

杏林撷萃

张氏经络收放疗法学术流派

经络辨证 收放疗疾

□吴金魁

张氏经络收放疗法学术流派,为清朝末年河南偃师老中医张二春,借鉴中医古老的“按跷”手法经验,创立的以手法点按穴位治疗疾病的中医外治法学术流派。该学术流派历经130余载。2021年5月,其治疗方法入选国家级非物质文化遗产代表性项目。

效果显著 疗法创立

张二春(1880年~1952年),今河南省洛阳市偃师区(今偃师区)张氏镇柏谷坞村,在继承父亲张二春医术的基础上,又师从张绍瀛学习医学医理,并在自学实践中收集、整理、创新,将经络理论与中医阴阳五行学说进行融合,逐步形成一套较为完善的诊疗体系。

师从名儒 悬壶济世

张德文(1905年~1984年)出生于河南省偃师市(今偃师区)张氏镇柏谷坞村,在继承父亲张二春医术的基础上,又师从张绍瀛学习医学医理,并在自学实践中收集、整理、创新,将经络理论与中医阴阳五行学说进行融合,逐步形成一套较为完善的诊疗体系。

在博采众长和潜心努力中,张德文以《易经》

和《黄帝内经》等经典著作理论为基础,融合中医针灸、推拿等治疗方法,以及不同流派医学之长,继承其父衣钵,创立了通过收放人体十二正经、奇经八脉等经络系统上的穴位,而治疗脾胃病、骨科疾病、眩晕、妇科病等多科疾病的张氏经络收放疗法,并著有《天易卜卦传世经》《中天卜易八卦注》《转世化数日月经》等著作。

据张德文医案资料记载,王姓患者,曾右肋骨折断三根,身体自此虚弱,淋漓沥沥吐血数年,经其运用张氏经络收放疗法两个月,病症消失;刘姓患者,患有顽固性头痛,一年四季离不开止痛药,即使在炎热的夏天,也不敢用扇子,经其运用张氏经络收放疗法治疗,病症痊愈;牛姓患者,右侧膝部患骨结核,疼痛难忍,只能依靠双拐行走,经其运用张氏经络收放疗法治疗,可丢掉拐杖行走,

虽然行走时有些跛脚,但走路用力,均已无事。

医者仁心 传道授业解惑

张中有,生于1935年,祖籍河南省偃师市(今偃师区)张氏镇柏谷坞村,中医执业医师,张氏经络收放疗法学术流派第三代传承人。张中有出身中医世家,自幼随父亲张德文学习中医;1952年,在父亲的指导下,张中有开始为人治病;1986年~2001年,受聘于新乡市中医院,开设张氏经络收放疗法专科对应门诊;2002年,筹建了新乡经络收放中医院。

张中有在做好临床工作的同时,还积极开展学术经验推广应用和教书育人工作,比如制作课件、录制教学视频、收徒讲学、临床师承带教。

在近70年的从医生涯中,张中有不断实践总结、承古拓新、潜心钻研张氏经络收放疗法,积累

了丰富的临床经验,对头痛、项痹、腰痛、伤筋病、痿症、神经损伤,以及相关内科疾病治疗效果显著。

薪火相传 生生不息

张喜钦,生于1963年3月,中共党员,中医师,张氏经络收放疗法学术流派第四代代表性传承人,现任新乡市中医院经络收放疗法非遗传习习所所长,兼任河南省医学科学普及学会经络收放疗法专业委员会主任委员、新乡市中医院张氏经络收放疗法非遗传习习所所长,兼任河南省医学科学普及学会经络收放疗法专业委员会副主任委员、《经络收放疗法理论与临床》主编、洛阳市中医药学校客座教授等。

