■养生堂

益气健脾话芋头

祖国医学认为,人的健康和疾病等 每天食用,健脾胃、提高免疫力完全不 火。然后继续翻炒至芋头表面呈现出 与脏腑的功能密切相关。正如《灵枢》 中记载:"五脏坚固,血脉和调……六腑 化谷,津液布扬,各如其常,故能长久。" 也就是说脏腑坚固、生理功能正常、新 陈代谢旺盛,是防治疾病的必要条件, 是健康长寿之根本。

在五脏六腑中,脾胃为"后天之 ',是气血生化之源,维持生命的一切 营养物质都要靠脾胃来供给。中医认 为,"脾胃者五脏之宗也""安谷则昌,绝 谷则亡""有胃气则生,无胃气则死""脾 胃虚则百病生"。这些论述都明确告诉 各种恶性肿瘤有一定的预防和辅助治 脂。 我们,脾胃在机体生命活动中是多么重 。一旦脾胃虚弱,会影响营养的吸 收,身体的免疫力也会降低。

很多人都习惯用土豆或红薯代替 部分主食,一方面可以稳定血糖,另一 肤,延缓衰老的目的。 方面还可以健脾胃。可大家不知道的 是,吃红薯、土豆,不如吃芋头。

红薯虽然有健脾胃的功效,但它更 适合脾胃正常的人食用;如果脾胃功能 不好的人常吃红薯,可能会起到反作 用。因为红薯中的氧化酶有很强的产 不良等不适。土豆是一种健脾和胃的 好食材,但它富含更多的是不可溶性膳 食纤维,虽然有利于肠道蠕动和排便, 但也容易引发胀气。如果喝水较少的 话,反而会引发便秘。

输红薯和土豆。

芋头除了是蔬菜和干粮的结合体

有消瘰散结、通便解毒、益气健脾、添精 益髓的功效。《滇南本草》中就有"芋头 治中气不足,久服补肝肾,添精益髓"的 记载。长期食用,对于甲状腺结节、子 宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺增生、皮下脂肪

芋头含有丰富的胶原蛋白,其黏滑 之性可防止皱纹过早产生,保持肌肤水 分,增强皮肤的弹性,可以起到紧致皮 强化健脾胃的功效;芋头还能解排骨的 以芋头必须熟食。

芋头的做法

加适量水,放入蒸笼中。蒸至芋头用筷 素,再配上富含粗纤维的莴笋,润肠通 子轻松插动即可,剥皮食用。

白菜煮芋头。将芋头洗净去皮放 气、产酸作用,易引起反酸、胀气、消化 人煮好的青菜或白菜汤中,煮10分钟, 加入盐即可。

糖霜芋头。将芋头洗净去皮,切成 长条。锅中加油烧热,将芋头放入锅 中炸成表面略微金黄色后捞出。另取 炒锅,倒入水和白砂糖翻炒至糖浆起 芋头的功效更偏向于益气健脾,不 泡变浓稠,下蒜茸、芋头、白醋翻炒,让 仅适合肠胃弱的人群,正常人群也可以 糖浆均匀地裹在芋头条上,即可关 烂、硬化,以及干瘪的情况出现。

糖霜即可。

回锅芋头。将芋头洗净,放入水中 间太长。 之外,还是一味药,它的药用价值也非 煮熟,去皮后切片备用。起油锅,放入 少许食盐即可。

溶性膳食纤维,脂肪含量非常低,用它 的芋头品质就很好。 代替主食,有助于控制血糖和血脂。 菌类也含有丰富的膳食纤维,能抑制 瘤、纤维瘤、肝肾囊肿、慢性淋巴结炎及 脂肪、胆固醇的吸收,有助于控制血

> 平,具有益胃健脾、填精益髓的功效,排 油腻。

淀粉糖可以增加肝脏的解毒功能,鸡肉 部皮肤过敏。不过,皂苷遇热会分解, 清蒸芋头。将芋头清洗干净,锅中 富含蛋白质,也是肝脏离不开的营养 所以将手放在火上烤一会儿就可以解决 便,减少肝脏解毒的负担。

