

杏林荟萃

宋代的养生文化

张彩凤

儒医是中国古代对中医医师的最高评价,是指既精通儒学又擅长医术的人士。儒医将儒家的道德伦理观念融入医疗实践中,强调医德和仁爱精神。儒医不仅是一种医学流派,还是一种融合了儒家哲学思想的医学实践。宋朝历代皇帝都重视医药,儒医大量出现。随着儒家学说的兴盛,许多学者开始研究医学,强调医德至上、人文关怀和综合治疗。

宋朝时期政治稳定、经济繁荣、文化昌盛,涌现出一大批造诣高深的儒医,加之经济发达、百姓富足,催生养生风潮,推动了我国养生文化发展与进步,为后世留下了宝贵的思想成果和实践经验。以苏轼、陆游、王安石、欧阳修等为代表的一大批儒医、养生学家的《养生类纂》《养生论》《续养生论》等著作和养生秘籍,至今仍广泛流传于民间,运用于临床。他们不仅深谙医术,还精通养生之道。

北宋定都开封,是我国政治、经济、文化中心和世界上繁华的大都市。宋代封建社会内部巨大变革推动了社会进步,文化科技发展达到了新的高度,彰显了“万国咸通”“汴京富丽天下无”的繁荣景象。宋代政治稳定、经济繁荣、文化昌盛,促进了中医药研究的创新和发展,留下了针灸铜人等世界文化遗产。

当时的医药管理机构、法典、制度和医药学术研究等承汉唐之风,得到广泛的传承、创新、发展和繁荣,创造了我国医学史上诸多第一。

比如,和剂局是我国历史上第一个国家医药管理机构;编纂世界上第一部官修针灸经——《太平针经》;铸造世界历史上第一尊针灸铜人——天圣针灸铜人;产生世界上第一部法医学著作《洗冤录》;组织编辑我国历史上最早的中药处方和制剂规范《太平惠民和剂局方》;编纂《经史证类备急本草》,记载中药达1700多种,所收药物比《唐本草》新增476种。

宋代社会开放,尊师重道,造就了一大批医药学家。王惟一、王怀隐、钱乙、庞安时、朱肱、许叔微、唐慎微、窦材、郭雍、陈自明、刘昉等医药学家,依其独到的建树和创新成就,成为我国中医药学发展史上的杰出代表人物。

宋代与汉唐的社会风气相比而显得文质彬彬,使社会形成了“崇尚尚医”的风气,涌现出郭思、李迅、苏颂、宋慈、许叔微、朱肱、苏轼、沈括、陆游等一大批造诣高深的儒医,改变了“重文轻医”的局面。自此,医药学家的社会地位得到了大大提升。

宋代皇帝对医学和养生十分重视,同时对儒医十分优待,使养生文化在宋代有了发展的温床,加之宋代经济发达,百姓富足,追求延年益寿,使养生成为一种潮流。上至皇帝,下至平民百姓,以及道士、僧侣等,无不热衷于养生。

养生学家周守忠在《养生类纂》中提出“我命在我,不在于天”的观点,明确指出:要健康长寿,提高生命质量,不是靠天、靠命,而是靠自我保养。由此可以看出,他们对养生保健的重要性有着深刻的认识。以苏轼、陆游、王安石、欧阳修等为代表的一大批儒医、养生学家,不仅深谙医术,还精通养生之道。

宋代第八位皇帝宋徽宗赵佶执政不久,便设“安济坊”(疗养院),采纳宰相何执中的建议,在全国设立“熟药所”(制药厂)。宋徽宗还成立了和剂局和医药惠民局。宋徽宗亲自主持,历时18年,完成了旷世巨著《圣济总录》200卷,还编著了《圣济经》10卷,展现了他不同一般的医学才华。《圣济总录》是我国唯一由皇帝本人编撰的医学著作。随后,蒲虔贯《保生要录》、温革和陈旻合撰《琐碎录》、曾慥《道枢》、陈元靓《事林广记》等养生类著作涌现。

《圣济总录》中记载的“千钟酒”,就是我国最早开发的解酒产品,主要由枳椇子、砂仁、干姜等组成,用于缓解饮酒过量,降低醉酒不醒对身体的危害。后人在此基础上,又研发了多种解酒产品,如开封市中医院在挖掘大宋中医药养生文化基础上研发的“大宋解酒护肝膏”“大宋助眠枕”“大宋降压枕”“大宋颈康枕”等,备受养生爱好者青睐。

