

说说我国古人藏冰解暑的那些事

我国商周时期就开始取冰、藏冰了。《诗经·豳风·七月》中就有这样的诗句：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴；四之日其蚤，献羔祭韭。”这是一首农事诗，意思是腊月里把冰凿得咚咚响，正月把它贮藏于冰窖里；二月里取冰时要行祭祀，献上羔羊、鲜韭，称尝鲜之祭。

冰最早用于祭神祭祖的仪式上和丧事中。《周礼·天官》：“祭祀共冰鉴，宾客共冰。”古人认为，上供的贡品一定要保持新鲜才符合礼仪。《天官》提到的“凌人”就是负责制冰、藏冰的人，每年最冷的时候便到河里采冰，并将整块的冰深藏于地下的“凌阴”中。上世纪70年代，陕西凤翔姚家岗春秋大型凌阴遗址的发现，使人们对古代藏冰的地窖有了深入了解。从姚家岗遗址看，基本都是在密封的室内再挖出或方或圆深达数米的深穴，深穴底部筑有高台以放冰，还有下

水道通向外面以排除冰水。为了隔热密封，这个姚家岗的凌阴，通道上有五道槽门。

古代采冰、贮冰的过程艰难。《左传》介绍：“古者，日在北陆而藏冰，西陆，朝朝而出之。其藏冰也，深山穷谷，固阴沍寒。”可见夏冰得到之不易，因此只有身份高贵的帝王将相才能享用。《周礼》中提到的冰鉴，1978年于湖北发现的战国时期的曾侯乙墓中见到了实物。出土的这个青铜冰鉴，为双层器皿，鉴内有一缶，夏季，鉴缶之间装冰块，缶内装酒或其他食物。另据《吴越春秋》载：“勾践之出游也，休息石台，食于冰厨。”这“冰厨”是夏季供备饮食的处所。在旅游中途设有“冰厨”，可以想象，当时冷藏食物已经比较普遍。

古人除了用冰保存食品，更喜欢用其制作“冷食”。《楚辞·招魂》就有“挫糟冻饮，耐清凉些”，意思是说，过滤完的冰镇酒浆真

好喝！杜甫的诗里也有：“竹深留客处，荷净纳凉时。公子调冰水，佳人雪藕丝。”有公子有佳人，这表明那时的贵族已经很懂得如何用冰消暑了。

汉魏时期，冰又大量用于室内降温。曹操在邺城建有“冰井台”。《三国志》记载，曹操专门筑造此台用来藏冰，以达到解暑降温的效果。其儿子曹植在《大暑赋》中写道：“积素冰于幽馆，气飞结而为霜。”这个“幽馆”，不是很像一座环保的空调房？

唐代繁荣开放，市场上已出现卖冰的行为。《唐摭言》曰：“割人为商，卖冰于市。”但那时的冰还很贵，不过入夏皇家也有赐冰之举。白居易得到皇帝赐冰后“烦暑迎消，凉飙随至”，还写道：“伏以颁冰之仪，朝廷盛典，以其非常之物，用表特异之恩。”同样为官的刘禹锡，将新鲜的李子放到盛满冰块的碗中招待客人：“赐冰满碗沉朱实，法饌盈盘覆

碧笼。”宋代朝廷从初伏日开始，“每日赐近臣冰，人四匣。”明代文学家钟惺在《夏冰》中也写了赐冰一事。

宋代私人贮冰、售冰已经很普遍，而且冰的售价很便宜。南宋诗人杨万里《荔枝歌》云：“帝城六月日卓午，市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开。”从中可见冰在暑天里对人对人有多么强的诱惑力。此外，北宋还有专门的冷饮店，售卖冰糖、冰水、冰元子，还可以用冰糖冰过的瓜果来消暑。《东京梦华录》里就记载了凉水荔枝膏。

明代，冰被大量用于渔业之中。有位叫黄省曾的人在《鱼经》中写道，渔民常将一种鲫鱼，“以冰养之”，运到远处，谓之“冰鲜”。

清代藏冰业高度发展，冰不再是昂贵稀罕的东西，百姓也用得起。清宫廷专门负责藏冰的部门，叫工部都水司，每年筑冰近

22万块，在故宫附近就有4座半地下冰窖。清代也延续了前朝颁冰的制度。据清人富察敦崇撰的《燕京岁时记》记载：“届时由工部颁给冰票，自行领取，多寡不同，各有等差。”一生创作众多诗的乾隆，写了一首《冰果》诗，还教人们如何做这种冰果：“以杂果置盘中，浸以冰块，都中夏日宴饮必备。”今天北京还有个冰窖口胡同，就因清代内宫监冰窖而得名。

说到冰，还想到中国近代史上著名文学家梁启超，他的书斋叫“饮冰室”。这个“饮冰”，虽真的去吃冰，但意义深远。“饮冰”一词源于《庄子》：“今吾朝受命而夕饮冰，我其内热与？”原意是比喻内心之忧虑。梁启超化用“饮冰十年，难凉热血”这句话来表达他作为维新变法领袖人物对时局的忧虑和对理想抱负的执着。

(徐锐)

