

■ 读书时间

现存最早研究野生食用植物的著作——《救荒本草》

□ 黄新生

《救荒本草》的主要内容

《救荒本草》按部编目分类,分为草类245种、木类80种、米谷类20种、果类23种、菜类46种。

同时,又按可食部位在各部之下进一步分为叶可食、根可食、实可食等,叶可食237种、实可食61种、叶及实皆可食43种、根可食28种、根叶可食16种、根及实皆可食5种、根笋可食3种、根及花可食2种、花可食5种、花叶可食5种、花叶及实皆可食2种、叶皮及实皆可食2种、茎可食3种、笋可食1种、笋及实皆可食1种。

《救荒本草》作为一部记载食用野生植物的专业书籍,具有资源调查性质,其编辑仅以食用植物为限,这一点与传统本草有所区别,是从传统本草学中分化出来的产物,是我国本草学从药物学向应用植物学发展的一个标志。

与传统本草著作不同,《救荒本草》的描述来自直接的观察,不进行烦琐的考证,只用简洁通俗的语言将植物形态等表述出来;描述一种植物,即附有一张插图,图文配合相当紧凑,无论是普及植物学知识,还是便利民众寻找食物,都具有重要意义。

《救荒本草》在植物描述方面具有较高水平,能抓住植物的一些主要特征,如花基数、叶脉、花序等。此外还使用了一些易为学者和民众接受,能够简洁、确切地描述出植物特征的植物学术语,对植物学的发展有重要作用。

《救荒本草》记载了一些新颖的消除某些食用植物毒性的方法。基于经典本草书中豆可以解毒的说法,《救荒本草》想出用豆叶与有毒植物商陆同煮以消其毒性的制备法。在讲述白屈菜的使用时,设计了用细土与煮熟的植物体同浸,然后再淘洗以除去其中有毒物质。有人认为,近代植物化学领域中吸附分离法的应用,即始于《救荒本草》。

明朝初年,由于长期战乱,中原地区赤地千里,加上水旱灾害频发,黄河多次决口,导致饿殍遍野,普通百姓,只能以草根树皮果腹。在这种背景下,世界上最早研究野生食用植物的著作——《救荒本草》诞生了。

《救荒本草》的成书过程

朱橚(1361年~1425年),明太祖朱元璋第五子,明成祖朱棣的胞弟,洪武十一年(1378年)被封为周王,洪武十四年(1381年)到开封就藩。

为了帮助穷苦百姓度过饥荒难关,并用身边植物治疗疾病,从洪武二十四年(1391年)开始,朱橚在开封府邸开辟了一个植物园,种植开封本地的可食用植物,以及河南嵩山地区、豫晋交界太行山区、豫北地区的可食用植物。在这些植物中,除米谷、豆类、瓜果、蔬菜等供日常食用的之外,还记载了一些必须经过加工处理才能食用的有毒植物,以便荒年时借以充饥。

同时,朱橚组织了一个学者团队,对这些植物进行观察、研究、绘图,描述其形态、生长环境,以及加工处理烹调方法。朱橚还派学者认真总结劳动人民在长期食用野生植物过程中积累的经验知识,认真总结历代中医本草学著作对野生植物的认识和利用。

朱橚和他的学者团队,以这些知识为基础进行《救荒本草》的编著工作。永乐四年(1406年),《救荒本草》编著成功,并在开封刊刻印发。

《救荒本草》是一部专门讲述地方性植物并结合食用方面以救荒为主的植物志,全书分为上、下两卷,记载植物414种,每种都配有精美的木刻插图,其中出自历代本草的有138种,新增276种。

■ 我与中医

杏林遇恩师 “术”“道”双受益

□符世权

我的恩师是全国名中医乔振纲。2017年10月,我在洛阳市第一人民医院拜恩师为徒,侍诊老师左右,随时聆听老师教诲,随时抄方,天天写心得体会,至今已4年有余。4年多来,老师传道授业、弟子“术”“道”双修,学有所得,感触颇深。

在跟师学习的过程中,老师经常告诫我们:“欲成就一番事业,必须学会做人;欲成为良医,必须把德放在首位。”老师是这样说的,也是这样做的。年逾七旬的老师,每天7时30分左右就坐在诊室等候患者,数十年如一日,风雨无阻。

在老师的心中,没有什么比患者更重要,没有什么比治好一位患者更为幸福。老师孜孜不倦地研究业务,力求精益求精。

广州的一位女性患者黄某,68岁,患者的儿子是一位中医爱好者,自学中医多年。2021年1月16日,患者的儿子通过微信求诊于老师:“我母亲10天前感冒,鼻涕清涕,喷嚏眼泪不止,给她用感冒清热颗粒,多天未见好转;用通宣理肺丸,效果不佳;用理中汤,反而病情加重,情急之下,求助您。”

老师根据病情分析其病机,卫表不固,风寒犯肺,清窍失宣,故现上述诸症,治宜益气补肺、疏风固卫、健脾化饮、温宣清窍。患者的儿子按医嘱马上买药煎药,让其母亲服下。第四天,患者的儿子给老师发微信说:“母亲连服两天,感冒诸症明显好转。更令人感到不可思议的是,第三天服用药后休息时,母亲突然说左耳‘砰’的一声响,左聪近30年的左耳竟突然又能听到声音了。母亲30年前因为劳累过度,突

发眩晕,继之左耳失聪,完全听不到声音,到很多医院治疗均无效果,本已经接受事实,不再幻想,今日居然出现奇迹,欣喜之意,惊叹之情,难以言表!”