> 暖宫活血,配芋头做成甜品,有暖宫驱 去皮之前先用盐或醋均匀地涂抹在双 寒的作用,尤其适合女性经期或者月经 手以及手腕部分。 前吃,可以止痛、缓解经期不适。

如何挑选芋头

拨开表皮的皮毛看看是否有发霉、腐 吃。

检查新鲜度。新鲜的芋头是比较 硬的,如果发现芋头较软,说明放置时

检查品质。用刀将芋头的根须部 少许香葱和干辣椒炒香,加入切好的芋 位切开,切口处会出现一些乳白色的黏 中医认为, 芋头味甘、辛, 性平, 具 头翻炒, 等芋头表面呈金黄色后, 放入 状液体, 用手轻轻粘住这些黏状液体。 如果黏液十分浓稠,且呈现细腻的白 芋头配菌菇,控血脂。芋头富含可 色,还能够快速干结成白色小粉,这样

注意事项

生芋头有微毒,不可生吃。古代医 学家陶弘景明确指出"芋头生食有 芋头配排骨,补虚健脾。芋头性 毒"。吃了生芋头后,其黏液会刺激咽 喉,引起口舌发麻,肠胃不适。而黏液 骨是补虚的好食材,和芋头搭配,可以 中的毒素在经过高温后,即可消灭,所

处理芋头时会手痒。芋头的黏液 芋头配鸡肉,保肝护肝。芋头中的 中含有皂苷,能刺激皮肤发痒,引起局 了。平时削芋头皮时,可以戴一次性手 套,防止芋头表面的黏液粘在手上,刺激 芋头配红糖,暖宫止痛。红糖可以 皮肤。如果不想戴手套,则可以在芋头

其他。肠胃功能差、敏感性体质 (如荨麻疹、湿疹、过敏性鼻炎、哮喘) 的人,要少吃芋头。此外,由于芋头 检查外表有无腐烂。挑选芋头时, 含有大量淀粉,糖尿病患者要尽量少

(作者供职于新乡市中医院)

中原古代名医灿星河

河南省地处中原,是中华民族的发源 甄权以《药性论》4卷上报唐太宗。其弟甄 著,汇集古代食疗之大成,与现代营养学 撰成《伤寒补亡论》20卷。郭雍阐明了"太 地和华夏文明的发祥地之一,也是中医药 文化的重要发祥地。中原大地历代名医 辈出,他们如一颗颗璀璨的明星,在历史 的长河中熠熠发光。

医圣张仲景

汉末风云起南阳,武侯医圣并流芳。 伯求思精传雅韵,仲宣眉落空路荒。六经 真名世,后人空自辨歧途。(《褚澄》) 辨证传妙旨,万世称祖颂经方。长沙大堂 贫厄救,冬至时节饺耳香。(《张仲景》)

张仲景(约150年~219年),名机,字 仲景,东汉南阳涅阳县(今河南省邓州市 穰东镇张寨村)人,东汉末年著名医学家, 被后人尊称为医圣。张仲景从小拜名医 张伯祖为师学习医学,青年时期就成为一 代名医,当时的人称赞他"其识用精微过 其师"。名士何颙评价张仲景:"君用思精 而韵不高,后将为良医。

粲诊病,谓曰:"君有病,四十当眉落,眉落 半年而死。"终如其言。

传说,张仲景曾为长沙太守,常在大 为,故疾难人测"。 堂上为人治病,"坐堂医"一词由此而来。 张仲景曾发明饺子预防疾病,至今人们有 冬至吃饺子的习俗。当时疫病流行,张仲 了中医辨证论治的基本法则,书中所列方 存新意,更有器械妙如神。(《崔知悌》) 剂被称为"经方",该书也被称为"方书之 祖"。

唐代名医甄权

期颐老叟历四世,杏林兄弟崇两人。 将军破的惊圣手,刺史肿喉赖神针。吐故 纳新清肺气,布衣蔬食养精神。明堂人形 遍华裔,药性妙论酬主君。(《甄权》)

甄权(约541年~643年),许州扶沟 (今河南省扶沟县)人,享年102岁,历梁、 陈、隋、唐四朝,与其弟甄立言皆因母病学 医。甄权精针灸术,撰有《针经钞》《脉经》 刺史厍狄嵚患风痹,痛苦难忍,不能拉弓 疗器械。 射箭,百治未效。甄权仔细诊查后,针刺 肩髃穴,厍狄嵚立刻痊愈,挽弓射箭,正中 靶心。深州刺史成君绰突发颈部肿胀,喉 中闭塞,甄权针刺成君绰左手次指末端, 诗书千卷相王喜,药金五色则天嗔。口存 片刻成君绰气息通畅,次日饮食恢复正 善言能养性,手有良药可全身。伊阳山中

