

大唐盛世的中医药

□黄新生

“忆开元全盛日，小邑犹藏万家室”。大唐开元、天宝年间，国家富强、人民殷实，是中国历史上少有的盛世。经济的发展、政治的清明，使得人们的就医需求得到极大释放，进而催生出资学的高度繁荣，《本草拾遗》《外台秘要》等医学巨著相继成书。这些成就的取得，与唐明皇李隆基对中医药的高度重视有着密不可分的关系。

唐明皇高度重视医疗法律体系建设。开元二十五年(737)，唐明皇颁布《天圣令·医疾令》，与《唐六典》《唐律疏议》等共同组成了比较完备的医政医疗法律法规体系。其中包括完备的医政管理制度、医学教育制度、医生资格考试制度、公费医疗制度、药物管理制度、传染性疫病的防治制度和违反诸制度及医疗犯罪的惩治法律等。

《天圣令·医疾令》着重规范的是医学教育和考试制度，其最

大的特点，就是将医学教育考试和科举制度紧密结合，医学生中的佼佼者，同样可以通过科举制度进入仕途，这不仅提高了医学的地位，而且有利于将高层次人才吸收到中医药行业中来。

按照《天圣令·医疾令》的规定，国家级的医学教育机构是太医署，医学专业分为医科、针科、按摩科和咒禁科，学生来源首选名医子弟，但庶人子弟也可以进入。医科教学由医博士负责，医科分为体疗(内科)、疮肿(外科)、少小(儿科)、耳目口齿(五官科)和角科(拔罐等康复治疗)等5个专业。体疗科学制为7年，疮肿科和少小科学制为5年，耳目口齿科学制为4年，角科学制为3年。医科学生入学，先学习《针灸甲乙经》《神农本草经》《脉经》等科目，然后再分科学习。针科教学由针博士负责，学制也是7年，学习《黄帝内经》

《针灸甲乙经》等。按摩科学制为3年，咒禁科学制为2年。开元时代的医学教育学科设置合理，根据各专业间的不同特点进行分类教学，在当时处于世界领先水平。

太医署的学生学习相当紧张，和现在的高三学生差不多。他们需要应付的考试有月考、季考、年考、毕业考试、录用考试等。月考每月考1次，季考每季度考1次，年考每年考1次。医学生学期期满后，还要参加太常寺组织的毕业考试。如果毕业考试不合格，这些医学生将继续学习、考试；学习9年仍不能通过毕业考试的，就会被勒令退学。如果考试合格，这些医学生就踏上了令人羡慕的人生道路。

通过毕业考试的医科和针科学生，前途比较光明。他们将被尚书省保送到礼部参加医学专业的科学考试——医举，如果有幸考中，医科学生将从九品做起，

针科学生将从十品做起，开始自己的宦官生涯。如果考不上，他们将按成绩高低分为医师、医工，开始自己悬壶济世、治病救人的普通医生生涯。除医学生外，《天圣令·医疾令》还规定了药师、女医师、地方医学生的培养考试等内容。

唐明皇高度重视中医药的宣传普及工作。唐明皇非常体恤百姓疾苦，为了解决“远路僻州，医术全无。下人疾苦，将何侍赖？”(《大唐诏令集》)问题，开元十一年(723)七月，唐明皇下诏，令天下诸州，各置医博士1人，负责当地的医学教育工作。值得指出的是，各州医博士的身份是官员，“阶品同于录事”。同年九月，以唐明皇名义编写的《广济方》颁布。据《旧唐书·玄宗本纪》记载：“开元十一年九月己巳，颁上撰《广济方》于天下，仍令诸州，各置医博士一人。”

《广济方》共5卷，由于以皇帝

的名义编写，受到朝野的广泛重视，在当时流传较广，影响较大。直至宋朝，《广济方》仍受到医家的大力推崇，如北宋校正医书局校勘的重要著作中，便有《广济方》一书。随着朝代更迭，此书佚失，部分佚文保存于《外台秘要》等医书中，书中部分方剂至今仍

在广泛应用，如吃力伽丸(苏合香丸)、飞黄散等。为了推广《广济方》，使天下百姓人人知晓，家家能用，天宝五年(746)，唐明皇下《敕示广济方》诏书，要求天下州县长官从《广济方》中选取简便、廉价、效验的药方，书写到木板上，在村街要路公示，确保百姓知晓，能按方取药。为了使诏书要求落到实处，唐明皇又派出采访使，察看《广济方》的公示情况。唐明皇对《广济方》的普及推广，可谓不遗余力，用心良苦。

(作者供职于武阳县卫生健康委员会)

马齿苋

□高亚丽

周日上午天气很热，在家里不吹空调，几乎待不下去，不如去河堤边逛逛，在植被茂密的地方会凉快一些。临出门前，我特意找了一个袋子，想和丈夫顺便薅些马齿苋。马齿苋是学名，它有许多别称，其中“晒不死”的名字据说是这样来的。

