

中医药文化征文优秀作品展示



骨鲠宰相济世医

□黄新生

言骨鲠,真宰相也。”有一次,皇帝要降罪于白居易,李绛说:“陛下容许群臣直言,所以大家才敢进谏。白居易的心愿是贡献自己的忠诚,如今陛下要降罪于他,只怕天下的人从此就要把嘴闭上了。”听了李绛的进谏,皇帝转怒为喜,白居易遇难成祥。

么呢?原来,薛弘庆是李绛同时代的少尹(官职),薛弘庆和李绛在公务之余有共同的爱好——医学。李绛在任兵部尚书的时候,薛弘庆经常向李绛请教医学知识,共同探讨医理,并且保存了李绛的一部分医学著作手稿。唐文宗太和四年(830),南蛮寇蜀道,李绛以检校司空为山南西道节度使,前往四川抵御南蛮,被叛军杀害,为国捐躯。薛弘庆惊闻消息后异常悲痛,为了纪念他们之间的友谊,将自己保存的李绛的医学手稿整理成书颁行,取名为《李绛兵部手集方》。后人为了纪念薛弘庆对这本书所做的贡献,就把这本书称为《薛弘庆兵部手集方》。

我们可以看到,李绛的医术一如李绛的人品,注重实用,拒绝虚华。《兵部手集方》所记载的方药多具有“简、便、验、廉”之特点,实用性极强。《本草图经》引用大戟汤治水病,只需要大戟、当归、橘皮,水煎服即可;《政和本草》引用香连丸治疗赤白痢,现在仍然被《中国药典》收载,并且对溃疡性结肠炎有很好的疗效。《兵部手集方》所记载的方法简单易行、效果明显、适用性极强,这大概也是此书被历代医家所重视的原因。

为相骨鲠敢言,喜实厌虚;为将耿直无私、以身殉国;为医悬壶济世,泽被苍生。斯人已不在,仍留文章万年长;岁月如流水,唯有医术济苍生。在星光灿烂的中唐时期,宰相李绛是如此的与众不同、熠熠生辉。(作者供职于武陟县卫生计生委)



关于节气

秋分

秋分是农历二十四节气中的第十六个节气。我国古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中有“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”的记载。“秋分”的意思:一方面是昼夜时间均等,并由日长夜短逐步转变为日短夜长;另一方面是天气由热转凉。中医认为,秋季的阳气趋向收敛、闭藏。此时,人们应适应自然界阴阳之变化,遵循“养收”之原则。同时,秋天是肠道传染病、疟疾、流行性乙型脑炎的多发季节。此外,胃病、老年慢性支气管炎、高血压病、冠心病、糖尿病等患者应注意防范旧病复发。

如今,人们都很注重养生。但是,许多人却不知道科学的方法。那么,在秋分时节,人们应如何保养身体呢?中医认为,应注意以下几个方面。

甘淡滋润。古人云“厚味伤人无所知,能甘淡薄是吾师”。可见,素、淡结合的饮食,对健康是有益处的。《遵生八笺》中有“秋气燥,宜食麻以润其燥”的记载,这说明在秋季人们应当多吃一些具有润肺、润燥的新鲜果蔬,比如梨、柑橘、香蕉、胡萝卜、蜂蜜、芝麻等。也可多吃一些汤粥,比如香菇豆腐汤、藕粉羹等。既补脾胃又能养肺、润肠,对预防皮肤粗糙、干燥、口干舌燥、肠燥便秘等大有裨益。

少辛增酸。所谓少辛就是要少吃一些辛味的食物,因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。中医认为,肺气太盛可损伤肝功能,故在秋天饮食要增酸,以增加肝脏的功能。根据这一原则,在秋季应少吃一些辛味的葱、姜、韭、蒜、椒等,多吃一些酸味的果蔬。

应润燥。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重,所以秋季饮食养生应润燥。中医认为,肺为华盖,是“贮痰之器”。肺主行水,全身水液的输布与排泄要靠肺之宣发、肃降功能来调节。因此,对于秋燥,补肺的食疗方法是进食“白色”食物,诸如白萝卜、白木耳、梨、藕、百合、竹笋、杏仁等。

早上喝粥。明代的医药学家李挺认为:“晨盖起食粥,推陈致新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小”。早晨喝粥,尤其是初秋时节,喝一些粥对身体很有好处。由于糯米或糯米均有健脾胃、补中益气的作用,古人对其有颇多赞誉。目前,在秋季人们较为推崇的粥类,有甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、黄精粥等。(作者为河南中医药大学研究生)

