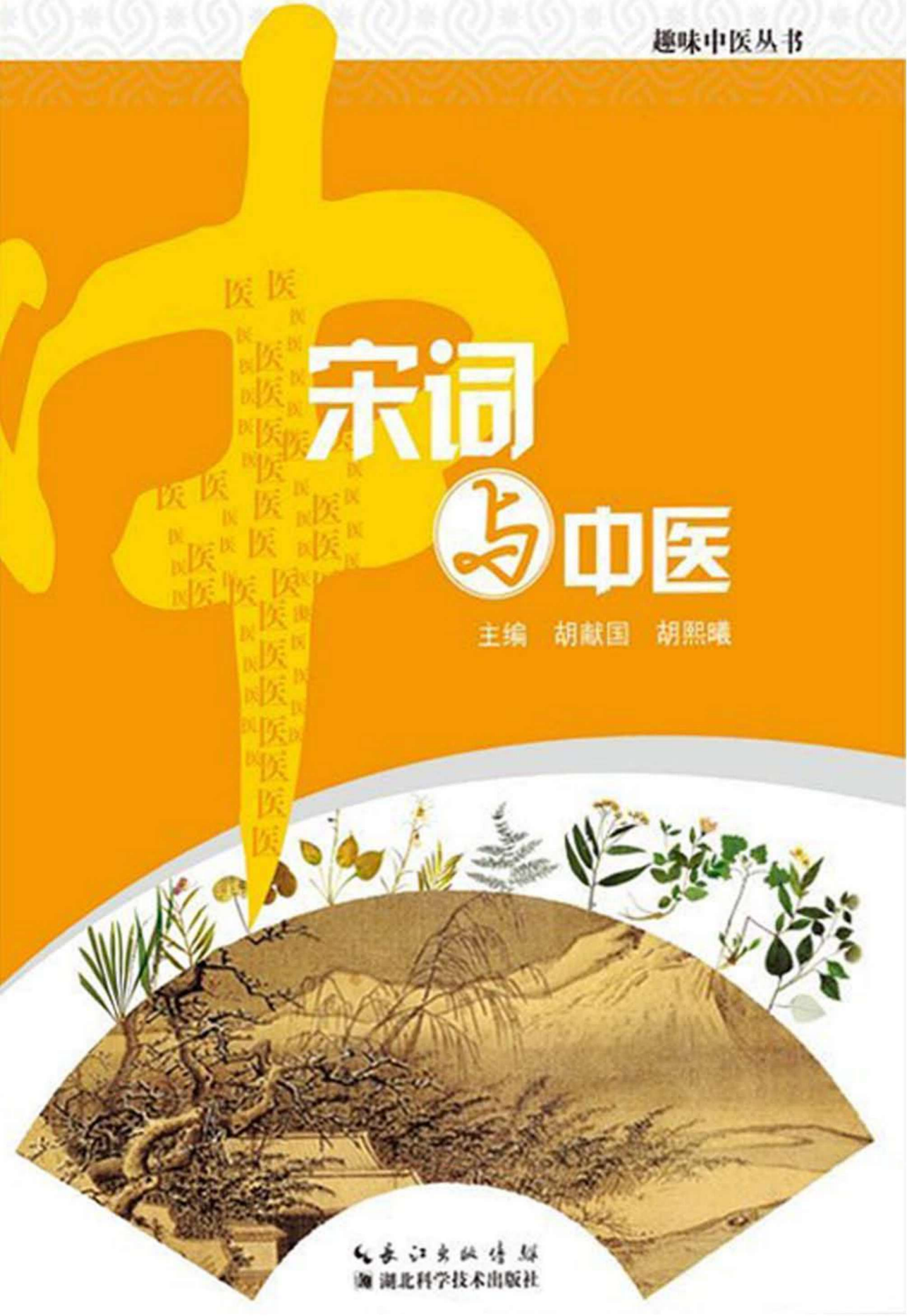


趣味中医丛书



宋词



中医

主编 胡献国 胡熙曦



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

前言

宋词，即宋代人填写的词。宋词起源于唐代，至宋为全盛时期，小令中调之外，更增长调。宋词是中国古代文学皇冠上光辉夺目的明珠，在古代文学的阆苑里，她是一座芬芳绚丽的园圃，以姹紫嫣红、千姿百态的神韵，与唐诗争奇，与元曲斗艳，因而与唐诗并称双绝，都代表一代文学之盛。词的起源虽早，但词的发展高峰则是在宋代，因此后人便把词看作是宋代最有代表性的文学，与唐代诗歌并列，而有了所谓“唐诗、宋词”的说法，后世同名书籍有《全宋词》，全书共4册，荟萃宋代300年间的词作，与《全唐诗》堪称中国文学的双璧。后世流传较广的有《宋词300首》《宋词精选》等。

