

中醫瑰寶散落民間

杏林尋寶 演絕活助傳承

「第三屆『杏林尋寶』暨『問道國醫大師』大型系列報道啓動儀式」日前在廣州舉行，劉氏刺灸、宮廷正骨等7個中醫藥特色技術同台亮相，這古老而神奇、創新而不泥古的中醫「非遺」技術讓在場觀眾嘖嘖稱奇。有專家表示，不少中醫絕活瑰寶散落在民間，瀕臨失傳，亟待搶救和挖掘。

幾十道工序精心熬製滋補聖品、家傳神奇刺灸療法治療肩頸痛、放出身體的壞血治療失眠抑鬱……，令人叫絕。尋寶現場先後展示了養生保健滋補聖品——膏方、東阿膠，讓人拍案稱奇的特色絕活——劉氏刺灸、宮廷正骨，藏醫、蒙醫等民族醫學也以其顯著的療效頗受關注。

以家族姓氏命名的重慶劉家先輩世代傳承的中醫術——劉氏刺灸療法，頗為亮眼。《黃帝內經》就有刺血醫術的記載，而劉氏的刺灸療法，則起源於清朝順治年間，以針灸、火灸、滾石等絕技為主要治療方式，迄今約350年。

刺灸療法治疑難病

劉氏刺灸療法對治療風濕關節炎、跌打損傷、頸椎病、頭痛失眠等常見疑難病症有穩定的療效。溫阿姨今年64歲了，長年受肩周炎、頸椎病的困擾，經過劉光瑞採用獨門絕技治療後，溫阿姨頓時「全身發熱，感覺通體舒暢」。

當天現場，展示該療法的代表性傳承人劉光瑞已是第15代傳人。他表示，經數百年演化，劉氏刺灸療法已自成一體，其傳承口訣既有核心療法，又有臨床理論，目前該療法包括「刺血術」和「火灸術」兩大類。很多名人也慕名而來請劉光瑞看病，他還憑祖傳的食療法治好了某知名人士的老毛病。

宮廷正骨獨成一脈

除了有家族世代傳承的絕活，還有從宮廷走入民間的中醫特色療法——宮廷正骨。宮廷正骨是以清代專治跌打損傷為基礎，以手法治療為主、輔以中醫中藥及中醫器具的純中醫治療理念。通過多代宮廷御醫及現代醫師不斷的繼承和發展，形成了獨有的學術派別，是骨傷科獨成一脈的治療體系。

藏醫放血治療痛風

有着數千年悠久歷史的藏醫學和蒙醫相繼亮相，讓觀眾們感受了其神奇魅力。現場展示的兩種藏醫外治法分別是藏醫外治放血療法和藏醫霍脈療法，放血療法是採用針具或刀具刺破或劃破人體特定的穴位和一定的部位，放出少量血液，以達到治療疾病的目的。放出體內的歹血病血，對治療痛風、抑鬱、失眠有良好的療效。

來自「馬背上的民族」蒙古醫學的外治法也頗為特殊，溫針療法就是其中的一朵奇葩。蒙醫溫針療法是用特製的「銀針」在人體的固定穴，給予針刺加溫炙刺激，達到預防康復治療疾病的目的。

有專家表示，不少中醫絕活瑰寶散落在民間，瀕臨失傳，亟待搶救和挖掘。廣東省中醫院院長陳達燦介紹，「杏林尋寶」的活動至今已成功舉辦了第三屆，就是通過這種形式把民間的寶貝都挖掘出來。三年來，醫院共收到100多份中醫特色療法的資料「獻寶」，共有36個特色療法在台上亮相，其中有不少都位列國家「非遺」保護名錄。中醫特色療法成功「非遺」，不僅是對其歷史文化價值的定位，更是對默默傳承和發展這些療法傳承人的一種鼓勵和肯定。



