

事事认真终著成《食疗本草》 世界食疗鼻祖是孟诜

□黄新生



自古以来,我国就有“药食同源”“药补不如食补”的说法,食疗养生观念深入人心,食物被视为维持身体健康的基础。可见,合理膳食是“治愈疾病”的第一步。

中国食疗养生的历史源远流长,传说商朝贤相伊尹就是一位医药学家、美食家。在我国,至晚在周朝就出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”,之后出现的医药理论专著大多涉及到食疗养生。到了唐朝,更出现了一位食疗养生的集大成者,即“药王”孙思邈的高徒、被后人称为食疗鼻祖的孟诜。

孟诜,唐朝汝州梁县(今河南省汝州市)人,享年92岁,是我国著名学者、医学家、美食家。孟诜从小就喜欢学习医学知识,拜当时的名医孙思邈为师,学习阴阳、推步(天文)、医药知识。《旧唐书·孙思邈传》记载了孙思邈的两位徒弟,一位是“初唐四杰”之一的卢照邻,另一位就是孟诜。在孙思邈的众多徒弟当中,孟诜无疑是成就最高的,同时也是受孙思邈影响最深的。孙思邈曾说:“详察形候,纤毫勿失,处则针药,无得参差。”这句话的意思是,从事医学工作,认真的工作

作态度是最重要的!孟诜在孙思邈的熏陶下,养成了事事认真的性格,这种性格也和他一生的命运休戚相关。

孟诜一生处于唐朝发展的上升期,那是一个积极向上的时代。在这个时代的影响下,孟诜也参加了科举考试,并考中进士。可能是由于认真的缘故,他被任命为凤阁舍人,负责起草诏书等工作。这份工作需要他围着皇上转,很有前途,但还是由于认真,他在不经意间得罪了武则天,大好前途随即变成灾难。

一天闲来无事,孟诜到凤阁侍郎刘祗之家里做客,刘祗之便拿出武则天赏赐的黄金夸耀。深通术数的孟诜一看便知这不是真金而是药金,“用火烧一下就会发出5种颜色”。药金是古代炼丹道士用矿物质炼成的颜色、密度、质地和黄金极为相似的一种合金,由于含有多种金属成分,被火灼烧时会发生焰色反应,释放出不同的颜色。刘祗之按照孟诜说的

方法试了一下,果然发生了焰色反应。这件事传到武则天耳朵里后,武则天很生气,就把孟诜贬为台州司马。

在唐朝就知道焰色反应,孟诜化学知识的渊博程度可见一斑,从这个侧面也能看出孟诜的医学功底相当深厚。接下来,孟诜先后出任台州司马、春官侍郎、相王(唐睿宗李旦)侍读、同州刺史等,但因事事认真的性格不改,得罪了很多。同时,由于事事认真,他的政绩还是很显著的。

唐中宗神龙初年,80多岁的孟诜回到伊阳山,重操旧业,开始了自己的从医生涯。唐睿宗李旦即位后,对这位事事认真的老相识青睐有加,“将用之,以老固辞,赐物百段,诏河南春秋给羊酒糜粥。尹毕构以诜有古人风,名所居为子平里”。而孟诜只想在有生之年为人看病、研究医药。整日与医药为伍的孟诜变得更加平和,甚至能说出“养性者

善言不可离口,善药不可离手”之语。

孟诜的医学著作有《食疗本草》《必效方》《补养方》各3卷。其中,《食疗本草》是一部食治本草专著,是对唐朝以前食疗药物及食治验方的系统总结,原书早佚。20世纪初,人们在敦煌莫高窟中发现了《食疗本草》抄本残卷,这珍贵的写本却被英国考古学家斯坦因窃去,现藏于大英博物馆。敦煌莫高窟的《食疗本草》残卷有137行,每行20余字,共2774字,收药26味,朱墨分书。药名朱书于首,右下以小字注明药性(温、平、寒、冷4种),不注药味;下述该药主治、功效、服食宜忌、单方验方,部分药物还记述了采集、修治、地域差别及生活用途等。《食疗本草》是世界上现存最早的食疗专著,与现代营养学基本一致,孟诜也因此被誉为世界食疗学的鼻祖。

(作者供职于武陟县卫生计生委)

老人健身注意自我监护

□胡献国

“生命在于运动”,这一颠扑不破的真理已被众多老年人接受。运动不仅能提高生命质量,而且能助人达到健康长寿的目的。不过,老年人多数脏器功能减退,再加上患有一些慢性病,运动时应注意自我监护,循序渐进,方能达到健康长寿的目的。老年人在运动时应从以下几个方面进行自我监护。

