跟着花神学养生

探寻梅花身上的养生“密钥”

2026年央视春晚的一场《贺花神》,以故宫白玉月令组佩为蓝本,让十二花神跨越千年踏歌而来,不仅重现了极致东方美学,更悄然叩开了中医药“药食同源”的文化之门。在中国人的传统智慧里,百花不仅是自然的风物,更是时间的信使与养生的良方。正月梅花凌寒独放,疏肝解郁;四月芍药温柔挽春,养血调经;九月菊花金蕊流霞,明目清心……从《神农本草经》到《本草纲目》,每一朵应时之花都蕴藏着调理身体的奥秘。

正月梅花,梅蕊传香。梅花神林逋“梅妻鹤子”的隐逸风骨,让“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”的梅韵深入人心。梅花既承载着文人墨客的精神寄托,更在中医药体系中占据一席之地。

通讯员 麻云 现代快报/现代+记者 刘峻

梅韵流芳

从盐梅和羹到罗浮仙梦

中国人对梅的认识,走过了从食果到赏花、再到入药的漫长历程。

早在殷商时期,梅子便是重要的调味品,《尚书·说命下》载“若作和羹,尔唯盐梅”,以梅之酸配盐之咸,调和鼎鼐之味。彼时先民重其实而轻其花,梅不过是厨房中的寻常之物。

至春秋,《诗经·召南·摽有梅》中“摽有梅,其实七兮。求我庶士,迨其吉兮”,少女以梅子自况,期盼有心人及时采摘,梅从此被赋予情感的灵光。

而梅花真正进入审美视野,当在南北朝时期。南朝宋人陆凯折梅赠驿使,寄与长安好友范晔,留下“江南无所有,聊赠一枝春”的千古绝唱,梅花从此成为友情与春信的象征。

梁武帝时期大诗人庾信《梅花》诗“树动悬冰落,枝高出手寒”,寥寥十字,寒梅凌霜之姿如在目前。

何逊《扬州法曹梅花盛开》以“衔霜当路发,映雪拟寒开”写尽梅之风骨,被奉为“文人咏梅之祖”。

隋代开皇年间,更有一段传奇。赵师雄游广东罗浮山,日暮于松林间遇一素妆女子,芳香袭人,邀入酒肆对饮,但觉香气扑鼻、天寒月淡,醉卧间竟不觉天晓。醒来视之,乃在大梅树下,上有翠鸟啾嘈,月落参横,唯见寒梅寂历——这便是“罗浮梦”的由来,梅花从此与仙姿、幽梦结下不解之缘。

唐代以来,咏梅之风日盛。及至宋代林逋,“疏影横斜”一联出,梅花品格至此臻于极致,林逋则成为了中国文化中“隐逸”与“高洁”的代名词。

北宋诗人杜默辞官归乡后,购六株玉蝶梅植于宅旁,筑成梅园,终日与友人饮酒赋诗、赏梅为乐,至今仍流传着半枝梅的传说。

正本清源

药用梅花与观赏梅花之别

正月梅花跨越节令,成为早春的养生佳品。药用梅花并非日常的观赏品种,而是蔷薇科植物梅的干燥未开放花蕾,颜色有黄白和红两种。自古以白梅花、绿萼梅为多见,绿萼梅更是被广泛记载。

梅花作为药物首见于《本草纲目》,名为“白梅花”,但李时珍仅言其“点汤煮粥助雅致而已”,并未详述主治。直至清代赵学敏《本草纲目拾遗》广搜博采,梅花之药用价值方得彰显。

赵氏引《百草镜》云:“梅花冬蕊春开,其花不畏霜雪,花后发叶,得先天之气最足,故能解先天胎毒。有红、白、绿萼,千叶、单叶之分,惟单叶绿萼入药尤良。采能不犯人手更佳。含苞者力胜。”

值得注意的是,民间常将梅花与蜡梅混为一谈,实则二者迥异。梅花为蔷薇科植物,蜡梅乃蜡梅科植物,科属不同,功效亦别,临证之际不可不辨。

梅花味微酸,性平。归肝、胃、肺经。其功专在疏肝解郁、理气和胃、化痰散结。

谈及梅花入药,不能不提《红楼梦》中薛宝钗服用的“冷香丸”。方中的白梅花性平味酸微涩,善于平肝安神、利肺化痰、开郁和胃。看似“可遇不可求”的冷香丸玄妙之处,更在于其顺应天时的采集理念——四季之花应四时之气,四时之水合节气之变,这正是中医“顺时养生”思想的艺术化表达。