大家熟悉的陆游,不仅是伟大的爱国诗人,还是养生学家。陆游一生不仅用诗歌抒发忧国忧民的赤子情怀,还从衣食住行、运动、情志等方面指导人们

养生保健,为后人留下了宝贵的养生经验。陆游著有《高宗圣政草》《老学庵笔记》,详细记载养生的方法;并将所著《陆氏续集验方》刻印成书。陆游有“寿星诗翁”之美誉,在人均寿命只有三四十岁的南宋时期,他享年86岁。从陆游诗歌的字里行间,不仅可以读懂其渴望祖国统一的政治抱负,对百姓疾苦的体谅,还可以感悟到其善于养生延年的高深智慧。陆游总结出“清心寡欲、劳逸结合、赏梅怡情、独爱食粥”等养生要旨,恰恰暗合了中医饮食、作息、情志等调养理论。

正是陆游浩然之气、乐观豁达的人生态度和良好的生活习惯,成就了一位伟大诗人,也成就了一位老寿星。

北宋著名文学家、书法家、画家、政治家苏轼,对养生也研究颇深,写过《问养生》《书养生后论》《养生论》《续养生论》等20余篇文章,被后人编为《东坡养生集》。

宋代陈直撰著的《寿亲养老新书》是一部针对老年人的中医养生经典著作。该书共4卷,第1卷为宋代陈直所撰,后3卷为元代邹铉增补。该书主要论述

老年人养生保健的知识与方法,内容包括饮食调治、起居起居、情绪调摄等,对怡情养性、园艺种植、食品制作等养生内容论述详细。与其他养生著作明显不同的是,该书强调子女在赡养关爱老人方面应尽的责任。

与唐代养生注重如何吃有所不同,宋代养生更注重运动、情志养生。苏轼注重生活起居养生,提出叩齿、吐纳、按摩等方式的养生效果要比吃药好。欧阳修对导引养生情有独钟。养生学家陈直在《养老奉亲书》中详细介绍了“养生十法”,对现代人养生仍有很好的借鉴意义。

宋代儒医辈出,兴起养生风潮,极大地推动了我国养生文化发展与进步,为后世留下了宝贵的思想成果和实践经验。这些宋朝的养生秘籍至今仍广泛流传于民间,运用于临床。因此,深入挖掘的大宋中医药养生文化,对弘扬中医药文化、指导广大人民群众养成良好生活习惯、增进全民健康具有重要意义。

(作者供职于河南省开封市中医院)

养生食谱

预防鼻炎——蒲公英芦根茶

赵姗姗

材料:蒲公英3克,罗汉果5克,芦根5克。
做法:将所有材料用热水冲泡,代茶饮。
功效:缓解鼻塞、清热泻火。

温补肾阳——参枣乌鸡汤

郑涵天

材料:乌鸡1只,红参5克~10克,红枣8枚,干贝6颗,盐适量。
做法:将乌鸡洗净,切成块,焯水备用;所有材料放入砂锅中,加入1000毫升清水,大火煮沸后转小火煮2小时,最后加入适量盐。
功效:温补肾阳,适用于气短乏力、气血亏虚者。

秋燥失眠——熟地百合鸡蛋汤

侯红艳

材料:百合、熟地各50克,鸡蛋2个,蜂蜜适量。
做法:将熟地、百合洗净;鸡蛋煮熟,剥壳备用;锅内加入适量清水,将熟地、百合、鸡蛋一起放入锅内,大火煮沸后转小火煮15分钟;放温后,再加入适量蜂蜜。
功效:养阴润肺、清心安神,可以治疗阴虚久咳、虚烦惊悸、失眠多梦等症状。

补肾健脑——核桃小米粥

李晓芳

材料:粳米50克,小米30克,红枣10枚,生核桃仁50克,葡萄干20克。
做法:将葡萄干用温水泡软,洗净;把生核桃仁用热水浸泡30分钟,去皮、碾碎;将粳米和小米淘洗干净,放入锅内加适量清水煮粥;待米熟软后放入核桃仁、红枣、葡萄干,用小火煮15分钟即可。
功效:行气养血、补肾健脑。

抗菌止痢——苋菜粥

张艳琦

材料:苋菜150克,粳米100克。
做法:将苋菜去根、洗净,切成小段;锅内加入适量清水,放入苋菜和粳米煮粥即可。
功效:清热解暑、抗菌止痢,对老年人急性细菌性痢疾和肠炎有一定的治疗效果。

宣肺止咳——桑叶菊花代茶饮

李茹

材料:桑叶10克,野菊花10克,枇杷叶6克,桔梗10克。
做法:将所有材料用沸水冲泡10分钟~15分钟即可饮用。
功效:宣肺止咳,适用于风热犯肺证,临床表现为咳嗽剧烈、咯痰不爽、痰黏色黄,同时伴有流黄鼻涕、口渴、头痛、发热等。

