

■ 养生堂

冬季吃梨养生有讲究

□赵彦利

冬季天气寒冷,大气污染严重,人们长时间待在室内,空气不新鲜,容易感染呼吸系统疾病;人们因寒冷而喜食辛辣食物,加上运动减少,容易引起胃肠不适,这时就可以吃梨来改善身体状况。梨富含糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素,对人体健康有重要作用。梨具有生津、润燥、清热、化痰、解酒的功效,既可用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等,也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等。我们都知道吃梨可以祛火润肺,但是不同的食用方法会产生不同的效果,今天就说介绍几种常见的食用方法。

梨被誉为百果之宗,不仅鲜甜可口、香脆多汁,而且营养丰富。

中医认为,梨性凉,味甘、微酸,归肺经、胃经,具有润肺消痰、清热生津的功效,适用于热咳、燥咳、热病津伤、酒后烦渴、消渴等。《新修本草》言其“主热嗽,止渴”。《本草纲目》言其“润肺凉心,消痰降火,解疮毒,酒毒”。《本草通玄》言其“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”。《开宝本草》言其“治客热中风不语,伤寒发热,解丹石热气,惊邪,利大小便”。梨多捣汁或熬膏服用,一般清热生津宜生食,滋润肺宜熟食;脾虚便溏及寒嗽者忌服。

梨特别适合肝炎、肺结核、大便秘结、慢性性气管炎、上呼吸道感染、高血压病、心脏病及食管癌患者食用。

鲜梨

梨汁具有润肺清燥、止咳化痰、养

血生肌的作用。梨汁富含膳食纤维,饭后喝一杯梨汁,可促进肠胃蠕动,预防便秘。梨含有较多糖类和多种维生素,对肝脏有一定的保护作用。梨有助于肾脏排泄尿酸,能预防痛风、风湿病和关节炎等。

清水炖梨

梨性寒,把梨煮成汤后寒性降低,润燥而不伤胃肠,避免出现腹痛、泄泻等胃肠疾病。

梨子酒

由新鲜梨子发酵而成,具有生津止咳、润燥化痰、润肠通便的功效,还能清热、镇静,治疗噎膈反胃,对于高血压病、心脏病、头晕目眩、失眠多梦等有较好的辅助作用。

红枣炖梨

大枣性温,味甘,具有益气补血、健脾和胃、补血脏、治虚损的功效。与

梨同炖中和梨的寒性,治疗脾胃不和、气血亏虚引起的一系列症状。

冰糖银耳炖雪梨

银耳富含天然植物性胶质,具有清肺润肺、滋阴的功效。冰糖具有生津润肺、清热解毒、止咳化痰、利咽降浊的功效;冰糖加雪梨则具有清热润肺、清涼止咳的功效,加热过的梨汁含有大量的抗癌物质——多酚。梨和加热过的梨汁都有加速排出体内致癌物质的功能。冰糖银耳炖雪梨是可以长期食用的良好润肤食品,也适用于孕妇饮用。

百合梨米粥

百合性平,味甘、微苦,归心经、肺经,为滋补“肺金”之要药,具有养阴清肺、清心安神的功效。粳米性平,味甘,归脾经、胃经、肺经,具有益气、健脾养肾的功效,用于治疗肺癆久咳、咳嗽痰血等。

川麦雪梨膏

川贝性微寒,味苦、甘,归肺经、心经,具有清热化痰、润肺止咳、消肿散结的功效。百合性微寒,味甘,归肺经、心经,具有养阴清肺、止咳、清心安神的功效。款冬花性温,味辛、微苦,归肺经,具有化痰止咳、镇咳下气的功效。麦门冬性微寒,味甘、微苦,归心经、肺经、胃经,具有养阴润肺、益胃生津、清心祛烦的功效。冰糖性平,具有补肺气、益脾胃、止咳化痰的功效。川麦雪梨膏适用于秋燥咳嗽、肺燥干咳等。

鸭梨姜蜜膏

鸭梨润肺止咳、滋阴清热,蜂蜜润肺止咳,生姜解表散寒、温中止呕、温肺止咳,合用滋阴润肺、祛除肺寒。鸭梨姜蜜膏用于治疗由肺寒、肺燥、久咳不愈引起的疾病。

(作者供职于河南省中医院)