▲劉氏刺灸療法

▲藏醫外治霍脈療法

圖攝：袁秀賢

濕熱體質的食療養生

□侯平 註冊中醫師
國際藥膳食療學會會長
世界中醫藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

濕熱體質是指濕熱合邪，熱處濕中，濕居熱外，以濕熱內蘊為主要特徵的體質狀態。脾胃功能失調是導致濕熱的主要內因，先天稟賦，或久居濕地，或飲食不節，膳食肥甘，長期飲酒，或勞倦過度，或思慮過多，精神壓力大等均可影響脾胃功能，使之運化失職，水濕滯留體內，再遇外界的濕熱之邪加臨而致火熱內蘊，形成濕熱體質。由於個體體質的差異，中氣盛衰的不同，故有兩種不同的發展趨勢，即中氣實者，陽氣旺，濕從熱化，病變則在陽明胃，表現為熱重於濕；中氣虛者，陽氣不足，濕熱之邪，則羈留太陰脾，表現為濕重於熱。一般表現為粉刺痤瘡、便秘、腹瀉、婦女帶下、消化不良、厭食等。

濕熱體質的特徵表現

濕熱體質，在表現上較之單純濕邪或熱邪為患更為複雜，但以脾胃為中心，中焦之濕熱，既可薰蒸上焦，又可波及下焦，具有瀰漫性和廣泛性，從而影響多個臟腑的功能，造成一身表裡上下交相為患。形態特徵多表現為偏胖。

常見主要表現為面垢油光，易生痤瘡粉刺，舌質偏紅，舌苔黃膩，容易口苦口乾，身重困倦。有的還見心煩急躁，眼筋紅赤，大便燥結或黏滯，小便赤短，男易陰囊潮濕，女易帶下量多，脈象多滑數。心理特徵多急躁易怒。易患瘡癤，黃疸，火熱等症，尤其夏末秋初，濕熱交蒸的氣候較難適應。

應。

濕熱可因個別臟腑的特有症狀，再細分為濕熱蘊脾，肝膽濕熱，膀胱濕熱，大腸濕熱等證。

濕熱蘊脾 表現為脘腹痞悶，納呆嘔惡，大便溏泄而不爽，肢體困重，渴不多飲，身熱不揚，汗出不解，或見身目鮮黃，或皮膚發癢，舌質紅，苔黃膩，脈濡數。肝膽濕熱胸脇脹痛，厭食腹脹，口苦，泛嘔，大便不調，小便赤短，或見寒熱往來，身目發黃，或陰部瘙癢，或帶下色黃穢臭，舌紅苔黃膩，脈弦數或滑數。

膀胱濕熱 尿頻尿急，小腹脹痛，尿道灼痛，小便黃赤短少，或渾濁，或尿血，或有砂石，可伴有發熱，腰部脹痛，舌

濕熱體質者臉部和鼻尖總是油光發亮，還容易生粉刺、瘡癤，一開口就能聞到異味。這種人還容易小便發黃，性格多急躁易怒。南部和東部地區高溫多雨，常吃熱量大的飲食容易產生這類體質的人。喜歡吃煎炸燒烤等食物或嗜好煙酒的年輕人，加上生活壓力增加，也是該體質的主要人群，還多見於學生和商業服務人員。易患瘡癤、黃疸等病。