由于宋词是一种新体诗歌，句子有长与短，便于歌唱。因是合乐的歌词，故又称曲子词、乐府、乐章、长短句、诗余、琴趣等。每首词都有一个调名，叫作“词牌名”，依调填词叫“依声”。宋词从《诗经》《楚辞》及《汉魏六朝诗歌》里汲取营养，又为后来的明清戏剧小说输送了养分。直到今天，它仍在陶冶着人们的情操，给人们带来很高的艺术享受。

宋词是继唐诗之后的又一种文学体裁，基本分为婉约派、豪放派两大类，还有一种为花间派。婉约派代表人物有柳永、晏殊、晏几道、周邦彦、李清照、秦观、姜夔、吴文英、李煜、欧阳修等。豪放派代表人物有辛弃疾、苏轼、陈亮、陆游、张孝祥、张元干、刘过等。

《全宋词》的题材非常广泛，或写景抒怀，表达人生情感，或赠别怀人，叙写情爱相思，或咏史怀古，抒发爱国豪情，或咏物寄兴，表现壮志难酬。研究发现，《全宋词》中收录了许多中药及养生诗，有的还记载了中药某些品种的采集时间、性状、产地及服用季节等。当然书中药用植物当时是否入药尚有待考证，但后世许多本草典籍中都将其作为药用。

有感于此，笔者细览诸《宋词300首》及宋词诸书，斟酌筛选，编著了这本《宋词与中医》，奉献给广大读者，使广大读者在研读“宋词”的同时，知晓中药知识，起到养生保健，愉悦身心，提高自身健康水平的作用。



《宋词与中医》中药来源有二：一是来源于原著标题，如《木兰花》《天仙子》《虞美人》等，其既是词牌名，又为常用中药。二是来源于原著内容，如王安石《桂枝香》中“至今商女，时时犹唱，《后庭》遗曲”。这里的《桂枝香》为词牌名，而桂枝为常用中药。后庭花，即鸡冠花，一说为雁来红，也为常用中药。又如苏轼《水调歌头》中“明月几时有？把酒问青天”中的“酒”既为日常调味品，又为常用中药。具体撰写时则以《宋词 300 首》顺序，先引出原文，原文中的中药，而后介绍该中药的来源、性味、归经、功用、养生提示（标“⊙”者）等。具体使用《宋词》中的中药及养生方法时，应在当地有经验的医师或药师指导下选用。

本书系中医文化及中医临床参考用书，适用于“宋词”及中医药喜好者使用，对中医、中西医结合的临床、教学工作者等也有参考价值。

本书在编写过程中，得到众多学者、专家、教授的帮助，对是书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢意。此外，还参考引用了许多文献，限于篇幅，未能一一标明出处，在此一并致谢，盼请谅解。

由于作者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。

编 者
2016 年 4 月 1 日

目 录

第一章 宋词中的中医药及养生	1
第二章 晏殊	4
破阵子	4
浣溪沙	8
浣溪沙	10
蝶恋花	11
清平乐	12
蝶恋花	15
第三章 欧阳修	17
蝶恋花	17
蝶恋花	18
木兰花	20
浪淘沙	22
青玉案	24
第四章 王安石	26
桂枝香	26
元日	28
第五章 王观	30
卜算子	30
庆清朝慢	31
第六章 苏轼	34
蝶恋花	34
青玉案	36
定风波	38
江城子	40



第七章 晏几道	42
生查子	42
阮郎归	45
阮郎归	47
御街行	48
虞美人	49
思远人	51
第八章 李之仪	54
卜算子	54
第九章 秦观	56
好事近	56
鹊桥仙	57
满庭芳	59
第十章 贺铸	62
青玉案	62
薄幸	64
石州慢	66
天门谣	67
绿头鸭	69
第十一章 晁补之	72
摸鱼儿	72
第十二章 周邦彦	75
蝶恋花	75
解连环	77
夜游宫	79
第十三章 赵佶	82
宴山亭·北行见杏花	82
第十四章 李清照	85
醉花阴	85
浯溪中兴颂诗和张文潜二首	86
浣溪沙	89

