

杏林撷萃

六代传承成佳话

——探访乔氏中医学术流派

□刘永胜 徐建军

“乔氏中医之所以能有今天的成就,与中医药‘简、便、验、廉’的独特优势密不可分,与党和政府对中医药事业的高度重视密不可分,与‘立志岐黄,矢志不渝,不谋官位,誓为良医’的家风传承密不可分!”近日,在洛阳市第一人民医院的全国名老中医乔振纲经验传承工作室,说起乔氏中医荣获河南省首批优质中医学术流派的事情,乔氏中医第五代代表性传承人、全国第五批老中医药专家经验继承工作指导老师乔振纲,一连用了“三个密不可分”来表达自己的感受。

160多年的历史 六代传承的佳话

采访中,谈到乔氏中医近200年的历史,年逾七旬的乔振纲手捧一本《乔氏中医阅览册》,如数家珍,言语间诸多追思,眉眼间满是自豪。

乔振纲说,始创于清代中叶的乔氏中医,先祖三辈皆为大儒大医。其先祖乔春彦曾任翰林院编修、正五品官职,亦官亦医的他,常在官衙之内、大堂之上为患者治病,深受当地百姓爱戴,由此开创了乔氏中医的第一代。

乔氏中医第二代代表性传承人乔荫桐,系乔春彦的长子。他科举中举后,不谋官位,立志岐黄,专心习医,成为名扬故里的儒医。

乔氏中医第三代代表性传承人乔作令,系乔荫桐的长子。他是清末秀才,曾在湖北老河口县衙任

职,后返乡继承祖业,教授私塾之余,精研《黄帝内经》《难经》《神农本草经》《伤寒杂病论》等,在陕县观音堂镇乔家老宅创办医馆“大生堂”,成为陕县、渑池、灵宝、洛宁一带的名医,并撰有《乔氏研医心悟》《乔氏医术秘传》等书,流传后人。

“中华人民共和国成立后,乔氏中医受到党的中医政策的支持和呵护,得到了前所未有的发展!”乔振纲说。其父乔保钧系乔作令次子,是乔氏中医第四代代表性传承人。乔保钧自幼随父习医,弱冠之年已独立应诊;1954年,被选拔到卫生部(现国家卫生健康委)创办的中医进修学校深造;1985年,晋升为中医内科主任医师;曾先后担任中华中医药学会第一届理事、第二届理事,河南省中医药学会副会长,连续多年被聘任为河南省中医系列高级职称评审委员会委员。

1991年,乔保钧被人事部、卫生部、国家中医药管理局评为全国首批老中医药专家学术经验继承工作指导老师。1998年,乔保钧获省政府“有突出贡献的中医老专家”荣誉。其临床经验由长子乔振纲整理、编撰的《乔保钧医案》,在1998年北京出版社出版发行后,得到广大中医药工作者和中医药爱好者的好评。

守正创新
乔氏中医枝繁叶茂
“乔氏中医历史悠久,源远流长,英才辈出,后继有人,堪称真正的中医世家,也是不可多见的中医大家!”2023年7月23日,在第四届神都中医论坛上,来自北京中医药大学的一名博士生导师说。

我们了解到,身为乔氏中医第五代代表性传承人的乔振纲幼承祖训,尽得家传,经河南中医药

大学本科深造,先后在洛阳市中医院、广东省中山市广济医院、洛阳市第一人民医院工作;2001年,晋升为中医内科主任医师;2012年,被评为全国第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师;2021年,被授予“河南省中医药杰出贡献奖”。

乔氏中医第五代传承人乔艳贞、乔艳华、乔振奎,分别在中医皮肤病、中医妇儿疑难病、内科杂病领域成为专家。乔氏中医第六代传承人乔俭系乔振纲的女儿,毕业于北京中医药大学,硕士研究生学历,现就职于洛阳市中心医院;第六代传承人乔钊兴(乔振纲的侄子)、霍鑫(乔振纲的侄媳)深得家学真传,又各有专攻,备受患者信赖。

2018年,国家拨专款50万元,在洛阳市第一人民医院建立了全国名老中医乔振纲经验传承工作室。该工作室的成立,为乔

氏中医流派的发展提供了新的条件,增添了新的动力。5年间,经乔振纲治疗的患者超过5万人次,他应邀到省外会诊23人次,隔空会诊109人次,来该工作室求诊的患者遍布大江南北。2012年至今,由乔振纲工作室培养出的中医药学术继承人达20多名。