藏药名著《晶珠本草》

《晶珠本草》又名《药物学广论》或《无垢晶串》，藏名《协称》或《资孜协称》，是著名藏药学家帝玛尔·丹增彭者所著。

《晶珠本草》分上、下两部。上部为歌诀之部，以偈颂体写成，对每种药的功效进行概括论述；下部为解释之部，以叙述文写成，分别对每种药物的来源、生境、性味、功效予以叙述。全书分上、下两部，即上部13章总论，下部13章是分论。根据药物来源、生境、质地、入药的不同，分为13类，即每章讲叙一类。分别是：珍宝类药166味、宝石类药5940味、土类药31味、汁液类药150味、树(茎、干、枝)类药182味、湿生草类142味、旱生草类266味、盐碱类药59味、动物类药448味、作物类药42味、水类药121味、七类药11味、炮制加工类药82味。以上共载药物2294味，这是历代藏医药典籍收载药物数量最多的典著。这本书对药物的分类方法是比较科学的，至今在植物分类学、动物学、天然药物学的分类上仍有其重要的参考价值。

《晶珠本草》总结了历代藏龙卧虎本草之精华。从现在了解最早的《月王药诊》开始，至《四部医典》《甘露八部》《药性广论》《蓝琉璃》《药物大全》等书中记载的药物均全部载入。

作者对收入著作中药物都是经过考证，因此每种药物都记载别名和出处。且对药物性味功效具体化。在《月王药诊》《四部医典》中虽然从理论上提出六味、八性、十七效，但没有在具体药物上予以体现。而《晶珠本草》中每种药物都讲述了味、性、效及其用药的注意事项，这就给药理学增添了具体内容，更为学习药理学的人指明了用药的道理所在。《晶珠本草》所载药物，具有浓厚的民族特色和高原特色，如绿绒蒿、獐芽菜、虎耳草、雪莲花等等。这些药物均系藏医所用。

(安静)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗



仙子之花：水仙花

水仙花，为石蒜科多年生草本植物水仙的花卉。《百花藏谱》言其“因花性好水，故名水仙”。《本草纲目》言其“水仙宜卑湿处，不可缺水，故名水仙”。《花疏》言“水仙宜置瓶中，其物得水则不枯，故曰水仙，称其名矣”。《水仙花志》言“此花得水则新鲜，失水则枯萎，可见它和水结下了不解之缘。大概是此花初名水鲜，谐音为水仙”。

中医认为，水仙花性味苦、寒，入脾、肾、肝经，有清热解毒，散结消肿，祛风除热，活血调经之功，适用于风

热病、五心烦热、月经不调、子宫疾病、痈肿疮毒、腮腺炎、乳腺炎、蛇毒等。《现代实用中药》言其：“治妇人子宫病，月经不调。”《本草再新》言其“治痈疽疮毒，排脓消肿，解热，祛风，疗百虫咬伤”。《岭南采药录》言其“取头部捣烂，敷治乳痈；又治一切毒痈病，捣烂敷之能祛毒”。《四川中药志》言其“治耳前后肿，颊肿”。药理研究发现，水仙有明显的抗病毒作用，对部分癌肿也有一定的疗效。水仙生物碱对于肉瘤和艾氏腹水癌有明显的抵抗作用。对子宫有强大的兴奋作用，小剂量引起紧张度增大，大剂量可出现强直性收缩。

水仙根，为水仙的鳞茎。中医认为，水仙根性味苦、寒，入心肺、脾经，有清热解毒之功，适用于痈肿疮毒，虫咬，鱼骨哽。《本草纲目》言其“根味苦、微辛、滑寒无毒，主治痈肿及鱼骨哽。其花又治疗妇人五心发热，同与荷叶、赤芍等份为末，白汤每服二钱，热自退”。现介绍几则治疗方，供选用。

1. 水仙糊：水仙花或根适量，捣烂，外敷患处，敷料包扎，胶布固定，每日换药1次，连续3~5日。可清热解毒，适用于疮疡肿毒。

2. 水仙花茶：水仙花3朵，冰糖适量。将水仙花入清水中反复漂洗、沥干，放入杯中，冲入滚热开水适量，加冰

糖和匀饮用。可清热解毒，适用于胃脘不适，腹痛腹泻等。

3. 水仙绿豆汤：水仙花3朵，干荷叶10克，绿豆100克，冰糖适量。将水仙花剥瓣入清水中漂洗、沥干备用。荷叶择净，布包。绿豆洗净，与荷叶同放锅中，加清水适量煮至豆熟汤浓时，去药包，加冰糖、水仙花，再煮一二沸即成。可养阴清热，适用于手足心热，口燥咽干等。

4. 水仙鳞茎糊：水仙花鳞茎1粒。将水仙鳞茎洗净、剥去外皮粗部，先用刀切小块，再入碗中捣烂成泥状，外敷于脚底心涌泉穴上，敷料包扎，胶布固定，每日换药1次，连续3~5日。可活血通络，适用于小便不通，下腹坠胀。(胡献国)

十大名花 十味药⑩

传承药膳文化 共享健康生活

——防城港市举办第一届中药壮瑶京药药膳大赛



本报讯(通讯员孔艳梅)为弘扬祖国药膳文化，宣传展示药膳发展成果，使更多民众走近药膳、了解药膳、共享药膳，8月18日上午，2022年防城港市中医中药中国行——中医药壮瑶京医药文化宣传大型主题活动暨防城港市第一届中药壮瑶京药药膳大赛举办。

比赛中，参赛选手们围绕中医体质、节气养生或常见病证等进行菜谱设计，依据中药壮瑶京药文化，使用广西区域特色药材、食材为原料制作菜品，通过多种烹饪方式烹调，制作出色香味俱全的药膳菜品。6支参赛队伍同台竞技、匠心对决，联袂展开药食同源、药食养生的舌尖角逐。拼刀工、拼造型、拼特色、拼创意，将美食与药材相结合，将文化与工艺相融合，让视觉与味觉相碰撞，呈现出寓医于食、药借食力、食助药威、极具地方特色的药膳养生盛宴。

