

“小雪”节气 养生药膳保健康

□郑玉平

进入冬季,温度变化大,尤其是“小雪”节气之后,气温更是骤降,北方一些地区甚至已经下雪。中医养生讲究“顺时养生”,“天人相应”更是中医整体观念所提倡的,因此,对饮食起居各方面进行调整以顺应节气变化,是非常重要的。

每年11月22日或23日为“小雪”,此时太阳到达黄经240度。“小雪”是反映天气变化的二十四节气之一。《月令七十二候集解》记载:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之谓。”这个时期天气逐渐变冷,而小雪则成为寒冷开始的标志,一般在中原地区已开始下雪了,而在南方地区则是明显的深秋时分,秋风瑟瑟,秋雨阵阵了。

“小雪”时节,宜吃温润益肾的食物,孙思邈《修养法》中云:宜减辛苦,以养肾气。此时可以多吃羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑椹、黄精等,同时可配合药膳进行调养。

党参枸杞粥
党参15克,枸杞10克,粳米100克。党参、枸杞洗净,与淘洗干净的粳米一同煮粥。党参枸杞粥具有补肝、健脾、益肾的功效。

益智仁粥
益智仁15克,糯米150克,精盐适量。将益智仁洗净,晒干或烘干后研为细末备用。将淘洗干净的糯米放入砂锅里,加适量清水,用小火煮粥,待粥快好时调入益智仁末、精盐,稍煮片刻即可。

益智仁粥具有温脾胃、暖肾阳的功效。

香菇枸杞牛肉煲
牛肉250克,香菇150克,枸杞60克,盐少许。牛肉洗净,放沸水中余去血水,捞出切成片;香菇用温水泡发后撕成小块,枸杞洗净。将牛肉、香菇、枸杞放入砂锅中,加水适量,煲至牛肉熟烂,调入少许盐即可。香菇枸杞牛肉煲具有健脾补肾、养肝的功效。

杜仲牛膝汤
牛膝10克,黑豆100克,杜仲20克,大枣6枚,鸡腿2~4只(约400克),鸡翅2只(约200克),生姜、葱、精盐、米酒适量。将牛膝、杜仲洗净放入砂锅中,加适量清水煮成药汁,去渣留汁备用。将鸡腿、鸡翅洗净,剁成块,和葱、生

姜一起放入砂锅中,加适量水、米酒,用大火煮沸,撇去浮沫,改用小火煮,熬成澄清的浓汤;然后放入洗净的黑豆,待黑豆煮熟有香气后,加入大枣及药汁,再熬煮片刻,调入盐即可。杜仲牛膝汤具有补肝益肾、强腰壮膝的功效。

桑葚芝麻糕
桑葚30克,黑芝麻60克,胡麻仁10克,白糖30克,糯米粉700克,黏米粉300克。将黑芝麻放入砂锅内,用小火炒香;将桑葚、胡麻仁洗净后,放入砂锅中,加适量清水,用大火煮沸后,转用小火煮20分钟,去渣留汁。再将糯米粉、黏米粉、白糖放入盆内,加药汁和适量清水,揉成面团,做成糕,在每块糕上均撒上黑芝麻,上笼蒸

20分钟即可。桑葚芝麻糕具有健脾胃、补肝肾的功效。

莲藕鲤鱼汤
莲藕500克,鲤鱼1条(400克~500克),生姜3片。莲藕洗净,去节,切段;鲤鱼洗净,慢火煎至两边微黄,然后与生姜一起放进瓦煲内,加入清水2500毫升(约10碗水量),武火煲沸后改为文火煲约2小时,调入适量食盐便可。此量可供3人至4人用,莲藕、鲤鱼可捞起佐餐用。秋冬季是莲藕收获的季节,现代营养学认为莲藕是含铁量较高且又含大量维生素C和纤维的食物,故对糖尿病患者等一切体虚之人颇为适宜。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室)



