

杏林撷萃

大宋中医药文化赏析

张彩凤

大宋中医药文化博物馆于2013年3月建成,用文、图、场景和实物等表达形式再现宋代中医药灿烂辉煌的发展历史。该馆虽然面积不大,但是浓缩了一个时期中医药发展的辉煌历史,先后有5位国家领导人亲临视察并给予高度评价。大宋中医药文化博物馆先后被命名为全国中医药文化宣传教育基地、全国首批中医药养生旅游示范基地、河南省首批中医药文化宣传教育基地、河南省优秀科普教育基地、开封市爱国主义教育基地、开封市中小学生学习基地等。

宋代是我国古代历史上政治经济、文化教育与科学创新最鼎盛的时代。北宋定都汴京城(今开封),12世纪初,已经成为我国政治、经济、文化中心和世界上繁花的国际大都市之一。宋代封建社会内部的巨大变革,推动了社会进步,其社会内涵深厚而丰富,文化科技发展达到了空前巅峰,彰显了“万国咸通”“汴京富丽天下无”的繁荣景象。宋代政治稳定、经济繁荣、文化昌盛,促进了中医药研究的创新和发展。

医药管理机构、法典、制度和医药学术等承汉唐之风,得到广泛的传承、创新和发展。

宋代还创造了我国医学史上诸多第一,例如:和剂局是我国历史上第一个国家医药管理机构;编纂了世界上第一部官修针灸经——《太平针经》;铸造了世界上第一尊针灸铜人——天圣针灸铜人;产生了世界上第一部法医学著作——《洗冤集录》;组织编写了世界历史上第一部成药标准——《太平惠民和剂局方》;编纂《经史证类备急本草》载药达1700多种,所收药物比《唐本草》新增476种。宋代重医尚药的制度和探究医药规范的建立,对后世产生了深远的影响。

宋代社会的开放,尊师重道、优礼儒士,网罗人才,选拔俊彦的风气,造就了一大批中医药学家,创造了宋代人文文化和医学文明。

王惟一、王怀隐、钱乙、庞安时、朱肱、许叔微、唐慎微、窦材、郭雍、陈自明、刘昉等中医药学家,以其独到的建树和创新发

成就,成为我国中医学发展史上的杰出代表人物。**崇尚医药 专设机构** 宋代朝廷高度重视中医药发展,设置了官药局、太医局、校正医书局等医药管理和教育机构,颁布了诸多中医药规章制度及制药标准等,开创了中医药规范化管理、教育、制售的先河,推动了宋代中医药事业的发展。

太医局是宋代培养中医药人才的最高医学教育机构,创中医教育独立发展之先河;在教学制度、招生制度、考试制度等方面较唐代有较大改进,运用针灸铜人进行直观教学,更是教育史上的一大创举。尚药局是宋代最高的中医药管理机构,专门负责宫廷所有御药、和剂和诊疗疾病管理。御药院是宋代官廷的御用药房。太平惠民和剂局是我国最早的官办制药和经营机构。

翰林医官院既是宋代内庭翰林院的分支机构,又是医疗兼行政管理机构,主要职责是掌管医药,为皇帝、后官、宗室人员治疗疾病等,同时又兼管朝廷的医政与医疗事务,包括为大臣、百官等派遣医官诊治。

官药局是世界上最早开办的国家药局,也是宋代创建的第一个国家药局,由朝廷经营,主要出售丸、散、膏、丹等中成药。官药局的设立,对我国中成药的发展起到了很大的推动作用。它创制的许多中成药,诸如苏合香丸、紫雪丹、至宝丹等,经过800多年的医疗实践检验,迄今仍具有良好的治疗效果。

校正医书局是国家专门编修医书的机构,堪称世界

上最早成立的国家卫生出版社。在1068年~1077年,宋代中医药学家澄清混乱、纠正错误,完成了包括《黄帝内经》《神农本草经》在内的11部医书的校勘和编纂,所校正的医书也以版本精良而著称,对后世影响很大。

汇聚方药 规范标准 宋代中医药发展的特点是重视药方书修编与制剂规范。宋代朝廷重医尚药,以惠济百姓为国策,先后问世的多本中医药学著作及药方学著作,是我国中医药学发展到新高度的鲜明标志。宋代中医药学发展以《太平惠民和剂局方》为转折点,方剂向标准化、规范化迈进,并形成定式,直到现在,很多制剂都以《太平惠民和剂局方》为依据。

