



在法国传播中医



冬令进补用人参 服用方法有讲究

人参为五加科多年生草本植物人参的根茎，有大补元气、补益脾肺、生津安神之功，为冬令进补佳品。但人参的食用方法有很多，患者可以根据个人喜好或需求选择其中之一。

研粉 将人参烘干，打磨成粉，服用时每次取1-2克直接吞服，或用沸水冲服，每日1次，适用于气虚诸证。研究证实，人参研粉吞服或泡水服，是保证有效成分能充分吸收的最好方法。

含化 取人参1克，切为薄片，每日分数次放入口中，缓缓嚼化咽下，适用于久病气虚、肺虚喘促、脾虚倦怠及口燥咽干者。

炖服 取人参5-10克，切薄片后加水炖，饮汤食参，适用于元气亏虚、产后血亏者。若元气大亏、气血暴脱需急救者，可取人参30-60克，浓煎一次顿服，此乃救急之“独参汤”。

煮粥 将人参3克切片后加水炖煮10分钟，再加入洗净的大米中煮为稀粥，熟后调入蜂蜜或适量白糖服食即可。此粥有益气养血、健脾开胃之功，适用于消化功能较差的慢性胃肠病患者及年老体虚者。

蒸蛋 取鸡蛋1个，在鸡蛋顶端钻一小孔，将1克参粉纳入其中并搅拌均匀，外用湿纸粘住，蒸熟服食，每日1个，可补虚扶正，强身健体，适用于各种慢性虚弱性疾病的调养。

炖鸡 乌鸡1只，洗净去内脏后，将人参5-10克放入鸡腹中，慢火炖煮1-2个小时，食肉喝汤，每周1-2次，适用于久病体虚、气血不足及产后虚弱者，对各种贫血亦有良好的辅助疗效。

泡酒 选根须完整的人参1根，浸入500毫升白酒中，密封置阴凉处，每日摇动数次，半月后即可饮用。每次30-50毫升，每日1-2次，适用于气虚等慢性病者的调养。

湖北远安县中医院 胡献国

我出生于中医世家，是家族的第八代传人。19世纪末20世纪初，“国医会馆”的牌子就挂在我曾祖父的诊所。到了我的父辈，只有大伯父王景增继续操中医，在北京市朝阳区颇有名气。我上高中和大学时，几乎所有的寒暑假都是在大伯父的诊所度过，从给病人量体温、测血压开始，到后来帮助抄方和为病人看诊，学到了许多治疗常见病和疑难病的独特经验。为了延续家业，1980年我考入北京中医学院，所学的中医经典《内经》、《伤寒论》虽然枯燥，但为我日后在法国从事中医打下了扎实的理论基础。

为了继续深造，1985年大学本科毕业后，我考取了国医大师贺普仁的研究生，不仅学习了电生理、神经解剖、针灸穴位局部解剖等相关基础课程，还学习了一些大学期间从未接触过的针刺法，如火针。读研期间，我还利用暑假在中国社会科学院做暑期勤工俭学，在社科院哲学研究所接触到了从事中国古代哲学研究的研究员，他们从哲学的角度、方法论的角度诠释《内经》，研究中医，为我拓宽了研究中医的思路。

研究生毕业后，应法国医学界的朋友邀请，我于1989年来到法国传授中医。20世纪80年代末至90年代初，中药、中医保健按摩和气功开始传入法国，但由于对中医缺乏了解，很多法国人认为“中医就是针灸，针灸就是中医的全部”。于是，我开始给他们讲授《伤寒论》，并将每条经文的证候与现代临床常见病联系起来进行分析，再结合《伤寒论》经方的治疗。这种讲授方式受到了法国医生们的好评，引起了他们对中医的兴趣。这让我领悟

到，在法国发展中医，不能空讲理论，必须与现代临床实践相结合，这也成了我后来在法国办学校的基本方针。

随着影响力的不断扩大，在许多“中医迷”的敦促下，1997年，我创办了一所综合性的中医学学院——法国王氏黄家中医学院，且受到了法国医学界同仁和当地媒体的大力支持，也得到了北京中医药大学第一临床附属医院的大力支持，为部分学生提供了临床实习和见习的机会。