多年来,对临床经验高度重视的乔振纲,累计在省级以上刊物发表学术论文70余篇,其中国际获奖3篇,国内获奖5篇;撰写出版《乔振纲医案医论精编》《乔振纲老中医治癌经验》《乔振纲临床经验辑要》专著3部,其论文、论著中的许多观点、案例、经验、警句,不断被其他杂志引用、转载,部分乔氏方剂被许多医籍奉为经典名方而加以收录。目前,其50万字的《伤寒论导读》已经脱稿,出版在即。

胰腺炎患者怎样合理饮食

□宋兰兰

胰腺是人体重要的消化腺,负责分泌胰液,帮助食物消化和吸收。如果胰腺受到损伤,其分泌的胰液就会对胰腺产生自我消化作用。因此,合理饮食可以减轻胰腺的负担,促进患者康复。本文主要介绍胰腺炎患者如何合理饮食。

合理饮食方法
饮食禁忌 在急性发作期,患者应禁食,以减少胰液的分泌量,从而减轻胰腺的负担。

流质饮食 病情好转后,患者可以逐渐过渡到流质饮食,如米汤、藕粉等。
选择低脂肪食物 患者应避免摄入高脂肪食物,如肥肉、油炸食品等,可以减少胰液的分泌量。

选择富含蛋白质和维生素的食物 患者应增加蛋白质和维生素的摄入量,如新鲜的蔬菜、水果,以及鱼肉、豆腐等,可以减轻胰腺的负担。

少食多餐 患者应避免暴饮暴食,采取少食多餐的进食方式,可以减轻胰腺负担。

选择清淡、易消化的食物 患者应选择清淡、易消化的食物,如米粥、面条、蔬菜等,避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物。

性食物。
摄入足够的水分 患者应摄入足够的水分,以免发生脱水情况。
适宜的食物
流质食物 如稀粥、果汁、藕粉等,易于消化,不会对胰腺造成负担。
半流质食物 如面条、馄饨、蔬菜泥等,既可以为患者提供营养,又不会对胰腺造成刺激。
高蛋白食物 如鱼肉、瘦肉、鸡蛋清等,可以为患者提供必需的蛋白质,有助于患者尽快康复。
富含维生素的食物 如新鲜的蔬菜、水果等,可以帮助患者补充维生素,提高免疫力。

注意事项
在日常生活中,胰腺炎患者应避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物,如油炸食品、辣椒、咖啡等;同时,还要避免饮酒,不要摄入含酒精的饮料。另外,在康复期间,患者应避免暴饮暴食,避免过度劳累和精神紧张。如果出现任何不适症状,患者应及时到医院就诊。
每一位胰腺炎患者的病情和身体状况都不同,因此饮食方案应根据个体

情况而定。在医生的指导下,患者可以根据实际状况,制定适合自己的饮食方案。胰腺炎患者在日常生活中,要做到以下几点,预防胰腺炎复发。

养成良好的饮食习惯 胰腺炎患者应遵循“五低一高”(低脂、低糖、低盐、低胆固醇、高纤维)的饮食原则,适量摄入蛋白质和维生素,保证营养均衡。

合理控制体重 胰腺炎患者保持适当的体重,有助于降低胰腺炎的复发风险。在日常生活中,患者要坚持合理饮食和适度运动,把体重控制在正常范围内。

戒烟限酒 长期吸烟和过量饮酒会增加胰腺炎的复发风险。因此,戒烟限酒是预防胰腺炎的重要措施之一。

规律作息 保持规律的作息时间,有助于身体健康。患者应避免熬夜和过度劳累,每天保证充足的睡眠。

综上所述,胰腺炎患者坚持合理饮食,对于身体康复起着重要的作用。患者应根据实际状况,选择适合自己的食物,避免摄入禁忌食物。

(作者供职于青岛市黄岛区中心医院肝胆甲乳烧伤外科)

如何理解《黄帝内经》中的养生理念

□李许要

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“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。”

春夏秋冬的阴阳变化,是人类和其他物种生长生存的根本。因此,在春夏万物生长迅速的季节,人们应注意保养阳气,以适应生发的需要;在秋冬万物封藏的季节,人们应注意保养阴气,以适应收藏的需要。人是自然界的一员,必须顺应自然界的规律。其实,只要理解顺应自然规律,就理解《黄帝内经》养生理念的精髓。

随着经济社会的发展,人们享受高科技带来的生活,有时不可避免地违背了自然规律,比如熬夜玩手机、玩游戏等。有一些人夏季贪凉,摄入大量冷饮,把空调房间的温度调得很低;冬季又怕冷,室内温暖如春,皮肤腠理打开。这些生活方式,都违背了自然规律。

