

中药传说

骨碎补

李爱军



骨碎补

相传在唐朝,有位皇帝一次上山游玩时,不慎从秋千上掉落下来,将踝骨摔成粉碎性骨折,肿痛不止。回去后,御医使用各种方法治了好多天,都不见好转,连疼痛也没有缓解。皇帝急得没办法,于是就下令张贴皇榜,急召天下名医。皇榜贴出后半个时辰,有位专治跌打损伤的民间郎中拿着皇榜进宫,并把自己的祖传秘方崖姜背来半麻袋,一半用作煎煮服用,另一半捣碎后用外敷。连续服用并外敷半个月后,皇帝的踝骨关节衔接愈合,瘀血肿痛全部消失,活动自如。

皇帝痊愈后,询问郎中用的是何神奇之药。郎中便告诉皇帝此药名叫崖姜,因生长在悬崖峭壁上而得名;因其根粗壮扭曲,略似猴形,皮色又似生姜,所以又称猴姜。此药有很强的生命力,不但能生长在悬崖峭壁之上,而且具有“处处折之,处处生;寸寸折之,寸寸皆生”的特点,折断后不会枯萎,插在石缝泥土中就能重生,所以它是治疗跌打损伤的神药。皇帝听后点头称赞,但感觉这味药叫猴姜不雅,遂说道:“它能补骨碎,是治疗骨折伤痛的灵丹妙药,应该叫它骨碎补才是。”

皇帝金口玉言,为中药命名。此后,骨碎补的药用就在民间流传下来。骨碎补别名毛姜、猴姜、崖姜、申姜等,为水龙骨科植物槲蕨的干燥根茎,主产于浙江、湖北、广东、广西、四川等地。全年均可采收,以冬、春两季为主,除去叶和鳞片,洗净、润透、切片,干燥,生用或者砂烫用等。

《开宝本草》记载:“骨碎补主破血,止血,补伤折。”《本草纲目》记载:“骨碎补治耳鸣及肾虚久泻,牙痛。”中医认为,骨碎补味苦性温,入肝、肾经,有活血续伤、补肾强骨之功效。骨碎补能活血散瘀,消肿止痛,续筋接骨。以其入肾治骨,能治骨伤碎而得名,为骨科要药。若治疗跌打损伤,可配伍没药、自然铜等,也可单用本品浸酒服用,并外敷;若治疗肾虚腰痛,可配伍补骨脂、牛膝等;若治疗肾虚耳鸣、耳聋、牙痛,可配伍山茱萸、熟地黄等;若治疗肾虚久泻,可配伍益智仁、补骨脂、吴茱萸等。

现代药理研究表明,骨碎补水煎醇沉液可预防血清胆固醇、甘油三酯升高,并防止主动脉粥样硬化斑块形成;骨碎补多糖和骨碎补双氢黄酮苷有降血脂和抗动脉硬化作用;骨碎补还能促进骨对钙的吸收,提高血钙和血磷水平,有利于骨折的愈合;改善软骨细胞,推迟软骨细胞的退行性病变。此外,骨碎补双氢黄酮苷有明显的镇静、镇痛作用。

《开宝本草》记载:“骨碎补主破血,止血,补伤折。”《本草纲目》记载:“骨碎补治耳鸣及肾虚久泻,牙痛。”中医认为,骨碎补味苦性温,入肝、肾经,有活血续伤、补肾强骨之功效。骨碎补能活血散瘀,消肿止痛,续筋接骨。以其入肾治骨,能治骨伤碎而得名,为骨科要药。若治疗跌打损伤,可配伍没药、自然铜等,也可单用本品浸酒服用,并外敷;若治疗肾虚腰痛,可配伍补骨脂、牛膝等;若治疗肾虚耳鸣、耳聋、牙痛,可配伍山茱萸、熟地黄等;若治疗肾虚久泻,可配伍益智仁、补骨脂、吴茱萸等。

养生堂

秋季如何养肺润燥

马继伟

秋季天气转凉,变得干燥,而燥邪为六淫之一。中医认为,燥为秋季主气。秋季天气收敛,其气清肃,干燥,失于水分滋润。燥邪性干涩,易伤津液,导致出现干燥、涩滞症状。肺为娇脏,喜润恶燥,燥邪易伤肺。

