杏林史话⑤《新修草本》—世界上最早的政府药典

公元581年，杨坚夺取了北周政权，统一了中国，建立隋朝，史称隋文帝。此期间出现了一位著名的医家——巢元方。

巢元方是一位太医博士（即皇帝的医师），公元610年，巢元方被指派编写《诸病源候论》(又称《巢氏病源》)，该书共50卷，共论述了1700种病症，且对每种疾病的发病原因、发病机理、症候描述等方面，均有深入、系统地探索，是中国最早的病因证候学著作。此书内容涉及内科、外科、儿科、妇科、皮肤学、眼科及耳鼻喉科，许多后世中医有关的论述都是直接或间接引用本书的原文及论点。

公元604年，隋炀帝杨广继位后，横征暴敛，激起民变，于公元618年被李渊推翻，隋朝灭亡，迎来了盛唐（公元618–907年）。唐朝行政机构完备，法律制度严密，经济繁荣，成为当时极为富庶及高度文明的国家。在这个时期，文化艺术多元化发展，诗词绘画、佛教儒学等十分兴盛，医学也有了深远的发展。

唐朝十分重视医疗教育，临床医学成为主流，且日趋专科化，拥有较完善的教育机构，如太医署、皇家医学院、药园等，还有严格的考试制度，每月、每季、每年都会举行考试，并规定学习九年仍不合格者，即令退学，而中国也是世界上最先设立考试制度的国家。

上古时代的《神农本草经》

被认为是最早的药学典籍，南朝医家陶弘景据此重新编撰修订的《神农本草经集注》也是中医本草的重要文献。而公元657–659年间，唐朝政府又命令苏敬等20位医学专家在全国各地征集道地药材，在《神农本草经集注》基础上绘制药图，完成了世界上第一部由国家政府颁行的药典——《新修本草》，该药典比欧洲最早的政府药典还要早几个世纪。

随着唐朝国力的日益强盛，中外交流也变得越来越频繁。一方面，很多医学著作被翻译成各国语言先后传到高丽、日本、印度及越南等国家，一些药材，如麻黄、人参和白芷等被带到印度，炼丹术、脉诊技术以及大黄、肉桂等中药传到阿拉伯；另一方面，中国也从其他国家输入了很多草药，如韩国的白附子、玄胡索，越南的香草、苏木和丁香，波斯的无花果等。

该时期还出现了一位著名的医家，他就是孙思邈。孙思邈(公元581–682年) 是中国医药发展史里最有影响的医家之一，主要著作是《千金要方》及《千金翼方》。《千金要方》共30卷，记载5300首医方，《千金翼方》共30卷，记录了2571条药方。孙思邈对草药知识有深刻的知识，而且非常注重草药的收割季节及处理方法，对中国药物学发展有突出贡献，被后人尊称为“药王”。

魏文

豆蔻“四弟兄” 功效各不同

在中药大家族里，有豆蔻“四弟兄”——白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻、红豆蔻。虽然它们都以“豆蔻”冠名，但分属不同的科属，功效各有侧重，临床应用各有特点。

白豆蔻 为姜科植物白豆蔻的成熟果实，每年10–12月果实呈黄绿色尚未开裂时采收，晒干即可入药，以个大、饱满、果皮薄而完整、气味浓者为佳。中医认为，白豆蔻性温、味辛，长于行气、温中、化湿，尤善行中、上二焦湿浊阻滞，主治湿阻气郁、脘腹胀满、不思饮食、湿温初起、胃寒呕吐、食积不消等症。常用量为3–6克，入煎剂宜后下，也可入丸、散剂。

草豆蔻 为姜科植物草蔻的种子团，夏、秋季果熟时采收，略晒后取出种子团，晒干即可入药，以身干、个大圆、坚实饱满、气味浓者为佳。中医认为，草豆蔻性温、味辛，善于燥湿化浊、温中除寒、开郁消食，主治中焦寒湿内阻、脘腹冷痛、痞满作胀、呕吐泄泻、消化不良、嗳气呕逆、不思饮食等症。常用量为3–6克，入煎剂宜后下。

肉豆蔻 为肉豆蔻科常绿乔木植物的干燥果仁，冬、春两季果实成熟时采收，小火焙干即可入药，以个大、体重、坚实、香气浓者为佳。中医认为，肉豆蔻性温、味辛，能涩肠止泻、温中和胃、行气消食，主治虚泻冷痢、脘腹胀痛、食少呕吐、宿食不消等症。常用量为1.5–6克，可入煎汤或丸、散。注意：肉豆蔻精油中含有肉豆蔻醚，过量会使人麻痹，产生昏睡感。

红豆蔻 为姜科植物大高良姜的干燥成熟果实，秋季果实呈红色时采收，脱粒后晒干入药，以粒大、饱满、不破碎、气味浓者为佳。中医认为，红豆蔻味辛，性温，以温中散寒、醒脾燥湿擅长，主治脘腹冷痛、食积腹胀、呕吐泄泻、水肿等症。常用量为3–6克，煎汤或研末内服。

浙江省平阳县凤巢
卫生计生服务中心
副主任医师 陈日益

湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医医院
本版协办
电话:0743—8223788
网址:www.xxmzzyy.com
湘中医广[2017]第04-18-010号

■千家药方

治手足癣方

藿香30克，黄精、大黄、皂矾各12克，米醋1000毫升。将上药切碎，放入米醋中密封浸泡7天，浸泡时每天摇动数次。使用时取药液倒入木盆中，加温水混匀泡脚，每天浸泡2–3次，每次20–30分钟，连续5–7天。

治消化性溃疡方

砂仁20克，延胡索30克，木香、白术、浙贝母各50克，乌贼骨100克。将上药研成细粉，混匀分装，每包6克。每次取一包于饭前半小时用温开水冲服，每日3次。一般用药3–20天胃脘部疼痛症状可消失。

治习惯性便秘方

桑葚、枸杞、玄参各20克。先将桑葚、枸杞、玄参分别洗净，水煎两次，每次用水300毫升，煎煮30分钟，混合两次药汁，分2次服。治疗期间多饮水，多吃水果蔬菜，少食油炸、辛辣以及刺激性食物。

广西桂林 陈燕炳 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

冬季泡脚 加点中药更养生

中医素有“寒头暖足”之说，说明“暖足”对于冬季养生来说是非常重要的，而坚持每天泡脚是非常不错的选择，如果在泡脚的时候加入点中草药，养生防病效果更好。

加点生姜 生姜有祛寒解表的作用，可改善局部血液循环和新陈代谢，怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。方法：取15–30克生姜，将其拍扁，放入锅中，加入小半锅水，煮上10分钟左右。煮好后，将全部姜水倒出，加入适量冷水至40℃左右，水要没过踝部，最好边泡边搓双脚。

加点艾草 艾草具有温肺逐湿寒的作用，用艾草泡脚还能够改善肺功能，对于患有慢性支气管炎的人很有好处。取30–50克干艾草煮水泡脚，方法与前面（生姜）相同。用艾草泡脚，每周2–3次即可，不宜过于频繁，发热和患有低血压、糖尿病的人，要在医师指导下使用。

加点红花 红花具有活血通经、祛瘀止痛作用，对冬季易生冻疮和皮肤皲裂的人有很好的预防作用。方法：取红花10–15克 (约一小撮)，煮法同前，煮后加适量热水泡脚。

湘西民族中医院治未病中心
副主任医师 杨黛仙