《饮片新参》载:“绿萼梅,平肝和胃,止脘痛、头晕,进饮食;红梅花,清肝解郁,治头目痛。”临床常与柴胡、郁金、玫瑰花等配伍,以增疏肝理气之功。《续名医类案》载有“梅花丸”,用绿萼梅蕊配伍人参、黄芪、茯苓、砂仁等,治肝胃久痛、腹有癥瘕,堪称典范。《本草纲目拾遗》收录大量梅花古方。

千里梅花丸:出自《寿世保元》,以梅花配伍枇杷叶、乌梅、甘草等,生津止渴,适用于夏日长途津少口渴。

梅花药用内服的常用剂量为3~5克,可煎汤,或入丸、散。临床应用中,需根据症状合理配伍方能发挥理想疗效。而作为经典中记载的日常食用品,以下三种方法兼顾美味与养生,适合家庭日常操作。

1.梅花解郁茶

取干燥绿萼梅3~6朵,用沸水冲泡,待香气四溢即可饮用,加少许蜂蜜更增润喉之效。这款茶特别适合午后犯困、压力大、心烦气躁时饮用,能快速舒缓情志,缓解咽喉干燥,温和无负担。

2.梅花醒脾粥

传承宋代“雪水煮梅粥”的雅致,将大米熬煮至黏稠,粥快熟时,撒入5~8朵干燥梅花,焖煮2分钟即可关火。梅花的清香融入米粥,既能健脾开胃,又能缓解食欲不振,是早春餐食的绝佳选择。

3.梅花蜜酿

取新鲜干净的绿萼梅花蕾,洗净晾干,按一层梅花一层蜂蜜的比例,放入密封罐中,静置7天,待梅香与蜜香充分融合即可。每日取1~2勺,用温水冲调饮用,既能润喉解腻,又能疏肝养颜,适合熬夜上火、咽干不适者日常调理,注意不能久置。

春分养生

阴阳调和,健脾疏肝

3月20日将迎来春分节气,这是二十四节气中的第四个节气。此时昼夜平分、阴阳相半,自然界进入生机勃发的阶段。江苏省第二中医院门诊部副主任邹兰亭介绍,此时养生重点在于调和阴阳、疏肝健脾,保持身心平衡,预防过敏与春温。

起居调摄

晚睡早起,与日俱兴:春分后日照渐长,应顺应阳气升发,晚睡不晚于23点,早起不早于5点,保持充足睡眠,以利肝气疏泄。

春捂有度,防寒保暖:此时乍暖还寒,昼夜温差大,需“下厚上薄”穿衣,重点保护颈项、腰腹和足部,避免受寒引发关节痛或腹泻。

饮食养生

春分肝气旺易克脾土,饮食应减少酸味食物如柠檬、酸橙等的摄入,多吃大枣、蜂蜜、山药、南瓜等甘味食物以养脾气。饮食搭配应寒热相配,以中正平和,忌食大寒大热之物,如羊肉、螃蟹,以防阴阳失衡。

推荐食疗方:

1.黄精山药排骨汤

材料:黄精15克,鲜山药200克,莲子20克,排骨300克。

做法:排骨焯水后与药材同炖1.5小时,加盐调味。

功效:平补阴阳,健脾和胃。

2.清拌莴苣丝

材料:莴苣1根,蒜末少许,香油半勺,盐适量。

做法:莴苣去皮切细丝,加入少许盐腌制5分钟。挤掉多余水分,加入蒜末、香油拌匀即可。

功效:清热疏肝,开胃通便。

(注:食疗方需结合个人体质,特殊人群请咨询专业医师)

运动导引

动则生阳,舒缓为宜:宜进行散步、慢跑、太极拳等和缓运动,以微汗为度,避免大汗淋漓耗伤阳气。运动时间以日出后、傍晚为宜。

梳头功:晨起用木梳或手指梳头100—200下,可刺激头部经络,让阳气通达。

放风筝:春季放风筝可回归自然、舒怀畅意,运动全身、疏通经络,有祛病养生之效。

情志调养

戒怒忌郁,畅达肝气:春分时节肝气旺盛,易出现情绪波动。应保持心情舒畅,多与亲友交流,多听舒缓音乐,避免急躁易怒。可适当踏青赏花,接触自然,以怡情养性。

穴位保健:

太冲:位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。按摩此穴可疏肝理气,缓解情绪波动。

足三里:位于小腿外侧,右膝眼下3寸,胫骨前嵴外一横指处。按摩此穴可健脾和胃,增强免疫力。

风池:位于颈后枕骨下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷处。按摩此穴可祛风解表,醒脑明目。