紅，苔黃膩，脈滑數。

大腸濕熱 可見腹脹，下利赤白黏凍，裡急後重，或暴注下泄，色黃而臭，伴見肛門灼熱，小便赤短，口渴，或有惡寒發熱，但熱而不寒等症，舌苔黃膩，脈濡數或滑數等。

濕熱體質是以濕熱內蘊為主要特徵的體質狀態。形成的原因多由於先天稟賦，或久居濕地，喜食肥甘，或長期飲酒，濕熱內蘊。

濕熱體質的飲食調養原則

濕熱體質的食療調養可選用具有清熱利濕的食物食用。食物宜清淡，易於消化，常食解毒、健脾、利濕、清火之品，如冬瓜、絲瓜、萵苣、苦瓜、綠豆芽、薺菜、荸薺、馬齒莧等。「青梁之變，足生大丁」即常食青梁厚味，以致濕熱內蘊，從而易患疥癩之病。故在日常飲食中應注意糾正不良的飲食習慣，如忌食辛辣、厚味、甜膩、煙酒等。改變平時高熱量、高蛋白高脂肪的膳食結構，多飲多食的飲食習慣。膳食烹製少用燒烤、煎炸、辛辣火鍋等方法，少用保健品中溫陽益氣之品以助熱，滋陰養血之品易生濕。

同時，也要依據濕熱體質的不同類型分別採用食療調養方法。不要熬夜、過於勞累。盛夏暑濕較重的季節，減少戶外活動。適合做大強度、大運動量的鍛煉，如中長跑、游泳、爬山、各種球類、武術等。

配料：赤小豆、燕麥各50克，南瓜150克，冰糖少許。

做法：燕麥、赤小豆分別洗淨，浸泡4小時；南瓜切小塊。燕麥與赤小豆同入鍋中，加水適量，煮至豆爛後下南瓜，冰糖，煮熟後即可。

服法：佐餐食用。
效用：赤小豆具有解毒抗癌的作用；南瓜和燕麥對人體具有補益功效。

▲赤小豆

赤小豆燕麥南瓜湯

鱈魚海帶豆腐湯

配料：新鮮鱈魚1塊（約300克），嫩豆腐半盒，乾海帶適量，蔥花1匙，柴魚片1小包，味噌2湯匙，鹽適量。

做法：鱈魚洗淨，切塊；豆腐切小塊；海帶用溫水泡發，洗淨。在湯鍋內燒滾四五杯水，放入柴魚片即開火，5分鐘後，撈出柴魚片，湯內放入鱈魚塊和豆腐，煮滾後改小火，煮約4分鐘，放入乾海帶。將味噌放在小篩網中，再將篩網放入湯內，用湯匙磨壓味噌，使其溶解到湯內，煮至再滾時用鹽調味，撒蔥花即可。

服法：佐餐食用。
效用：祛除口臭。



小蘿蔔蘑菇湯

配料：小水蘿蔔200克，白玉菇、蟹味菇各50克，黑裡脊肉150克，洋蔥1/2個。奶油高湯、鹽各適量，味精少許。

做法：將小水蘿蔔連少許梗洗淨切厚片；洋蔥洗淨切塊；黑裡脊肉洗淨切片；蟹味菇、白玉菇洗淨待用。鍋中放油燒熱，加洋蔥片炒軟，倒入適量奶油高湯，放入除洋蔥外的所有材料，加鹽、味精煮至成熟入味即可。

服法：佐餐食用。
效用：蘿蔔性涼味甘，可化痰清熱，下氣寬中。



紫蘇蘆根粥

配料：綠豆、蘆根各100克，薑10克，紫蘇葉15克。

做法：蘆根、薑、紫蘇葉一同放入鍋中，加適量水煎湯，去渣取汁。綠豆洗淨，與做好的藥汁一同放入鍋中煮成粥即可。

服法：當粥食用。
效用：和胃止嘔，利尿解毒。也適於濕熱嘔吐及煩渴、小便赤澀。

▲蘆根

▲紫蘇

▲綠豆

紅薯菠菜湯

配料：紅薯、菠菜各100克，豬肉150克，薑適量，鹽適量。
做法：豬肉洗淨切塊；紅薯洗淨，切小塊；菠菜洗淨，汆燙切段；薑切片；豬肉放在開水中汆燙，撈起。豬肉、紅薯、薑片放入砂鍋中，加清水煲20分鐘後放菠菜煮熟，最後加鹽即可。

服法：佐餐食用。
效用：紅薯促進腸胃蠕動，防治便秘、口臭。菠菜利於清理人體腸胃熱毒。



濕熱體質食療方舉例