张喜钦先后在平顶山市康复医院、平顶山市第二人民医院工作,并受聘于北京丰台右安门医院。20世纪80年代初,张喜钦接过父亲张中有的“接力棒”,带领

兄弟姊妹9人积极担当起中医世家经络收放疗法学术流派的传承重任,破除门户之见,广收弟子,大力开展经络收放疗法学术流派的传承推广工作,殚精竭虑传播中医药文化。

在张喜钦的领导下,学派传承弟子多达5000余人,分布在国内,成立了新乡经络收放中医院;与全国数十家医疗卫生机构合作,建立医联体;开设中医馆、诊所。

传承文脉 守正创新

张坤,生于1992年5月,毕业于黑龙江中医药大学,本科学历,中医师,张氏经络收放疗法学术流派第五代传承人,德文(北京)医学经络收放研究所董事,国医大师李佃贵入室弟子,河南省医学科学普及学会经络收放疗法专业委员会委员,珠海德中康中医馆创始人。

张坤从小受家族中医熏陶,跟随全国各地名师学习。大学毕业后,张坤从事张氏经络收放疗法的临床工作,热衷于古典医学。2017年,张坤应邀出席第十四届世界中医药大会,并在会上做了精彩演讲。2017年底,张坤创立珠海市德中康中医诊所,开始系统把张氏经络收放疗法运用到临床实践中,并积极进行传承与发展。

(作者供职于河南省

新乡经络收放中医院)

药食同源话八角

□吕沛宛

八角首载于《本草品汇精要》,在人们的日常生活中,常作为调味料使用,又名八角香、大茴香、大八角等。因八角树的果实由几个小瓣合成星芒状,并且大多数是八个角,所以其得名与形状有关。八角由于热性较强,常用作去除肉类腥味的调料,在中药处方中则常用小茴香。

《中华食材》记载了八角的传统。相传,汉高祖刘邦在一次行军中,因天热口渴,多饮山泉凉水后腹痛冷痛不止,呕逆不思饮食,导致无法带兵打仗。有一位白发老翁向刘邦献了八角茴香丸,刘邦服药即愈。刘邦大喜,回到都城咸阳后,立碑将八角茴香丸救驾之功载于其上,后被传为佳话。

八角味辛、甘,性温,入肝经、肾经、脾经、胃经。八角的主要功能是温阳理气。温阳即扶助人体的正气,提高人体免疫力,增加细胞的代谢活力。八角提取物茴香醚,能促进骨髓细胞成熟,具有升高白细胞的作用。理气指提高胃肠道的蠕动能力,促进积气的排出。

八角所含的主要成分是茴香油,能够刺激胃肠道,促进消化液的分泌,增强胃肠道的蠕动作用,有助于排出体内的积气,所以有健胃、行气的功效;对于食少、腹胀、胃寒冷痛等,表现为中焦气滞的疾病,可以加减应用;对于虚寒性的疾病亦可运用,但较小茴香热功力差,临床多不选用。

腰部酸痛——八角煮鸡蛋

材料:八角5克,鸡蛋2个,盐3克。做法:将八角洗净,加水煎成150毫升汁液;鸡蛋煮熟,去壳,用筷子戳几个洞,放入药汁中煮5分钟,加入盐即可。

用法:早餐时服用。功效:温补肾阳。对于肾阳虚衰引起的腰痛、疝气有一定的治疗效果。本品有温肾散寒之功,对于腰酸酸软、腹部怕冷的患者,可每日服用,具有一定的效果。

食欲不振、水肿——八角鲫鱼汤

材料:八角30克,鲫鱼4条(每条约250克),植物油50毫升,盐5克,姜5克,蒜5克,葱5克,味精10克,胡椒粉5克,料酒20毫升,清水2500毫升。

做法:鲫鱼去鳃、鳞和内脏后洗净,用盐、料酒、姜、葱腌制10分钟,然后入油锅炸至金黄色捞起备用;起锅烧油,放入姜、蒜、葱炒香后倒入适量清水,再放入鲫鱼、味精、胡椒粉、八角,煮沸后撇去浮沫。