浣溪沙	90
浣溪沙	92
怨王孙	93
新荷叶	95
摊破浣溪沙	97
贵妃阁春贴子	98
第十五章 陈与义	103
临江仙	103
第十六章 韩元吉	106
六州歌头	106
第十七章 陆游	109
卜算子	109
临安春雨初霁	111
诉衷情	114
秋思	117
食粥	118
秋夜读书每以二鼓尽为节	121
玉笈斋书事	122
书意	124
咏百合	128
冬日斋中即事	129
洗脚诗	131
偶复采菊缝枕囊凄然有感	133
书意	136
第十八章 范成大	138
忆秦娥	138
眼儿媚	140
第十九章 辛弃疾	142
念奴娇	142
汉宫春	143
贺新郎	146



宋词与中医

SONGCIYUZHONGYI

摸鱼儿	148
水龙吟	151
永遇乐	152
木兰花慢	154
青玉案	155
鹧鸪天	157
第二十章 陈亮	161
水龙吟	161
第二十一章 史达祖	163
双双燕	163
夜合花	165
八归	166
第二十二章 刘克庄	169
贺新郎	169
贺新郎	173
木兰花	175
第二十三章 吴文英	177
风入松	177
祝英台近(剪红情)	178
莺啼序	180
第二十四章 刘辰翁	182
宝鼎现	182
摸鱼儿	184
第二十五章 周密	187
高阳台	187
瑶华	188
花犯	190
第二十六章 张炎	193
渡江云	193
第二十七章 袁去华	196
瑞鹤仙	196

第二十八章 韩偓	199
高阳台	199
第二十九章 李邕	201
汉宫春	201
第三十章 万俟咏	203
三台(清明应制)	203
第三十一章 严仁	208
木兰花	208
第三十二章 王沂孙	210
天香	210
参考文献	213



第一章 宋词中的中医药及养生

古代的养生诗词众多,但以宋词为最,如苏轼、陆游、邵雍等,写了许多的养生诗词,热衷于养生之道。如南宋大诗人陆游一生坎坷,历尽磨难,但却享寿 85 岁,除了修身养性外,与他注意养生不无关系。这些在他的诗文中多有体现,捧读这些诗文,可以探寻其长寿的秘诀。

坦荡养生:“昨夕风掀屋,今朝雨淋墙,虽知柴米贵,不废野歌长。”从这首《幽事绝句》诗中,可以看出陆游乐观豁达的胸怀:尽管屋上的瓦被狂风掀掉,墙壁被大雨淋湿将要倒塌,家中揭不开锅盖,可是他没有为此而忧郁,仍然吟诗不绝。对于曲折坎坷的人生,他认为,应该是“纷纷谤誉何劳问”(《感旧》)、“人生败意无穷达,莫厌相逢笑口开”(《古谓不如意事十常八九虽出于好功名者之言闲》),毁誉、贫富、讥讽、赞颂,对他来说,都是无足挂齿的事情,对于逆境总是微笑相迎,坦荡应对。

情志养生:陆游与唐婉的爱情故事广为流传,人们为唐婉抑郁成疾而早早离开人世感到惋惜。因此,陆游与唐婉这对情侣的《钗头凤》堪称千古佳作。陆游与唐婉分手后是极其痛苦的,愁绪将人折磨得消瘦了,但他经受住了这巨大的精神打击,把注意力和精力转移到抗金大业上,但是又受到统治集团中主和派的排挤打击,仍郁郁不得志,可他再次经受住了政治上的打击,乐观豁达,名利不足挂齿,逆境笑口常开,顺其自然,我行我素,吟诗不绝,及时消除了不良情绪对机体的影响。唐婉陷入不良情绪中不能自拔,过早伤身殒命,陆游善于转移与调节不良情志,健康长寿,这些对人们在当今社会环境中如何生存与发展,如何保证身心健康有一定的启示与教益。

食粥养生:陆游深得饮食之精髓,一生视食粥为养生之妙品,有《食粥》诗云:“世人个个学长年,不悟长年在眼前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”北宋张耒在《粥记》言:“晨起,食粥一大碗,空腹,胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,为饮食之妙诀。”陆游在粥中还加入一些补益药,他在《秋夜读书每以二鼓尽为节》中写道:“秋夜渐长饥作祟,一杯山药进琼糜。”睡前食粥,且是用山药煮制的,无论是进食时间和品种,都有养生之功。到了晚年,陆游常感两目昏花,视物模糊,大夫建议常吃枸杞治疗。经过一段时间的治疗,症状明显好转,于是写下了《玉笈斋书事》“雪霁茆堂钟磬清,晨斋枸杞一杯羹”,赞美枸杞子的功劳。



