

■养生堂

“仙人余粮”——黄精

□闫红敏

黄精,又名老虎姜、鸡头参,为百合科植物黄精、滇黄精或多花黄精的根茎。根据原植物和药物形状的差异,黄精可分为姜形黄精、鸡头黄精和大黄精,三者中以姜形黄精质量最佳。别看黄精长得像“姜”的远房亲戚,颜值不高,但在中国一向被视为与人参地位同等,有“米脯”“仙人余粮”的美称。

大诗人杜甫曾有诗云:“扫除白发黄精在,君看他时冰雪容。”可见黄精在当时人们心中的价值和地位都很高。下面我们一起见识一下这味厉害的“仙草”。

在古代养生学家眼中,黄精是延年益寿的好东西,有“久服成仙”之说,嚼食可饱腹,古时候很多仙家在辟谷修炼的时候就只吃黄精,用黄精代替食粮,所以南北朝著名医药学家陶弘景又称它为“仙人余粮”。

黄精还有不少美丽的传说,让我们一起了解下名医华佗与黄精的邂逅吧。相传华佗偶然见得一种“不知名”的植物,根块呈黄白色,肉质肥厚,横向生长,其中一端有一圆形茎痕。亲口尝之,但觉甘甜可口,清爽怡人。随后,他将这株植物带回家中研究,发现其性平,味甘,具有补脾益肺、养阴生津之功效,简直是药中精华,华佗就把它改称黄精,并一直沿用至现在。

黄精作为常用药食同源之物,有两千多年的食用历史。陶弘景在他的著作《名医别录》中第一次将黄精收入药学典籍,并将黄精列为上品,谓“黄精味甘,平,无毒,主补中益气,除风湿,安五脏,久服轻身,延年不饥”。历代古籍对黄精均有记载,服食黄精,有延年益寿、强身健体、抗疲劳、抗衰老的保养功效。

古人认为,黄精属于芝草类,尽得土之精华灵气,故《五符经》谓之“戊己芝”。《神仙芝草经》记载:“黄精宽中益气,使五脏调良,肌肉充盛,骨髓坚

老,且两者相互影响。黄精性平,味甘,归肺经、脾经、肾经;具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功效;对延缓衰老,改善肾、脾不足有一定疗效。黄精既能补脾益气,又能养脾阴;培土生金,补脾土生肺金,可以益肺气、养肺阴;肺为娇脏,肺朝百脉,肺经得养,宣发肃降功能调畅,故黄精可用于肺气阴两伤之干咳少痰症状的食疗。补后天之本脾胃,使气血生化之源充盈,可以使先天肾精得养,肾主骨生髓,其华在发,肾精充盈可以使骨骼强壮,牙齿坚固,精力充沛,延缓衰老,改善头晕,腰膝酸软,须发早白等早衰症状。

现代研究证明,黄精可以改善人体营养状况,提高免疫功能。黄精主要含有多糖、甾体皂苷类、黄酮类、苯丙素类及生物碱类等成分,其中多糖是其主要活性成分之一;表现出抗氧化、抗骨质疏松,抗肿瘤,抗结核病,抗菌,抗衰老,降血压,降血脂,降血糖等广泛的药理作用。

一场疫情让全国人民的生活发生了翻天覆地的改变,而这场疫情也在悄然改变着人们的工作、生活方式,健康是每一个人的真正需求,有了健康才有一切,人们越来越意识到保健和预防对健康的重要性。“吃得健康”成为人们常挂在嘴边

的话,药补不如食补,食疗养生正符合人们预防保健的要求,健康养生、“未病先防”逐渐进入大众的视野,并且越来越受关注。

国家卫生健康委员会已把黄精纳入《药食同源》名单中,黄精味甜爽口,是优良的药食同源植物,可以称得上是药食同源名单里的美味补药,可以补诸虚生精髓。对男性来说,黄精能够补充肾气,尤其是经常熬夜的男性,服用黄精,能改善乏力,恢复体能,也能起到壮腰补骨髓的效果。对女性来说,黄精可以补气血,抗氧化,抗衰老。对老年人来说,黄精也是理想的补养之品。黄精性平和,作用缓慢,可作久服滋补之品,既有补脾气,兼补脾阴,又有润肺生津,益肾补肾的作用。

在生活中,黄精可以搭配其他食材来做成味道非常好的美食。

山药黄精鸡汤

原料:鲜山药300克、黄精15克、鸡腿1只,盐、米酒水适量。

做法:鲜山药削去外皮,滚刀切块。鸡腿切块洗净,入热水中焯水洗净,捞起沥干;加米酒水同煮,大火烧开后转小火煮30分钟,加盐调味即可食用。

功效:适用于虚损寒热、脾

读《黄帝内经·素问·四气调神大论》有感

□徐浩

首次接触到《黄帝内经》一书是在8年前,当时作为一名大学医学生,接触一部国学经典不仅仅觉得是应该了解研读,更多的是它可以给我很多启示,它作为医药学早期著作,养生学是其理论的重要组成部分,于大学时研读其中的《黄帝内经·素问·四气调神大论》,运用至今,自觉受益匪浅。

