反复实践，也积累了不少病例，直到目前，仍不失为治鱼骨鲠喉简便有效的方法之一。

橄榄还能治癫痫（羊痫风），古书没有记载，是近代临床新发现，但理论根据还是与古说有关。中医认为，羊痫风是由风痰壅塞引起的，橄榄有祛痰利咽作用，所以试用此物为主，配

合一二种其他祛痰药(如郁金、白矾),有一定疗效。若是漆过敏(俗称漆咬)皮肤红肿瘙痒,用数个鲜橄榄果捣汁涂或用几片橄榄叶煎汤洗有效。这也是民间经验,本草未有记载。

橄榄的具体服食法有以下几种。

①清热代茶饮:鲜橄榄20个,鲜芦根4支,水煎代茶频饮。功能清热生津化痰,适用于肺胃热盛,口干纳呆,痰多黄稠者,也可作为夏秋季节保健饮料。

②生津滋胃饮:鲜橄榄20个,绿豆15克,橙子1枚,竹叶3克,水煎代茶频饮。功能生津滋胃,适用于热盛胃津灼伤,口渴舌燥,大便干结者;平时嗜食香燥肥甘者及暑热季节宜常饮之。

③青龙白虎汤:鲜橄榄5~10个,鲜白萝卜50克,水煎服。功能清热利咽,适用于外感风热咽喉肿痛。

④橄榄汁:10~15个鲜橄榄,捣碎,加水适量,去渣取汁饮之,适用于鱼骨鲠喉。

八闽^①珍果荔枝、龙眼

盛夏时节,荔枝、龙眼相继上市,满足顾客消馋解渴之需。

荔枝、龙眼是福建名果,也是果中珍品,自古以来就是进贡礼物。据《后汉书·和帝纪》记载:“旧南海献荔枝、龙眼,

① 福建省的别称,福建在元代分为福州、兴化、建宁、延平、汀州、邵武、泉州、漳州八路,明代改为八府,所以福建有八闽之称。