用法:将汤分为两份,分别于早晚饭前各食一份,吃鱼喝汤。功效:健脾利水。本品适用于脾虚水肿的患者。鲫鱼,味甘、平,有开胃调气、生津利水的功效。八角,味辛、甘,有温阳理气之功效。二者入水同煮,可增强温补之力,对于体虚劳倦、术后康复、肾小球肾炎引起的凹陷性水肿患者,皆可作为药膳服用。

注意事项

八角中含有莽草酸,多食八角会产生视力受损的副作用。因此,八角不宜短期大量使用,每天应以10克为上限。另外,阴虚内热的人应慎服八角,多食容易上火。寒邪致肌肉痉挛疼痛患者、白细胞减少症患者适宜食用八角,可以增强免疫力。(作者供职于河南省中医院)

野菜的功效和禁忌

□杨素玲

春季,万物复苏,各种植物露出新芽,野菜进入人们的视野。野菜因为季节性强,味道鲜美,还有养生的功效,所以引起人们的关注。但时,各类野菜的功效和作用不同,可能并不适合所有人食用。笔者主要介绍在日常生活中,人们经常食用的8种野菜的功效和禁忌。

茵陈

茵陈,又名白蒿。俗话说:“正月茵陈二月蒿,三月四月当柴烧。”茵陈是一个时令性非常强的“春季”,北方人通常在正月至其嫩叶,淘洗干净后煮熟凉拌食用。茵陈有清热、利尿、退黄、利胆、护肝的作用,故得到很多人的喜爱;但是,过量摄入可能引起头晕、恶心、腹泻、上腹部不适、急性肝胆损伤等症状。

荠菜

荠菜,在河南、湖北等地也叫荠荠菜。荠菜是人们喜爱的一种野菜。其香气浓郁,味道鲜美,常被人们用来蒸包子、包饺子、凉拌、炒肉、做汤等。荠菜的营养价值、药用价值都很高,富含多种维生素、蛋白质、氨基酸、矿物质等,具有明目清凉、解热利尿等功效。但是,体质虚寒、便溏患者不宜食用荠菜。

面条菜

麦瓶草也叫面条菜,是黄河中下游地区百姓爱吃的一种野菜,有着很高的药用价值。面条菜含有大量的膳食纤维,可以起到促消化、减肥通便的功效;同时,还有清热解暑、润肺止咳、活血调经的功效。但是,脾胃虚寒、久泄患者不宜食用面条菜。

蒲公英

蒲公英本身就是一种中药。因为其含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素等营养物质,所以常被人们生吃、炒食、做汤等,是药食同源的一种植物。蒲公英具有清热解毒、消痈散结、消炎凉血、利尿利胆等功效。一般人群均可食用蒲公英,但脾胃虚弱者食用后可能会出现腹泻、腹胀等症状。

曲曲菜

曲曲菜,学名菘菜,味道较苦,但因其富含蛋白质、多种氨基酸、微量元素等,有较高的食用价值,所以人们比较爱吃。曲曲菜可入药,具有清热利湿、凉血止血的功效。但是,寒湿疾病患者不宜食用曲曲菜,以免造成腹泻、消化不良等后果。

柳芽

柳芽,也就是柳树的嫩芽,其性寒,味微苦,常被人们用来凉拌、炒食、蒸包子、包饺子等。柳芽具有清热解暑、利尿消肿等功效。但是,过敏体质、孕妇、哺乳期妇女、肝肾功能不全患者应避免食用柳芽。

榆钱

榆钱是人们喜爱的一种野菜,因其外形圆扁的,像古代的铜钱,故而得名。榆钱属于中药材的一种,常常被人们用来做面食,如窝窝头、煎饼等。榆钱具有化痰止咳、健脾和胃、安神助眠、清热祛湿的功效。胃溃疡和十二指肠溃疡患者,以及脾胃虚弱患者,不宜食用榆钱。