秋季养肺润燥应注意以下几个方面。

多饮水

水为阴中至阴之物。燥邪易伤津液,多喝水可对抗燥邪。

起居及运动

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为殒泄,奉藏者少。”所以,秋季应早睡,少熬夜,以免伤及阴津。肺在体表,其华在毛。皮毛能宣散肺气,调节呼吸。汗孔不仅是汗

液排泄的门户,也是肺气宣发和肃降气体交换的部位,汗出过多易损伤肺气。因此,秋季不宜大量运动出汗,以免损伤肺气。

饮食

唐代药王孙思邈在《千金要方》中提出,秋季的饮食要减辛增酸。由于秋季肺气盛而肝气虚,在五行为“金能克木”,因此,为防止肺气过盛而肝气过虚,要从饮食上调节,辛入肺,酸入肝。同时,秋季的养生要收敛人体的阳气,辛主发散,酸主收敛,减辛增酸,有助于秋冬养阴。

梨 梨肉香甜可口,肥嫩多汁,有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效,生食、榨汁、炖煮,对肺热咳嗽等症有较好的治疗效果。梨与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

甘蔗 甘蔗性寒味甘,有清热生津、润肺下气等功效。研究发现,甘蔗含有大量水分、糖类、氨基酸、维生素和有机酸等。

柿子 性寒味甘涩,具有润肺止咳、清热止渴等功效;富含糖类、多种维生素和矿物质等营养成分,尤其维生素C和碘含量较高。研究发现,柿子对中枢神经有镇静作用。

石榴 石榴性温味甘酸,有生津液、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干、烦渴,可用之作食疗佳品。

葡萄 葡萄营养丰富,酸甜可口,具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦;捣汁加蜂蜜煎成膏,开水冲服,治疗烦热口渴尤佳。经常食用,对神经衰弱和过度疲劳均有补益。

荸荠 荸荠煮熟可作水果食用,具有清热生津、化痰止咳、凉血解毒等功效,可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰涎黄稠等症;与莲藕榨汁共饮效果更佳。

银耳 性平味甘淡,有滋阴润肺、养胃健脾的功能。其所含的银耳多糖能显著增强细胞免疫和体液免疫能力,促进机体蛋白质和核酸的合成,兴奋骨髓造血功能,并有一定的降

血脂作用,故有扶正强壮、补肺肾作用。

木耳 性平味甘,有益气补血、润肺镇静止血之功能。其所含的蛋白质在人体内吸收率较高且含有8种人体必需氨基酸成分,尤以赖氨酸、亮氨酸为高,远远超出其他食品;其所含的多糖类物质具有抗衰老、增强免疫功能和抗肿瘤作用;其胶质成分能消化纤维物质、吸附肠道中的废物排出体外而有清热解毒作用。另有抗凝、降血脂、抑制血栓形成、抗动脉粥样硬化等作用。

百合 润肺止咳,甘凉清润,主人肺心,长于清肺润燥止咳,清心安神定惊,治肺阴虚的燥热咳嗽,肺虚久咳、痰中带血、劳嗽咯血等,为肺燥咳嗽、虚烦不安所常用。

肉类 鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏日的过度消耗,而且其性凉,具有滋阴养胃、健脾补虚的作用;兔肉易于消化,不仅蛋白质含量高,胆固醇含量极低,而且性凉,具有补中益气的作用,是中老

年人及心脑血管疾病、肥胖病患者理想的秋季进补食品;鸡肉、甲鱼、海參均性平,能起到滋肾益气、滋阴补虚的作用,是肾气亏虚者的秋季食疗佳品。

萝卜 分为白萝卜、青萝卜和樱桃萝卜3种,而胡萝卜并不是萝卜。萝卜的营养非常丰富,其中白萝卜性辛、甘,归肺、胃、大肠经,具有清热生津、凉血止血、消食化滞等功效。萝卜及秧苗和种子,在预防和治疗流行性脑炎、煤气中毒、暑热、痢疾、腹泻、热咳带血等疾病方面,有较好疗效。

中医整体观认为人体应与自然环境具有统一性,自然环境对人体生理、病理都有影响。在养生防病中,要顺应四时天气变化的规律,“法于四时”“春夏养阳,秋冬养阴”。秋季多燥,燥邪易伤肺,故应以滋阴养肺、润燥生津为主,从各个方面避免燥邪伤肺。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

禹州是药王孙思邈的第二故乡

铁绍文

孙思邈青年时期到禹州寻医问药,看到禹州药材地道、资源丰富,就长期居住禹州,并以禹州为中心辐射中原,为黎民百姓行医治病,并研究药性,汇集医药方剂,最终著成《千金要方》,为医家留下了一本临床百科全书。