闲嬉养生：古人云：“文武之道，一张一弛。”劳逸结合才能身康体健。陆游为了写作可谓废寝忘食，同时他也忙中偷闲，让自己的身体“充充电”，给自己“放放假。”他几乎每天都抽出一定的时间与天真、活泼的儿童在一起蹦蹦跳跳，打闹戏耍，以此活动筋骨，放松精神，愉悦身心。为此，他在《书意》诗中写道：“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑。故故小劳君会否？户枢流水即吾师。”诗中洋溢着乐以忘忧之情和返老还童之状。如今，社会生活节奏加快，人们的心理压力在加大，“过劳死”、“慢性疲劳综合征”时有发生。鉴于此，体验一下陆游的闲嬉养生之法大有必要。

种花养生：莳花弄草，既可锻炼身体，又可培养爱心；既可修身养性，又可赏心悦目，实为健身养体的好方法。陆游不仅非常热爱生活，而且善于创造生活，不仅创造文学的美，而且创造自然之美，并以此怡情养生，他在《咏百合》诗中写道：“芳兰移取遍中林，余地何妨种玉簪。更乞两丛香百合，老翁七十尚童心。”为了健康，不妨在庭院阳台养养花、种种草，它可以给你带来美的享受、绿的生机、花的芬芳，还可以带来好的心情和体魄。

扫地养生：扫地是一种轻微的日常劳动，从事扫地必弯腰屈臂，四肢随之运动开来，血液循环加快，人体骨骼、肌肉关节及韧带一并得到适度锻炼，不失为一项老少咸宜的健身劳动。陆游不仅躬身洒扫庭除，而且积累了扫地养生的经验，并写成了诗文，他在《冬日斋中即事》中写道：“一帚常在傍，有暇即扫地。既省课童奴，亦以平血气。按摩与导引，虽善亦多事；不如扫地法，延年直差易。”如今，有些人把扫地、清洗等任务交给了保姆或钟点工，自己则端坐电视机或电脑前久坐不动，应该学学陆游的扫地健身法，不仅“既省课童奴”，而且“延年直差易”，何乐而不为？

洗足养生：“足体相依，穴脉相通。”脚是人体的第二心脏，睡前用热水泡泡脚，能使双足温暖，气血通畅，舒经活络，既可促进新陈代谢，又能增强脏腑功能，还能达到安眠助睡的功效。陆游深得洗足养生之法，有《洗脚诗》为证：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘。洗足上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”陆游将“洗足上床”当作人生一大快事，并非言过其实。为了健康，请精心呵护双脚，别忘了，是靠它为你“顶天立地。”保健浸足法可鼓舞气血，疏通经络，安和五脏，温浸双足，使药性直达足之三阴三阳，旁通手之三阴三阳，贯穿全身十四经脉。足之三阴三阳经脉与脾胃，肝肾有直接联系，脾与肾是人生命之本，运用浸足方可以增强脾胃肝功能，有益身心健康，冬季运用本方又能助阳生热，温暖肢体，抵御寒邪，并可预防冻疮，临床观察发现，足浴可减轻和消除局部毛细血管的病理性异常，改善组织的血液循环，消除呼吸道组织的炎症、肿胀、过敏现象，使呼吸道通畅，从而起到预防感冒、咳嗽的作用，老年人足浴后，睡眠安稳、食欲增加、头晕肢麻等症也随之消失。



陆游高寿而去,与坚持足浴不无关系。

品茶养生:陆游知茶为长寿饮品,深得品茗之趣,他在《弱盐采新茶欣然忘病之末去也》中写道:“细啜襟灵爽,微吟齿颊香,归时更清艳,竹影踏斜阳。”他在《临安春雨初霁》中写道:“世味年来薄似纱,谁令骑马到京华?小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。矮纸斜行闲作草,晴窗细乳戏分茶。素衣莫起风尘叹,犹及清明可到家。”诗人晚年仍嗜茶,他在《幽居初夏》中写道:“叹息老来交旧尽,睡来谁共午瓯茶。”日中高卧,睡起饮茶,这是茶人雅兴,又可提神助消化,换得半日清爽。在《雪后煎茶》中写道:“雪液清甘涨井泉,自携茶灶就烹调。一毫无复关心事,不枉人间住百年。”对茶情有独钟,常达到如痴如醉的境地。

