

《养老奉亲书》

对传统养生学和食疗学的发展有重要贡献

□黄新生

北宋中期以后,有一本书在社会上广为传阅,影响极大,得到这本书的人会说“如获隋珠和璧之宝(得到这本书就像得到隋侯之珠和氏璧一般珍贵)”。一本书能获得这么高的评价,其价值之高、影响之大,可见一斑。这本珍贵的书籍就是陈直所著的《养老奉亲书》。

《养老奉亲书》又名《奉亲养老书》《养老全书》,全书1卷,分上、下两籍,上籍16篇言老人食治之方,下籍13篇言老人医药之法、摄养之道,末附“简妙老人备急方”23条,以备老人不时之需。《养老奉亲书》主要论述老年养生及防病治病的理论和方药,较为详细地阐述了老年人的食治方法和注意事项,主张医药扶持,重视顺时奉养,提倡精神摄养,为我国传统养生学和食疗学的发展做出了重要贡献。《养老奉亲书》具有以下特点。

第一,论述食疗对老年人养生的重要性



《养老奉亲书》的232首方剂中就有162首食疗方,占69.8%。上籍16篇全部为食治之方,以食物养老益气,治眼部疾病、五劳七伤、脾胃气弱、泻痢、水气、喘嗽、诸淋、噎塞、冷气、诸痔等,其食治范围可谓广泛。

强调食疗的重要性

饮食调治的关键在于调理脾胃,弥补后天。对于老年人来说,饮食调治尤为重要。

提出饮食调治的基本要求

即“老人之食,大抵宜温熟软,忌其黏硬生冷”“暮夜之食不可令饱,阴雾晦暝不可令饥”等。

书中的食物形式多种多样

食品类有粥、羹等6种,饮料类有汤、饮等6种,菜肴类有脍、脍等4种。

膳食制作讲究五味调和

书中详细介绍了各种膳食的制作方法,在膳食中常常加入各种调味之品,使药膳既美味可口,又能调畅气机,保持疗效。

加工膳食讲究火候

在加工之时,不同的食物还要注意使用不同的烹饪方法和火候。

注意食物的忌口事项

如食治老人消渴消中、饮食不足、五脏干枯的芦根饮子,饮用治病时要忌咸食、炙肉、熟面等。

注重不同季节的食疗养生特点

如春主发生,肝气较旺,饮食上宜减酸增甘,以养脾气,易伤脾胃的生冷、油腻、黏滞之物不宜过多食用。

第二,强调老年人养生要有医药扶持

一是针对老年人的特殊体质,不可乱投汤药,要对药品的种类、性质、效力、毒性进行全面考虑、合理选择。二是要关注老年人治病的治法选择和预期疗效,老年人治病很难做到一药投之、诸病尽愈,要抓住不同时期的矛盾,逐个击破。三是关注老年人用药的剂量和疗程。

第三,指出养气应在养生之前

陈直认为,常得虚阳气存为养老之先。他指出:“老人真气已衰,此得虚阳气盛,充于机体,则两手脉大,饮食倍进,双脸常红,精神强健,此皆虚阳气所助也。”陈直提出了“养气七法”:不要多说话,说话太多会耗真气;节制色欲以养精;不要贪口舌之欲;咽津液以养肾气;节制怒气以养肝气;饮食有节可养胃气;宁静淡泊以养心气。

第四,护理对老年人养生至关重要

书中将对老年人的护理和孝顺联系在一起,具有重要的意义。



《养老奉亲书》理法完备,用法简便,切合实际,凡《养老奉亲书》之所论,后世医家和养生家无不争相引用。元代邹铤家中老人依据书中所论来进行摄生调养,结果他的高祖、叔祖和母亲均高寿,其本人在年逾古稀之时仍然十分健康。邹铤对陈直尊崇备至,自号“敬直老人”,并将《养老奉亲书》增补为4卷,改为《寿亲养老新书》。

(作者供职于武昌县卫生计生委)

婆婆纳

□高亚丽



早春时分,梅花领先报春,紧随其后的是迎春花,接下来铺散在荒地枯叶间的阿拉伯婆婆纳会开出星星一般蓝色的小花。若不低头寻找,会忽略它清新、娇弱的美。

阿拉伯婆婆纳原产于西亚、欧洲一带,是入侵物种,我国首次著录是1921年祁天锡所著的《江苏植物名录》。中国大地上也生活着它的近亲——婆婆纳,同为玄参科婆婆纳属的草本植物,只是婆婆纳花更小些,呈浅粉红色。

婆婆纳的名字令人好奇,

有人说是因为它的小花密密集集,像巧手婆婆纳的鞋底;也有人说它在早春生机勃勃,不断铺满赤裸的大地,像是祖母手中密密麻麻的针脚,缝补着时光之衣,缝补着大地上的裂口。婆婆纳又称狗卵草、双珠草、双铜锤、双肾草等,均与它的形状特点有关。

(作者供职于永城市永煤集团总医院)

杏之美



杏花古称“二月花”,故农历二月又称“杏月”。在众多奇花异卉还在“吹面不寒杨柳风”里酣睡的时候,杏花已经“暖气潜催次第春,梅花已谢杏花新”,蔓延成“沾衣欲湿杏花雨”的景象。它是春天的使者,早早地把春的消息传遍大地山川。

杏花不仅令人赏心悦目,还是美颜、保健养生佳品。杏花具有补中益气、祛风通络的作用,可营养肌肤,祛除粉屑。宋代《太平圣惠方》中有以杏花、桃花洗面治斑点的记载。古代四大美女之一的杨玉环据传是“二月花神”,特别钟爱杏花。明代的《鲁府秘方》记载了她的美容秘方“杨太真红玉膏”,就是采摘新鲜杏花加滑石、轻粉蒸后,再入少许冰片、麝香、鸡蛋清调制而成,早晚洗面后敷之,“令面红润悦泽,旬日后色如红玉”。杏花亦可食补养颜,将其与薏米杂粮熬粥食用,可预防粉刺和雀斑的产生,久食会使肌肤光彩照人。

