

中医药文化征文优秀作品展示



包治百病的九花玉露丸,化腐朽为神奇的《易筋经》,蝶谷医仙胡青牛等,武林中这些神奇的药物、治疗方法和医生,是小说家的凭空杜撰,还是在现实中真有历史依据呢?

从广义上来说,每一个习武之人,其实都是一个医生。中华武术由古代导引术发展而来,是一种“以强身健体为主,以搏击为辅”的一种锻炼方式。其中,强身健体是第一位的,也就是有病治病、无病强身。实际上,武术对多种慢性病

都有很好的治疗作用。从这层意义上来说,每一位习武者,至少可以预防和减少疾病发生。中华武术和医学同根同源,相伴而生,讲究的都是阴阳平衡、经络穴道,甚至难以严格区分。例如东汉名医华佗发明的“五禽戏”,既是一种强身健体的导引术,又是一种“外动内静、刚柔并济、内外兼修”的早期武术;大名鼎鼎的少林《易筋经》,其实也是一种导引术,最初目的也是为了强身健体。在《倚天屠龙记》中,张三丰发明太极拳的目的就是为了给张无忌治病。现实生活中的太极拳,实际上是一种结合阴阳五行和中医经络学的导引术。据说,陈式太极拳现任掌门人陈小旺,仍以奇妙的治病方法为外界称颂。除广义的医生外,在习武之人中,也不乏以医为业者,我们姑且

铁血丹心说武医

黄新生

称这些人武医。与常人相比,习武之人更容易受外伤,而武医对跌打损伤类疾病有着更加深刻的见解。同时,中华武术以武德为第一,受此影响,武医也更加注重自身道德的修养。少林、武当,堪称武林界的泰山北斗,同时也以举世闻名的医学独步天下。少林文化本身就是禅、武、医“三位一体”,代表少林文化的少林药局,创办于南宋年间。公元1260年,在忽必烈举办的僧道辩论大会上,少林寺主持福裕受命,制定了“主外科兼修内科、儿科,医众僧兼俗疾,方为普度众生”的僧医方针,使少林医术突飞猛进。同时,少林医学更有崇高的医德,悲天悯人的道德情怀、精益求精的技术追求,铁血丹心与苍生大

医完美结合,使少林禅医赢得了世人的崇敬,并成为少林寺代代相传、千年不衰的宝贵精神财富。武当山植被茂盛,药用资源丰富,武当山历代道士在草木丹药、疾病防治等方面进行了有益探索,并做出了卓越贡献,在武当山地区形成“十道九医”之说。明朝永乐年间,代表武当山医学的《卫生简易方》成书,并上报朝廷,在群众中影响极大。随后,武当八宝紫金锭、黄龙洞眼药等药物相继研制成功,在群众中有着极高的声誉,成为武当医药的“金字”招牌。值得一提的是,1931年,贺龙率红军转战武当山,武当山众道士不惧白色恐怖压力,勇于接纳,使道观成为红军的后方医院,并用武医当医学医治伤员。部队转移时,贺龙以楹联相赠:“伟人东来气尽紫,樵歌西去云腾霄。”以示对武

当医学的崇高敬意。武医之中,还有一人不得不提,就是清代医学家王清任,字勋臣,河北省玉田县人,幼时习武,随后学医,以医为业。由于习武出身,王清任对人体结构有着更加深刻的理解。在行医过程中,王清任发现许多关于脏腑方面的中医书籍和图形是错误的。于是,他开始研究中医解剖方面的问题,《医林改错》就此问世,王清任也因此成为伟大的中医解剖学家。2004年,少林药局把许多秘方陆续公布;武当医学在继承传统道教医学的基础上,正与生理学、生物学、遗传学等现代科技相结合,呈现出蓬勃之势;武林各门派的传统医学,亦呈欣欣向荣之态。因此,武医堪称杏林之中的“常青树”。(作者供职于武陟县卫生计生委)

养生堂



“痛则不通,通则不痛”是人们广为熟知的一句俗语,从男性和女性的不同角度来谈,究竟怎么样来“通”呢?河南省中医院治未病科主任医师侯江红这样解释:从男性的角度来说,男性的生理功能需要阳气通达,否则,会造成男性功能性阳痿,需要采取通达阳气的方法进行治疗,也就是“男子之阳,以通为用”。