大文豪苏东坡对饮茶也颇有心得。苏东坡的故乡四川是我国历史上著名的茶乡,因而苏东坡自幼爱茶,特别是“乌台诗案”后,苏东坡彻悟了人生,嗜茶达到了痴迷的程度。他夜里加班时要喝茶:“薄书鞭扑昼填委,煮茗烧栗宜宵征。”(《次韵僧潜见赠》)创作诗文时要喝茶:“皓色生瓯面,堪称雪见羞;东坡调诗腹,今夜睡应休。”(《赠包安静先生茶两首》其一)睡前睡起都要喝茶:“沐罢巾冠快晚凉,睡余齿颊带茶香。”(《留别金山宝觉圆通二长老》)“春浓睡足午窗明,想见新茶如泼乳。”(《越州张中舍寿乐堂》)苏东坡日常以茶养生,常写诗夸赞茶的养生妙用。他写道:“示病维摩元不病,在家灵运已忘家。何须魏帝一丸药,且尽卢仝七碗茶。”在《仇池笔记》中苏东坡还详细地介绍了以浓茶漱口,去除烦腻、坚齿固齿的经验。

品酒养生:历代文人多饮酒,如李白斗酒诗百篇,且因酒损害健康者屡见不鲜,如白居易饮酒患眼病、陶渊明醉酒儿女痴等。陆游出于养生的目的,化弊为利,他曾作《对酒》诗云:“闲愁如飞雪,入酒即消融。好花如故人,一笑杯自空。”陆游到四川后,常借酒消愁,但他认识到“酒徒往往成衰翁”,故喝酒很有节制,“不如留君双颜红”,喝到“双颜红”为度,且边喝酒边赏花看柳听莺,十分雅致。酒曾害了诗人李白、杜甫、陶渊明等,但陆游毫发未损。

菊枕养生:陆游素有“收菊作枕”的习惯,他在《剑甫诗稿》中写道:“余年二十时,尚作菊枕诗。采菊缝枕囊,余香满室生。”此后的《偶复采菊缝枕囊凄然有感》诗中也写道:“采得菊花作枕囊,曲屏深幌闷幽香。唤回四十三年梦,灯暗无人说断肠。”晚年所作的《老态诗》更是对菊花情有独钟:“头风作菊枕,足痹倚藜床。”中医临床素有“闻香祛病”的治疗原则。《本草纲目》云:“菊味甘苦,性微寒,有清热解毒,平肝明目之功……其苗可蔬,叶可啖,花可饵,根实可药,囊可枕。”菊花枕制作简单,方法是选用干菊花装入枕套内,使药物慢慢挥发,一般每个药枕可连续使用半年左右。睡眠时,头部温度及头部的压力使药物的有效成分散发开来,通过呼吸经肺部而进入血液循环,从而达到防病治病,养生保健的目的。



第二章 晏殊

晏殊(991—1055),字同叔,抚州临川(今南昌进贤)人。北宋著名文学家、政治家。

破阵子

❖原文

燕子来时新社,梨花落后清明。池上碧苔三四点,叶底黄鹂一两声,日长飞絮轻。

巧笑东邻女伴,采桑径里逢迎。疑怪昨宵春梦好,元是今朝斗草赢,笑从双脸生。

❖注解

这首词通过清明时节的一个生活片断,反映出少女身上的青春活力,充满着一种欢乐的气氛。

梨花:即蔷薇科梨属梨树的花朵。黄鹂:即黄鹂鸟。飞絮:即飘荡着的柳絮。桑:即桑树。斗草:是古代妇女的一种游戏,也叫“斗百草”,其玩法大抵如下:比赛双方先各自采摘具有一定韧性的草,然后相互交叉成十字状并各自用劲拉扯,以不断者为胜。所用草多为车前草。