疏散风热——桑菊枇杷茶

张莎莎

材料:桑叶15克,菊花20克,枇杷叶20克。
做法:将所有材料用沸水冲泡10分钟~15分钟即可饮用。
功效:疏散风热、润肺止咳。

益气养血——枸杞子红枣茶

刘仁超

材料:枸杞子10粒,红枣3枚(去核切片)。
做法:将红枣去核,切成片;锅内加适量清水,放入枸杞子、红枣,大火煮沸后转小火煮10分钟即可。
功效:滋补肝肾、明目润肺、益气养血、健脾益胃、安神助眠。

滋阴生津——沙参麦冬老鸭汤

房琨

材料:沙参20克,麦冬9克,鸭肉500克,盐适量。
做法:将鸭肉洗净,切成小块,焯水备用;锅内加入适量清水,放入鸭肉、沙参、麦冬,大火煮沸后转小火煮1小时,加适量盐调味即可。
功效:滋阴生津,适用于咽干口渴、干咳少痰等症。

清热安神——百麦安神饮

姜素丽

材料:小麦、百合各25克,莲子、首乌藤各15克,红枣2枚,甘草6克。
做法:将所有材料洗净,用冷水浸泡30分钟;锅内加入750毫升清水,放入所有材料,大火煮沸后转小火煮30分钟。
功效:益气养阴、清热安神。

养阴润燥——沙参润肺汤

郭丽芳

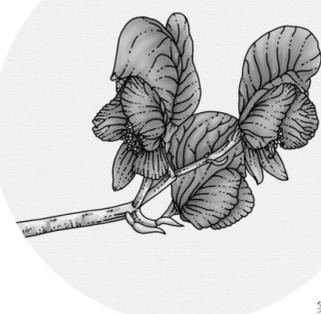
材料:北沙参10克,无花果3枚,猪瘦肉20克,陈皮1块,盐适量。
做法:将无花果洗净,切成两半;猪瘦肉、北沙参、陈皮洗净;锅内加入适量清水,放入所有材料,大火煮沸后转小火煮1小时,最后加适量盐调味即可。
功效:养阴润燥。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

读名著 品中医

刮骨疗毒说乌头

胡皓文/图



攻打樊城,魏将曹仁在城楼上见关羽身上只披掩心甲,斜袒着绿袍,急令500名弓箭手一起放箭。关羽急勒马回时,右臂已中箭,被关平救归寨中,拔出右臂的箭。“原来箭上有药,毒已入骨,右臂青肿,不能运动。”箭上到底是什么毒药呢?幸好名医华佗知道关羽中毒后,特来医治。华佗看了关羽的右臂说:“此乃弩箭所伤,其中有乌头之药,直透入骨,若不早治,此臂无用矣。”于是,华佗用尖刀割开关羽的皮肉,直至于骨,刮

去骨上箭毒,然后以线缝合,再用药物外敷而愈。

第九十回“驱巨兽六破蛮兵,烧藤甲七擒孟获”也记载:“原来洞中之人多习弓弩,一弩齐发十矢,箭头上皆用毒药,但有中箭者,皮肉皆烂,见五脏而死。”原来毒箭系用中药乌头汁浸制而成。

乌头,为毛茛科多年生草本植物乌头的块根,生用有毒,入药须炮制。乌头有川乌、草乌之分,明代以前多称乌头,自《本草纲目》时明确提出“(乌头有两种)出彰明者即附子之母,今人谓之川乌头……其产江左山南等处者及本经所列乌头,今人谓之草乌头”的观点。

制川乌,为川乌的炮制加工品。中医认为,制川乌性热,味辛、苦,有大毒,归心经、肝经、脾经,有

温经止痛、祛风除湿的功效,适用于风寒湿痹、心腹冷痛、寒疝疼痛、跌打损伤等。

本品辛热升散苦燥,“疏利迅速,开通关腠,驱逐寒湿”,善于祛风除湿、温经散寒,有明显的止痛作用,为治风寒湿痹证之佳品,尤其适合寒邪偏胜之风湿痹痛。《神农本草经》言其“祛寒湿痹,破积聚寒热”。《名医别录》言其“消隔上痰痞,食不下,心腹冷疾,脐间痛,肩胛痛不可俯仰,目中痛不可久视,又堕胎”。《长沙药解》言:“乌头,温燥下行,其性疏利迅速,开通关腠,驱逐寒湿之力甚捷,凡历节、脚气、寒疝、冷积、心腹疼痛之类并有良功。”

药理研究结果表明,乌头含乌头碱,有剧毒,对各种神经末梢先

兴奋后麻痹,为麻醉、止痛的有效成分。乌头经炮制及煎煮后,乌头碱被破坏,其毒性降低,但是治疗作用并未减弱,加入生姜、蜂蜜等制用,不仅可以提高温中健脾的功效,还可以解毒、缓和药性,防止乌头辛烈太过,从而更好地发挥治疗作用。