呼吸 在运动时,人体需氧量增加,呼吸加快,这是正常现象。但是,老年人在运动时呼吸不可过快,呼吸次数以每分钟24次为宜;若在运动中出现频繁咳嗽、气促、胸闷和呼吸困难,则应减少运动量或停止运动。

心率 心率一般可以从脉搏中测得。对于60岁以内的中老年人来说,若运动后每分钟脉搏次数不超过120次,说明运动量适宜;若达到130~140次,说明运动过量,应减少运动量,以免心脏负担过重。60岁以上的老年人,在运动时脉搏次数应不超过每分钟110次,若出现脉搏次数减少或脉律不齐,则应立即停止运动,并及时去医院检查和治疗。一般而言,健康的老年人在运动结束10分钟后,脉搏次数恢复正常;若不能及时恢复,则说明运动量过大,应及时调整。

睡眠 运动过后,大多数老年人的睡眠都会得到改善,如睡眠质量提高、入睡容易、睡眠熟实等。反之,若通过一段时间的运动后出现失眠或失眠加重、伴有腰酸腿痛等情况,则说明运动过量,老年人应予以调整。

疲乏 一般来说,老年人在运动后,特别是刚开始运动时,会出现轻重不等的疲乏感,但是随着运动的经常化,身体的适应性增强,疲乏感会逐渐消失;若在运动后不仅不觉得轻松愉快、精力充沛,反而疲乏感越来越重,甚至产生厌倦感,则说明运动量过大,应适当调整运动节奏和运动量。

体重 老年人在运动过程中,可每周测一两次体重,最好在每周的同一时间测定。一般而言,刚开始运动的人在运动三四周后体重会适当下降,这是新陈代谢增强、脂肪减少的缘故,随后体重会相对恒定。若运动后体重呈进行性下降趋势,则可能是运动过量或其他原因,老年人应及时查明原因,以免影响身体健康。



银杏叶

□张磊

一株银杏叶如金,灿烂奇观动客吟。一片丹心治痼疾,源于古法创于今。
(作者为国家级名老中医)

灯心草

□吴登清



灯心草又名野席草、龙须草等,为灯心草科植物灯心草的茎髓或全草。灯心草性微寒,味甘、淡,具有利尿通淋、清心降火之功效。

灯心草入药历史悠久,而关于灯心草名字的由来,民间还流传着这样一个传说。

相传很久以前,广东信宜灯心塘的妇女陈氏正直善良,其父是远近闻名的医生。她从父亲那里学到不少医学知识,平日里给人看病往往药到病除,在当地小有名气。父母亡故后,她嫁给一个老实贫困的农民为妻,婚后生下一个男娃,日子过得挺不错的。

不久,当地一对夫妻生下了一个女孩,这个女孩不吃奶、不哭也不动,双目紧闭、口角流水、心跳微弱、不省人

事。夫妻俩请来县里的郎中,治疗后却不见效,夫妻俩急得哭了。此时,有人向他们推荐了陈氏。

夫妻俩找到陈氏后,陈氏马上带上几条白色细长柔软的草药朝女孩家赶去。为女孩儿诊病后,陈氏劝女孩儿的父母不要担心,表示自己能治好这个病,并叫人准备所需的東西。

陈氏找来一个浴盆并倒入热水,把采来的新鲜草药搓碎搅拌,然后帮女孩儿洗头、擦身子,接着便是烫点。陈氏拆下一段白色草药放在油里蘸蘸,又在火上烧红,再贴到女孩儿身上烫,先是烫了额头2点,最后烫了手心2点,总共烫了14点。不一会儿,烫点变红了,结成了痂,女孩儿却仍无响动。此时,陈氏却说过几天女孩

儿的病就会好,并嘱咐女孩儿的父母严加照顾。

果然,几天后,女孩儿的病奇迹般地好起来了,而且会吃奶了,夫妻俩开心极了。后来,陈氏又来看过几次,见女孩儿无事便放心了。从那以后,陈氏的名气更大了。

后来,不知是哪个顽皮鬼拾起陈氏弃落的白色草药拿回家做灯心,灯光明亮。由于这种草药可以做灯心,又来自灯心塘,还能治病,灯心草的名字不胫而走,沿用至今。

现代药理研究发现,灯心草含纤维、蛋白质、多糖等,具有利尿、止血等作用。据报道,以灯心草的一端蘸芝麻油,点燃后迅速灸同侧角孙穴,至出现“咄”的声音为止,治疗小儿流行性腮腺炎效果显著。