养生这样「通」

李九江

中医认为,阳气不达的原因主要有:痰、湿、寒、瘀、气。痰湿过重的人脾胃功能较弱,同时,缺乏运动也会导致痰湿过重;各种原因造成的血瘀、瘀滞;常见的有肾阳虚;肝气郁结,气为血之帅,气虚使男性阳气不足。从现实生活的角度来说,以下原因易造成男子阳气不足:疲劳、睡眠质量欠佳、嗜睡、饮酒过量(甚至酗酒)、过量食用寒凉之物等。治疗阳气不足,应去中医医院就诊,中医师会根据患者的病情与体质辩证施治。侯江红根据多年的临床经验,为大家推荐了几个治疗方,仅供参考。

药浴 红花20克、艾叶100克、玫瑰花20克,3种药物混合在一起煮水,进行药浴。此方具有温经通络、活血化瘀之功效。

推拿疗法 也就是用捏、提等方法作用于背部的督脉、足太阳膀胱经。督脉总督诸阳,背部足太阳膀胱第一侧线分布区又为膀胱背腧穴所在,与膀胱密切相关,所以推拿疗法在振奋阳气、调整脏腑功能等方面的疗效比较突出。

食疗 山药薏仁粥:将山药、薏苡仁、大米煮成粥,山药平补“三焦”(是上、中、下三焦的合称),亦药亦食。此粥具有清热利湿、健脾益气之功效。

俗话说“十女九瘀”,女子以血为本,所以极易气滞血瘀。首先,由于气运行不畅,引起血液运行瘀滞,或瘀血阻滞,影响气血运行,表现的症候为:痛经、闭经、经血颜色紫暗有块、舌质紫暗、皮肤有色素沉着、急躁易怒等。导致气滞血瘀的原因有气、寒、虚、热。同时,女子容易受七情(即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)影响,容易生气、烦闷。其次,外感风寒,比如产后、哺乳期、经期前后等易受风寒,寒凝则血瘀,所以避寒显得极为重要,应禁食寒凉食物、注意腹部保暖等。最后,因劳累过度、情志不舒、失血过多、久病不愈或体质虚弱所致的气虚、阳虚等,易造成血瘀。

对于女性来说,调血、保养是疏通血瘀的根本办法,以达到活血、疏通气血的目的。比如血府逐瘀汤是女性调血的著名方剂,四物汤、桃红四物汤等是活血化瘀的经典方剂;中药中的当归、阿胶、何首乌具有滋阴、补血之功效;枸杞、桂圆、熟地黄、白芍药、黄芪、党参、人参、紫河车等均有益气、生血的功效。此外,在饮食上可多食用红枣、桑葚、红豆、乌鸡、黑芝麻、猪肝、鹌鹑、红皮花生等有生血、补血作用的食物,同时,杏仁、山慈姑、黑豆、山楂等具有活血、化瘀的作用。(作者供职于河南省中医院)

白菜

杨璞

菜中之王味甘甜,清热除烦利小便。调理肠胃润肌肤,寒人群莫多餐。

(作者供职于江苏省南京市中西医结合医院)

本版图片均为资料图片

药味灯谜

张军停

自古以来,文人墨客偏爱灯笼,创作了许多形象生动、妙趣横生的灯谜,给人们的文化生活增添了无穷乐趣。

明代著名书法家、文学家祝允明,有一次与唐寅、文徵明等几位好友品茶、聊天时,掀起灯谜这一题材制谜赏玩。当时,祝允明久病初愈,对一些中药名颇为知晓,他的灯谜也充满着“中药味儿”,看起来犹如

一剂药方,“淡竹(淡竹叶)枳壳制防风,内藏红花在当中,熟地不用半夏(夏),生地车前仗此翁。”寥寥几句诗谜,就把灯笼的制作材料以及特征,作用准确地表现出来。

其实,运用中药名巧妙制作的灯谜还真不少。相传,华佗在收徒弟时,有意测试拜师者的聪明才智,便说:“我有几味中药,连起来可猜一物,猜对了,我就收你为

徒。”说罢,华佗开了一张药方谜,要求猜一日用品。但见上面写着:“枳壳防风藏红花,熟地不用它半夏(夏)。生地当用在车前,夜晚赶路眼不瞎。”这个少年反应敏捷,立即高举他行囊中的灯笼。华佗称赞少年聪敏,便收其为徒。这种药味谜、谜味俱浓、押韵自然的灯谜,若不是对中医药知识颇为熟悉,是很难猜出来的。

周末闲暇,笔者拜访一位谜友。他说,有一个灯笼谜十分有趣,谜面是:“病名:火攻心。处方:淡竹、柴胡、故纸(破故纸的别称为补骨脂)、防风、灯心。熟地可用可不用,生地不可不用。”这种巧妙地运