制草乌,为草乌的炮制加工品。其性能、功效、应用、用法用量等与川乌相同,但是毒性更强。由此可知,川乌、草乌均有温经止痛、祛风除湿的功效,可以治疗寒邪偏盛所致的痹痛。川乌长于祛风寒湿,治疗寒湿痹痛多用。草乌与川乌功效相似,但是毒性更强,临床使用时应注意。

(作者供职于湖北省远安县人民医院)

名训堂的百年传承

贾其军

贾玉堂,出生于河南省柘城县贾楼村,家道殷实,人丁兴旺,家人皆为人亲和、乐于助人。贾玉堂对中医药学颇感兴趣,在耕作之余,最大的乐趣就是翻阅医书。后来,贾玉堂略通医理,经常帮乡亲治病。

一次,一位多次被贾玉堂救助的老年鳏夫,眼看就要离开人世,但是他从怀里掏出一本医书,称自己祖辈行医,自知时日不多,不忍祖传之法带进棺材,就将这本祖传的医书交给了贾玉堂。

这本医书里除了有中医药知识,还有两张药方,其中一个药方是专治皮肤溃烂之疮疡及烧伤烫伤。贾玉堂得此药方后,念及乡亲们缺医少药,受病痛折磨。因此,前来找他求方求药者,他都把药方慷慨相赠,不求报酬。

贾玉堂有3个儿子,他把药方传给了他们。其中,第3个儿子贾元魁喜爱中医,善于钻研,专业行医。贾元魁又将药方传给了儿子贾德卿、孙子贾守信和贾明训。因此,这个药方历经清末、民国乱世也没有失传。

第六代传承人贾明训的孙子贾其军,毕业于北京中医药大学、浙江中医药大学中医专业,师从伤寒大家肖相如和妇科专家章巧萍。后来,贾其军又拜师于全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师李中玉门下。

贾其军继承祖业,携妻子刘英开设了名训堂中医馆和上海名训堂医药科技有限公司。贾其军根据经验,参考明代名医陈实功编著的《外科正宗》,对祖传药方做了改进,使用川黄连、大黄、乳香、没药、地榆、虎杖、白

芷、片姜黄、当归、紫草、薄荷、石膏等10余种道地中药,通过碾粉、过筛、制备、储存等程序,精心配制出药膏“名训堂榆夫宁”。

患者涂抹药膏后效果明显,不仅止痛快,还不易留疤痕。“名训堂榆夫宁”经批量生产投入市场后,广受患者好评。为了加强疗效,贾其军在原方基础上研发了“名训堂榆夫宁”散剂及油剂。

贾其军的妻子刘英,长期在名训堂中医馆工作,主要治疗妇科疾病,遵古训及章巧萍妇科诊疗经验,恪守“养血八法”“调血四方”“专病专方”。

刘英辨证施药,灵活化裁,特别在月经病、不孕不育、胎停育、乳腺疾病等治疗上独树一帜。刘英视患者如亲人的态度,深受患者好评。

中药养生茶饮是名训堂的特色。中药养生茶饮,以四季养生为原则,顺应二十四节气的特点进行调养,让百姓享受传统中医药的滋养。

名训堂多款中药养生茶饮已批量生产,投放市场后受到群众好评,如缓解熬夜及长时间看手机引起的眼睛干涩、神疲乏力等症的“黄精决明子菊花茶”,适合肥胖及“三高”(高血压、高血脂、高血糖)人群的“苏荷茯苓茶”等。贾其军还拓展了线下连锁实体“太医丞草本茶铺”,为需要的人提供现煮中药茶服务。

凭借贾其军的不懈努力,2023年“贾氏中医疮疡治疗验方”被评为商丘市梁园区非物质文化遗产(传统医药)。2024年,名训堂被商丘市商务局认定为

“商丘老字号”。《榆夫宁膏(虎骨愈膏)》对于体表创伤、烧伤的临床研究》被河南省中医药研究促进会收录,其他多篇论文被中医药专业机构收录。

贾其军夫妇还热衷于公益事业。疫情防控期间,贾其军夫妇为社会各界赠送治疗和防疫中药10万余包,防疫香囊3万余个。贾其军夫妇多次为公益组织、困难群体捐款捐物。贾其军夫妇被河南省文明办、商丘妇联评为“抗疫先进家庭”,其事迹被一些省、市级媒体报道。

名训堂中医人才辈出,贾其军的女儿贾希希及侄女贾晓宇都毕业于中医药大学,从事中医临床工作。北京、湖南名训堂中医馆分馆建设,也在紧锣密鼓中进行。

(作者供职于河南省商丘市名训堂,本文由李志刚整理)