❖中医观点

1. 梨

【来源】梨,又名快果、蜜父、玉乳,为蔷薇科植物白梨、沙梨及秋子梨等栽培品种的果实,全国大部分地区均产,8—9月份果实成熟时采收,鲜用或切片晒干用。

【功用】中医认为,梨花、梨性味甘、微酸、凉,归肺、胃经,有润肺消痰,清热生津之功。适用于热咳或燥咳、热病津伤,或酒后烦渴、消渴等。《新修本草》言其



“主热嗽，止渴。”《本草纲目》言其“润肺凉心，消痰降火，解疮毒，酒毒。”《本草通玄》言“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”《开宝七草》言其“治客热中风不语，伤寒发热，解丹石热气惊邪，利大小便。”多捣汁或熬膏服，一般清热生津宜生食，滋阴润肺宜熟食。脾虚便溏及寒嗽忌服。

2. 桑

(1) 桑枝

【来源】桑枝，又称嫩桑枝、炒桑枝等，为桑科落叶乔木桑树的嫩枝，我国大部分地区均有栽培。

【功用】中医认为，本品性味苦、平，入肝经，有祛风通络，通利关节之功，用于风湿痹痛，四肢麻木拘挛等。本品性平偏凉，尤适用于上肢风湿疼痛兼有热象者。《本草撮要》言其“功专去风湿拘挛，得桂枝治肩臂痛。得槐枝、柳枝、桃枝洗遍身痒。”

药理研究表明，本品含桑木素、桑皮素等，有镇静、利尿及降压作用。

(2) 桑白皮

【来源】桑白皮，又名桑根白皮、桑皮、炙桑皮等，为桑科落叶乔木桑树的根皮，我国大部分地区均有栽培。

【功用】中医认为，桑皮性味甘、寒，入肺经，有泻肺平喘，利尿消肿之功。适用于肺热咳喘、痰多水肿、小便不利等症。本品甘寒，既能清肺热，又能泻肺壅，且兼有利尿作用，临床常用于慢支咳嗽，肺气肿，肺心病，心力衰竭，支气管哮喘等的治疗，其效甚佳。故《名医别录》言其“去肺中水气，唾血，热渴，水肿腹满胪胀，利水道。”

药理研究表明，本品有显著的利尿作用，并能带出较多的氯化物，有降低血压作用。

(3) 桑葚

【来源】桑葚，又称桑仁、黑武椹、桑实、桑果等，为桑科落叶乔木桑树的成熟果实，我国大部分地区均有栽培，每年4—6月，桑仁呈红紫色时采收，晒干或略蒸后晒干备用。成熟的桑仁质油润，富有糖性，味微酸而甜，入食以个大、肉厚、紫红色、糖性足者为佳。

【功用】中医认为，桑仁性味甘而微寒，有滋阴补血，润肠通便之功，适用于肝肾亏虚引起的头目眩晕，视力下降，记忆减退，耳鸣，腰膝酸软，须发早白，肠燥便秘等，为中医常用的滋补强壮药，《本草纲目》言其“捣汁饮，解酒中毒。酿酒服，利水气，消肿。”《本草纲目拾遗》言其“利五脏，关节，通血气。”《滇南本草》言其“益肾脏而固精，久服黑发明目。”《随息居饮食谱》言其“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步



履，息虚风，清虚火。”

营养研究表明，桑仁含糖、鞣酸、苹果酸、维生素、胡萝卜素等，能补充胃液的不足，增强胃肠的消化吸收能力，并能刺激胃肠，使消化液分泌增多，蠕动增强，因而可帮助消化，促进大便排出。习惯性便秘、产后便秘及老人血虚便秘者，服食尤佳。

选用桑仁以紫黑者为佳，《本草新编》载：“桑仁采紫者为第一，红者次之，青则不可用。”

(4) 桑叶

【来源】桑叶，又名冬桑叶、炙桑叶、霜桑叶，为桑科落叶小乔木植物桑的叶，经霜后采收，生用或制用。

【功用】中医认为，桑叶性味苦、甘、寒，归肺、肝经，有疏风清热，清肺润燥，清肝明目之功，适用于外感风热、发热、头痛、咳嗽、咽喉干痛、目赤肿痛、羞明多泪等。本品轻清疏散，善清风热之邪，《本草纲目》言其“治劳热咳嗽，明目，长发。”《本草求真》言其“清肺泻胃，凉血润燥，去风明目。”

药理研究表明，本品含脱皮固酮、牛膝固酮、谷甾醇、芸香甙、多种氨基酸和维生素等。能排出体内胆固醇，降低血脂；水煎剂对金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌等有抑制和杀灭作用。煮粥服食，对外感风热，头痛身痛，咳嗽胸痛等，疗效甚佳。