■杏林撷萃

诗情祭华佗

□禄保平

华佗,又名萆,字元化,东汉末年著名医学家。精通内科、外科、妇科、儿科、针灸,曾发明麻沸散,创立五禽戏。因擅长外科,被后世尊为外科鼻祖。

《宋史·庞安时传》记载:“术若是,非人所能为也。”华佗一生行医足迹遍及各地,救人无数,深受百姓爱戴和景仰。后被曹操杀害并葬于许昌。历代流传下来的咏怀华佗的相关诗作甚多,今择数首与同道分享。

南宋诗人赵公豫有两首《华佗墓》诗作。

诗一曰:操技颇称良,全身苦不早。堪嗟魏老瞞,今亦同枯槁。

诗二曰:古墓尚巍然,蒙茸皆宿草。经春一发生,士女争祈祷。

诗一歌颂了华佗的高尚医德和精良医术,表达了对华佗被曹操杀害的不满之情;诗二则描写了百姓对华佗的追思和信仰。

1985年4月,中华全国中医学会(中华中医药学会前身)河南分会在许昌召开“华佗学术思想研究会”。全国著名中医学家、医史学家、文献学家耿鉴庭参加华佗墓祭拜后,赋《乙丑清明节参与华佗墓祭扫添土感怀以诗》一首。诗曰:清明祭扫华佗墓,朝圣医人集许昌。方术实工齐景仰,生刍一束奠椒浆。

据《三国志·华佗传》记载,曹操命人将华佗“付许狱,考验首服”后,荀彧请曰:“佗术实工,人命所悬,宜宥之。”可见华佗医术高超,名闻当

时。“生刍一束”,出自《诗·小雅·白驹》,原意指新割的青草一捆,后用来表示薄薄的一点儿礼物,寓意极其深厚;也指用一捆青草作为吊丧的礼物。“椒浆”,出自《楚辞·九歌·东皇太一》,意为椒酒,即用椒浸制而成的酒,古代多用以祭神。该诗表达了医界后贤清明祭拜华佗时的崇敬仰慕之情。

首届全国名中医、成都中医药大学的张之文也曾作《七律·吊华佗》一首,曰:怅望苏桥情意衰,万般悲绪暗徘徊。满怀空抱回春术,三国谁承济世才。苛政沉冤胡可忍,青囊遗世惜成灰。有权无道今朝罢,堪比华佗接踵来。苏桥,即今许昌市建安区苏桥镇,是华佗墓所在地;青囊,指华佗临死前所焚毁的《青囊经》。张之文之诗表达了对华佗医术著未能流传于世的痛惜之情。

我是土生土长的许昌人,曾在许昌县苏桥镇初级中学读书。彼时,每年清明节,老师都会带领我们到一河之隔的华佗墓(位于苏桥镇石寨村南石梁河西岸)祭扫。从那时起,我对华佗就有了深刻印象。后有幸到高等中医学府学习,对华佗崇敬之情亦与日俱增。兹不揣浅陋,赋诗一首以怀念之。

不慕权势与功名,游历九州济苍生。通经晓术执绝技,年且百岁犹壮容。麻沸开肠浑不觉,五禽导气身轻松。可叹青囊湮没人,世间再无元化工。

(作者供职于河南中医药大学)

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》《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 邮编:450046
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楼医药卫生报社总编室

遗失声明

北京禾瑞思医药科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01AMH51F)不慎遗失财务章、法人章、开户许可证、结算卡(623263010010036782)、网银设备,声明作废。

AI智能体质分析与调理



- ★微信直播课
 - ★18种体质分析
 - ★200种证型分析
 - ★对应360味中药
 - ★零元合作/代理
- 报名微信:mcn1168
联系人:焦老师 15801679829
世界中联(北京)中医科学研究院

肛肠全程无痛技术培训
常年招生
学痔瘕技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘕专科医院

■ 读书时间

现代医学发展到今天,已经转变为社会—心理—生物医学模式,而这一新的医学模式在我国传统医学中早有体现,《黄帝内经》便是其中杰出的代表。《黄帝内经》成书于距今2000多年的春秋战国时期,是托黄帝之名的医学之大成者。其实从广义上理解,《黄帝内经》绝不是单纯的医学著作,而是融天文、地理、哲学、人文、医学等于一体的大百科全书。我将主要从医学的角度就整体观念这一环节进行展开论述,在谈这个问题之前必须引入两个概念——阴阳与五行。正如所展示的太极阴阳图所示,阴阳是对自然界中相互关联的两种事物或同一事物内部对立双方的高度概括,如白天为阳,夜间为阴;上为阳,下为阴;外为阳,内为阴,阴阳是相对的而非绝对的,阴阳互根互用、相互制约,在一定条件下还会发生转化。五行是对构成自然界的五种基本物质元素——木、火、土、金、水的高度概括,五种物质既相互促进又相互制约,如东方生风、风生木、木克土、火克金、金克木等。这里所讲的生是促进的作用,克是制约的作用。《黄帝内经》正是应用类比与归纳演绎的方法将气候、声、色、味等分归于五行,从人体“内外之应”出发,将脏腑、形体、官窍、情志等亦分归于五行,构建了人体内外贯通、天人合一的五行系统,表达了对人体自身的整体性及人与自然环境的统一性的认识。这些内容在《素问·金匮真言论》《素问·阴阳应象大论》等篇章中有详细记述。