资料图片

祛皱美容妙方——大枣花生炖猪蹄

本报记者 朱晓娟 通讯员 张榜

民间流传一个谚语:“一日吃三枣,一生不显老;五谷加大枣,胜过灵芝草。”其实,中医药学对大枣早有深刻认识,认为大枣补脾和胃,益气生津,调营卫,解药毒;治胃虚食少,脾弱便溏,气血津液不足,营卫不和,心悸怔忡,妇人脏燥。

除此之外,许多女性朋友非常关注大枣到底有没有美容抗衰老的效果?对此,河南中医药大学第一附属医院主任医师、首届“全国名中医”崔公让认为,大枣能补充气血,可从内而外调节肌肤,而这样的美容效果才是最好的。大枣中丰富的维生素C能减少黑色素的形成,预防色素沉着及老年斑的产生;维生素A有助于改进皮肤的水屏障特性,不会让皮肤干燥;维生素B有调节皮脂腺分泌的作用。

借助大枣之功效,崔公让为大家推荐一款祛皱美容妙方——大枣花生炖猪蹄。常食花生,有滋补强壮之功效;猪蹄(亦称猪手、猪脚)含有大量的胶原蛋白,是改善组织细胞、使皮肤丰满润泽、减少皱纹的美容食品。《本草纲目》记载:“猪蹄能填肾精而健腰脚,滋脾胃以滑皮肤,长肌肉可愈瘡,助血脉能充乳汁,较肉尤补。”

崔公让说,大枣花生炖猪蹄可以养颜美容,防止或减少面部皱纹,维护皮肤弹性,并具有养血安神等作用,对贫血、血小板减少、白细胞减少及身体虚弱者有疗效。大枣、花生、猪蹄同炖食,可起到互补作用,提高食补的功效。

原料:大枣100克,花生米(带红衣)100克,猪蹄4只,料酒25毫升,酱油60毫升,糖30克,葱段30克,高良姜15克,八角、花椒、小茴香、味精、精盐各适量。分4天吃完。

制作方法:大枣和花生米用清水洗净后放入碗中,加清水浸泡备用。将猪蹄上的毛去净放入锅中,加水适量,煮至四成熟时捞出,加入酱油拌匀。锅内放入适量油,旺火烧至七成热,将猪蹄倒入,炸至金黄色捞出,放入砂锅内,加入清水,将猪蹄淹没,烧沸后,加入大枣、花生米及调料,继续用小火烧至猪蹄烂熟即可。

崔公让提醒,对于大枣花生炖猪蹄,胃脘胀满、消化不良者应减少食之。

厨房中药奇艺堂 奇艺堂 健康调养每一餐 联系电话: 0371-58615152

读名著 品中医

丁香的功效与作用

□胡献国

《三国演义》第八回“王司徒巧使连环计,董太师大闹凤仪亭”中写道:董卓见貂蝉颜色美丽,便问:“此女何人?”允曰:“歌伎貂蝉也”。董卓曰:“能唱否?”允命貂蝉执檀板低讴一曲。正是:“一点樱桃启绛唇,两行碎玉喷阳春。丁香舌吐衔钢剑,要斩奸邪乱国臣”。这里的丁香舌虽是比喻,但丁香确是一种药食两用的植物。

丁香为桃金娘科常绿乔木植物丁香的花蕾,名公丁香;丁香的成熟果实,名母丁香,又名鸡舌香;主产于非洲西南部、东南亚等地,我国广东等地也有栽培。丁香在中国已有1000多年的栽培历史,是中国的名贵花卉。春季盛开时硕大而艳丽,是中国的观赏植物。丁香花序布满全株,芳香四溢,观赏效果甚佳。现已成为庭园中著名的花木。