槐花

槐树在我国北方普遍种植,每年4月~5月开花,花期约15天。槐花因为味道清香、甘甜,所以受到人们的喜爱。槐花可以用来蒸包子、包饺子、做汤、拌菜等。在日常生活中,人们经常见蒸槐花,其做法简单易学。槐花具有凉血止血、清肝泻火、降血压等功效;但是,脾胃虚寒者不宜食用。因为蒸槐花不易消化,所以消化系统不好的人(尤其是老年人)不宜食用,过敏体质者也要谨慎食用。(作者供职于河南省郑州市第一人民医院)

中药传说

白术

□李许要

相传,有一次,汉武帝狩猎时,遇见一位老人在地里干活。老人不仅精神抖擞,头发还乌黑发亮。从远处看,老人的头顶竟“发出白光三尺”(1尺=0.333米)。汉武帝上前询问老人的年龄。老人答:“180岁。”汉武帝十分惊讶,询问其高寿的原因。老人说:“其实,我85岁时已经发白齿落,少气无力,但后来遇见一位道士,教我辟谷之术,让我每天只喝水,只吃一种不知名的植物。吃了几天后,我就感觉全身有劲儿了。我坚持服用这种植物,白发不仅变黑了,嘴里还生出了新的牙齿。我每天日出而作,日落而息,不知疲倦。如今,我已经180岁了。”

老人拿出植物给汉武帝看,汉武帝命人采集了一些植物带回去服用,果然有神效。为了感谢老人,汉武帝赐老人玉锦等物品。因为“发出白光”的老人传授的长寿秘诀,所以汉武帝称这种植物为“白术”。

《抱朴子》也载有一则类似的故事:“汉末逃难壶山中,饥困欲死,有人教食术,遂不饥。数十年乃还乡里,颜色更少,气力转胜。”

白术,始载于《神农本草经》,为菊科苍术属多年生草本植物。其花果期为8月~10月,一般10月下旬至11月中旬茎叶开始枯萎时采收,根茎入药。

白术具有补气健脾、燥湿利水、止汗安胎等功效,久服可以延年益寿。《神农本草经》记载:“白术,味苦,温。主风寒湿痹死肌,痲疸,止汗,除热,消食,作煎饵。久服轻身延年,不饥。”《名医别录》记载:“主大风在身面,风眩头痛,目泪出。消痰水,逐皮间风水结肿,除心下急满及霍乱吐下不止。利腰脐间血。益津液。暖胃,消谷,嗜食。”

中医认为,肾为先天之本,脾胃为后天之本。因此,脾胃非常重要。白术作为健脾的一味中药,是治病养

生的良药。

白术可以治疗由于脾气虚弱、运化失调引起的水湿内生,以及食少便溏、泄泻、痰饮、水肿、带下等症。如果患者是脾气虚导致的卫气不固、表虚自汗,出现汗多、易感风邪等症状,就可以将白术与黄芪、防风等药物配伍进行治疗。脾健则气旺,胎儿则健康。因此,白术还具有安胎之功效,适用于孕妇脾虚气弱、胎动不安等症。

白术可以治疗脾虚中气下陷,如脱肛、胃下垂、子宫脱垂等疾病。白术还可以用于治疗脾不统血证,如鼻衄、齿衄、紫癜,以及气血两虚证等。白术又分生白术和炒白术,虽然它们均有健脾益气、燥湿利水、止汗安胎的功效,但是又有不同之处。炒白术侧重于健脾,具有更强的补气、健脾、止泻的作用,便秘患者一般不能使用;生白术则侧重于燥湿。

生白术在治疗消渴病(糖尿病)中消阶段,辨证后属于脾虚的患者,配伍茯苓、西洋参等药物,可以有效缓解症状,降低血糖。

白术虽然是良药上品、无毒,但是患者需要在中医辨证指导下服用,切忌自行服用,以免影响身体健康。(作者供职于河南省汝州市卫生健康委)

