

杏林撷萃

河南夏氏中医阴阳平衡学术流派

夏氏中医 百年传承

□ 焦桂红

河南夏氏中医阴阳平衡学术流派始于清朝道光年间,距今已有170余年历史,始终以“传承固粹,厚德济世”的情怀于心,把阴阳平衡理论运用到临床实践中,内外相融、标本兼治,经过六代人的传承、发展、创新,形成完整的理论体系。2022年,河南夏氏中医阴阳平衡学术流派被河南省卫生健康委确定为河南省首批优质中医学学术流派,第六代传承人夏俊博被评为该流派的代表性传承人。2023年,夏氏中医阴阳平衡疗法获批第七批郑州市金水区非物质文化遗产代表性项目。

百年历史 六代传承

河南夏氏中医阴阳平衡学术流派的创始人是夏登玉,生于清朝道光十年(公元1830年)。当时,夏登玉因为家境贫困,所以投奔了安徽亳州的一位亲戚。亲戚是当地的名医,夏登玉在中药铺当学徒,从此开始研习岐黄之术,深入研究《黄帝内经》《伤寒杂病论》《针灸大成》等中医学著作。

历经数年,夏登玉学有所成,开创了民间中医馆“中易堂”。他悬壶济世数十载,初创夏氏中医阴阳平衡疗法,在当时十里八乡享有“神医”盛誉。

第二代传承人夏印周系夏登玉的长子。夏登玉是夏印周的启蒙老师。夏印周继承父志,潜心医道,著有《夏氏临证集要》,为夏氏阴阳平衡疗法奠定理论基础。

第三代传承人夏万生,自幼颖慧好学,世业岐黄,不废诗书,获夏登玉

亲授《四书》《十三经》。夏万生精于《黄帝内经》《难经》等,总结数十年行医心得,补充夏氏中医阴阳平衡疗法。

第四代传承人夏良友,随父亲亲应诊,抄方按脉,认真研习《千金要方》《针灸大成》《妇人病证治辨》等中医经典古籍。他总结父亲毕生行医经验及心得,结合自身行医生涯中不断积累的临证经验,埋头著述,讲学授徒,广植后进,不遗余力。夏良友著有《夏氏中医阴阳平衡治法》《夏氏中医验方集》《儿科推拿集要》等,为完善和传承夏氏中医阴阳平衡疗法发挥了重要作用。

第五代传承人夏广仁,不仅传承夏氏中医阴阳平衡疗法,还不断完善学说,丰富流派疗法。他在中年时期,有缘结识张至顺道长,得到张至顺道长的点拨,把道家养生思想融入夏氏中医,提出阴阳平衡治未病的理念。他阐明了未病的3种状态,即无疾之身、隐而未发、发而未传;深入探

讨了治未病的渊源,从“未病养生、防病于先,欲病救萌、防微杜渐,伏病调制、防其发作,已病早治、防其转变,瘥后调摄、防其复发”5个层面剖析了治未病的内涵,并在大量临证中得以验证,疗效显著,使得夏氏中医名扬一方。

守正创新 结出硕果

作为第六代代表性传承人的夏俊博,幼承祖训,尽得家传。他自幼研读《黄帝内经》《伤寒杂病论》《千金方》等中医经典古籍,并亲身试药,曾为深入研究中药药性而多次中毒。他通过治病、验方、配药、整理医案,不断传承创新发展中医药事业。

2017年,夏俊博师承国医大师李佃贵,后又成为国医大师张磊的弟子。几十年如一日不懈努力,夏俊博在钻研西医技术的基础上,传承夏氏阴阳平衡疗法,开创了“夏氏阴阳平衡针”“三位一体整合疗法”“阴阳平衡中西医结合疗法”系统性创新成果,在中西医结合领域做出了贡

献。同时,夏俊博成立了“夏氏中西医结合诊疗中心”,并组建了传承团队。

夏俊博不仅临床技术精湛,还在科研方面成绩突出。他是河南省医学重点学科神经病学带头人,主持省部级医学科技攻关项目8项,发表学术论文52篇,获得国家级医学发明专利3项。

多年来,夏俊博不断整理夏氏中医阴阳平衡学术思想及医案,夏氏中医传承260个秘验方剂,9种发明创新疗法,其中3项获国家级专利,5类中医药产品(如夏氏疗枕、夏氏香囊、夏氏香酒、夏氏秘制封包等);编撰了《夏氏中医临证精要》等著作5部;先后荣获“中国康复医学会优秀医师”“河南省医德医风先进个人”“河南省卫生健康系统先进个人”“河南中医药大学优秀带教老师”等荣誉。

