

■ 养生堂

# 三春嫩韭 温阳祛疾

□ 廉万管

“春夏养阳,秋冬养阴”是《黄帝内经》提出的养生原则。春季人体阳气随着自然界阳气生长而生长,这时保护、扶助人体阳气为顺时养生。三春嫩韭是春季时令蔬菜,可以扶助人体阳气生长,帮助顺时养生。

韭菜春季食用口感最好,李时珍在《本草纲目》中说,韭菜春食则香,夏食则臭。我国古代不少著名诗人的诗中都有提到过韭菜,如苏东坡“渐觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘”的诗句中提到了春季食用韭菜的话题;唐代诗人杜甫“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”的诗句展现了春季食用韭菜的闲适生活场景;而《红楼梦》中元妃省亲时林黛玉代贾宝玉作的“畦春韭绿,十里稻花香”勾画了一幅春韭飘香、田园风光画面。

韭菜之韭字,为象形造字法。汉代许慎《说文解字》中“韭字像叶出地形,一种而久生”,即是说韭字就像韭菜长在地上的叶子,种一次就能长久生长。这样韭音表意,字象形。除了表示生长长久之外,韭字还有生发阳气的意思。

传说韭菜最初写作“九菜”。在中医象数理论里,一、三、五、七、九代表阳数,其中九是最大的阳数;“九菜”有较强的生发阳气的作用,因此写作“九”。《本草纲目》也说韭菜有补虚益阳的功效。因此,春季可常食用韭菜扶助阳气生长。

作为蔬菜,韭菜可凉调,可熟食。韭菜炒鸡蛋、韭菜菜合、韭菜豆腐羹,均是美味可口且具有养生保健作用的膳食。韭菜生食性味辛温,有散瘀行气、止血消肿的功效;熟食性味甘温,可补肾益阳、温中暖下。食用韭菜后口中异味可用柠檬水祛除。

作为一种药食两用的蔬菜,韭菜可作为辅助治疗疾病的食材,韭汁牛乳饮是《本草纲目》记载,韭菜捣汁服用可“治胸膈噎气”,和童尿“能消散胃中瘀血”。元代朱丹溪的《丹溪心法》则用韭汁牛乳饮治疗噎膈。

组成:鲜韭菜250克,牛乳250克,生姜30克;脉细、口中干燥加藕汁、梨汁、萝卜汁各10毫升。

■ 中药传说

## 核桃

□ 安济生

相传很久以前,在一个山寨里,有一对热恋的青年,男的叫阿古,女的叫阿月。在山寨旁“一线天”的悬崖边有一片美丽的桃花林,阿古和阿月经常在那儿偷偷约会。善良朴实的阿古是一个孤儿,像桃花一样美丽的阿月却是山寨寨主的女儿。阿古连一间像样的屋子都没有,他对阿月说:“我发誓要你在桃花林里建一间只属于我俩的爱的小屋。”阿月的父亲因嫌弃阿古贫苦,不同意他俩来往,并把阿月嫁给另一个山寨寨主。就在阿月要出嫁的前一天晚上,阿古和阿月紧紧拥抱在一起跳下了桃花林旁边的“一线天”悬崖,阿月对阿古说:“我们也不会分开了。”

# 我国古代从医理念的文化自觉

□ 李金钢

中华传统医学的从医理念,是与中大夫悬壶济世相伴而生的,是与博大精深的中华文化相联系的。其表现形式互为表里,相得益彰,异彩纷呈。中华传统医学从医理念的呈现方式,或以人为载体,或以物为见证。或热烈或深邃,或直观或隐含,或凝练或详尽……至尊的大医精诚,崇高的人格魅力,妙手回春的疗效,耀世瞩目的。

此外,始于唐代的“保和堂丸散”其“制合丸散,非特经一二人之心思,三五年之撰造……药有定价,宁薄息而售,世不二价以约人”。始建于1759年的沐泰山堂药铺的信条是“修合虽无人见,存心自有天知”,其招牌药是“鳖甲煎丸”;药铺制作这味药时,提前警告众人,并在店堂门口当众杀鳖,以示纯正。始建于1875年的董葆春药铺的特效药“全鹿丸”有滋阴补阳的功效;为了保证质量,董葆春专门办了一个养鹿园,把上等的梅花鹿圈养半年,并当众宰杀作为药用。