《太平圣惠方》《开宝重定本草》《本草图经》《证类本草》等著作,也有很高的临床实用价值,对后世影响极大。

宋代中医药学发展的主要成就体现在,一是药性理论的新发展,二是药品种类的增加及鉴别,三是采集和栽培技术提高,四是炮制和制剂方法趋于定型,五是药市进一步繁荣。

针灸成就 享誉世界 宋代是针灸学发展的巅峰时期,集先贤之大成,创造了空前辉煌。以王惟一、王怀隐等为代表的针灸学精诚大医,继承针灸先贤精粹,开拓创新,铸造了世界上第一尊针灸铜人——天圣针灸铜人,并刻石以景万年,编撰了《铜人腧穴针灸图经》,规范针法,建针灸专科。宋代针灸名家辈出,著作立说颇丰,对后世产生了深远的影响。北宋医家王惟一奉诏主

持铸造了两具针灸铜人,一具置于太医院供医疗教学之用;另一具置于大相国寺供游人观赏。

天圣针灸铜人集针灸医学、冶金工艺、雕刻工艺、文字书法为一体,工艺精巧、造型逼真,其高度与正常成年人相近,胸背前后两面可以开合,体内按五脏六腑位置、形态、大小实际比例雕刻器官。铜人表面镂有人体14条经络循行路线和354个穴位。

天圣针灸铜人不仅开创了针灸模型的先例,还颇具实用性。宋代每年都在医官院进行针灸考试,考试时将水银注入铜人体内,体表涂上黄蜡完全遮盖住经穴穴位,应试者准确扎中穴位,水银就会从穴位中流出,中医药书把这奇特现象称之为“针人泵出”。

天圣针灸铜人是中医学教育发展史上的伟大创举,开创了世界上用铜人作为人体模型进行针灸教学的先河。它是我国古代制作的最著名的针灸教具,是我国乃至世界上最早铸成的针灸铜人,也是我国科学遗产中珍贵的文物,引起国内外的关注。

天圣针灸铜人铸成之后,王惟一又编著了《铜人腧穴针灸图经》。该书是我国第一部国家腧穴标准,承前启后,可谓集针灸学之大成,是我国古代针灸医籍中的重要著作。

分科论病 承古创新 宋代中医学繁荣发展,临床分科日臻细密,人体解剖学、骨伤科、妇产科、儿科等学科成立,内科、外科、皮肤科、五官科、口腔科、法医学、养生、检验制度等学科

快速发展。分科论病使前中医学文献资料整理及研究更加系统化,促进了中医学的创新、医学教育的进步及医疗模式的确立。

北宋首开人体解剖学,曾进行过2次人体解剖活动,产生了两部人体解剖学图,即《欧希范五脏图》《存真图》。《欧希范五脏图》是我国中医学史上从人体内脏形态的改变寻找体表病症原因的先例。《存真图》为中医学史上最有价值、最有成就的解剖学图谱。其中,《心气图》绘出了心脏与肺、脾、肾等脏器的血管联系,是我国古代生理解剖学上的重要载体。

宋代经济发展、社会繁荣,催生全民热衷养生。上至皇帝,下至百姓,以及僧侣、道士等,皆热衷于养生。养生类著作多有问世。

宋代检验制度日趋完善,《洗冤集录》开法医鉴定之先河;诞生了文明中外的宋代三大刑事技术书籍——《疑狱集》《折狱龟鉴》《棠阴比事》;其中,价值最大、影响最广的就是宋慈编著的《洗冤集录》,是世界上最早的法医学著作。

文化繁荣 儒医辈出 宋代朝廷高度重视中医药文化的发展,社会形成了尚医风气,使儒医辈出。主要代表人物有:郭思、李迅、苏颂、宋慈、许叔微、朱肱、沈括、陆游等,成为宋代中医学和儒学兼通的代表。大量儒医的出现,改变了史上重文轻医的现状,儒医兼修,大大提高了中医药学家的社会地位。

(作者供职于开封市中医院)

养生食谱

改善血压——五味汤

张莎莎

材料:紫菜、芹菜、番茄、荸荠、洋葱适量。
做法:芹菜切段,番茄、荸荠、洋葱切片;芹菜、番茄、荸荠、洋葱放入锅里,加入适量清水,大火煮沸后,转小火煮30分钟,最后加入紫菜。
功效:改善血压。

健脾祛湿——祛湿粥

冯玉

材料:绿豆30克,薏苡仁20克,红豆、扁豆、莲子、花生各50克,大米少许,红糖适量。
做法:所有食材洗净,用清水浸泡1小时;所有食材放入锅内,加适量清水,大火煮沸后转小火煮1小时,加入适量红糖即可。
功效:健脾祛湿。

防秋燥——生地芦根饮

郭丽芳

材料:生地10克,芦根30克。
做法:水煎取汁代茶饮即可。
功效:生地具有凉血清热、养阴生津的功效,芦根具有清热生津、除烦止呕的功效;二者合用可以清热、生津、止渴,对缓解秋季干燥等症具有显著的疗效。