一般疏风清热、清肝明目多生用，清肺润燥多炙用。

3. 车前

(1) 车前草

【来源】车前草，又名车前菜、牛甜菜、田菠菜等，为车前科多年生草本植物车前的全草，全国各地均有分布。

【功用】中医认为，本品性味甘、寒，入肾、肝、肺经，有利水通淋，利湿止泻，清肝明目，清肺化痰之功。适用于热结膀胱引起的小便不利、淋沥涩痛、肝经风热引起的目赤肿痛，视物昏花，及暑热泻泄，肺热咳嗽，痰多黏稠等。《神农本草经》言其“主气癰，止痛，利水道小便，除湿痹。”《本草纲目》言其“导小肠热，止暑湿泻痢。”《药性论》言其“补五脏，明目，利小便，通五淋。”

药理研究表明，本品有利尿作用，能增加尿量、尿素、氯化物、尿酸等的排泄，有祛痰止咳和抗菌作用，能使呼吸道分泌明显增加，痰液稀释而容易排出。对高血压亦有效。临床观察发现，单用本品治疗高血压、肠炎、菌痢、急慢性支气管炎、泌尿系感染等，经7~10天治疗，总有效率可达80%以上。

(2) 车前子



【来源】车前子，为车前科多年生草本植物车前的成熟的种子。

【功用】中医认为，本品性味甘、寒，入肾、肝、肺经，有清热利尿、渗湿止泻、明目祛痰之功。适用于小便不利，淋浊带下，水肿胀满，暑湿泻痢，目赤障翳，痰热咳嗽等。《日华子本草》言其“通小便淋涩，壮阳。治脱精，心烦。下气。”《医学启源》言其“主小便不通；导小肠中热。”《滇南本草》言其“消上焦火热，止水泻。”《本草纲目》言其“止暑湿泻痢。”

国医大师、上海市著名老中医颜德馨教授曾用单味车前子治疗高血压 50 例，一般在连服 3~4 个月后，眩晕、头痛、目糊、失眠等症状均有明显改善，治疗后收缩压降到 150 毫米汞柱以内的有 23 例，占 46%，舒张压降低至 90 毫米汞柱以内者 25 例，占 50%。服车前子降压不会出现不适反应。具体用法为每日 9 克（如 1 个月疗效不显著加至 18 克），水煎服，当茶饮，3 个月为 1 个疗程。医学研究认为，钠的新陈代谢与高血压发病有关。药理研究表明，车前子在利尿过程中，可以排泄钠，这可能是车前子有降压作用的原因。有人认为，车前子能降压也可能与它含车前素有关。据日本医学家研究发现，车前素能兴奋副交感神经，阻抑交感神经，由此使末梢血管扩张，导致血压下降。临床报道，有人在辨证用药治疗Ⅰ、Ⅱ期高血压时，加用车前子 15 克包煎，对高血压者兼见目昏、目赤、尿黄、尿少者效果好，还能起到类似于双氢克尿噻的利尿降压作用，且不必补钾。

车前叶及子系甘寒滑利之品，故遗精、遗尿者不宜选用。孕妇慎用。

❖ 养生提示

◎ 笑益健康

“疑怪昨宵春梦好，元是今朝斗草赢，笑从双脸生。”昨晚睡梦香甜，今日斗草又赢，故笑从双脸生。研究发现，笑益健康。

人们常说：“笑一笑，十年少。”虽然不能真的年少 10 年，但却反映出了情绪和身体健康的关系。苏东坡曾有一养生处方：“正当诳走捉风时，一笑看诗百忧失。”这张养生处方的药就是“笑”和“看诗。”笑，能够调节神经，促进肌肉运动，加强血液循环，增加新陈代谢。笑，是一种连续性的张口呼吸动作，是一套绝妙的呼吸操，可以加快体内气体交换，排出二氧化碳，摄取更多的氧气。笑，能增强迷走神经兴奋，引起消化液的分泌和消化道的活动，促进食欲，帮助消化和吸收。笑，能降低精神、神经和肌肉紧张性，使肌肉放松，头脑清醒，疲劳消除。当然笑得过度，狂笑是有害无益的。下列几种人不宜大笑。