甄权深谙养生,提出吐故纳新可使肺 气清肃,是健身延年的有效方法,并主张 汝南县)人,药王孙思邈最著名的弟子,著 饮食不必甘美。643年,唐太宗亲临甄权 有《食疗本草》《必效方》《补养方》等,其中 家探望,慰问他的饮食起居,并咨询药性,《食疗本草》是世界上现存最早的食疗专 肱、庞安时、常器之等诸家之说予以补充,

立言并有医名,著有《本草音义》《本草药 相一致,为医学的发展作出了巨大贡 阳经证有汗无汗"的病机,得出"有汗用桂 性》《本草集录》《古今录验方》等。

南朝名医褚澄

先生本自古药都,彩凤翔集拜尚书。 口吐雏鸡史何怪,瘥籍妙手事不殊。气血 州刺史等,因为用火烧辨别焰色反应的 阴阳申奥义,五运六气预难估。褚氏遗书 方式鉴别出武则天赏赐给下属的药金,

省禹州市,我国古代"四大药都"之一)人, 每天采集草药,救济世人,因高风亮节, 其母亲是宋武帝刘裕的第五女吴郡公主, 所住村庄被命名为"子平里"。孟诜善养 其妻子是宋文帝刘义隆之女庐江公主,他 性,常言:"养性者,善言不可离口,善药 先后任吴郡太守、左户尚书等职。褚澄医 不可离手。" 术高明,凡病者均不分贵贱而审其乡壤、 风俗、精神苦乐、方土所宜等,然后命药。

据《南齐书·褚澄传》记载,平民李道 念旧有冷疾,多年不愈,褚澄以苏子治之, 服之而愈。褚澄著有《杂药方》(已佚)及 《褚氏遗书》,其要旨在阐发人身气血阴阳 的奥义,书中对五运六气之说有不同见 解,认为"气难预期,故疾难预定;气非人

宰相名医崔知悌

鄢陵崔氏有佳人,名相名医集一身。 撰《太平圣惠方》。 景著成《伤寒杂病论》一书,后世分为《伤 荡寇朔漠凭武略,秉笔台阁见忠勤。骨蒸 寒论》和《金匮要略》。《伤寒杂病论》确定 炙来偏能愈,要方纂好济世人。通便导尿 政府组织编写的大型综合类方书,全书共 如老将对敌,或陈兵背水,或济河焚舟,置

崔知悌(约615年~685年),许州鄢陵 (今河南省鄢陵县)人,历任洛州司马、度 支郎中、户部员外郎、殿中少监、中书侍 郎、尚书右丞、户部尚书等。咸亨中,崔知 服法、禁忌等。该书强调辨证施治,重视 云端采药辨素难,山中读书通史经。考订 悌因忠勤受表彰,被唐高宗赏赐飞帛书 脏腑疾病,理、法、方、药完备,录方丰富, 腧穴六百个,循行任督十四经。长桑术赉 赞,赞语曰:"仗忠节,赞皇猷。"679年,裴 行俭大破突厥,唐高宗诏崔知悌慰问将 士,辅佐裴行俭荡平遗寇有功。

崔知悌在政事之暇喜行医济世,临床 诊治药到病除,颇多创造,著有《纂要方》 《骨蒸病灸法》《产图》等。崔知悌治疗伤 寒有蒸汗法、熏吸法、通便法、导尿法等, 《针方》《脉诀赋》《明堂人形图》等。鲁州 皆有新意。此外,崔知悌还发明了许多医

食疗鼻祖孟诜

药王高足名孟诜,食疗鼻祖显杏林。 传佳话,耄耋老翁济世人。(《孟诜》)

孟诜(621年~713年),汝州(今河南省

献。孟诜因此被后世誉为世界食疗学的

孟诜进士出身,历任尚药奉御、中书 舍人、台州司马、礼部侍郎、相王侍读、同 被武则天厌恶,但其才学却被相王李旦 褚澄,字彦道,南朝宋国阳翟(今河南 (唐睿宗)赏识。孟诜晚年隐居伊阳山,

《太平圣惠方》领撰王怀隐

睢阳道士医术高,奉诏还俗仕圣朝。 官家抚念重医道,病痛虐民须药调。虚实 表里辨病证,脏腑气血集方饶。太平圣惠 气,张从正强调营养均衡,提出独特的中 辅盛世,岐黄亦可致舜尧。(《王怀隐》)

王怀隐,宋州睢阳(今河南省商丘市) 人,初为道士,以医术知名。宋太宗太平 医官使等。王怀隐尝治愈吴越王之子钱 惟浚之疾,深受宋太宗赏识,奉旨领衔编

100卷,分为1670门(类),载方16834首。 之死地而后生。" 每门(类)之前均冠以隋代巢元方《诸病源 候论》有关病因论述,其后分列处方及各 种疗法。每方列主治、药物及炮制、剂量、 堪称"经方之渊薮"。