缓解咳嗽——饴糖萝卜汁

高杨

材料:白萝卜100克,饴糖20克。
做法:白萝卜洗净、切块,放入榨汁机榨成汁;白萝卜汁里放入饴糖,再加入适量沸水搅匀即可,每日3次。
功效:润燥止咳,缓解胸闷、气喘,以及脾胃不调所致的胃脘胀痛。

改善支气管哮喘——柚子皮百合汤

郑宝琴

材料:柚子1个,鲜百合120克,白糖125克。
做法:柚子去肉、留皮;所有材料放入锅内加清水60毫升,煎2小时~3小时;分3次服完,每天1次,3天为1个疗程。
功效:化痰下气、润肺止咳。

清热祛湿——丝瓜竹荪汤

李菁涵

材料:丝瓜150克,竹荪30克,盐适量。
做法:丝瓜洗净、去皮、切块,竹荪洗净用清水泡发,挤干水分后切成段;锅中倒入适量清水,加入丝瓜用大火煮沸,再放入竹荪,再次煮沸后加入盐调味即可。
功效:清热祛湿。

健脾祛湿——四神乌鸡汤

杨婷

材料:乌鸡1只,山药、芡实、莲子、茯苓各15克,盐、料酒、姜片适量。
做法:乌鸡洗净放入沸水锅里,加姜片、料酒煮15分钟后捞出,切成块备用;山药、芡实、莲子、茯苓洗净后浸泡半小时备用;砂锅里放入所有材料,加适量水、料酒、姜片炖2小时,加入适量盐调味即可。
功效:健脾祛湿。

健脾润肺——木耳红枣瘦肉汤

韩子涵

材料:黑木耳30克,红枣20枚,猪瘦肉300克。
做法:黑木耳泡发、洗净,红枣去核、洗净;锅内加入适量清水,放入黑木耳、红枣,小火煮沸后放入猪瘦肉,煮至肉熟即可服用。
功效:健脾润肺。

清热生津——冬瓜银耳羹

张远霞

材料:冬瓜200克,银耳40克,高汤、盐、味精、黄酒适量。
做法:冬瓜去皮、去瓤、切片,银耳泡发、洗净;起锅烧油,冬瓜切片刻后加入适量高汤、盐;炒至冬瓜快熟时,加入银耳、味精、黄酒即可。
功效:清热生津、利尿消肿。

降血压——五汁蜜膏

翁婧婧

材料:梨1000克,白萝卜1500克,生姜、炼乳、蜂蜜各250克。
做法:梨、白萝卜、生姜洗净、切碎,分别榨成汁;梨汁、萝卜汁放入锅中,大火煮沸后转小火熬成膏状,加入姜汁、炼乳、蜂蜜搅匀,再次煮沸后熄火,冷却后装瓶。
功效:清热解毒、生津止渴、降低血压。

清热润肺——雪梨蜂蜜粥

彭莉

材料:雪梨2个,大米150克,蜂蜜100克,冰糖30克。
做法:雪梨洗净、带皮切碎,与大米一起放入锅内,加适量清水煮成粥,粥熟后加入蜂蜜、冰糖搅匀即可。
功效:清热润肺。

产后滋补催乳——萝卜丝鲫鱼汤

张艳琦

材料:白萝卜200克,鲫鱼1条,火腿20克,盐、料酒、葱段、姜片适量。
做法:鲫鱼去鳞及内脏后洗净,火腿切丝;白萝卜洗净、去皮、切丝,焯水后捞出备用;起锅烧油,放入葱段、姜片炒香后放入鲫鱼略煎;加适量凉水,放入白萝卜丝、火腿丝大火煮沸,最后加入盐、料酒即可。
功效:滋补催乳。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

本版药方需要在专业医生指导下使用

癌症患者进行营养评估的目的

刘学英

谁也不想的人生道路上突然收到一张“肿瘤君”的邀请函。然而,现实生活是残酷的,我们身边的癌症患者越来越多。那么,癌症患者如何在绝境中寻找出路呢?

癌症是一种消耗性疾病,它会在无形中蚕食患者的身体。而营养评估就像体检,可以帮助患者了解自己的身体在抗癌过程中的营养状况,预防恶病质,从而为治疗保驾护航。

首先,营养评估可以帮助患者了解自己的身体状况。专业的评估工具和方法,可以检测身体的营养状况,发现身体存在的问题,以便及时进行调整。其次,营养评估可以有效预防癌症。合理饮食和养成良好的生活习惯,可以使患者增强免疫力,减轻炎症和氧化损伤,从而降低患病风险。

此外,当癌症已经发生时,营养评估还能起到辅助治疗的作用。根据患者的实际身体状况和病情,制订有针对性的营养计划,增强患者的体力和免疫力,减轻抗肿瘤治疗的不利反应,提高治疗效果。