用几味中药名,把灯笼的材料、用途恰到好处地表现出来的灯谜,别具一格,令人耳目一新。“火攻心”指的是蜡烛,前4味中药就是指制作灯笼的材料,也是治疗“火攻心”的中药方剂。后两味中药运用得巧妙,把灯笼的主要特征含蓄地勾勒出来,“熟地(熟地黄)指的是熟地,“破故纸”指的是破故纸;对陌生的路段(生地)就得使用灯笼,此谜一经猜出,让人恍然大悟,击掌称妙。

最近,笔者欣赏到一则灯谜谜面,说是明代年间,有一年元宵灯市,书生白简坐在一家酒店前观灯,心情舒畅地吟诗:“一到上元相

杏林撷萃

收涩止血伏龙肝

胡献国

《三国演义》第六十八回写道:曹操宴请群臣,正饮酒间,左慈穿木屐,立于筵前。众官惊怪。左慈曰:“大王今日水陆俱备,大宴群臣,四方异物极多,内中欠少何物,贫道愿取之。”曹操曰:“我要龙肝作羹,汝能取否?”左慈曰:“有何难哉!”便取墨笔于粉墙上画一条龙,以袍袖一拂,龙腹自开。左慈于龙腹中提出龙肝,鲜血尚流……

其实,中药里有一味与龙肝齐名的药物伏龙肝,为止血

要药。伏龙肝,又名灶中黄土、灶心土、黄土等,为久经柴草熏烧的灶底中心的土块。中医认为,伏龙肝味辛,性微温,具有温中止血、止呕、止泻之功效,能够治疗虚寒性出血、中焦虚寒、呕吐、妊娠恶阻、脾虚久泻等病。现代药理研究表明,伏龙肝的成分主要是硅及硅酸盐,具有收涩止血之功效。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

食药两用枸杞头

枸杞头是枸杞树上初春的嫩茎叶,多分枝,通常有棘刺。春暖花开时,枸杞树上便长出嫩芽来,这种嫩芽就叫枸杞头。这时的枸杞头最嫩,口感最佳,轻轻地将其折断能溢出汁液来。明代著名医药学家李时珍在《本草纲目》中说:“春采枸杞叶,名天精草;夏采花,名长生草;秋采子,名枸杞子;冬采根,名地骨皮。”食用枸杞头实际上是“吃春”,把春意嚼在齿间,口齿留香,这香是麻油的香混着嫩叶、嫩茎的清香,不过,这清香中微有苦味,隐隐约约的苦味,像一个小女子恰到好处地娇嗔,惹人爱怜。

枸杞头富含维生素C、谷氨酸、精氨酸等,味苦,性寒,具有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功效。枸杞头可凉拌、煲汤等。枸杞头不是四季可得之物,只有在春季才会萌芽,所以特别珍贵。(陆明华)

苏轼在《浣溪沙·细雨斜风作晓寒》中写有“人间有味是清欢”的句子,这句话极合笔者之意,可以说是笔者的饮食宗旨,清中品味。在苏轼的眼里,枸杞头也是好滋味的,密州(现在的山东省诸城)受灾时,任太守的他“日与通守刘廷式,循古城度圃采杞菊(枸杞头与菊花苗)食之,拍腹而笑”。《红楼梦》里的薛宝钗和探春两位姨娘小姐,山珍海味吃腻了,非要吃油盐炒枸杞芽儿。

古代医家对枸杞头的食养功效颇多称赞,比如《药性论》言其“补益精诸不足,易颜色,变白,明目,安神”。《食疗本草》言其“坚筋耐老,补益筋骨”。这些都说明枸杞头有延缓衰老的作用。枸杞头适合发热头晕、头昏脑涨、热毒疮疖等患者食用;适合目赤肿痛、红眼病、视物模糊、视力减退等患者食用等。(陆明华)

中药传说

狗脊

杨自文



有一味中药名叫狗脊,又名金毛狗脊、猴头、金狗脊等,为蚌壳蕨科植物金毛狗脊的干燥根茎,其味苦甘,性温,有祛风湿、补肝肾、强腰膝的功效。《本草纲目》言其“强肝肾,健骨,治风湿”。《神农本

草经》记载:“主腰背强,机关缓急,周痹寒湿,膝痛。颇利老人。”在临床上,狗脊多与菟丝子、牛膝、杜仲、续断等配伍,具有祛风湿、强腰膝的特点,可治疗风湿痹痛、腰膝酸软、下肢无力、遗尿等病。同时,狗脊与益智仁、补骨脂等同用,能治疗肾虚不固之尿频、遗尿等。狗脊常与鹿茸、艾叶等配伍,能治疗冲任虚寒、带下量多、色白清稀等。另外,狗脊的绒毛有止血作用,外敷可治疗金疮出血。但由于狗脊性温,味苦甘,故肾虚有热、小便不利者慎服。

狗脊主产于四川、云南、广西、浙江等地,又以四川省成都市青城

山镇出产的药材为佳。那么,它是怎样被命名的呢?又有怎样的传奇故事呢?