作为一个中医人，从事临床实践是自我提高的最佳途径，可从中得到教训、经验，也为传授中医作储备。为了整理多年的临床经验和教训，为中医传播做点贡献，我耗时4年半，于2014年完成了一部集多年治疗疼痛的临床经验专著——《中医治痛》，由法国著名的医学出版社出版发行。

纵观世界医学发展史，每个国家或地区、每个民族在早先都有自己的医学，随着时代的发展和科学的进步，大部分都已遗失。中医是屈指可数的在当代世界的各个角落继续为人类健康发光的古老传统医学。如何让中医避免走向大多数民间传统医学遗失的归宿是中医人的责任。

医学是研究人体健康的科学，人体又是一个复杂的多面体，单靠西医或中医都不可能完全地、彻底地解释所有人体之谜，解除所有的疾病。中、西医起源的历史年代不同，思维方式不一，方法论迥异。西医用分解的方式从微观入手研究人体医学，从里向外发展；而中医用综合的方式从宏观入手研究人体医学，从外向里发展，中西医在各自发展的尽头必将转向双方的融合。

王德凤

五谷杂粮

健脾扶正

“五谷”为谷物豆类等粮食作物的总称。谷物中只有少数性味偏凉（如荞麦、苡米）或偏温（如糯米），大多数性味甘平，具有益胃健脾、扶助正气之功效，常食对健康非常有益。

粳米 调中和胃、渗湿止泻、除烦。粳米营养丰富，且营养大多存在于谷皮中，故平时不宜多食细粮。

【主治与应用】 1、病后体弱，食少纳差：党参30克，粳米100克，共熬粥，温服。2、脾虚泄泻，纳差食少：粳米100克，炒焦，再加水煮粥。

糯米 补中益气、健脾止泻、缩尿、敛汗。糯米黏腻，故婴幼儿、老年人、消化力弱者宜少食，

湿热痰火及脾滞者禁食。

【主治与应用】 1、脾胃虚弱，纳差：糯米60克，曲末15克，糯米蒸熟，加入曲末拌匀，放一宿，次日空腹服。2、脾虚久泻，饮食少进：糯米500克，山药、芡实、莲子各30克，胡椒粉3克，混匀，每日早晨取200克，加糖2勺，开水冲泡服。

黄豆 宽中导滞、健脾利水、解毒消肿。

【主治与应用】 脾胃虚弱：黄豆30克，大米60克，加水煮粥。

黑豆 活血利水、祛风解毒、健脾益肾。脾虚腹胀、肠滑泄者慎

长沙市中医院
(长沙市第八医院)

星沙本部:0731-85259000
南门口南院:0731-85123831
火车站东院:0731-82637257
网址: <http://www.csszyy.com/>

千家药方

治颈椎增生方

川芎、黄芪各18克，附子15克，生川乌6克，白芍24克，麻黄、甘草各10克。加水先浸泡约25分钟，再水煎两次，合并两次药液，分2次或3次服，每日1剂。

治牙龈出血方

生石膏45克，白茅根（鲜品）100克，天花粉、连翘、黄柏、知母、生甘草各10克。水煎服，每日1剂，分早、中、晚3次服用，一般服药5-10剂可获显效或痊愈。

治关节冷痛方

取葱头、生姜各500克，二药共捣烂绞汁，将上等醋烧滚开后，加入葱、姜汁，再熬成膏，摊于厚布上，敷关节冷痛处。本方有祛寒湿、通血脉、止痛之功，一般2-3剂可显效，一剂药可连续敷3-5天。

胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



食，小儿不宜多食。

【主治与应用】 1、妊娠水肿：黑豆95克，大蒜1颗，水煎，调红糖适量服用。2、急慢性肾炎：黑豆60克，鲫鱼1条，加水炖熟，服用。

绿豆 清热、消暑、利尿、解毒。脾胃虚寒滑泄者慎食。

【主治与应用】 1、暑热烦渴：绿豆适量，加水煮沸，放冷喝汤。2、消渴：绿豆适量，加水煮烂，研细，过滤，取汁，服用。3、食物中毒：绿豆50克，粳米100克，煮粥，每日2-3次，冷服。

长沙市中医医院药剂科主任药师 邓曼静