伤寒巨匠郭雍

学出程门通易经,贯通百家笃仲景。 白云出岫京洛地,补亡有据伤寒丰。有汗 寿"。滑寿词雅别致,尤其擅长乐府诗歌, 无汗桂麻辨,寒厥热厥证理清。黄疸温病 出新见,颐正先生有大名。(《郭雍》)

郭雍(1106年~1187年),字子和,祖籍 被称为"老仙""江海客"等。 洛阳(今河南省洛阳市)人,其父师事理学 大家程颐,对《周易》研究颇深。郭雍能传 其父学,隐居峡州,游浪长杨山谷间,自号 研究张仲景、刘守真、李东垣等诸家之

就,赐号冲晦处士,又封颐正先生。郭雍 任督二脉与其他奇经不同,应与十二经 认为《易》贯通三才,包括万理,其用不穷,脉相提并论而成十四经,并考订腧穴657 "《易》穷则变,变则通,通则久。"郭雍感于 个。传说滑寿与明代开国名臣刘基是兄 《伤寒论》已有残缺,于是采《素问》《难经》 弟,刘基病逝,曾赋《望卷悲》10章,并赴 《千金要方》《外台秘要》诸书所论,及朱 京奔丧

枝,无汗用麻黄"之法;倡立"毒气致厥"学 说,论述了寒厥和热厥的病机;创立了"毒 血相搏"致黄疸说、"温病有三"论,对发疹 性疾病的认识也很科学。

儒门大医张从正

考城有医号戴人,私淑河间名元金。 紫宸献芹愚夫笑,儒门事亲正道存。汗吐 下法攻邪病,琴酒雪诗伴闲云。老将对敌 何曾败,赢得杏林百花春。(《张从正》)

张从正(1156年~1228年),字子和,号 戴人, 睢州考城县(今河南省民权县)人, "金元四大家"之一。张从正私淑刘完素 的学术观点,创立攻邪学说,对于汗、吐、 下三法的运用有独到的见解,被称为"攻 邪派"代表。针对当时滥服补药的不良风 医补养之道,此外对情志相胜治疗疾病也 有独到见解。

因医术高超,张从正曾进入金代太医 兴国初年奉诏还俗,历任尚药奉御、翰林 院工作,但其理论不被当权者理解,辞 归。晚年与门人麻知几等著成《儒门事 亲》15卷,书中每卷含数篇论述,有说、辨、 记、解、诫、笺、诠、式、断、论、疏、述、衍、诀 《太平圣惠方》历时14年编成,是由 等体裁。明代医学家吕复说:"张子和,医

传奇医者滑寿

老仙故里在襄城,漂泊江浙樱宁生。 江海客,望卷悲赋伯温兄。(《滑寿》)

滑寿(约1304年~1386年),字伯仁, 晚号樱宁生,襄城(今河南省襄城县)人, 后迁仪真,又迁余姚,常自称"许昌滑 有文人风骨,与当时名士朱右、戴良、丁鹤 年、宋濂、宋禧等交往甚密,因医术高超,

滑寿研读《素问》《难经》颇有心得, 著成《读素问钞》《难经本义》等书。精心 说,融会贯通,颇有造诣。滑寿善针灸, 乾道年间,张孝详荐之于朝,旌召不 著有《十四经发挥》3卷,提出奇经八脉的

(作者供职于武陟县卫生健康委员会)

■读名著 品中医

《黄帝内经》是一部中医理论经典,以生 命为中心,讲了医学、天文学、地理学、心理 学、社会学、哲学、历史等,是一部围绕生命 问题而展开的百科全书。作为医学生必读 的经典,其内容十分丰富且含义极其深,需 要反复揣摩及结合临床思考,如《黄帝内经• 阴阳应象大论》中"寒伤形,热伤气。气伤 痛,形伤肿。故先痛而后肿者,气伤形也,先 肿而后痛者,形伤气也……风胜则动,热胜 则肿,燥胜则干,寒胜则浮,湿胜则濡泻",对 指导临床治疗有很大意义。

寒伤形 热伤气

寒伤形,寒为阴邪,能够伤人的形体,是 指伤及津液之类。热伤气,热为阳邪,热就 是伤人的阳气。

《灵枢·百病始生》论述了风雨寒热等虚 邪之风,可以伤害人的形体,即"因虚邪之 风,与其身形",并在正气虚的基础上使人发 病,即"两虚相得,乃客其形";而且还论述了 虚邪侵入人体由浅入深的传变过程。故可 认为寒热均可伤形。