养生堂

养阳之道 健康之本

□张云慧 姜政驰

阳气乃生命之本,是活力的象征,也是维持人体正常生理功能的关键。阳气遍布全身,具有促进人体新陈代谢、温煦肌肤、抵御外邪等功能,其充足与否,直接关系到人体的健康。

春夏养阳,是中医养生的重要理念之一。在春季,自然界阳气生发,万物生长,正是人们养阳的最佳时机。人们顺应天时,养护阳气,能够使人体与自然界的节奏同步,达到天人合一的境界。

养阳护气很重要

在春季,人体内的阳气随着大自然生发,新陈代谢加快。因此,人们只有顺应自然规律,养护阳气,才能提高免疫力。

在春季,养护阳气可以改善体质,对于阳虚体质的人来说尤为重要。阳虚体质的人往往存在畏寒、四肢冰冷、面色苍白、神疲乏力等症状。因此,阳虚体质的人在春季养护阳气,可以调和阴阳,增强体质。人体只有阳气旺盛,才能有抵抗病邪的侵袭,预防感冒、咳嗽等疾病。

养阳方法

饮食补阳 在春季,人们的饮食应以清淡、易消化的食物为主,适量摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的蔬菜、水果;适量摄入高蛋白食物,如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶等;还可以适量吃一些温性食物,如姜、葱、蒜、红枣、桂圆等,有助于发散体内的寒气,提升阳气;同时,要避免摄入过多寒凉食物,以免损伤阳气。

运动生阳 坚持适度运动,能够激发人体内的阳气。打太极拳、练八段锦等运动方式,不仅能够锻炼身体,还能调节呼吸,促进阳气的生成与流动。需要注意的是,运动应以微微出汗为度,避免剧烈运动,以免阳气耗散。

作息调阳 《黄帝内经·素问·四气调神大论》提倡“春三月,夜卧早起”,即晚睡早起的意思。人们应晚上11时前入睡,早晨6时左右起床,以顺应春季白天时间延长、夜晚时间缩短的变化。这样有助于阳气的收藏与生发。需要注意的是,人们要避免熬夜、过度劳累等耗损阳气的不良作息习惯。根据“子午流注”的养生理论,人们在中午适当小憩,更有利于养护阳气,促进阴阳平衡。

情绪养阳 春天万物始生,阳气生发,春五行属木,与肝相应,肝喜条达而恶抑郁。因此,在春季,人们应保持愉悦、乐观的心态,避免愤怒、焦虑等不良情绪。

环境助阳 人们应保证居住环境的通风、干燥、温暖,避免长时间处于潮湿、阴冷的环境中。阳光是自然界最好的阳气来源,人们适当晒太阳,有助于提升体内的阳气。

艾灸扶阳 艾叶性温,有扶阳、补虚、防病的作用。人们可以在大椎穴、中脘穴、关元穴、足三里穴等穴位进行艾灸,每天选取一两个穴位,每个穴位艾灸10分钟~15分钟,以局部皮肤温热为度。

养阳并非一味追求阳气旺盛,而是在于保持阴阳平衡,实现身心的和谐统一。在春季,人们既要注重养护阳气,又要避免阳气过盛。因此,在养阳的过程中,人们应根据自身体质和实际情况,灵活选择养阳方法,以取得令人满意的效果。

养阳之道,健康之本。在春天这个充满生机与活力的季节里,让我们共同探索和实践养阳的智慧与方法,为健康打下坚实的基石。通过饮食补阳、运动生阳、作息调阳、情绪养阳、环境助阳、艾灸扶阳等方面的努力,使我们顺应天时,养护阳气,实现身心的和谐,享受健康的生活。(作者供职于新乡医学院第三附属医院)

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。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:

258504310@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8楼医药卫生报社

编辑部