在远古时期，天上有10个太阳，晒得草木、庄稼枯焦。后羿为了救百姓，决定把太阳射下来。他连发6箭，射落了6个太阳。等他准备射第7个太阳时，这个太阳很聪明，想偷偷躲起来。太阳请求马齿苋帮忙，善良的马齿苋答应了，太阳便躲在马齿苋丛里。这时，后羿又连射几箭，把剩下的3个太阳射落，然后满意地离开。等后羿离开后，这个侥幸逃脱的太阳才从马齿苋丛中钻出来。为了感谢马齿苋的救命之恩，太阳许诺，从此不再伤害马齿苋。因此，炎热的盛夏，其他植物都被太阳晒得垂头丧气，唯独马齿苋绿意盎然。

马齿苋又称长寿菜、长命菜、瓜子菜、五行草、耐旱草、酸苋等，我最喜欢的名字是五行草，取其叶青、梗赤、花黄、根白、子黑之意。我老家叫马蜂菜或马屎菜，小时候吃过它，是煎饼时混在面里的，感觉味道很酸，不爱吃。几十年过去了，我的饮食习惯发生了改变，再吃马齿苋，也感觉不到酸了，反而有一种回归少年时的快乐。

马齿苋一般生长在田间、地头、路边、沟渠等，不惧土地的贫瘠。街上有卖马齿苋的，但怎么看都没有现采的新鲜。

也许是这几天雨水多的原因，马齿苋的叶子像玉一样柔润，手掐着晶莹剔透的小嫩芽，心情一下子也好起来。这些可是纯天然绿色菜品，回家洗干净后上笼蒸5分钟，味道鲜美，不同于以往吃到的任何一次。

马齿苋既可入药又可食用，全草可供药用，具有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿的作用；种子可明目。马齿苋被应用于降血压、降血糖、治疗痔疮等。但从保健的角度来说，马齿苋性寒凉，刚开始一定要少吃，逐渐适应了才能多吃。

吃马齿苋的好处虽多，但3种人应避免食用：一是腹部受寒引起腹泻的人；二是孕妇，马齿苋有滑胎的作用；三是如果正在吃的中药里有鳖甲，要注意马齿苋与鳖甲相克，不能同服。

(作者供职于永煤集团总医院)

本版图片为资料图片

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始，已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员能顺利通过考试。

报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员、全科医生、大中小学校医等。

学习形式:网络学习+集中面授。

报名时间:即时报名，循环学习，早考试，早拿到证书。

学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

联系电话:(0371)67956112

13613804918张老师

13849196168史校长

15936216203曲老师

扫码关注

河南健康管理师培训中心
给您更多精彩内容

广告

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术，是纯中药疗法，具有不痛苦、操作简单的特点，对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴，携手打造地方品牌。

加盟松恩，助您实现药店、诊所成功转型发展。

地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉凯旋门大厦B座2705室。

联系人:李经理 电话:13275972217

广告

中医颂

□庄小艳

我从《诗经》里走来，关雎是我的情怀。我在国风里微笑，端庄是我的气派。我在梵音里聆听，大医之道传扬四海。我在经典里延续，仪态万方激情豪迈。

迎着灿烂朝霞，我迎接太阳到来。踏着溶溶月光，我在病房里徘徊。为了患者的笑容，诚挚奉献无私大爱。争夺生命的时刻，永不放弃永不言败。

我们是光荣的中医人，厚德济世痴心不改。灯红酒绿功名利禄，我们置身事外。杏林春雨浇灌出鲜花盛开，神州大地山河浩荡苍生安泰。

我们是光荣的中医人，崇

古创新继往开来。我们热情似火，热血奔涌、激情澎湃，前路风雨我们同舟共济从容对待。人生舞台尽情挥洒，我们是英华一代。

我们是光荣的中医人，厚德济世痴心不改。祖先智慧凝结硕果，我们尽情采摘。

(作者供职于孟津县中医院)

《黄帝内经》与四时养生

□胡本先

《黄帝内经》是现存祖国医学文献中最早的医学著作，是祖国医学的思想源泉，是中医学理论的基础。而“天人合一”的思想对中医学的理论形成，产生了深刻的影响。这一理论不但贯穿于临床，同时也指导着养生，提示人们在生活中处处适应自然界的

变化，如此才能安然生息。其中，重要的核心内容之一是顺时养生。

《黄帝内经》里说:“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”所谓四时养生，是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。《素问·四气调神大论》云:“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生

长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”四时阴阳是万物之根本，不是自然界万物生长变化的规律，是《黄帝内经》养生的重要原则。同时也指出四时养生的基本原则为“春夏养阳，秋冬养阴”。