秋分养生应补肺润燥

□杨自文

我与中医

生命的根脉

□赵心蕊

泱泱华夏,地大物博,幅员辽阔,人们在此繁衍生息。与数千年光阴相伴的,还有广袤大地上的本草。其来自高山之巅、大海之渊,在大自然的每一寸土地上牢牢地扎下根脉,守护着人们的健康和幸福。

山。中国辽阔的疆域几乎囊括了所有的地形,在这些地形之中,山占有2/3。对于中国人而言,山不仅是赖以生活的土地,还是整个民族文化的根基。盘古开天辟地,头颅化为泰山;夸父逐日,化为夸父山;愚公移山,矢志不渝;太行山孕育了神农尝百草的传说……

太行山脉南延的神农山是远古时期炎帝、神农氏的重要活动场所。传说,神农曾在山顶设坛祭天,辨五谷,尝百草。太行山脉南麓的沁阳市就孕育了一味药材——山药。山药以怀山药为上乘,是河南的道地药材。《本草纲目》中有“山药益肾气,健脾胃,化痰涎,润皮毛,属于补药”的记载。冬天,家里熬粥总是放一些山药,有助于消化。有一些人泡药酒时也喜欢放一些山药,可滋养身体,有抑制血糖升高、提高人体免疫力、延缓衰老的作用。山药、地黄、牛膝、菊花,自古以河南怀庆府(今河南省沁阳市)出产的最为优质,并称为“四大怀药”。而这四味药最初是神农山的野生植物。在神农山的老君崖一带,至今还保留有山药沟、地黄坡、牛膝川、菊花坡等古地名。喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉之间的高山上生长着一味稀有的不畏严寒的本草——红景天,《中国药典》称其“益气活血,通脉平喘”。

水。水是中国人寻找本草的无尽宝库。广西壮族自治区合浦县是历史悠久的珍珠产地,最初的采珠作业,可以追溯到东周时期。李时珍在《本草纲目》中记载“珍珠涂面,令人润泽好颜色”。中医认为,珍珠内服能安魂定魄,外用则能美容养颜。现代研究表明,珍珠含有20多种微量元素,18种氨基酸。

漠。中国西北分布着广阔的沙漠。宁夏回族自治区位于中国西北地区,东、北、西三面都被一望无际的沙漠包围着,但黄河流经之处,风光秀美,绿意盎然。黄河边的中宁县,曾是古代丝绸之路的中转要道,是河流与沙漠的交接之处,光照充足,昼夜温差大,造就了独特的物产——枸杞。《本草纲目》中有“枸杞甘平而润,性滋补。能补肾,润肺,生精,益气,乃平补之药”的记载。枸杞的药性温和,被广泛用于中药材和饮食方面,比如泡茶、泡酒、制成膏药等。

内蒙古的库布齐沙漠(又称为库布齐)盛产甘草。甘草既可补气健脾、止咳祛痰,又可调和诸药之疗效。位于库布齐沙漠的杭锦旗,是甘草的主要产地,独特的气候和土壤结构,使这里生产的甘草品质格外上乘。

田。梯田是人类改造自然的壮观景象,有人将之誉为人类七大奇迹。甘肃省岷县的群众把所有可耕种的山坡都改成了梯田,大部分收入都来自各种中药材,最有代表性的中药就是当归。当归适宜在凉爽、湿润的高海拔地区生长。当地有“前山腿子后山王”的说法,以岷县后山出产的当归最为上乘。前山海拔低,土层薄,日照多,当归根部长得瘦。后山海拔高,土层厚,土质肥沃,当归长得也更好。

当归有补血活血、调经止痛、润肠通便的作用。当归的头部和尾部入药也有区别。当归头部止血上行,当归身补血中守,当归尾破血下行。现在,甘肃省岷县被称为“中国当归城”。

《中庸》中有“唯天下至诚,为能尽其性;能尽其性,则能尽人性;能尽人之性,则能尽物之性;能尽物之性,则可以赞天地之化育”的记载。人与本草的故事也是如此,种植、采收、炮制,经一代代中药人的辛勤付出和坚守传承,博大精深的中华医药由此而生,“天人合一”的华夏文明薪火相传。(作者为郑州外国语学校高三学生)



中药传说

半边莲



半边莲为桔梗科植物半边莲的干燥全草,别名为细米草、急解索、半边花、瓜仁草等,多生长于稻田、岸畔、沟边或潮湿的荒地,分布在江苏、浙江、安徽、四川、湖南、湖北、江西、福建等地。夏季采收,除去泥土、洗净、晒干,干燥根多皱缩成团。本品性辛,味平,归心、小肠、肺经,全草均可入药,具有利尿消肿、清热解毒等功效,可治疗大腹水肿、面足浮肿、痈肿疔疮、蛇虫咬伤等。