现代人习惯于夜生活,上午很晚才起床,从大学生活到以后参加工作,经常在不规律的生活作息当中,熬夜、早上赖床、不吃早饭、睡到日上三竿、厌烦工作、玩手机打游戏等,也不知道我们是在充实着生命还是在折腾生命,短时间内身体无异常,时间久了就会觉得身体发虚,每天没有活力,像个幽灵般飘在这个空间里……显然这个习惯是有悖于天地之道的。

在刚上大学时,由于刚从高中枯燥的学习中解脱出来,觉得自己还年轻,认为养生离我还很远,老了再养生也不迟。在读完《黄帝内经·素问·四气调神大论》后渐渐地发现养生的重要性。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“春三月,此谓发陈……夜卧早起,广步于庭;夏三月,此谓蕃秀……夜卧早起,无厌于日;秋三月,此谓容平……早卧早起,与鸡俱兴;冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,必待日光。”意思就是:春季的三个月,是万物复苏的季节,人们应当夜卧早起,在庭院里散步;夏季的三个月,是草木繁茂秀美的季节,人们应当夜卧早起,不要厌恶白天太长;秋季的三个月,是草木自然成熟的季节,人们应当早卧早起,和鸡活动的时间相仿;冬季的三个月,是万物生物潜伏闭藏的季节,人们应当早睡晚起,一定等到太阳显露时再起床。但是这个夜卧也不要超过晚上11点,晚起也不要超过早上8点,要追寻太阳的节律。

四季的阴阳变化,是万物生发、滋长、收敛、闭藏的根本。俗话说万变不离其宗,就如同春夏秋冬四季轮转,生生不息,那么我们在日常生活中如何去运用,或者说是模仿呢?懂得养生的圣人在春夏二季摄养阳气、在秋冬二季保养阴精的原因,就是为了适应养生的根本规律,所以能同万物在生发、滋长、收敛、闭藏这些方面保持一致。

春三月,万物复苏,所有的事物刚刚苏醒,人们在这个季节也要像刚苏醒一样,做任何的事情、动作、锻炼,都要慢慢地,不能操之过急,剧烈活动前要进行准备活动,根据月份循序渐进,也是为夏季做一个准备活动,如果违背了这个季节,久而久之就会损伤肝脏。

夏三月,烈日灼心,万物华实,无厌于日,虽然夏季天气炎热,但是也不要厌烦阳光,在夏季是将沉积在体内一年的废物排出去,想怎么折腾就怎么折腾,顺着夏季太阳的阳气,如若害怕夏季毒辣的阳光,而整日待在空调屋内,久而久之就会积累肺疾,冬季就成了重病。

秋三月,天气以急,地气以明,收敛神气,秋季则以收敛为主,因为秋季天气逐渐变凉,秋季到来要逐渐缓下来,就如比如做了剧烈运动后,到了秋季要逐渐收敛,如果违背了久而久之则会加重肺疾。

冬三月,需闭藏,在这个季节要早睡晚起,不能剧烈锻炼,要学某些动物冬眠一样,如果违背了久而久之就会损伤肾脏。

综上所述违背了养生之道的根本规律,就会摧残人体的本元,破坏人的身体。违背了它,疾病就会产生;而适应它,疾病就不会患上。打一个比方,就像是得重病了才去治疗,上战场了才去磨枪,不是太晚了吗?

《黄帝内经》在我国的文化上有着不可估量的地位,它不是一时一家之作,而是融合了几代人的心血,它是中医学理论的奠基之作,作为一部国学经典流传于世。在读过《黄帝内经·素问·四气调神大论》后,我的感受很深,得到了一些体会,我想这就是收获吧!希望自己以后可以按照顺应四时的变化规律而养生调神,防止疾病发生,以确保身心健康,适时形体活动、精神调摄,顺应天地交感的规律以保全“生气”的道理,虽不知能达到多高的境界,但相信还是大有裨益的。虽然《黄帝内经》篇幅较多也没能研读完毕,但仍能从中窥出它的伟大,在今后我将继续好好研读该书,并把它切实运用到平常生活及临床中。

(作者供职于浚县伍山社区卫生服务中心)