《黄帝内经》有专篇论述"寒伤形,气伤 痛"的篇章。《素问·举痛论》中记载,帝曰:愿 闻人之五脏卒痛,何气使然? 岐伯对曰:经 脉流行不止,环周不休,寒气入经而稽迟,泣 而不行,客于脉外则血少,客于脉中则气不 通,故卒然而痛。而《素问·痹论》强调并指 出寒邪致痛,云:"痛者,寒气多也,有寒故痛 也。"另外,"热伤气""气伤痛",《素问·举痛 论》则有"热气留于小肠,肠中痛,瘅热焦渴, 则坚干不得出,故痛而闭不通矣。"故"寒伤 形,热伤气"中寒与热,均为互文,概括了寒 热均能伤形,寒热均能伤气。

气伤痛 形伤肿

黄

气伤痛指气机阻滞致痛,不通则痛。形 伤肿指形体受伤,阻碍气机、津液运行,水液 代谢失常,故瘀阻致肿。

既然寒热均能伤形,而原文又有"形伤 ',那么寒热伤形也均能导致形体的 "肿"。"形伤肿"的肿可以指"寒胜则浮"的 "浮肿"。例如《素问·奇病论》所述之浮肿: "有病庞然有水状,切其脉大紧,身无痛者, 形不瘦,不能食,食少……"乃寒邪所致。又 如《灵枢·痈疽》中记载:"寒邪客于经络之中 则血泣,血泣则不通,不通则卫气归之,不得 复反,故痈肿。"指出寒邪伤形能产生的痈

'形伤肿"的肿可以指"热胜则肿"的"痈肿",《素问·评热病 论》中论述的"阴虚者,阳必凑之"之肿,是热邪伤形所产生的浮 肿。火热邪毒伤害形体最易产生疮疡痈肿之类,从《黄帝内经》 所载的病机十九条之一来看,"诸病胕肿,疼酸惊骇,皆属于 火",即以感受火热邪气为主的痈肿较为多见,火热之邪易直接 使气血热毒亢盛,伤害形体肌肤,如《灵枢·痈疽》中记载:"大热 不止,热胜则肉腐,肉腐则为脓。然不能陷,骨髓不为焦枯,五 脏不为伤,故命曰痈。"所以此处强调了"热胜则肿",即火热内 郁,营气壅滞肉理,聚为痈疡红肿(即痈肿)。

"形伤肿"概括了"热胜则肿"的痈肿和"寒胜则浮"的浮肿 的双层含义,因为"寒伤形,热伤气"中寒与热,均为互文,概括了 寒热均能伤形,寒热均能伤气,所以可以理解为"寒伤形"以浮肿 为主即"寒胜则浮";"热伤形",则以痈肿为主,即"热胜则肿"

中医治病"必求其本",本就是阴阳,阴为体,阳为用,阴阳 即是形气,形与气,实为一体,形可分皮肤、血脉、肌肉、骨骼、脏 腑、关窍等气贯入每个部分,表现出各部的运动功能。而气看 不见、摸不到,是在形体运动感觉中辨其证候的。因此,凡痛、 痒、麻、木、冷、热、有力、无力、紧张、松弛等都是气的表现:而肿 胀、凹陷、长出、短缩、青紫、瘀血等都是形变的标志。这就是形 气证候表现的基本内容。故在治疗上,可从先痛而后肿者气伤 形也, 先肿而后痛者形伤气也, 作为临床指导, 治疗上先痛而后 肿者以行气为主兼利水、化瘀, 先肿而后痛者以化瘀为主兼行 气利水。阴阳相互对立且相互依存,互根互用,在临床上,不仅 看到阴的一面,还要想到阳的一面,看到阳的一面要想到阴的 一面,全面把握,方可有效。

(作者为河南中医药大学第三附属医院2018级全科规培医

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

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林

撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿! 联系电话:(0371)85967078 联系人:杨小玉 **投稿邮箱:**54322357@qq.com

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



有人喝口水就长肉,有人怎么吃都不胖,找到肥胖的原因

减肥不是问题,养成健康习惯、健康饮食,1个月减掉4公斤~10公斤脂肪

系统培训中医减肥技术和相关的中医专业知识(舌诊和五脏辨证) 纯手法或者内调 易学习、好操作、效果好、不易反弹、可临床带教 联系人:陈 燕 电话:15539178898

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

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

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广发登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元