

杏林

《本草纲目》诞生



公元1368年，朱元璋被拥立为帝，在南京建立明朝。明代在科技与文化方面有许多突出成就，如迁都北京、建筑紫禁城、编辑类书《永乐大典》、郑和下西洋等，文学名著《西游记》及《金瓶梅》也是这个时期的作品。而该时期在医学方面涌现出了很多名医，并编写了大量著作，对于中医药的发展做出了较大贡献。

这时期的医家们仍沿袭先前医学经典，继承了金元时期医家们的医学主张，如滋阴派（代表人物王履、戴思恭）和温补派（代表人物薛己、张景岳、赵献可）。其中，薛己的《内科摘要》是中国医学史上第一本以内科命名的医籍，而张景岳主张的“阳非有余、真阴不足”以及“人体虚多实少”等观点被后世所推崇，影响至今。



除了继承和发扬原有的医学流派，明末医家还总结创新出了

一些新的学派，如温病学派。温病是多种外感急性热病的总称，明代以前，医家们对传染病和非传染病的认识主要局限于《伤寒论》：“太阳病发热而渴，不恶寒者，为温病”。吴有性目睹当时疫病（又称为瘟病）流行的惨状，决心对疫病的病因、传染途径及所用验方等作详细记录，于1642年写成的《温病论》一书，创立“戾气”之说，认为温疫之病并非由风寒暑湿所外邪引致，而是由于感染一种外在的“异气”引起，他将其称作“戾气”。

这时期，外科及创伤科亦有新进展，陈实功的《外科正宗》是著名的外科学著作，书中记载了100多种常见的外科疾病，并记载了唐宋以来的许多有效方剂。另一位同期著名外科医家是王肯堂，撰写的《疡医证治准绳》对外科诊治有丰富的论述，主张骨伤科医生首先要了解骨骼结构，书内还有很多中医外科史上早期的记载，如气管吻合术，耳廓、唇、舌、外伤的整形术等。

明代针灸学得到持续发展，这时期出现了不少针灸著作，其中较为突出的医家为高武及杨断洲。高武编撰的《针灸节要》主要是摘录自《黄帝内经》及《难经》的理论编成，很适合初学者应用；杨断洲对16世纪以前的针灸学文献进行辑录，并结合自己心得经验，于1601年完成《针灸大成》，书内论及经络、穴位、针灸手法及适应症等，还介绍了应用针灸与药物综合治疗之经验。

除了上述成就，明代还出现了大量本草学及方剂学著作，其中以个人编著者占大多数，刊行数量远较先前历代为多，内容更丰富详细，而中国本草学一部具世界学术地位的专著——《本草纲目》就诞生于该时期。

《本草纲目》的作者是李时珍，该书对中国医药学做出了重

要贡献：总结了16世纪以前的药物学内容；书内所载药物有1500余种，并附图1000余幅，药方10000余个；纠正了以往本草书中的某些错误，提出了当时最先进的药物分类法；按照“从贱至贵”的原则，即从无机到有机，从低等到高等，将药物分为16部，每部标正名为纲，纲之下列目，纲目清晰。这本书不仅包括药理学，还包括植物学、动物学、矿物学、化学等方面的知识。



在本草学发展的基础上，这时期在方剂学方面也有较快发展，相关的专书也明显增多。1406年，由朱翰、滕硕等编辑《普济方》被誉为中国古代最大的一部方书，书中记录了61739首处方，并配有239幅插图，广泛辑录历代各家方书、民间验方、单方，使明代以前的大部分方书内容得以保全，为后世研究中医药学提供了极丰富的资料。

魏文

黄精泡水 气血双补

黄精以根茎入药，具有补气、养阴、健脾、润肺等功效，可用于治疗脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳、内热消渴等症。现代医学研究证实，用黄精泡水喝，有降血糖、抗疲劳、止血、延缓衰老、抗病毒等功效，李时珍还称它为“气血双补之王”。除了泡水，黄精还可用来煮粥、煲汤。

1、黄精粥 黄精30克，粳米100克。黄精煎水取汁，在汁液中加入粳米煮至粥熟，加冰糖适量调味服食，尤其适合阴虚肺燥、咳嗽咽干、脾胃虚弱者。

2、九转黄精膏 黄精、当归

各等分，水煎浓缩取汁，加蜂蜜适量，搅拌均匀，每次吃1-2匙。适合老年人身体虚弱、精血不足早衰白发者。

3、黄精汤 黄精15克，水煎30分钟，分2次温服，主治脾胃虚弱、精血不足引起的食欲不振、大便溏薄、咳嗽少痰、头晕目眩等症。

4、黄精枸杞汤 黄精、枸杞子各12克，放入砂锅中，加水煎煮30分钟，药汁分2次温服，每日1剂，主治病后和术后身体虚弱、贫血等症。

5、黄精冰糖煎 鲜黄精、冰糖各30克，两味一同放入锅中，



水煎30分钟，每日1剂，分2次温服，主治阴虚发热、咳嗽、咳血、妇女白带过多。

6、黄精地黄汤 鲜黄精、生地各30克，蜂蜜50克，将三味同煮30分钟即可，做汤佐餐。

7、黄精蜂蜜茶 黄精、蜂蜜各30克，先将黄精放入锅中煎煮30分钟，再加入蜂蜜，搅拌均匀后饮用。

黄伟杰

湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医院
电话:0743-8223788
网址:www.xxmzzyy.com
本版协办

千家药方

治脂肪肝验方

取乌龙茶3克，泽泻15克。先将泽泻加水煮沸20分钟，取药汁冲泡乌龙茶即成。每日1剂，当茶饮，一般可冲泡3-5次。适用于各型脂肪肝。

治秋冬燥咳方

取梨1个，川贝3克，冰糖6克。先将梨去核，再将川贝、冰糖研碎后装入梨内，上锅蒸熟后食梨，每日两次，早晚各食1个。主治秋冬感冒，症见燥咳鼻干者。

治前列腺炎方

取生地、黄芩、女贞子、知母、淮山、续断各10克，牡丹皮、黄柏、虎杖各12克。水煎服，每日1剂，适合肾阴亏虚型前列腺炎。

湖北省襄阳市第一人民医院
方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

银杏叶泡水喝不可取

入冬后，路旁的银杏树叶纷纷开始变黄掉落，李大爷听说将银杏叶晒干了泡水喝，可以降低血脂和血压，于是捡了很多回去。但是，专家提醒，银杏叶是有一定毒性的，直接泡水喝不可取。

银杏叶来源于银杏科植物银杏的干燥叶，又名白果叶，其主要药用成分为银杏黄酮和银杏内脂，具有活血化瘀、通络止痛、敛肺平喘、化浊降脂的功效，常用于瘀血阻络引起的胸痹心痛、中风偏瘫、肺虚咳嗽、高血脂等症，常用量为9-12克。

但是，银杏叶生品内含有大量的银杏酸，而银杏酸有毒，且为水溶性成分，如不经过加工和提取直接泡服，可引起阵发性痉挛、神经麻痹、瞳孔放大、过敏等毒副作用。

目前临床使用的是银杏叶制剂，都是将银杏叶经过一定的加工和提取工艺，破坏了其中的有毒成分——银杏酸后才加以药用的，因此，对于一些患有高血压和高血脂的患者来说，只有按照医生的医嘱规律服药才是明智的，切记不要将没有经过加工的银杏叶拿来泡水喝。

黄伟