杏子的果肉甜软宜人,但苦杏仁却难以下咽。不过,苦杏仁的营养价值很高,它含有丰富的不饱和脂肪酸,有益于心脏健康;含有维生素E等抗氧化物质,能预防疾病和早衰。

(刘瑞琪)

本版图片均为资料图片

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系人:刘静娜

投稿邮箱:570342417@qq.com

古代卖药如何做广告

□李爱军



我与中医

我种植的山药

□杏林新枝

老家的宅子里有一小片土地,只有几平方米大小,我把它种上了山药。因为土地固定,土壤的选择也无从谈起,且面积太小,深犁精耕不现实。我只是在春天里用铁锹在地上挖几个坑,将山药的龙头(山药根茎上端有芽的一截,学名为芋头)埋进去而已。即便如此,10多天后,山药碧绿的细芽还是从土壤里争先恐后地冒了出来,一个个亭亭玉立,煞是可爱。

天气日渐变暖,山药藤也越长越长,需要给山药搭架了。院子里有一棵枣树,这就是现成的山药架。我找来几段绳子,一端拴在枣树的枝上,一端和山药藤系在一起,这山药架就算搭好了。剩下的就是山药沿着绳子往上长了。不几天的工夫,满院一片青葱,甚至有的山药藤可以穿过细密的窗纱,一直长到房间里。

炎热的夏季,几场雷雨过后,山药开花了。山药花色洁白,但很小,花期也很短,如果不注意,你可能根本发现不了。山药花刚刚枯萎,山药豆便成群结队地长出来了。山药豆色泽如土豆,大的如蚕豆,一般的如黄豆,小的如绿豆,密密麻麻,满藤都是。山药豆可以食用,煮稀饭的时候加进去,吃起来还有一丝甜味。在从前的灾荒年月,山药豆是穷人的救命粮,现在却用作猪饲料了。可能是我种植山药的土地过于坚硬,所以山药豆长得特别多。山药豆的果期特别长,从夏天到冬天,山药藤上满满的都是山药豆,直到山药藤枯萎。

山药豆原本叫作山药蛋,后来人们觉得这个名称不雅,改称声音相近的山药豆。山药豆的学名为零余子,又名薯蕷果,也是一味良好的药材,性味甘、平,归肾经,具有补虚、益肾、强腰的功效,用于虚证的治疗。《本草拾遗》说:“(零余子)补虚,强腰脚,食之不饥。”

入冬以后,山药就到了收获的季节,但我用懒惰方法种植的山药还太小,不能收获,还需要来年再整整生长一年,才可以收获。第二年冬天,我刨开坚硬的土地,将整整生长了两年的山药挖出来,喜悦的心情不言而喻。由于土地过于坚硬,我种的山药虬屈盘旋,不像市面上出售的山药笔直修长,如铁棍一般。我种的山药表面如蟾蜍皮一般凹凸不平,且布满须根,不像市面上出售的山药表面光滑。但是,把我种植的山药洗净,刮去皮,放到锅里煮熟,味道却非常甘美,是市面上所售山药不能比拟的。

医药广告在我国古代早已出现,那时的药铺和诊所卖药十分讲究市招。所谓市招,实际上就是医药广告。

我国古代的医药广告兴起颇早,其中以宋代最为突出。如《清明上河图》中描绘的赵太丞家,治病兼售生、熟药,门前竖起高出屋檐的布制大招牌广告,突出介绍各种中药丸、膏、丹治病的神奇作用,信息传播甚广。当时京都汴梁城中专售疝气药的李家药铺,

因为患者少,便请名匠刻制了一头牛作为市招,结果求药者络绎不绝。南宋御医王继先,祖上传下来一灵验丹方,名为“黑虎”。王氏以“黑虎王家”作为市招,名闻遐迩。宋饶州高姓,世售风药,其商标为一个大力士手执叉钩,牵一头黑漆木猪,人称“高屠”。自竖立商标后,到他家求购风药的患者不断增多。

其实,最有效的医药广告还数给皇家治好病后,皇帝给的赏

赐。南宋临安的严某,坐堂行医兼开小药铺,专治痢疾,但患者不多。一次,恰好碰上宋孝宗患痢疾久治不愈,严某应召入宫。经过一番救治,宋孝宗康复了。宋孝宗大喜,授其官为防御,又赐以“金杵印”。于是,严家打出“金杵印”的市招,从此药铺名声大振。还有一位妇科医生陈沂,因为治好了康王赵构王妃的病,康王赏赐“御前罗扇”。陈氏子孙后来散布浙江各地,传家宝物“御前罗扇”自然没法分家,于是后世就在各自门前竖起一把木制的罗扇以为市招,“大扇陈”在浙江绵延数百年而不衰。与此类似的还有“金钟李氏”,因治愈皇子胸痹,皇帝赐官不做,却接受了所赐的“金钟”,悬挂在门上。从此,“金钟李氏”名噪数百年。还有一些药铺门头挂“悬壶”作为市招;儿科诊所门前挂一个编织的“桃子”为市招;江湖郎中身背“葫芦”,作为行医的“招牌”等。

据史料记载,古人在卖药时做的广告还是比较丰富的,除了用牛、马、豹、鱼骨、海龙等形状作为市招外,还用舞刀弄蛇、戏猴犬、执虎撑作为市招,形式可谓多种多样,效果也是比较好的。这些医药广告到了元明清以后就更加普遍了。

(作者供职于郑州广安中医院)