文化传承 造福社会 为了使夏氏中医阴阳平衡疗法惠及更多深受病痛折磨的患

者,全面提升群众的健康素养,夏俊博带领团队多次参加国家级、省级学术会议,开办培训班,举办学术讲座1000余场,进社区下基层义诊200余场,受邀在电视台讲科普60余期,让夏氏中医平衡疗法惠及民生,得到群众的认可。

夏俊博主张早临床、多临床,反复临床,辨证施治,药克顽疾,术愈沉疴,不断致力于传承创新发展中医药文化。

夏氏中医阴阳平衡疗法传承历史悠久,其作为传统中医学的一部分,是数代人在特定的历史条件下,长期生产、生活实践中沉淀下来的智慧结晶。

夏氏中医阴阳平衡疗法具有独特的理论体系和实践方法,注重阴阳平衡、天人合一、整体观念、先天后天并重、防病于未病、治病于未病等,注重治疗疾病的根本原因和全面调理身体机能。(作者供职于河南省职工医院)

读书时间

《黄帝内经》是我国最早的医学典籍,离开《黄帝内经》谈中医,就如脚不连地走路。《黄帝内经》是中医学的奠基之作,是在中华传统文化土壤中诞生的,蕴含着丰富的哲学思想。“和”是《黄帝内经》医学理论构架的核心思想之一。

何谓“和”呢?“和”是国传统文化的核心思想之一,从《诗经》中的“和乐且孺”,《尚书》的“庶政惟和”,到今天的和谐社会。几千年来,“和”思想已渗透到哲学、政治、历史等方面,影响着国人的思想与生活。《黄帝内经》也不例外,“和”思想贯穿天道观、天人观、人事观、人体观等方面。

天道观 天道,即天地万物运行变化之道。在天道观中,《黄帝内经》明确提出“天地之和”的概念,如《黄帝内经·素问·上古天真论》曰:“其次有圣人者,处天地之和,从八风之理。”《黄帝内经》提出“阴阳者,天地之道也”的观点。这个“道”,就是自然界运动变化的总规律。“道”使万物生生不息,保持在和谐状态中,即“和则万物生”。《黄帝内经·素问·六微旨大论》曰:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。故非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏。是以升降出入,无器不有。”可见,天地源于气的运动变化,而气的升降、出入变化,是万物生生不息的动因,即生长壮老已,生长化收藏,一旦气化运动停止、失和,则万物生化升降就此停息。

天人观 《黄帝内经》告诉我们,生命源于自然。《黄帝内经·素问·宝命全形论》曰:“夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。”人是天地阴阳二气相合的结果,人类的生命与自然界其他万物一样,都来自天地阴阳二气的交感运动。《黄帝内经》中虽然无明确记载“天人合一”的字样,但是提出“人与天地相参也,与日月相应也”的观点。这就是《黄帝内经》对“天人合一”的阐述。

人事观 《黄帝内经·灵枢·师传》言:“使百姓无病,上下和亲,德泽下流,子孙无忧。”即体现出《黄帝内经》的“和”思想。虽然《黄帝内经》旨在治病救人,但是此“人”不只是指单独的、个体的、孤立的人,还是哲学的、社会意义上的人。

人体观 在《黄帝内经》人体观中,“和”思想主要体现在形神之和、气血之和、脏腑之和等方面,如《黄帝内经·灵枢·本脏》曰:“血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣。卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣。志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五藏不受邪矣。”《黄帝内经·灵枢·脉度》曰:“肺气通于鼻,肺和则鼻能知臭香矣;心气通于舌,心和则舌能知五味矣;肝气通于目,肝和则目能辨五色矣;脾气通于口,脾和则口能知五谷矣;肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。五脏不和则七窍不通,六腑不和则留为痼。”

中医药是我国传统文化的瑰宝。“和”思想是《黄帝内经》理论建构的核心指导思想之一。“和”思想对后世临床实践产生了重要影响。(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

读《黄帝内经》领会「和」思想

□ 孙丙丙

李时珍与煎药用水

□ 胡献国

李时珍,字东壁,蕲州(今湖北省蕲春县)人,明代著名医药学家,著有《本草纲目》等。

有一次,李时珍为好友冯玉山的父亲治病。冯玉山父亲出现晕厥,李时珍认为其因急火攻心所致,急忙为其灌了蒜汁,待其苏醒后,又开了药方,让其煎服。

一周后复诊,李时珍发现冯玉山父亲的病情无明显起色,经过详细询问得知,原来是冯玉山没有按要求用“井华水”煎药。随后,冯玉山取“井华水”给父亲煎药。一天后,父亲病情好转;一周后,父亲痊愈了,冯玉山惊叹不已。“井华水”是早晨第一次汲取的井泉水,此水甘平无毒,有镇心安神、清热养阴的作用。