2021年9月27日,洛阳市孟津区的71岁患者李某首诊。患者3个月前出现感冒困难,伴纳差、神疲乏力,大便发黑如柏油状,在其他医院经胃镜、CT检查及病理检验后,被确诊为食管鳞状细胞癌、贲门腺癌。因患者体质较差,不敢做手术,亦未化疗,经朋友推荐,直接转诊于老师这里。患者就诊时吞咽不畅,勉强能进少量流质饮食,食后亦难下行,难于消化,伴大便潜血,自觉神疲、乏力;诊见形体瘦削,精神萎靡,面色萎黄,晦暗无光;脉沉细而微。老师治之予以“养元气,健脾气,利咽气,和胃气,养血固摄兼止血”之剂。患者服用6剂后,吞咽较前通畅,食量增加,黑便消失。面对桴鼓之效,患者精神立马振作,对中医治疗充满信心。上方为宗,据证加减,患者继续服用2周后,食欲增强,吞咽明显通畅,食量大增,能正常饮食,精神大振,复诊时满面笑容,声音洪亮,与初诊相比,简直判若两人。

2021年11月,洛阳市一位53岁的女性患者,20年前因感冒导致病毒性心肌炎,出现发热、心慌、胸闷、气喘等症状,严重时心率每分钟只有29次,躺在床上3个月。患者到处求医,打针、输液、住院、吃药,疗效不佳,一直心慌胸闷,苦不堪言。十几天前,因天气变化,患者旧疾复发,经多方打听,慕名来到老师这里就诊。老师接诊后,仔细询问,认真把脉,详细了解诊治过程,

然后辨证施治,给予5剂中药,让其回家煎服。5天后,患者一走进老师的诊室,就喜不自禁地说:“乔老,太感谢您啦!吃了您开的药,我竟然心不慌了,也不出虚汗了,睡眠也好了。再给我开几剂药巩固一下疗效吧!”老师据证加减,患者又服20余剂,诸证皆消,心率从每分钟不足30次升至每分钟50多次。患者感激之情溢于言表,连连称赞道:“折磨我20多年的疾病,服药不到1个月,花费不到1000元,竟彻底痊愈了,乔老真是太厉害啦!”

一个个病例,再次有力说明,中医不仅能有效治疗常见病,而且能有效治疗恶性顽疾。

常伴随老师接诊,他对待患者的态度用八个字概括就是“体贴入微,关爱有加”。老师经常在工作之余告诫我们:“患者有两难,一是难以找到一个医术信得过的好中医,二是由于常年患病家庭收入拮据,难以支撑后续治疗。”老师对患者有关爱之心,坚持开廉价处方,让患者有限的费用用在刀刃上。老师对患者的细心体贴,被患者交口称赞,留下了大医、大爱、仁者形象。

不久前,有一位洛阳市孟津区的患者因长期患焦虑症,常年服用镇静剂,不仅没有效果,而且病情日益加重,患者甚至产生轻生的念头。因四处求医无果,2021年10月13日慕名求老师诊治。患者进门就要下跪,求老师救命。老师连忙拉起患者并细心开导,嘱咐患者一定要坚强,自己给自己加油,要从自己负面影响中走出来,敢于面对。老师不断安抚患者,患者情绪逐渐平静。患者为了表示感谢,先后

从微信上给老师发了4个红包,老师都拒绝了。

疫情期间,老师为深圳等地的患者远程会诊200多例。患者病情痊愈后,通过微信给老师转账表示感激之情,均被老师一一谢绝。

学艺先立德,医者德为首。曾有一次,老师工作一整天,接诊近50例。临近下班时,洛阳市洛龙区的一位患者家属前来医院请求老师会诊。老师乘车刚出医院,另一位从海南远道而来的患者前来就诊,老师没有推脱,随即调转车头,立即赶到诊室,为海南的患者诊断完毕又赶往洛阳市洛龙区为患者会诊。会诊结束后,老师已经疲惫不堪。

还有一次是在炎热的夏季,一位行动不便瘫痪在床的患者家属要求老师上门诊治,老师看了一天的病,疲惫不堪,再加上腰部旧疾发作,疼痛难忍,但为了给患者看病,老师依然前往。当时患者家住7楼,还没有电梯,老师一边擦汗一边走,走几步就要休息一下,咬着牙坚持到患者家里,顾不得休息就急忙为患者诊治。老师回到家后,就累得一头栽倒在床上。老师如此为患者着想,一心为患者救治的忘我精神,实为我等后辈杏林人之楷模。