通过营养评估,医生可以了解患者的营养状况和需求,从而制定个性化的营养方案。以下内容是关于癌症患者合理饮食的一些建议。

增加能量的摄入量 癌症患者的能量需求比正常人高20%~30%。因此,癌症患者在正常饮食的基础上,可以适当

增加高热量、高蛋白的食物,如鱼肉、鸡肉、全谷类和豆类等食物。

增加高蛋白食物的摄入量 癌症患者的蛋白质需求量比正常人高50%以上。癌症患者可以多吃鱼肉、鸡肉、豆腐等高蛋白食物;同时,还可以适量摄入一些富含不饱和脂肪酸的食物,如低脂的奶制品、坚果等。

增加富含维生素食物的摄入量 癌症患者对维生素的需求量较大,尤其是维生素D和维生素C。癌症患者可以适当摄入新鲜的蔬菜、水果和全

谷类食物,如菠菜、草莓、橘子、燕麦、玉米等;同时,还可以适量摄入动物肝脏、蛋黄等富含维生素A和维生素D的食物。

控制脂肪的摄入量 癌症患者摄入过多的脂肪,会加重消化系统的负担。因此,癌症患者应选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油和坚果等;同时,避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪酸。

少食多餐 癌症患者的消化能力较弱,应采取少食多餐的饮食方式,避免一次摄入过多的食物。此外,癌症患者还

可以通过调整饮食习惯来增加食欲,如增加酸味食物的摄入量、适量使用香料等。

癌症患者的营养需求与正常人有所不同,营养评估可以了解患者的身体实际情况,并制订个性化的营养计划。增加能量的摄入量,增加高蛋白食物的摄入量,增加富含维生素食物的摄入量、控制脂肪的摄入量等方式等措施,可以帮助癌症患者更好地管理饮食,促进身体尽快康复。

(作者供职于东营市第二人民医院)

哮喘患者怎样合理饮食

陈银银

养生堂

支气管哮喘(简称哮喘)是由多种细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、平滑肌细胞、气道上皮细胞等)和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症与气道高反应性相关,引起反复发作性的喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状,夜间或清晨症状加重,大多数患者的病情可自行缓解或治疗后缓解。

流行病学调查结果显示,目前全球哮喘患者总人数在3亿人以上。我国哮喘的患病率也呈逐年上升的趋势,哮喘已经成为我国患病率较高的慢性呼吸系统疾病之一。根据临床实践结果,如果疾病在早期得到规范的诊治,将对哮喘患者的预后有重要的意义。

根据患者临床表现的特点,哮喘可分为急性发作期、慢

性持续期和临床控制期。

急性发作期是指喘息、气促、咳嗽、胸闷等症状突然发生,或原有症状加重,并以气流受限为特征,常因接触过敏原、刺激物或呼吸道感染而诱发;慢性持续期是指每周均不同频率或不同程度地出现喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状;临床控制期是指患者无喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状4周以上,1年内无急性发作情况,并且肺功能正常。

对于慢性持续期的哮喘患者来说,脱离过敏原在哮喘治疗中具有重要意义。尽可能减

少暴露于过敏原中,是预防哮喘发作最有效的方法。急性发作期的哮喘患者,需要根据病情的严重程度,选择合适的治疗方案。对于稳定期的哮喘患者,良好的健康管理是减少哮喘发作的重要手段,这不仅能改善患者的生活质量,减少病情加重的风险,还能减轻个人和社会的经济负担。

首先,哮喘患者应避免摄入过敏原食物,在日常生活中,应选择清淡、易消化的食物,饮食不宜过饱、过咸、过甜。但是,哮喘患者也不能过于限制饮食,否则会导致营养不良,使

免疫力下降,增加患呼吸系统感染性疾病的风险,提高哮喘发作的可能性。

其次,哮喘患者摄入的热量应以碳水化合物为主,适量摄入脂肪,以植物脂肪为宜;同时,保证优质蛋白的摄入量,动物蛋白可以选择瘦肉、动物肝脏等,植物蛋白可以选择大豆及豆制品。这些食品不仅富含优质蛋白和铁,还能增强患者的免疫力。

最后,在哮喘发作时,患者应注意补充水分,不仅可以稀释痰液,还能够补充身体因呼吸急促而丢失的水分。哮喘患

者适宜选择富含水分、维生素的食物,如苹果、萝卜、白菜、丝瓜等。这些食物不仅可以润肺化痰,还可以补充维生素C、维生素E和人体必需的矿物质。另外,哮喘患者应避免摄入刺激性食物,以免咳嗽、咯痰、气促症状加重。

综上所述,哮喘是可防、可控、可治的疾病,通过合理饮食及健康管理,患者能有效控制疾病发作。若哮喘急性发作,患者应尽早到院就诊,以期获得良好的预后。

(作者供职于濮川县人民医院呼吸与危重症医学科)