由于孙思邈长期在禹州生活,同禹州人民结下了深厚的情谊,其死后禹州人民建祠纪念,所以他在禹州的历史遗迹和传说故事很多,如一针两命、抓药由来、

一、地处具茨山脉的无梁镇龙门村,是过去禹州到密县的道路,那里有卢照邻墓,周围有药铺山、老虎洞、良泉眼、杏林坡、千年葛花树等。这些名字的背后,都有一个美妙的故事,这些故事都与孙思邈有关。

二、卢照邻是初唐四杰之一,因患麻风病难以治好,拜孙思邈为师。所以孙思邈走到哪里,卢照邻就跟到哪里。卢照邻为了

治病,在禹州置地建园,伴随孙思邈生活。后因孙思邈仙逝,卢照邻不堪其苦,投颍河而去,葬于无梁镇龙门村。对其墓家,《禹州史志》《新唐书》《旧唐书》都有记载。

三、禹州自古以来就是中州地域的大药库。禹州有个行政村叫山货村,全名山货场,是山中货物的集散场所,是水陆码头。古时运输货物一般在自然

河流水涨时期,以水运为主。这里货运的主要是皮革和中药材。禹州西部是具茨山(现为始祖山),自上古时期轩辕黄帝就在禹州居住,就是因为禹州医药文化底蕴深厚和具茨山丰富的自然资源资源。

(作者供职于禹州市孙思邈医药文化研究院)

吴茱萸和山茱萸

唐朝著名诗人王维曾写过这样的诗句:“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”这首诗生动地描写了古代在重阳节(农历九月初九)这天,亲人一同登山饮酒团聚,妇女佩戴茱萸囊袋的习俗。

茱萸有两种,一种叫吴茱萸,另一种叫山茱萸,都是中医临床常用的中草药。但其药性和临床效果不尽相同。吴茱萸是芸香科常绿灌木吴茱萸成熟的果实,九月采收,晒干入药。其味辛、苦,性热,有小毒。经药理研究证明,对结核杆菌、绿脓杆菌及金黄色

葡萄球菌均有抗菌作用;对多种皮肤真菌有抑制作用。用此药可达温中散寒、疏肝降逆之功。炒吴茱萸与乌贼骨、硫磺共研细末,用香油调匀,饮用治疗湿疹,效果显著。山茱萸俗称肉蓯蓉或山萸肉。李时珍著的《本草纲目》将山茱萸列入木部类药,是多年生落叶木本植物,高达四五米,秋季果实成熟时采收。此药有补益肝肾、收敛固涩的效用,是治疗男女更年期综合征的一味良药,也常用于治疗腰膝酸软、尿频、头昏、耳鸣、阳痿等症。

(苏州 倪世俊)

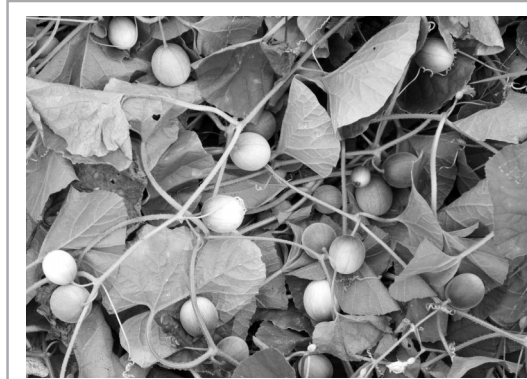
我与中医

记得小时候,家乡秋天的田野上许多野瓜野果,像红色的覆盆子、紫色的龙葵、黄色的灯笼果、褐色的榛子、红艳的酸枣儿,令我印象最深的就是马泡瓜和栝楼。两者结出的瓜儿很像,都不大,圆滚滚的,好多人把它们混在一起。

马泡瓜为一年生草本植物,长得像甜瓜,秧蔓上每节长有一根卷须,叶柄上有绒绒的刺毛。在农村,它是一种杂草,繁殖得很快,如果不拔除,明年就会遍地都是,影响其他农作物生长。马泡瓜开出黄艳艳的小花,花褪了结出青色的小瓜儿,也有白色带青条的,像一个个小西瓜,我们叫它“小地雷”。马泡瓜总也长不大,即使到秋天成熟了,瓜色显出淡黄色,它也是小不点儿,大的像鹅蛋,最小的跟纽扣儿似的。瓜味有香有甜,有酸有苦,瓜肉还少,所以人们很少吃马泡瓜。