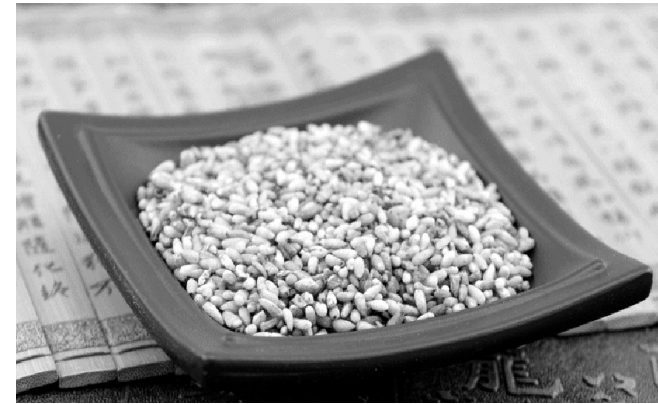
四时阴阳的变化是万物春生、夏长、秋收、冬藏的根本。春、夏、秋、冬四时气候的更迭、寒热温凉、昼夜晨昏的变化，都会直接影响人的生命活动。欲得安康，必须根据自然界周期性的四季变化作出相应的调节。

春季是万物开始发育生长的时节。要配合自然界的生发之气，早睡早起，起来后松缓衣带、广步于庭，舒展形体，在庭院或公园中信步慢行，使思想意识充满

生机，以利于春阳的生发，不可久坐不动、久视不移，久睡不起；不宜运动过度，过多劳累，以免阳气生发太过而产生病理变化。

夏季是万物茂盛的时节。此时阳气隆盛，万物开花结果，要早睡早起，在精神上戒急躁发怒，保持平和的心态，不要随便发脾气，虽然赤日炎炎，但也应顺应夏季之势，尽可能多进行户外运动，使机体气机宣畅，通泄自如，阳气更加旺盛，但不可太过。由于暑热可使人汗泄太过，令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心，甚至昏迷，故安排劳动或体育锻炼时，要避开烈日炎炎之时，并注意加强防护。

秋季是万物成熟的时节。天气转凉，阳气开始收敛，人要早睡



《三国演义》第八十九回“武侯四番用计，南蛮王五次遭擒”中写道:入山谷小径，行二十余里，但见长松大柏，茂竹奇花，环绕一庄；篱落之中，有数间茅屋，闻得馨香扑鼻。隐者于庵中进柏子茶、松花菜，以待孔明。这里的柏子茶即以中药柏子仁制作的茶。

柏子仁，又名柏仁，为柏科常绿乔木侧柏的干燥成熟种仁，以种仁颗粒饱满，黄白色，油性大而不泛油，无皮壳杂质者为佳。中医认为，柏子仁性平，味甘，入心、肾、大肠经，具有养心安神、润肠通便之功效，适用于血不养心所致的惊悸怔忡、虚烦失眠，阴虚血少所致的大便燥结等。中医临床使用柏子仁历史悠久，经验丰富。在《神农本草经》中，柏子仁就被列为“上品”药材，言其“主惊悸，安五脏，益气，祛湿痹，久服令人润泽，美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年”。《本草纲目》言其“性平而不寒不燥，味甘而补，辛而能润，其气清香，能透心肾，益脾胃，盖上品药也，宜乎滋养之剂用之”。《药品化义》言其“香气透心，体润滋血，主治心神虚怯，惊悸怔忡，颜色憔悴，肌肤燥痒，皆养心血之功也”。

侧柏叶为柏科常绿乔木侧柏的嫩枝及叶。中医认为，侧柏叶性微寒，味苦、涩，入肺、肝、大肠经，具有凉血止血、祛痰止咳之功效。侧柏叶性凉味涩，既能凉血止血，又能收敛止血，故常用于各种出血病症，为中医临床常用的凉血止血药。除此之外，侧柏叶的防老抗衰作用亦为历代医家推崇。《名医别录》言其“轻身益气，令人耐寒暑，祛湿痹，止饥”。《本草纲目》记载:“毛女者，秦时宫人，关东贼至，惊走入山，饥无所食，有一老翁教吃松柏叶，初时苦涩，久乃相宜，遂不复饥，冬不寒，夏不热，至汉成帝时，猎成至终南山见一人，无衣服，身生黑毛，跳坑跃涧如飞，乃密围获之，去秦时二百余载矣。”由此可知，用侧柏叶煮粥，既可强身健体，又可防老抗衰。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!
联系电话:(0371)85966391
联系人:杨小玉
投稿邮箱:54322357@qq.com

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔疮技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔疮专科门诊

广告

郑州仲景国医学校招生开始了

郑州仲景国医中等专业学校隶属郑州仲景国医专修学院，现面向全省乡村医生子女及亲戚扩大招收中专医学类学生1000余名。该校开设护理、美容美体、中医、康复技术、临床医学、药学等多个专业。

招生对象:15-24周岁的应往届初中、高中毕业生均可报名

联系人:孙老师 13598040417 闫老师 18337821236

李老师 13633711813

地址:郑州市郑上路与织机路交叉口向北300米路东

欢迎学生及家长、各级学校招生老师带队来校参观考察，诚邀全省招生代理负责人!

广告

中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求，特开办中医外治实用技术培训班，所传授技术简单易学，学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理，主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。

主讲人:伦西全(1964年出生，1984年毕业于河南中医学院，百度搜索“伦西全”可了解详情)

主办单位:安阳市正中医中药外治研究所

联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)

地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

广告