通讯员 苗卿 葛妍
现代快报/现代+记者 刘峻

八旬张奶奶病情复发陷入昏迷

医生病床前守到凌晨,时隔七年又救她一次

中枢神经系统淋巴瘤是淋巴瘤中治疗难度极大的类型之一,致残致死率居高不下。南京医科大学附属明基医院血液内科主任刘元波深耕该领域多年,凭借丰富诊疗经验为众多患者带来生机。他特别提醒,该疾病症状与普通神经系统疾病高度相似,极易被误判为中风、面瘫等病症,进而延误就诊时机,最终导致患者出现不可逆的功能损伤。

现代快报/现代+记者 梅书华/文 刘畅/摄



南京医科大学附属明基医院血液内科主任刘元波(右一)在查房

突发肢体障碍,确诊中枢神经系统淋巴瘤

2019年,73岁的武汉老人张奶奶(化姓)突发肢体活动不利、认知障碍等症状,起初误以为是脑梗,辗转求医,找到了当时在北京工作的刘元波,最终明确为中枢神经系统淋巴瘤。经过个性化的规范治疗,张奶奶逐渐康复,恢复了正常生活。

时隔七年,已80岁高龄的张奶奶病情突然复发,一度陷入昏迷,情况危急,她的老伴第一时间想到了刘元波。大年初五,老伴带着张奶奶连夜乘坐救护车,从武汉赶往南京求医。入院后,团队立即采用靶向治疗,不料3月5日晚,张奶奶突发呼吸困难,生命危急。

他在病房守到凌晨,老人转危为安

张奶奶的突发状况,让诊疗团队面临巨大考验,经多学科会诊,刘元波判定其呼吸困难是颅内肿瘤压迫神经导致舌根后坠,堵塞气道,彼时老人已陷入昏迷,常规抢救的气管插管方式有创且治标,老人更难以承受。

就在此时,张奶奶的老伴给刘元波发来留言:“永远无条件相信您,放手治吧!”这份沉甸甸的信任,让刘元波下定决心,大胆施治,在尽可能规避风险的前提下,他为老人制订了对症+根本治疗的方案,当晚便使用甘露醇脱水、激素缓解症状,同时进行静脉化疗,精准把控用药剂量,在病房守至凌晨。次日清晨,张奶奶的老伴发来消息:“老伴挺过来了!”刘元波也终于舒了一口气,经过三天治疗,张奶奶成功苏醒,脱离了生命危险。

老年人多发,易与中风等疾病混淆

中枢神经系统淋巴瘤为何如此可怕?刘元波介绍,中枢神经系统淋巴瘤也被称作脑淋巴瘤,分原发性和继发性两类,前者仅发生在中枢神经系统,后者由全身淋巴瘤侵犯神经系统引发,二者的诊疗难度均远超外周淋巴瘤。这一疾病发病率极低,每100万人中仅有2到3例,发病群体却以老年人为主。

中枢神经系统淋巴瘤的治疗并不容易。一是因为发病部位特殊,中枢神经是人体重要器官,且该疾病的基因和生物学特性与外周淋巴瘤截然不同,发病机制更为复杂;二是因为血脑屏障的存在,让多数化疗药物难以进入颅内,限制了治疗手段。此外,该疾病的症状以运动障碍、感觉障碍、面瘫、认知障碍、癫痫发作为主,与脑梗、脑卒中等神经系统疾病的症状高度相似,极易被误诊误治,错过最佳诊疗时机。

多地患者来求医,仁心仁术获认可

在南京明基医院的病房里,除了转危为安的张奶奶,还有一名从浙江宁波赶来的50岁女性患者,她的诊疗经历同样充满波折。一年多以前,她先出现眼前有小黑点的症状,后续又出现腿脚不便、无法独立行走的情况,高度怀疑是中枢神经系统淋巴瘤,得知刘元波的诊疗经验后,专程赴宁求医,家属直言“遇到刘主任是莫大的幸运”。

刘元波拥有多年中枢神经系统淋巴瘤诊疗经验,他的诊疗方式,不仅仅是精准的个性化治疗方案,还包括了病床前的细致关怀,他常常一天数次到病房查看病情,也曾为危重患者守至凌晨跟进治疗。他认为,疑难重症的救治,医患间的充分沟通与相互信任是首要前提,医生的担当、果断与专业的治疗方案,更是为患者争取生机的关键。