中华传统医学的从医理念,说到底是以医德、医技为两翼,以精神文化、物质文化和行为文化为涵盖,以造福百姓身心健康为旨归。中华传统医学的从医理念,既是从医者个人修为、形象、功业的缩影,也是品牌观念、质量意识、社会承诺的彰显,更是价值追求、文化积淀、文化自觉的集中概括。它深刻揭示了中华传统优秀文化在医学领域的凝结、发散与创造,充分体现了从医者的仁心慈爱、尊德贵生、济命救危、诚实守信、精益求精、利缘义取、自律自强的优秀品质,强有力地推动了中医药事业的发展创新,引领着中华传统医学内外兼修、历久弥新赢得了社会认可、百姓信赖,屹立于世界医学之林。

继承弘扬、创新发展中华传统医学从医理念,助力健康中国,造福全人类,是每一位从医者应当自觉参与并创造佳绩的历史接力。

# 关于举办“全国中药制剂直肠给药实用技术培训班”的通知

中药制剂直肠给药是一种新的给药方法,对儿童疾病尤其适用,可以克服中药苦、药味难闻、难以下咽等弊端,达到快速给药、快速见效的目的,是一种新型中药适宜技术。对老年病和妇科病也适用。为了推广“中药制剂直肠给药实用技术”,中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚医杰医药科学研究院定于2021年5月12日-13日(5月11日报到)在河南省郑州市主办“全国中药制剂直肠给药实用技术培训班”,特将有关事宜通知如下:

中西医诊所、中医诊所、中医养生馆等机构的从业人员均可参加学习。

培训内容:一、中医典籍对直肠给药的记载及理论研究;二、中药制剂直肠给药的器械种类与操作方法;三、用药原则及注意事项;四、介绍中药免煎颗粒、中药散剂、中药汤剂、中药胶囊剂、中药针剂的直肠给药方法;五、常见盆底疾病(妇科病、肠道病、泌尿系统疾病)的直肠给药方法;六、中药直肠给药方法的实习。

报名方法:从即日起至5月5日为报名时间,本期培训班只招收60名学员,额满为止。报名者请加微信(聚医杰微信号j570405),通过微信转报名费300元,并告知姓名、通讯地址、手机号码。

# 关于举办“全国中医肝病诊疗技术培训班”的通知

肝病是一种常见病、多发病,严重影响和威胁着人们的健康。为了发挥中医药治疗肝病的优势,提高基层中医药人员防治肝病的业务水平,交流经验,取长补短,中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚医杰医药科学研究院定于2021年5月8日-10日(5月7日报到)在河南省郑州市主办“全国中医肝病诊疗技术培训班”,特将有关事宜通知如下:

培训内容:一、西医对各种肝病的诊断方法,中医对各种肝病的辨证施治方法;二、中医肝病专家对各种肝病辨证施治经验介绍;三、怎样看各种肝病的检验报告单;四、交流中医药、中西医结合治疗各种肝病的经验及验方介绍。

有关说明:一、主讲老师为曾担任国家中医药管理局中医肝病科研课题专家组组长、安徽华春中医肝病医院院长朱华春主任医师,安徽临泉肝病研究所原所长、著名中医肝病专家袁伟东主任医师,安徽医学高等专科学校检验系主任、副教授闫波,安徽省临泉医院高级营养师谢翠兰副主任营养师等。

报名方法:为保证教学质量,本期培训班只招收60名学员,额满为止。从即日起至5月11日报名时间,报名者微信交报名费300元(请加微信j570405报名),并微信告知姓名、通讯地址、手机号码。

### 肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路中段田氏痔瘘专科医院

### 甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

## 老亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

## 信阳淮河骨科医院诚聘业界精英

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疗机构。