近年来,于“术”来讲收获满满,老师将宝贵的临床经验都无私传授给我们;于“道”来讲,老师为患者着想,忘我的工作精神为我们后辈立下标杆。我会更加鼓起求学之心,像老师那样,悬壶济世,救济万民,在医学的道路上砥砺前行。

(作者为全国名中医乔振纲的师承弟子,文字由刘永胜、艾金宝整理)

■ 养生堂

春季养生重在养肝

□ 权春分

肝脏是人体一个非常重要的器官,既要负责造血、储血,又要合成多种能量物质参与免疫防御,同时还掌管着糖类、脂肪、蛋白质等物质的代谢,以及有毒物质的转化,因此肝脏也是最易被污染的脏器。

古人很早就意识到肝对人体健康的重要性,中医有“百病从肝治”的说法。

肝属木,与春之气相应,故春季养生重在养肝。春季阳气始发,万物复苏,人体内肝气亦是如此,“肝为将军之官”,性喜条顺条达,若肝气不顺,就会与春季生发之气相合郁而化火,会导致口干、苦,胸胁胀痛、腹胀、乳腺增生、烦躁易怒等;肝气犯上会导致高血压病、头晕头痛、双眼干涩、两耳轰鸣;肝火扰乱神明会引起失眠、多梦等。怎样才能养护好肝脏呢?

**保持心情愉悦**

“怒伤肝”。肝脏的健康与否和情绪有直接的关系,因此,养护肝脏的第一步就是要保持心情愉悦,这样肝疏泄功能正常,肝气才能条达,气血才能运行通畅。学会管理自己的情绪,保持良好的心态,对肝脏和机体的健康有益无害。

**早睡早起多运动**

《黄帝内经》云:“人卧血归于肝。”肝藏血,肝脏内血管丰富,为机体活动所需要物质的代谢提供原材料和场所。保持充足的睡眠,不仅能保证代谢过程的顺利完成,而且有利于代谢产物排出。在经络学说中,肝经当令为丑时,胆经当令在子时,肝胆相照,因此夜晚11时至凌晨3时是肝经、胆经值班的时间,早睡不熬夜,才能养护好肝脏,保证肝胆代谢顺利完成。

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。”肝在体为筋,筋骨柔韧性和灵活性与肝气盛衰有着直接的联系。因此,适当运动,不仅能够更好地帮助肝脏生发气血,疏通气机,而且通过运动,又能更好地缓解身体的疲劳和紧张的情绪,使我们心胸豁达、积极开朗。

**合理膳食少饮酒**

五味之中,酸味入肝,具有收敛之性,辛味发散,有利于阳气生发。因此,春季应少食酸味食物,多吃辛味食物以助阳气和肝气生发。

五色中绿色入肝,在春季多吃绿色的蔬菜能够帮助肝脏排毒清浊;肝属木,脾属土,春季肝气旺盛,易克脾土,故春季还应多食甘味以养脾气。

需要注意的是,过犹不及,如果吃太多会使阳气发散太过则损伤阳气;甘味吃太多则容易生湿生痰。另外,还要结合个人身体情况,如肝虚体质者,可多吃酸味以养护肝气。

酒辛辣发散阳气,肝体阴而用阳,本就容易阳亢阴虚,再加上酒的升散,使阳气更亢,阴气更伤。酒的化学成分是乙醇,90%在肝脏代谢,进入肝细胞后经氧化为乙醛。乙醇和乙醛都具有直接刺激、损害肝细胞的毒性作用,能使肝细胞发生脂肪变性,甚至坏死,长期饮酒不仅伤肝,还会对食道、胃黏膜造成刺激。因此,要想保护好肝脏,一定要改掉嗜酒的习惯。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

仲景经方传承初级班招生

招生对象:各地基层中医工作者及经方爱好者。

主要课程:1.《伤寒论》重点条文及经方精讲;2.六经病脉证并治精讲;3.常用经方60首临床应用;4.六经病证代表方重点方及条文精讲;5.国医大师经方临案赏析等。

授课老师:国医大师孙光荣中和医派掌门弟子杨建宇教授,清华大学中医院杨敏教授,国家级名老中医、南阳市中医临床领军人才王心东教授等授课。

学习方式:线上+线下相结合。

学习模式:即日起报名,3月16日开课,学习时间3个月。每周一、周三、周五晚上固定时间线上授课,布置作业;每半月线下面授1天~2天,解疑释惑。

学习待遇:学习结业发放学习证书和学分证明。

学习费用:总学费600元/月×3个月=1800元(会员价)。

南阳张仲景传统医药研究会 联系人:徐老师 18637735866

诚招各地市招生代理

免费咨询交流

中医外治实用技术和方法

伦西全所长生于1964年,毕业于河南中医药大学,研究中医外治近40年,百度搜索“伦西全”名字了解更多情况。

每月10日、20日伦西全所长全天研讨交流,请提前预约。

联系方式:崔鹏13783876966(微信同号)

陈静15226158993(微信同号)

请致电了解详情,来电即寄或微信传详细内容目录。可进入“伦西全中医外治交流微信群”,群内每天交流简单实用的中医外治方法。

安阳市正本中药外治研究所

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