“冬不藏精,春必病温”。精气应该在冬季藏起来,但室内过热的暖气、辛辣饮食、经常熬夜等,使精气没有藏好,待春季阳气生发时,各种疾病就来了。

清代医学家张志聪在《黄帝内经素问集注》中指出:“春夏之时,阳盛于外而虚于内;秋冬之时,阴盛于外而虚于内,故圣人春夏养阳、秋冬养阴,以从其根,而培养之。”我很赞同张志聪的说法。

中医在治疗时,应注意春夏季节固护阳气,避免使用大量苦寒之品,可以在方中加入桂枝、柴胡、薄荷等中药,以助阳气生发;在秋冬季节,遵循少食辛辣食物、适量食用酸味食物的原则,潜阳护阴,可以在方中加入麦门冬、石斛、玉竹、乌梅等中药,以免患者出现口唇干燥、上火、干咳、便秘等症状。

有的人,不理解“春夏养阳、秋冬养阴”的意思,在春夏温补阳气,或者在秋冬服用滋阴之品,达不到养生的目的。《黄帝内经·素问·生气通天论》曰:“阴平阳秘,精神乃治。”意思是说,人体内对立统一的阴阳双方,要互相平衡、协调,才能保证生命活动的正常进行,说明了阴阳平衡的重要性。

因此,“春夏养阳、秋冬养阴”中的“养”,要把握好“度”。只有“阴平阳秘”,才能“精神乃治”。
(作者供职于汝州市卫生健康委中医科)

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。

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

联系人:李歌
投稿邮箱:258504310@qq.com
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

■ 养生堂

中医养生保健包括饮食养生、起居养生、运动养生等。

春应肝而养生

情志宜平和 肝脏为“将军之官”,主疏泄,调畅气机,主藏血,在志为怒,喜条达而恶抑郁。因此,春季养生最重要的是调节好情绪,不要动怒,更不要抑郁,思想上要豁达开朗、心胸开阔,与人交往时要保持愉快平和的心态,这样不仅能促进肝气疏泄条达,还对于养生保健大有裨益;同时,到户外多做运动,多晒太阳,也是调节情绪的天然疗法。

清淡饮食 《黄帝内经·素问·脏气法时论》中记载:“肝主春,足厥阴少阳主治,其日甲乙,肝苦急,急食甘以缓之……肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。”因此,春季应以清淡的食物为主,少吃酸味食物,减少食盐的摄入量。

夏应心而养长

精神放松 夏季天气炎热,心神容易受到扰动,人们容易出现心神不宁的情况。此时,人们要格外重视精神调养,加强对心脏的保养。

清淡饮食 在夏季,人们的饮食应以清淡、易消化的食物为主。夏季人体胃酸分泌量减少,导致消化功能减弱,故饮食应清淡一些,避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物。但是,饮食清淡不等于素食,素食虽然含有大量的膳食纤维及维生素,但是缺乏人体必需的蛋白质。因此,在炎炎夏日,人们可适当摄入一些瘦肉、鸡蛋、牛奶、鱼肉及豆制品等。

秋应肺而养收

早睡早起 《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴。”人的神经系统对温度很敏感,秋季天气转凉,神经系统受到抑制,就会出现秋乏的现象。因此,秋季容易造成阴液不足、阳热旺盛,从而导致人体内阴阳失衡,出现疲惫、嗜睡、困倦的状况。此时,人们要早睡早起,早睡是为了顺应阳气收敛,早起是为了使肺气得以舒展。

滋阴润肺 肺气通于秋,身体里肺经当值,如果燥气太过,则会导致肺气损伤,造成津液亏损,出现口干、鼻干、咽喉干、皮肤干、瘙痒、干咳无痰、大便秘结等问题。因此,秋季饮食调养的重点:一为养肺,二为润燥。

冬应肾而养藏

起居调养 寒冷和阴邪是冬季的主要致病因素,如果人们早出晚归,就很容易受到寒邪侵袭,引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病,甚至诱发心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病。因此,冬季保暖尤为重要,老人、儿童为易感人群,外出时要戴口罩。

饮食调养 饮食调养是冬季养生的重要方面。冬季进行饮食调养时,人们应当遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,既不宜摄入生冷食物,又不宜摄入过多的燥热食物,只有以滋阴潜阳、热量较高的食物为主,才能保证体内有充足的热量,与寒冷的天气相对应。

中医养生的目的是通过调节身体的阴阳平衡和气血流通,达到预防疾病、增强免疫力和抗病能力的目的。在日常生活中,人们可以根据实际情况,选择适合自己的养生方式,以取得满意的养生效果。

(作者供职于济南市莱芜区吴希军中医诊所)