传说,很早以前,青城山下有一个名叫张方的人,养了一只黄狗,名叫阿黄,每天都和张方在一起。一次,张方在外面饮酒后,提着灯笼回家,在经过一片沼泽地时,竟然醉倒在草丛里睡着了。灯笼里的烛火燃着他身边的枯草,阿黄急得汪汪叫,急忙跑到旁边的水坑,用爪子沾满了水,洒在张方的脸上。张方被惊醒了,看到火仍在燃烧,便把火扑灭。然后,他感激地吻了一下阿黄。

一个月后,张方的家里来了一个贼,阿黄猛地跃起,咬住了贼的手。贼的力气特别大,用匕首竟然刺穿了阿黄的喉头,鲜血顿时涌了出来。同时,张方高喊抓贼,邻居闻声赶来,把贼捉住并送到了官府。这时,张方才看到阿黄已经倒在血泊里,便放声大哭起来。随后,张方含着泪把阿黄埋在地下。每隔几天,张方都去埋阿黄的地方看一看。十几天后,张方忽见埋阿黄的地方长出一种草,草叶上有密密麻麻的黄毛,好像阿黄。张方便拔起这种草,放在鼻子下一闻,竟然有一阵阵异香,顿时觉得浑身舒畅,接着,他腰部的伤痛也好了一些。随后,他就把这种草带回家煎汤喝。几天后,他腰部的伤痛果然痊愈。由于这种草像阿黄,所以张方便称其为“金毛狗脊草”,也就是狗脊,一直流传至今。(作者为河南中医药大学研究生)

园有桃 其实之肴

顾学生



时下,正是桃子采摘的时节,闻着桃树林飘来的阵阵香甜的味道,不免想起了《诗经》中有“园有桃,其实之肴”这句话。桃子原产于我国,已有几千年的栽培历史。我国桃子的品种极为丰富,据统计,全世界有1000个品种以上,我国就有800个品种。桃子汁多味美,芳香诱人,色泽艳丽,能够散发出令人心情愉悦的香甜味;所含的营养物质也相对丰富,对身体有补益、延年的作用。

桃子不仅是人们酷爱的水果之一,还具有良好的药用价值。唐代医学家孙思邈在《千金翼方》中写有“蜜桃,肺之果,肺病宜食之”。中医称肺为“娇脏”,喜湿润,恶干燥。桃子性热,味甘酸,具有补心、解渴、充饥、生津的功效,其果肉中富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和多种维生素等,对慢性支气管炎、肺纤维化、矽肺、肺结核等出现的干咳、咯血、盗汗等,均可起到养阴生津、补气润肺的保

健作用。同时,桃子还含有较多的有机酸和纤维素,能促进消化液分泌,增加食欲和胃肠蠕动,有助于消化。据《大明本草》记载,将桃子晒干(桃脯),经常服用,能起到美容、养颜的作用。除桃子本身所具有的药用功效外,桃花、桃胶、桃仁、桃叶、桃毛等均可入药。《神农本草经》有“桃花令人好颜色”的记载。明代医药学家李时珍,对桃子及其附属品的药用价值阐述得更加透

彻:桃仁,味苦,性甘、平,有毒,可用于治疗半身不遂、咳嗽、胸膈气喘、肺结核、崩中漏下、大便不快及牙痛等;桃胶(桃树茂盛时,以刀割树皮,久则有胶溢出,采收,以桑灰汤浸泡过,晒干备用),用于治疗虚热、石淋、血淋、里急后重等;同时,桃胶还是人们喜爱的佳肴之一。值得注意的是,在食用桃子之前,要将桃毛洗净,以免刺激皮肤,引起皮疹;或吸入呼吸道,引起咳嗽、咽喉痒痛等。《滇南本草图说》记载:“多食动脾助热,令人膨胀,发疮疖。”此外,桃子性热,有内热生疮、毛囊炎、疖疔和面部痤疮者忌食;糖尿病患者忌食。《日用本草》中有“桃与鳖同食,患心痛”的记载,也就是说桃子不能与鳖(俗称甲鱼、水鱼、团鱼和王八等)同食,更不可食用腐烂的桃子,否则不利于身体健康。(作者供职于浙江省湖州市中医院)