(1) 冠心病患者

冠心病人大笑时心肌需氧量、需血量猛增，冠状动脉供血不足，易诱发心肌



梗死。

(2) 高血压患者

高血压病人大笑时肾上腺素增加,可导致血压骤升,从而诱发脑出血等脑血管意外。

(3) 胃溃疡患者

胃溃疡病人大笑时,内脏迷走神经兴奋过度,使胃壁肌肉张力增加,同时大笑时腹压增高,易诱发溃疡穿孔。

(4) 腹股沟疝患者

患腹股沟疝病的病人大笑时腹压增加,易使疝内容物和小肠等组织疝出,久之可发生肠组织缺血坏死而危及生命。

(5) 术后病人

手术后病人,尤其是腹部手术病人,大笑时会使腹压增高,刀口裂开,不利于伤口愈合。

(4) 小儿进食时

小儿进食时不宜逗笑,因为小儿气管发育不全,发笑时食物吸入气管会发生窒息而死亡。

浣溪沙

❖ 原文

一曲新词酒一杯,去年天气旧亭台,夕阳西下几时回?

无可奈何花落去,似曾相识燕归来,小园香径独徘徊。

❖ 注解

这是晏殊词中最为脍炙人口的篇章,这首词虽含伤春惜时之意,却实为感慨抒怀之情。

“无可奈何花落去,似曾相识燕归来。”关于这一佳句的由来,还有一个传说。

一次,晏殊来到维扬,住在大明寺中。有一天他忽然发现墙上有一首诗写得非常好,可惜没有作者的姓名。于是晏殊跑进跑出,问个不停,终于打听到这首诗的作者名叫王琪,家就在大明寺附近。所以,他立即把王琪请来,一同探讨诗文。

王琪来了以后,发现晏殊善于赏诗论文,态度和蔼;晏殊见王琪性格开朗,言谈甚为投机,便请王琪入席用餐。二人边吃边谈,饭后,又一同到池边游玩。晏殊



望着晚春落花,随口说道:“我想了个诗句写在墙上,已经一年,还是对不出来。”那个句子是:“无可奈何花落去。”王琪思索了一下,不慌不忙地对道:“似曾相识燕归来。”这一对句不但在词面上对得切合时宜,很有特点,而且在含义上使二人的思想感情如挚友重逢,一见如故。这怎能不使人格外高兴?因此,晏殊一听,急忙称好!

酒:为人们日常饮用的酒。燕:为燕科动物,其中燕窝可入食入药。

❖ 中医观点

燕窝

【来源】燕窝,又名燕蔬菜、燕菜、燕根,为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒毛等混合凝结所筑成的巢窝,品种有白燕、毛燕、血燕等,以白燕为最佳。《本草纲目》对燕窝有较详细叙述:“闽之远海近番处,有燕名金丝者。首尾似燕而甚小,毛如金丝。临卵育子时群飞进汐砂泥有石处,啄蚕螺食。有询海商,闻之土番云,蚕螺背上肉有两肋如枫蚕丝,坚洁而白,食之可补虚损,已劳痢。故此燕食之,肉化而肋不化,并津液呕出,结为小窝附石上。久之,与小雏鼓翼而飞,海人依时拾之,故曰燕窝。”

【功用】中医认为,燕窝性味甘平,入肺、胃、肾经,有滋阴润肺,益气补中之功。适用于肺胃阴虚所致的咳嗽、痰喘、咯血、久痢、噎膈、反胃等。《随息居饮食谱》言其“养胃液,滋肺阴,润燥泽枯,生津益血,止虚嗽、虚痢,理虚膈、虚痰。病后诸虚,尤为妙品。”《本经逢原》言其“大养肺阴,化痰止咳,补而能清,为调理虚损癆瘵之圣药……开胃气,已癆痢,益小儿痘疹。”《本草求真》言其“入肺生气,入肾滋水,入胃补中,其补不致燥,润不致滞,而为药中至平至美之味者也。”

❖ 养生提示

◎ 燕窝的药用

现代营养学分析表明,燕窝含有丰富的蛋白质,多种氨基酸、维生素、糖类及矿物质钙、钾、硫、磷等,食后很容易消化吸收,据报道,一些百岁老人的长寿,与食用燕窝有很大关系。近来研究发现,燕窝还有抗感染、提高机体免疫力、防衰老、抗癌抗癌之功。香港中文大学的科研人员研究发现,燕窝的细胞分裂激素与表皮生长因子可促进人体细胞繁殖与再生,其活性醣蛋白的水溶液更可直接刺激免疫系统的细胞生长,促进新陈代谢及增强机能功效,对小儿、老人、体弱和病人的效果更为显著。