马泡瓜是孩子们的玩意,可以摘下来当成“溜溜蛋”弹着玩儿。女孩儿喜欢摘了放进卧室里,用不了几天,青色花色的马泡瓜就变成橘黄色的,散发出缕缕香气,满屋子都弥漫着沁人心脾的瓜香。

马泡瓜是一味中药,味甘,性



马泡瓜



栝楼

凉、苦,无毒,入脾、胃、大肠经,具有清热解暑、利水利尿等功效,还特别适合饮酒者食用。记得年少轻狂时,有一次去亲戚家吃酒席,我被一个本家小叔哄着,喝下去两大杯高粱酒,结果醉得一塌糊涂。母亲不知打哪儿得了方子,用马泡瓜兑蜂蜜水,喂了我几回。我胃里不再翻江倒海,感觉好多了。

马泡瓜还有保健作用,能降

糖降脂,适用于热病患者和肥胖、高血压、高血脂患者等。这种被我们称作“尿瓜”的小瓜儿,现在也金贵起来。深秋时节,人们到田野里捡来一筐筐的小瓜蛋儿,掏出大量的马泡瓜子,榨出黄澄澄的瓜子油,不仅口感好,营养价值高,价格也不菲呢。

栝楼又被称作瓜蒌、瓜楼、药瓜、野瓜、吊瓜,是多年生攀援草本植物,生于深山峻岭、荆棘丛生

的山崖石缝之中,也长在农家的院墙下。藤蔓有点像爬山虎,但没有爬山虎那么霸道;叶子像西瓜叶,不过没有那么大。

小时候,我家老屋墙根下种过几棵栝楼。每年春末夏初,它们嫩嫩的藤蔓探头探脑地从黑色的泥土中爬出,沿着墙壁一直向上攀升,颜色也由淡淡的鹅黄变成了墨绿,整个夏天就把一面墙遮蔽得严严实实。栝楼还能

沿着老墙一直爬到屋顶,甚至爬到老屋后高高的电线上,它在高处开出鹅黄或者白色的绒花,结出青绿色的栝楼,最大的也不过拳头般大小。栝楼在金秋时节成熟,黄艳艳的,挂在高高的墙面上,随风摇曳。栝楼有淡淡的香味,但没有马泡瓜浓郁。记得小时候被栝楼那种亮丽的黄引诱着,我用长长的竹竿绑着镰刀,仰着头好不容易把它摘下来,一尝并不好吃,虽有一点儿甜,却有股子焦糊味。收栝楼一般都是在霜降前后,这时节藤蔓上只有寥寥几片枯叶,橘黄色的栝楼染了一层白霜,在寒风里飘摇,给人带来一股暖意。收了的栝楼一切两半,放在箩筐里晾晒干,大部分被卖到了药材公司。

栝楼是应用较广的中药材,对肺热咳嗽、痰浊黄稠、胸膈心痛、结胸痞满、乳痈肺痛、肠痈肿痛、大便秘结等症有较高的药用价值。栝楼全身都是宝,栝楼皮、栝楼仁、栝楼根茎的提取物都是一些名贵中成药必不可少的成分,具有抗肿瘤、延缓衰老的作用,还有扩张冠状动脉、增加冠脉血流量、降血脂等作用。

(山东 刘琪瑞)

马泡瓜和栝楼

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。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿! 联系电话:(0371)85966391 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。 地点:河南省安阳市 主办单位:安阳市正本中药外治研究所 主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情) 联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号) 来信来电即寄详细授课内容

供:脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴,适用于脐疗及穴位贴药疗法固定药物。 凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。 联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号) QQ:1352341939 联系人:王红伟 地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼 安阳市康尔寿健康品有限责任公司

遗失声明 河南省永城市人民医院孙婉婉的护士执业证(证书编号:201441021926)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

本版图片为资料图片

健康管理师火热报名进行中..... 健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校,前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校,权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成,拥有完善的培训体系。 健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。 健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发,是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。 从2018年开始,已经有两批(次)200多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月和6月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试,大部分学员能通过考试。 报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员,全科医生,大中小学老师等。 学习形式:网络学习+集中面授。 报名方式:即时报名,循环学习,早考试,早拿到证书。 学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦 联系电话:(0371)67956112 13613804918张老师 13849196168史校长 15936216203曲老师