



几千年传承“炼”成的“国宝”

——谈中药发展脉络

市中医医院 匡肇

我国幅源辽阔，中药材资源种类繁多、产量丰富，包括植物药、动物药和矿物药。几千年来，以之作为防治疾病的主要武器，对保障人民健康和民族繁衍起着重大的作用。

这些药物中，植物性药材占大多数，使用也更普遍，所以古称“本草学”。本草学典籍和文献资料十分丰富，记录着我国人民发明和发展医药学的智慧创造和卓越贡献，并较完整地保存和流传下来，成为中华民族优秀文化宝库中的一个重要内容。由于中药的应用是以中医学理论为基础的，有着独特的理论体系和应用形式，充分反映了我国自然资源及历史、文化等方面的若干特点，所以人们把它称为“中药学”，是中医学的一个重要组成部分。

我国药学发展很早，正式的文字记载可以追溯到公元前1000多年。现存最早的药学专著当推《神农本草经》，成书于东汉末期（公元2世纪），原书已佚，现存的各种版本是经明清以来的学者考订、整理而成。本书共三卷，载药365种，是汉以前药学知识和经验的总结。书中简要地记述了药学的基本理论，如四气五味、有毒无毒、配伍法度、服药方法及丸、散、膏、酒等多种剂型，为中药学的发展奠定了初步基础。所记药物的疗效，大多朴实有验，今尚习用，如常山抗疟、黄连治病、苦楝子驱虫、麻黄定喘、当归调经、阿胶

止血、乌头止痛等等。《神农本草经》是我国最早的珍贵药学文献。

梁代《神农本草经集注》七卷，载药730种。对于药物的真伪鉴别等都有较详细的论述。

唐代编纂的《新修本草》（又称《唐本草》），载药共844种；《本草拾遗》将各种药物的功用概括为十类，从而提出了著名的“十剂”，为中药临床分类最早的设想。

宋代将重要的配伍禁忌药物加以具体总结，列出其名称，即后世所遵循的“十八反”、“十九畏”。

明代伟大的医药学家李时珍（1518~1593年）以毕生精力，广搜博采，实地考察，亲历实践，对古代本草学进行了全面的整理总结，历时27年编成了《本草纲目》这一科学巨著。此书载药数达到1892种，附方11000多个，改绘药图，修正错误，新增药374种，并按药物的自然属性和生态条件为分类基础，分为十六纲、六十类，是中古时代最完备的分类系统，是我国科技史上极其辉煌的硕果。由于综合了16世纪以前的动物学、植物学、矿物和冶金学等多学科的知识，因此，其影响远远超出了本草学的范围，17世纪末即传播海外，先后有多种文字的译本。

清代《本草纲目拾遗》，大大丰富了我国药学宝库，全书共载药921种，仅新增的药就有716种之多，对补充

《本草纲目》有很大的贡献。

我国药学自汉代到清朝，各个时代都有它的成就和特色，而且历代相承，日渐繁富。据统计，现存的本草书籍就有400种以上。

总之，在2000年的发展过程中，中药的文献资料相当丰富，内容相当广泛，记录了我国人民在医药方面的创造和成就，包含着丰富经验和理论知识，确实是一个伟大的宝库。

新中国成立以来，由于党和政府十分重视中医药学的继承、整理与发扬工作，将之视为一项历史使命，真正反映了人民的愿望与需要。《全国中草药汇编》记载药物2200种左右，《中药大辞典》记载药物5767种之多。此外，中药加工技术，如炮制工艺的总结和研究、剂型的改进等都有较大的进展。

2015年，我国中医药科学家屠呦呦凭借着对青蒿素的研究成果获得了诺贝尔医学奖。青蒿素问世40多年来，使超过600万人摆脱疟疾魔掌，“中华神药”青蒿素给世界抗疟事业带来曙光，这也标志着中医药事业发展推向了新的高峰，向世界证实了中医药极其光辉而广阔的前景。