说到这里,可能会有人说这不是教条主义、形而上学吗?区区用阴阳这一概念、自然界中五种物质就能把人体无穷无尽的生理、病理现象都涵盖了吗?事实上真的如此吗,回答是否定的,只不过是借用一种科学的方法将难以具体化的问题做了高度的概括与总结,予以精妙绝伦的回答。著名的科学史家李约瑟认为阴阳学说是中国古代先哲思维活动中最富哲学味道的理论构想,他称此为古代中国人能够构想的最终原理。

以上我们都是从宏观的角度来进行探讨的,如果仅仅停留于事物的表面不加以深化同样是不可取的。犹如射箭一样,靶心只有一个,要想百发百中并非易事,需要具有1%的天赋和后天99%的勤学苦练。正是在整体观念这一理论指导下医圣张仲景创立了六经辨证,叶天士、吴鞠通创立了卫气营血、三焦辨证,使中医理论在保持原汁原味的前提下得到了空前的繁荣与发展,为中医学不断注入新的生机与活力,给后人的研究指明了方向,这也是今天我们继承和发扬祖国医学所必须恪守的准则。同样,现代医学借助于当今科学技术的日新月异,使得人类的感官得到了前所未有的纵深大发展,向无限微观挺进。我们可以清晰地看到在400倍显微镜下观测到的细胞等极小分子。毋庸置疑,如果没有这些现代工具的介入,人类不可能捕捉到如此细小的精美画卷,更谈不上在细微结构上的展开研究。

让我们再来看一个例子,随着克隆羊多利的问世,克隆技术也揭开了其神秘的面纱且日趋成熟并为世界多数国家所掌握,暂将这一技术搁置一边,我们仅仅对这一高科技所蕴含的基本原理做一回顾,是将成年个体的体细胞植入卵细胞中,新个体便拥有了原供体的全部遗传信息,即与原供体拥有同样的外貌,但绝不仅仅是原个体的简单复制。我认为这一技术有两个层面的含义,就单个细胞能够拥有个体的所有遗传信息而言,构成机体的每一部分并不是单独存在的,而是整个机体的无限浓缩,人体自身是统一的整体,就不是原个体的简单复制而言,由于人具有社会与自然双重属性,一个个体的成长必然要受到环境、社会因素等方面的影响,从这点来看,人与自然、人与社会也是统一的整体。可见,整体观念无时无刻不在。盲人摸象的故事我们再熟悉不过了,故事中的每个人对大象都给出了各自不同的回答与理解,答案是唯一的,但每一位的回答又都人情入理、无懈可击,问题的关键是每个人都局限于一个方面、缺乏总体上的把握。如果有一个个人把所有的答案进行归纳与总结,则答案将是完美的了。中医学正是站在这一高度对个体进行宏观的把握,认为人与自然是统一体。人体内部或人与自然的这种和谐即是正常的生命活动,这一平衡状态一旦被打破,疾病便产生了。天平的一侧可能由于内在的或外来的原因发生倾斜,这时我们就需要用砝码去寻求新的平衡,此砝码即是药物、针灸、祝由等具体治疗措施的代名词。

在此,我想对以上内容做一下简单的概括,《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分,每部分各有81篇,全书用阴阳、五行学说解释人体的生理、病理、诊断、治则及防治;用天人合一的整体观念说明人体内外环境的统一。《黄帝内经》是中医理论体系的源泉,是学习和了解中医的必修课。《黄帝内经》的不仅是一部古典医学著作,而且还是架构在中华文明基础上的一部大百科全书。让我们共同思索昨天,挑战今天,放眼明天,在整体观念的指引下,寻求医生与患者、中医与西医、人类与自然的和谐与统一。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2019级住培医师)

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院。

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

广告

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂

老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

广告

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152