浙江名医范文甫用露水煎药亦堪称奇。有一个绍兴人氏,秋日患风热,百药遍服而热不退,于是请范文甫诊治。范文甫查阅患者的药方,发现药方虽然对症,但是没有效果,这是为什么呢?此时,当地荷花盛开,荷叶上露珠流动,范文甫见后豁然开朗,急令家属取干净毛巾,在荷叶上收取露水,用以煎取前药。2天后,患者退热,诸

症悉除。《中国医学大辞典》言:“露水阴液,又得荷叶之清气,故能养阴扶阳、滋益肝肾,去诸径之火,甚为有效。”

李时珍所著《本草纲目·水部》中煎药用水达43种,并介绍了这些水的不同特性、采集和使用方法。中医对煎药用水甚为讲究。那么,常用的煎药用水有哪些呢?雨水 指立春时的雨水,咸平无毒,禀生发之气,宜煎发散及补益类药物。

露水 指秋露频繁时收集的水,宜煎祛暑、润肺类药物。

液雨 立冬后第十天为人液,小雪后为出液。在这段时间收集的雨水,叫液雨,宜煎杀虫、消积类药物。

雪水 其性大寒,宜煎煎热、癫狂等疾病的药物。露水 李时珍曰:“降注雨水谓之潦,又淫雨为潦。”潦水可煎调脾胃、祛湿热类药物,取其味薄不助湿热之功效。

东流水 即江河溪涧流水,用于煎煮病后虚弱、脾胃不足、劳后阴虚等疾病的药物。

逆流水 即江河中洄流之水,可用于煎中风、卒厥、头风、疟疾等

疾病的药物。井水 多用于煎煮治疗热病、恶心、消渴等药物,以及补阴、退虚火的药物。温汤 指温泉水,多配合中药,外洗疥癣、皮炎、关节疼痛等疾病。

井水 多用于煎煮治疗热病、恶心、消渴等药物,以及补阴、退虚火的药物。

温汤 指温泉水,多配合中药,外洗疥癣、皮炎、关节疼痛等疾病。

井水 多用于煎煮治疗热病、恶心、消渴等药物,以及补阴、退虚火的药物。温汤 指温泉水,多配合中药,外洗疥癣、皮炎、关节疼痛等疾病。

养生堂

怎样吃“豆”更科学

□ 张丽丽

黄豆、绿豆、赤豆……对于五花八门的豆子,你知道多少?在许多健康饮食建议中,豆制品始终占据重要一席。我们为什么要多吃豆制品呢?下面,笔者带大家一起来了解豆类的有关知识。

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。豆类家族除了大豆之外,还有其他豆类(通称杂豆,如绿豆、芸豆、蚕豆等)。豆制品是以大豆、绿豆等豆类为主要原料,经加工而成的食品。豆制品的种类多样,可以为人体提供优质的蛋白质、不饱和脂肪酸,以及钙、钾、维生素E等,不仅营养价值高,还经济实惠,是人们饮食中重要的组成部分。常吃豆制品对儿童生长发育有益,不仅可以降低心血管疾病、乳腺癌、骨质疏松症等疾病的发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

营养师建议,成年人应平均每天摄入15克~25克大豆或相当量的豆制品(20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300毫升),素食人群平均每天应摄入50克~80克的豆制品。目前,我国2/3以上的居民未达到推荐的摄入量,适当增加豆制品的摄入量。

经常变换品种,换着花样吃。一日三餐可以选择不同的豆制品,如豆腐、豆浆、豆腐干、千张等,既变换口味,又能满足营养需求。巧用红豆、绿豆和花生等 杂豆可以和主食搭配食用,发挥膳食纤维、维生素B、钾、镁等均衡营养的作用,提高蛋白质的互补和利用。熬粥时,我们可以加入一些杂豆,以增加豆制品的摄入量。

注意食物的合理搭配 蜂蜜或红糖与豆浆冲兑时,有机酸与蛋白质结合会变性沉淀,不能被人体吸收。小葱不要拌豆腐。菠菜不能与豆腐一起煮汤,因为草酸易与豆腐中的钙结合成难以溶解的草酸钙,影响人体对钙的吸收,长期食用容易诱发结石。豆芽不宜与猪肝同食,因为猪肝中的铜会加速豆芽中的维生素C氧化,失去其营养价值。