上火便秘，试试双瓜粥

续疼痛，伴有心烦意乱、口苦咽干。饮食调理可选择南瓜、苹果、梨、香蕉、芹菜、菠菜等清热泻火、润肠通便的食物。

食疗方：双瓜粥。南瓜150克、地瓜100克、粳米50克加水熬制，每周服用3次，能缓解便秘疼痛症状。

血虚肠燥型：好发于血虚、阴虚体质的人，除了便秘肛门疼痛、出血、大便燥结，还有皮肤干涩、口干舌燥、午后潮热等症。饮食调理可选择葡萄柚、鲜藕、芹菜、莲子、胡桃仁、大枣、杏仁、鲜鱼、鸭肉、黑芝麻、蜂蜜等凉血养血、润燥通便的食物。

食疗方：蜂蜜杏核膏。取蜂蜜20克、扁桃仁30克、核桃仁50克，将扁

桃仁、核桃仁洗净，焙干研成细末，用蜂蜜腌制调和，分次食用。

除此之外可选用中药坐浴：黄柏30克，桃仁20克，地榆15克，细辛5克，苦参20克，蛇床子15克，大黄30克，明矾20克，加水2000毫升，大火烧开后，小火煎30分钟，稍凉后坐浴，每晚一次，能显著减轻疼痛、出血的症状。

据《生命时报》



大便干燥、便秘疼痛、出血，让很多人痛不欲生。患者由于怕痛畏惧排便，会进一步加重便秘，形成恶性循环。中医认为，严重便秘是由于过食肥甘厚味、辛辣刺激食物，耗津伤液，热结肠腑，或阴血亏虚、肠失濡润、粪便燥结所致。

燥热积滞型：好发于爱上火的人，常表现为大便坚硬燥结、便血、便后持

华佗“麻沸散”是如何研究出来的

相传，华佗一日在市集上无意之间看到一个猎人小贩，它的猎物也没有哀嚎，也没有不安分，只是安安静静、昏昏沉沉，全身发软地呆在口袋中。因此，便引起了华佗的注意。毕竟这些猎物也是受了伤的，怎么一点反应都没有呢？

后来，在与猎人的交谈中，猎人道：“有一次到山中打猎，不巧碰见一只狒狒在吃一种红褐色的果子，只见狒狒吃过后就昏昏睡去，浑身酥软，不省人事了，自己走到身边也是没有察觉。后来，我们几个兄弟就开始注意这样的果实，其中，有一位胆子比较大的老哥就试着吃了一个，没成想，马上就感到浑身麻木，没有知觉，后来就迷迷糊糊睡了过去，我们几个人还是把他背回家的，过了很久才醒过

来。后来，我们在捕猎的时候，就把这样的果子掺杂着其他的果子，进行捕食，根据猎物的大小，采用不同分量的果子。猎物捕获的时候也少了很多的折腾。”

得知这样的神奇果子之后，华佗就想到了这样的果实可能具备一定的麻醉效果，因此，经过很久的研究之后，就研发了一种叫做“麻沸散”的药剂，在治疗时来缓解患者的痛苦。随着效果的显著，这样的药剂也被人们口口相传，逐渐地流传下来。

其实，我们所说的“麻沸散”就是“麻醉药”，相传红褐色的果子就是一种叫做曼陀罗的植物。曼陀罗也称“风茄儿”，原产于热带和亚热带，我国西南到东南部都有分布。在中医上一般就会使它的叶子和种子进行入药。

《后汉书·华佗传》记载：“若疾发于内，针药不能及者，乃令先以酒服麻沸散，既醉无知觉，因剖剖腹背，抽割积聚，若在肠胃，则断截洗，除却疾秽，既而缝合，敷以神膏，四、五日愈，一日之间皆平复。”根据相关的专家进行多方的考证和调研，发现了华佗的“麻沸散”，其主要的药物是曼陀罗花、草乌、当归、川芎等。“麻沸散”同时也是现存世界上最早的麻醉药进行手术的记载了。

据新浪网



女人气血不足怎么看出来 推荐几种补气血中药

气血不足怎么办？气血不足可以选用中药，下面为大家介绍补气血的7种中药及食用方法。

女人气血不足五大表现

看头发：头发乌黑、浓密、柔顺、光亮代表气血充足；头发干枯、掉发、白发等都是女人气血不足的表现。

看眼睛：俗话说“人老珠黄”，如果眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，眼睛干涩，这就表明女人气血不足了。