丁香,又名鸡舌香,在古代,它曾为治疗口臭立下过汗马功劳。相传,唐代著名的宫廷诗人宋之问在武则天掌权时曾充任文学侍从,他自恃长相仪表堂堂,又满腹诗文,理应受到武则天的重用;可事与愿违,武则天一直对他避而远之。他百思不得其解,于是写了一首诗呈给武则天以期得到重视,谁知武则天读后对一近臣说:“宋卿哪方面都不错,就是不知道自己有了口臭的毛病。”宋之问闻之羞愧无比,从此之后,人们就经常看见他口中含丁香以解口臭。由此,有人趣称丁香为“古代的口香”。

丁香是一味古老的中药,由于其形状像钉子,有强烈的香味而得名。在长沙马王堆汉墓发现的西汉古尸手中就曾握有丁香。丁香有公丁香、母丁香之分。人们常把未开放的花蕾称为公丁香,而把成熟的果实称为母丁香,其用法与用量基本相同。

中医认为,丁香味辛,性温,具有温中降逆、补虚助阳的作用。此外,丁香还是一味很好的温胃药,对由寒邪引起的胃痛、呕吐、呃逆、腹痛、泄泻等,均有良好的疗效。丁香治疗牙痛、口腔溃疡也有一定的良效;取丁香1粒或2粒含在口中治疗口臭的方法现今仍可用之,且疗效甚佳,口臭者不妨一试。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

扁鹊:四诊法奠基人

□李爱军

四诊法(望、闻、问、切)是中医诊断的基本方法。春秋战国时期的著名医学家扁鹊,对四诊法的形成与确立,曾做出巨大的贡献。

扁鹊,原名秦越人,字越人。关于扁鹊的出生年月,现在已无从查考。有人认为,他是战国中期的历史人物。扁鹊青年时代曾经在客馆里做过舍长。有一次,在他的客馆里住了一个很有学问的客官,名叫长桑君,扁鹊对他很是尊敬。长桑君经过长期考察,感觉扁鹊是一个人才,于是决定将自己的医术传授给扁鹊。一天,长桑君把扁鹊叫到自己的客房中,对扁鹊说:“我行医多年,现在在老矣,准备将我的经验传授给你。”扁鹊听后,欣然拜长桑君为师。扁鹊经过十多年的勤奋学习与反复实践,终于掌握了长桑君的全部医术,成为当时出色的医生。

据记载,有一次扁鹊与弟子们行医来到魏国(今陕西西安东),听说太子半天前突然死亡,尚未入殓,人们正忙着为太子筹备丧事。扁鹊从中医子(侍从)那里了解到太子发病经过以及死后征象,感觉很可疑,于是对中医子说:“看来太子还是没有真死,我能医活他。”经过扁鹊一番劝说,中医子才同意入宫报告魏

国国君,魏国国君在惊疑中将扁鹊请进宫内。

扁鹊当即对太子进行详细诊察,发现太子尚有微弱的呼吸,扁鹊断定太子不是真死,并对周围的人说:“太子因为脉乱,故病体静如死状,此称为尸厥症(现代医学称之为休克)。”扁鹊随后取出治病用的工具,大家一忙忙了起来。扁鹊用针刺在太子的三阳五会(即百会穴,位于头顶正中)与两耳尖连线的交叉点)穴位,一边让弟子们准备艾灸、捣药,做经络按摩、调神志、舒展肢体等。经过一番治疗,太子慢慢苏醒过来。扁鹊又命众弟子在太子两肋下用温热药进行热敷,再以汤药调养半个月,终于使太子恢复了健康。

魏国国君对此万分感激,赞扬扁鹊说:“先生真是有起死回生的本领啊!如果没有先生医治,我儿早就埋在坑里去了。”扁鹊却谦逊地说道:“我不能将死人复活,太子能活过来,是因为他本来就没有死啊!我只不过是把生命垂危的太子医好了而已。”

从以上记载得知,扁鹊已综合应用了“望色、听声、写影(问诊)、切脉”四诊法来诊察病情。在治疗上,扁鹊则根据患者的具体情况,采用针灸、按摩、熨帖和汤药等不同的方法。由于扁鹊在

诊断上掌握了切脉的诊病法,因此,著名历史学家司马迁高度评价他说:“至今天下言脉者,由扁鹊也。”