■ 中药传说

石斛

□段振离

相传,古代有一位富豪姓石,他的母亲不仅双目失明,还双膝酸软、行动不便。石先生请了各地名医,都没治好母亲的病。有一次,他在山里看到一对老夫妇在犁地。石先生走近一看,两位老人都已年逾古稀,但是他们一人拉犁,一人扶犁,竟有那么大的力气,并且耳不聋、眼不花。石先生感觉很惊奇,便与他们交谈起来。言谈之中,老人知道石先生的母亲行动不便、两眼失明。老人感叹石先生的善良与孝顺,决定想办法帮助他。

于是,老人带着石先生来到一个悬崖边,用绳索捆在自己身上,荡到半山腰采了一些黄草,叫石先生拿回家熬水给母亲喝,并且他们还会定期给石先生送黄草。

石先生的母亲坚持服药半年后,行动自如,眼睛也看得见东西了。石先生非常高兴,于是

想用重金感谢那对老夫妇。老夫妇谢绝了石先生的重金,提出一个要求:“现在已到耕种季节,家里缺少粮食种子,如果您一定要感谢我们,给我们一斛(古时计量单位)粮食种子就可以了。”

石先生十分感恩,不仅给老夫妇了十斛粮食种子,还买了一头牛送给他们。因为老夫妇用药物换来了十斛粮食,石先生又姓石,所以这种黄草就被后人称为“石斛”。

石斛又叫金钗石斛、黄草石斛、耳环石斛、千年竹、吊兰花等,是兰科植物金钗石斛或其多种同属植物的茎。

金钗石斛是多年生附生草本植物,高30厘米~50厘米;黄绿色,叶无柄,常3片~5片生于茎的上端;每年5月~6月开花,花萼及花瓣为白色,末端呈淡红色;附生于高山岩石或森林中的树干上,分布于四川、贵州、云南、湖北、广西、台湾等地。此外,除金

钗石斛之外,长爪石斛、铁皮石斛、重唇石斛、细茎石斛等多种石斛也可入药。

石斛生长常需要特殊的环境,湖北神农架就具有这种环境条件。那里有很多悬崖峭壁,林间阳光照射不强烈,雾气滋润。正是这样的自然条件,使石斛生长十分茂盛。药农采摘石斛时,要从山顶放下绳索,沿绳而下,一只手紧握绳索,另一只手采摘石斛,既艰辛又危险,稍有不慎,就会摔下山。

传说每当药农在悬崖峭壁上采药时,常常有一种飞鼠从岩洞中突然飞出来,将绳索咬断,使药农坠入山谷。因此,药农在绳索外面套上一段段竹筒,加以保护。

那么,飞鼠为什么爱咬绳索呢?据说它们是为了保护石斛。因为飞鼠爱闻石斛的花香,常在石斛附近停留。飞鼠的粪便又是石斛生长的优质肥料,于

是,石斛长得越发茂盛。石斛与飞鼠共存共荣,相得益彰。然而,人类一旦采摘石斛,就打破了这个平衡。因此,飞鼠要阻挠人类采摘石斛。

现代石斛多由人工栽培,全年均可采挖,但以秋后采挖质量最好。石斛有鲜石斛和干石斛之分,药店存的都是干石斛。其中,有一种耳环石斛,又叫枫斗,是石斛的茎经过特殊加工而成,根据所用原料不同又分铁皮枫斗、铜皮枫斗等。自古以来,石斛就是珍贵的药材。在封建社会,金钗石斛是向皇帝进献的贡品。

中医认为,石斛味甘,性微寒,归胃经、肾经,主要作用是养胃生津、滋阴除热、明目强腰。养胃生津,可用于热病伤津之烦渴,可以配伍生地黄、麦门冬、天花粉等;若用于治疗消渴证,则需要配伍石膏、天花粉、沙参、麦门冬、山药、玉竹等;若是

胃阴不足,胃痛、干呕,需要配伍竹茹、沙参、麦门冬、玉竹等。

滋阴除热,一般用于热病后期、余热不清者;若口干、虚烦、自汗,应配伍白薇、知母、青蒿、白芍等;用于阴虚发热,则需要配伍生地黄、玄参、麦门冬等。

石斛具有明目的作用,可以用于肝肾阴虚所致的视力减退,一般配伍天门冬、熟地黄、枸杞子、菊花、决明子等,如石斛夜光丸就是一个著名的方剂。

石斛具有强腰膝的作用,可以用于治疗肾阴亏虚、腰酸膝软,可以配伍熟地黄、牛膝、桑寄生、覆盆子等。

石斛单用疗效较低,一般多人复方。常用的复方有石斛菊汤、石斛决明子汤、石斛玉竹汤、石斛牛膝汤、石斛百合汤、石斛竹茹汤、石斛瘦肉汤、石斛润燥汤等。

(作者系河南中医药大学教授)