宝座下取一瓣莲花,在伤口上轻轻地拂了一下,就祛除了蛇毒。然后,观音菩萨随手将用过的莲花瓣扔在了地上。几天后,地上迅速长出一种草,并开了花,花瓣类似半边莲花的姿态。其外形虽然和莲花相似,但是只有莲花的一半儿,也没有莲花那样大的花朵,这位母亲就对女儿说:“称这种草为半边莲吧。”于是,半边莲一直被人们流传至今。

《本经逢原》中有“半边莲,小草也。生阴湿处,就地细梗引蔓,节节生小叶,秋开小花,淡紫色。只有半边,如莲花状,故名”。《本草纲目》记载:“治蛇蝎伤,捣汁饮,以滓围涂之。”《陆川本草》记载:“解毒消炎,利尿,止生肌。”现代药理研究表明,半边莲的全草可供药用,含有多数生物碱,具有利尿、镇静、抑菌、抗癌、清热解毒、散结消肿之功效,能够治疗毒蛇咬伤、肝硬化腹水、阑尾炎、痈肿疔疮、风湿痹痛、泻痢、扁桃体炎、湿疹、足癣、跌打损伤等。总之,半边莲既可药用又可食用,比如半边莲鲫鱼汤,有利水、消肿的作用。

此外,将鲜品半边莲捣烂外敷,可缓解乳痈肿痛之症状;半边莲与白花蛇舌草、虎杖、茜草等同用,可用于毒蛇咬伤、蜂蝎虫咬伤;半边莲与金钱草、大黄、枳实等同用,可用于水湿停滞、大腹水肿等。(吴春祥)

读名著品中医

青青桑树一身宝

□胡献国

《三国演义》第一回中写道:玄德幼孤,事母至孝;家贫,贩履织席为业。家住本县楼桑村。其家之东南,有一大桑树……这里的桑树,可谓一身是宝。桑树属于落叶乔木,树皮有浅裂,呈黄褐色;叶子呈卵形,是蚕的饲料;嫩枝的韧皮纤维可造纸;果实可以吃。其实,桑树的嫩枝、根的白皮、叶和果实均可入药,在中药大家族中占有重要的地位。

《本草撮要》言其“桑枝,功专去风湿拘挛,得桂枝治肩臂痹痛,得桃枝、柳枝、桃枝洗遍身痒”。药理研究表明,本品有镇静、利尿、降压等作用。用量10~30克,煎服或熬膏服。



桑叶 又名荆桑、桑椹树、黄桑叶等,性味苦、甘、寒,入肺、肝经,具有疏风清热、清肺润燥、清肝明目、凉血止血之功效,适用于外感风热、发热头痛、咳嗽咽痛、目赤肿痛等。《本草纲目》言其“治劳热咳嗽,明目,长发”。药理研究表明,桑叶有排除体内胆固醇、降低血脂的作用。桑叶的水煎剂对金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌等有抑制作用。用量为5~10克,多生用,若为肺热燥咳,多蜜炙用。

桑仁 又名桑椹、桑实、桑枣、桑果、桑粒、黑椹等,性味甘、凉,入心、肝、肾经,具有滋阴补血、润肠通便之功效,适用于阴血亏虚所致的头晕耳鸣、失眠多梦、须发早白以及阴亏血虚所致的肠燥便秘等。《本草纲目》言其“止产渴,利五脏,通血气,令人聪明生精神。捣汁后服解酒中毒,酿酒服,利水气,消肿”。《本草求真》言其“除热、养阴、止泻”。《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,耳聪目明,安魂镇魄”。药理研究表明,桑仁入胃能刺激胃黏膜,补充胃液,入肠能促进肠液分泌,增进胃肠蠕动,因而具有补益、强壮之功效。此外,脾虚、便溏者不宜服用。(作者供职于湖北省远安县中医院)

韭菜

□黄山

碧叶似鱼肠,花开赛丁香。本是寻常菜,性能补肾阳。医家洗肠草,百姓营养粮。夜雨剪春韭,无嫌小和尚。

注:韭菜,别名起阳草、洗肠草等,性味甘、辛、温,具有温肾助阳、益脾健胃、散瘀解毒、止汗固涩以及降脂的功效,适用于反胃、尿血、痢疾、跌打损伤等症。韭菜的种子可入药,《本草纲目》有“韭菜补肝及命门,治小便频数、遗尿等”的记载。韭菜为五荤(葱、蒜、韭、薤、芫荽)之一,佛家禁止食用。

本版图片均为资料图片