由于扁鹊生活的年代里,巫师掌握着相当的权力,有很多奴隶主贵族仍对巫术迷信。因此,医生与巫师之间的斗争是当时医学领域里斗争的焦点。扁鹊在医疗活动过程中提出了“六不治”原则:即“骄恣不论于理,一不治也;轻身重财,二不治也;衣食不能适,三不治也;阴阳并,脏气不定,四不治也;形羸不能服药,五不治也;信巫不信医,六不治也。”这六条原则,在当时来说,具有重大的进步意义。

据史料记载,扁鹊著有《扁鹊内经》《扁鹊外经》,可惜都已失传。现存《难经》一书,题名秦越人撰,实为后人托名,成书于东汉以前。

扁鹊生前周游各地,足迹遍及河北、河南、山东、山西和陕西等地。在行医过程中,他深感自己的医疗技术不足,曾感慨地说:“人之所病,病疾多;而医之所病,病道少。”扁鹊的事迹给人们留下了深刻的印象,在他出生的地方以及足迹所到之处,后人纷纷为他建坟墓、立碑石、筑庙宇,以此来表达对他的尊敬。

(作者供职于郑州市广安中医院)

从“沉香辟秽”说开去

□尚学瑞

沉香是一味名贵的中药,“辟秽”是古医籍阐述中药功能的一个术语,意为祛除体内的脏东西。

传说,在一个小镇上有位酒肆掌柜叫刘三。一天早晨,刘三突然满脸俱黑,像抹了煤灰一般,吓坏了所有人;当地的医生看了后,也吓了一跳,皱着眉头偷偷地对刘三的妻子说:“这可是古书上说的不治之症,所谓色青如草者死,黄如积实者死,黑如煤者死,赤如血者死,白如枯骨者死。你家刘三面黑如此,一月内必死无疑,还是准备后事吧!”这些话也被刘三偷听到了,从此夫妻二人精神崩溃,恐慌沉沦,妻子更是日夜哭泣。

一天,有位江湖郎中路过,详细询问刘三的病情,又望舌切脉,哈哈大笑,对刘三的妻子说:“前医所云确乃古书所载,但那是指久病之人。汝夫突发此证,且脉无不治之象,应无大病,恐是秽气熏蒸的结果。”刘三想起昨天晚上内急,到厕所后觉得臭气熏天,自

己掩鼻强忍了事,就对郎中说:“先生说的是,果有其事。”刘三的妻子问疗法,郎中说:“祛秽气莫如至香,可买沉香二两,劈碎焚于炉中,安置于帷帐内熏蒸,四周以棉布围严,勿让香气外散。汝夫端坐香气中,如老僧瞑目静坐,两个时辰方可出帐。”刘三遵言熏香,大汗淋漓,没几天果然面色黑尽褪,恢复如初。

这则故事说明了庸医误人、良医救命的道理,但蕴含的医理却颇有科学性。

关于望面色
望面色是中医望诊的重要内容,认为面部色泽是脏腑气血的外在表现,正常人面色微黄而略带红润,有光泽;染病时,患者面色会出现病色。按五行学说和藏象理论,赤、青、黄、白、黑五色分别对应心、肝、脾、肺、肾五脏,如出现病色,常提示相应的脏腑病变及其他病变,如面黑不仅提示肾脏疾患,还是寒证、痛证、水饮、瘀血等病症的体征。《黄帝内经·五脏生成篇》中有“故色见青

如草兹者死,黄如积实者死,黑如煤烟者死,暗暗无光者死,赤如赭(赭色)者死,白如枯骨者死,此五色之见死也”的“五死色”记载,此论断在当时有一定道理,但显然有局限性。故故事中郎中结合病状详细辩证而定死证,就比前医胶柱鼓瑟、轻率决断而高明许多。现在看这种论断更不能绝对,是完全有治愈可能的。