医者仁心更重要

□李梦园

还记得初入校园时的绵绵细雨,提笔写下这些文字时却已是夜晚,千言万语不知从何说起,不如聚焦当下。

当前,“高价药”“药品回扣”等敏感词汇频频见诸报端,社会舆论对医生的评价也有好有坏,身为医学生的我们更加困惑:应该如何面对医生这个职业?怎样面对患者?在学校,老师们给出了最好的答案。

上课时,医学生的专业课时时间

紧、课程多,课堂上的分分秒秒都很珍贵。不过,老师们仍常用十几分钟甚至半节课的时间教我们如何做一个有医德的医生,如何做一个“患者至上”的医生,比如对待患者要细心、诊病要仔细,尽量用便宜易得的药治愈更多的患者等。在更多的时间里,老师们并不只是知识的传播者,更是医德的弘扬者,是医学生的榜样。

《大学》有言:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”我想,

医学基础知识和专业素养重要,医者仁心更重要,“大医精诚”才是我们不懈追求的目标。

我庆幸我选择了中医,虽然学习的5年里会很辛苦,虽然之后自己身上的担子可能会很重,虽然前方困难重重,但是我的体力和智力都增长了,眼界和心胸也更开阔了。暮年忆往昔时,我或许真能如奥斯特洛夫斯基所说的“不因虚度年华而悔恨,不因碌碌无为而羞愧”。

(作者为河南中医药大学学生)

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。

《中医之最》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您的来稿!

联系人:索晓灿
投稿邮箱:525480296@qq.com



今年2月18日是雨水节气。此时天气回暖,湿气增多,雾、露偏重,降水量也逐渐增多,人们容易出现喉咙肿痛、痰黄气喘、心烦火热、口腔溃疡等症状。此时,应尽量少吃辛辣的食物。

山中珍品木耳能降脂

木耳呈黑褐色,质地柔软,味道鲜美,营养丰富,可素可荤,不但为中国菜肴大添风采,还能养血驻颜,令人肌肤红润、容光焕发,防治缺铁性贫血等。

现代科学研究结果表明,木耳具有很强的药效,能抗凝血、抗血小板聚集、抗血栓形成,还能促进免疫功能提升、降血脂及抗动脉粥样硬化、延缓衰老、抗辐射及抗炎、抗溃疡、降血糖、抗癌及抗突变等作用。

木耳是我国著名的山珍,可食、可药、可补,是中国老百姓餐桌上常见的美味,有“素中之荤”的美誉,被世界誉为“中餐中的黑色瑰宝”。但是,鲜木耳中含有毒素,不可食用。

多吃山药益精神

山药味甘、性平,入肺、脾、肾经;不燥不腻,具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、延年益寿等功效。

关于山药,中国古代名医李杲就有“仲景八味丸用干山药,以其凉而能补也。亦治皮肤干燥,以此物润之”之语。

现代药理研究结果表明,山药含有皂甙、黏液质、胆碱、淀粉、糖类、蛋白质和氨基酸、维生素C等营养成分以及多种微量元素,且含量丰富。

这里提供3道养生的食谱,大家可根据自身情况有选择地调节饮食。

山楂双耳汤

材料:银耳10克,黑木耳10克,山楂20克,冰糖30克。

做法:先把事先泡好的木耳和银耳去渣洗净,然后把木耳、银耳、山楂放进砂锅里,加入500毫升清水后用中火煮20分钟。20分钟后,在砂锅内加入冰糖并搅拌均匀,等冰糖完全化开时,这道色泽诱人、能降血压的药膳就可以出锅了。

提醒:需要注意的是,脾胃虚寒者、容易腹泻者慎食此汤,因为木耳具有通便的作用,山楂有助于消化,大量食用此汤会导致大便次数增多。

芹菜煲红枣

材料:芹菜200~400克,红枣50~100克。

做法:将芹菜、红枣放入砂锅中,加入适量清水煲汤,分几次服用即可。

提醒:这道药膳除了能治疗高血压病,还能治疗急性黄疸性肝炎、膀胱炎等。

山药炒肉片

材料:鲜山药200克,里脊肉300克,胡萝卜50克,小黄瓜50克,葱2根(切段),姜片3片,黄芪10克,防风、白术各三五克,大枣10颗。

做法:先将胡萝卜、小黄瓜切段,然后把药材和姜片一起用4碗水煮成1碗药汁备用,再将里脊肉切成薄片并加入所有调味料拌腌,之后将葱段、肉片拌炒至变色,最后倒入山药、胡萝卜及小黄瓜并淋上药汁炒1分钟,就可以出锅了。

提醒:猪肉性平、味甘,有润肠胃、解热毒的功效,与能够促进消化吸收的山药同炒,不仅味道可口,还能起到滋阴补血的功效。

(国家级名老中医崔公让著《中华饮食文化与健康》)



本版图片均为资料图片