巧用现代炊具 杂豆不好煮熟,我们应学习适宜的烹饪方法。选择一些豆制品作为零食 如豆腐干等。豆腐干等豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,适宜高尿酸血症患者及痛风患者食用。高血压病、血脂血症、2型糖尿病、心血管疾病等疾病患者,可以适当增加豆制品的摄入量;但是腐

乳、豆豉、黄豆酱等通常含盐量高,应少吃。

我们要选购豆制品时,最好到有冷藏设备的商场、超市,选择真空包装的豆制品,并且查看包装是否完整,购买日期新鲜的豆制品。回家后,豆制品应放在冰箱里冷藏密封保存,如果发现豆制品表面发黏,不要再食用。

我们要培养健康的饮食习惯,增加对新鲜的蔬菜、水果、豆类、奶类等食物的喜好,适应食物多样化的膳食模式。

(作者供职于河南省驻马店市疾病预防控制中心)

时令蔬菜富含维生素和微量元素,能够补充人们在冬季对营养成分摄入的不足。但是,这些食物对有些人来说不能多吃,甚至不宜食用。

芹菜 芹菜是一种高纤维食物,经过人体消化系统会产生一种抗氧化物质。常吃芹菜,不仅有助于改善便秘,还可以预防高血压病、动脉粥样硬化等疾病。但是,芹菜性凉,脾胃虚寒、腹泻者不宜多食,血压偏低者也不宜多食。

韭菜 韭菜含有丰富的纤维素,可以促进肠道蠕动,预防大肠癌,也能减少胆固醇的吸收,起到预防和治疗动脉粥样硬化、冠心病等疾病的作用。韭菜所含的粗纤维较多,一次吃太多会引起腹泻。韭菜属于辛温助热之品,吃多了容易上火、阴虚内热、口舌生疮等,有

眼疾的患者不宜食用韭菜。另外,隔夜熟的韭菜,也不能吃。

莴笋 莴笋可以增强胃液、胆汁和消化腺的分泌,对于消化系统功能较弱的患者有利。莴笋中的钾含量较高,可以促进排尿,能减少心房压力,对于高血压病、水肿、心脏病患者有一定的食疗作用。莴笋还含有大量植物纤维素,能促进大便排泄,用于治疗各种便秘。莴笋性凉,脾胃虚寒、大便偏稀的人不宜多吃莴笋。此外,莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用,有眼部疾病(如

夜盲症)的患者不宜多吃。蚕豆 蚕豆富含调节大脑和神经组织的重要成分,能促进人体骨骼生长发育,预防心脑血管疾病。但是,葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏的人群不能食用蚕豆,因为食用后会引发溶血性贫血(又名蚕豆病)。蚕豆富含淀粉。因此,糖尿病患者也不宜多食蚕豆,以免引起血糖升高。

香椿 香椿被称为“树上蔬菜”,不仅营养丰富,其药用价值也很高。每年春季谷雨节气前后,许

多人喜欢采摘香椿的嫩芽,制作成各种美味菜肴。但是,香椿所含的硝酸盐和亚硝酸盐比普通蔬菜要高,而且老芽中的含量高于嫩芽。香椿存放的时间越长,有害物质含量越高,若食用过多,会有食物中毒风险,建议不要多吃;若食用,一定要选择新鲜的嫩芽,且在食用前用沸水焯一下,去除一部分硝酸盐和亚硝酸盐,提高安全性。

春笋 春笋无论凉拌、煎炒,还是熬汤,均鲜嫩清香,是人们喜爱的美味之一。春笋营养丰富,纤维

含量很高,经常食用可以促进消化、防止便秘。但是,春笋性寒,胃炎、胃溃疡患者,特别是脾胃虚弱的老年人和儿童,食用过多会出现不适感。另外,春笋中含有难溶性草酸,食用过多容易诱发过敏反应。因此,过敏体质的人吃春笋时应格外小心。

槐花 槐花常见于北方的乡村田野,不仅美丽芬芳,还营养丰富。槐花是槐树的花朵,人们食用的是白色的洋槐(又叫刺槐)花,而紫色的槐花一般用作观赏,不能食用。城市道路两旁的槐花,容易被农药和汽车尾气污染,人们不宜食用。槐花性偏寒,脾胃虚寒的人不宜食用,过敏体质的人食用时也要谨慎。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

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