关于沉香
沉香是中药四大香之首,其性味辛香而苦温,尤其香味浓郁,香气高雅,具有行气止痛、温中止呕、纳气平喘之功效,常用来治疗胸腹胀痛、胃寒呕吐、虚喘证。药理学研究证实,沉香富含挥发油和树脂等,具有麻醉、止痛、松弛肌肉、促进消化液分泌及美容养颜等作用。尤其是美容作用,沉香独占鳌头,它被用作各种高级香料、美容及生活用品,如空气清新剂、防晒霜、牙膏、洗发水等的香味固定剂;护肤用品不仅有助于润肤、舒肤,还可祛除色

斑、疤痕,因此,人们常佩戴沉香佛珠于身上。研究表明,沉香在治疗胃痛、镇痛等方面有特效。沉香还被加工成饮片、粉剂、酒剂等中药剂型,如沉香化滞丸、沉香胃丸、四磨汤、沉香化气丸、八味沉香片等,常用而有效。

关于熏香(焚香)疗法
此法属中医外治法中的气味的疗法,历史悠久,其实早在古埃及、古希腊等国也曾应用。中医认为,气味可以通过口、鼻、皮毛等孔窍进入体内,进而影响五脏功能。尤其是芳香宜人的气味可平衡气血,调和脏腑,祛病强身。生理学的解释是,它利用植物中的有效成分通过嗅觉传达神经进入人体血液,再通过中枢神经传入大脑,起到调节、调理、平衡的作用,达到养生治病目的。故故事中,刘三的病机应是感受秽浊之气,选择沉香焚烧,利用沉香不起明火,慢慢燃烧,熏出的袅袅白烟和四溢的香气,来辟邪去秽,确实收到了良效。此外,熏香疗法还有醒神益智、养生保健

以及杀菌消毒、防蚊虫、防潮等作用,如今的美容场所也多采用此法,且备受青睐,可谓古代中医的“时尚创造”。

关于辟秽
古代中医在认识某些疾病特别是疑难杂症、急危重症或现代医学所说的传染病时,多认为是感受了“疫戾之气”,有恶气、邪气、秽浊、脏东西等,因此对能够治疗这些病的中药,释其功用则用辟秽、辟秽恶、祛恶气、辟除秽浊之气等术语,和现代医学杀菌消毒的意思类似。辟秽药大多具有芳香之气,古典医籍记载的单味中药,如苏合香、沉香、安息香、薄荷、艾叶、佩兰等有五六十种。如《名医别录》记载“主辟恶……温疟,蛊毒,痲疹,去三虫,除邪”,说沉香“悉治风水毒肿,去恶气”等。在《洗冤集录》《普济方》《疡医大全》等古典医籍中还记载了“辟秽丹”“辟秽方”“辟秽恶秽法”等成方。

(作者供职于河南省辉县市中医院)

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

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。培训费每人200元(含食宿费150元,资料费50元)。
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医药大学,百度搜索“伦西全”可了解详情)
主办单位:安阳市正本中医外治研究所
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

河南省古中方皮肤病研究院招聘启事

为了更好地服务广大皮肤病患者,促进医疗技术协作发展,河南省古中方皮肤病研究院拟招聘基层医务人员若干。
具体事宜如下:一、所有基层医务工作者均可报名应聘(每个乡或镇不超过两名)。二、对应聘用人员不收任何押金,待遇从优。三、录用人员免费享受相关的医疗技术培训。
报名时间:2019年11月22日~12月31日
报名电话:(0371)86505775 17630056805
地址:郑州市郑东新区民生路与客文一街交叉口(郑东新区郑州图书馆对面,具体事宜及详情面议) 广告

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦! 答题抢号 免费专家号 奇艺堂健康礼品 中医肝病检测项目 主办方:河南省卫生健康委员会

多功能红外线灸疗床 国家专利, 艾灸专业设备 专利号: ZL 2016 2 1384826.3 督灸 火龙灸 周天艾灸 现代科技与传统中医完美结合 大艾健康 生生不息 广告