看睡眠：入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，表示气血充足；而入睡困难，易惊易醒、呼吸深重或打呼噜的女人都是气血不足的表现。

看皮肤：皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑代表气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、长斑都代表女人的身体状况不佳、气血不足。

看指甲上的半月形：正常情况下，半月形应该是除了小指都有。如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，那说明女人体内寒气重、循环功能差、气血不足。

另外，气虚的女人往往表现为气短心悸，肢体倦怠乏力，呼吸气短、动则气促，食欲不振等症；而血虚的女人则表现为失眠多梦，面黄肌瘦、头发干枯、易脱发、头晕眼花、月经不调等。

1、中医草药黄芪

黄芪为豆科植物黄芪的干燥根，以肉黄白，质坚而不易折断，粉多，味甘，无黑心及空心者为佳。

黄芪性微温，味甘，功能补气升阳，益气固表，托毒生肌，利水消肿，适用于自汗，盗汗，血痹，浮肿，痛疽不溃，内伤劳倦，脾虚泄泻，脱肛及一切气衰血虚之症。若水煎，每次用量9—30克；但有高热、大渴、便秘等实热症者忌用。

2、中医草药人参

这是最重要、最名贵的补气中药之一，味甘、微苦，性微温，功能大补元气，益智安神，为补益保健之佳品。若炖服，用量一般3—9克；炖时要用慢火煮沸1小时以上，以便把人参有效成分煎出，保证疗效。若吞服，将人参干燥后，研为细末，每次用量1—2克。若酒浸，将人参切碎，放入好米酒内浸泡，一般1个月后可饮服，每次两2汤匙，1日2次。

3、中医草药西洋参

西洋参又叫花旗参，主要产于美国和加拿大，移种于我国的叫种参，药用其根，为贵重药材，是清补保健之妙品，凡欲用人参而不耐人参之温者，皆可用之。

西洋参味甘，微苦，功能补气养阴，清火生津，适用于肺虚咳嗽、久嗽、喘咳、咯血、肺痿失音等症；以本品1—3克，水煎代茶饮，有润喉美声之效，戏曲、歌唱演员常饮，有益于嗓音保健；西洋参亦是体育保健之佳品，可供激烈活动后疲劳乏力，口干而渴，大汗出者服用。

在使用时可研为细末，每次服1—1.5克，温开水送下；亦可单独水煎，每剂1.5—3克；存放时要防腐、防虫蛀，可干燥后密封保存，或放于阴凉干燥处保存。本品忌用藜芦同用，虚寒者忌用。

4、中医草药党参

本品性平、味甘，功能补中益气，生津养血，常用于气虚不足的倦怠乏力，气短心悸，食少便溏，气津两伤的口渴；气血两虚的萎黄、头晕等症，以及病后体弱，营养不良。

若酒浸，将党参切碎，浸于1斤米酒或白酒中，1个月后可服用，每次2—3汤匙，1日3次；若水煎，每次9—15克，内服。本品反藜芦，不宜同用。

5、中医草药甘草

中医认为，其性平，味甘，功能补脾和中，缓急止痛，润肺止咳，解毒，调和诸药，适用于脾胃虚弱，脘腹疼痛，咳嗽，心悸，疮疡肿毒，中毒等症。

用量：1.5—9克，不宜与大戟、芫花、甘遂、海藻同用。

6、中医草药太子参

中医认为，其性平，味甘、微苦，功能补肺健脾，益气生津，可用于脾气虚弱的食少，倦怠小兒清瘦；肺虚咳嗽，自汗心悸，津液不足的口渴，及病后气阴两亏等病症。

用量：9—30克，要防腐，宜放置干燥通风处或干燥后密封存放。

7、中医草药白术

中医认为，其性温，味甘、苦，功能补气健脾，燥湿利水，止汗安胎，可用于脾气虚弱的食少便溏，倦怠少气、自汗；脾虚运化失司，水湿停留的痰饮，水肿；妊娠脾虚气弱，胎气不安，足肿等症。

用量：5—15克，凡阴虚内热，津液亏耗，舌苔光剥，唇燥口干者不宜使用。

据家庭医生在线