■读名著 品中医

《三国演义》里的辨证施治

□胡献国

《三国演义》是一部军事著作,但其中中医辨证施治的描述,随处可见。

第四十三回“诸葛亮舌战群儒,鲁子敬力排众议”中写道,孔明论刘备暂居弱势,必待休养生息,蓄势待发时的一番理论,显示了诸葛亮医学功底的深厚:“譬如人染沉疴,当先用糜粥以饮之,和药以服之;待其腑脏调和,形体渐安,然后用肉食以补之,猛药以治之;则病根尽去,人得全生也。若不待气脉和缓,便投以猛药厚味,欲求安保,诚为难矣。”对于重病、大病之后,形体瘦弱,气血亏虚,正气未复,病邪未尽者,虚不受补,攻之不可。须待正气恢复,气脉和缓时,方可用厚味补虚,猛药攻邪。诸葛亮的这番话是符合医学道理的。

第四十八回“宴长江曹操赋诗,锁战船北军用水”中写道:“正观之际,忽狂风大作,江中波涛拍岸。一阵风过,刮起旗角于周瑜脸上拂过。瑜猛然想起一事在心,大叫一声,往后便倒,口吐鲜血。诸将急救起时,却早不省人事。”赤壁大战前夕,周瑜欲用“火攻”破曹。然而,时值寒冬腊月,北风呼啸,哪里来的东南风,想到此处,周瑜悲从中处,积郁成疾,患吐血证。鲁肃见周瑜卧病,心中忧闷,来见孔明,孔明笑着道:“公瑾之病,亮亦能医。”鲁肃与孔明同去看病。鲁肃曰:“都督病势若何?”周瑜曰:“心腹搅痛,时复昏迷。”鲁肃曰:“曾服何药饵?”周瑜曰:“心中呕逆,药不能下……”孔明曰:“连日不晤君颜,何期贵体不安。”周瑜曰:“人有旦夕祸福,岂能自保?”孔明笑曰:“天有不测风云,人又岂能料乎?”周瑜闻失色,乃作呻吟之声。孔明曰:“都督心中似觉烦积否?”周瑜曰:“然。”孔明曰:“必须用凉药以解之。”周瑜曰:“已服凉药,全然无效。”孔明曰:“须先理其气;气若顺,则呼吸之间,自然痊愈。”周瑜料孔明必知其意,乃以言挑之曰:“欲得顺气,当服何药?”孔明笑曰:“亮有一方,便教都督气顺。”于是孔明针对病因,书写十六字方:“欲破曹公,宜用火攻,万事俱备,只欠东风。”并答应“七星坛祭风”,借三天东南风助周瑜破曹,使周瑜病体霍然而安。

《三国演义》对诸葛亮描述虽有“夸大”之嫌,但其运用中医理论,寓医事于军事,谈医论政,却可见其深谙中医理论。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

■中药传说

桑寄生

从前,有个财主,他的儿子患了风湿症,虽请人治疗但不见好转,接连几年瘫卧在床。后来,财主听说村子附近的南山有个药农颇懂医术,善治此病。就指派一名小长工,每隔两日去南山药农那里取一次药。可连服了几剂药,仍不见效。

这年冬天,连降了数日大雪。小长工衣着单薄,刚上路就浑身打战,实在无法进山,便徘徊在村外。小长工想,反正吃什么药也不见好,于是就把老桑树枝杈上长的一种小枝条折下来,充当药草送给财主。财主照常煎给儿子喝。小长工骗过财主之后,每次沿用同样的办法,搪塞了取药之难。时间一天天地过去,财主儿子的病却渐渐好了起来。

药农得知消息后,煞是奇怪。心想,整整一冬无人取药,财主的儿子到底是吃了什么药,治好了病呢?于是,亲自下山探问究竟。药农迈进财主的院门,刚好碰到小长工。小长工怕露馅挨打,只好将事情的真相告知了药农。药农为小长工保密,还跟随小长工来到老桑树下,亲手折了树上的这种小枝条。药农用这种小枝条先后治愈了不少风湿症患者。因为这些小枝条寄生在桑树上,药农就给这种小枝条起名叫桑寄生。

中医认为,桑寄生味苦、甘、性平,归肝经、肾经,具有祛风湿、补肝肾、强筋骨、安胎元的作用。桑寄生含有槲皮素、萜萜苷、黄酮类物质,有降压、镇静、利尿的作用。桑寄生既能祛风湿、舒筋骨而利关节,又能补肝肾、强筋骨而增强抗病能力,还有养血安胎的功能,故可治疗肝肾虚弱的风湿痹痛、高血压病、冠心病及妇女胎动不安等。

(苏州 倪世俊)

信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医疗机构。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!

联系人:杨劲松 联系电话:13939715700
地址:信阳市羊山新区新五大道56号

广告

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘡技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科门诊

广告

走亲访友 就送奇芝堂

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

广告

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购 / 订购热线: 0371-58615152

扫码进入商城

遗失声明

长垣市常村镇常东村卫生室黄宏修的医师执业证书(编码:142410728000053)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

韩巧娜的河南增值税普通发票(代码1:4100164350,号码1:00166530;代码2:4100164350,号码2:00166615)不慎丢失,声明作废。

广告