

岭南中医药文化与养生保健

袁天慧 冼绍祥* 杨忠奇 常少琼 汪朝晖 李小兵

广州中医药大学第一附属医院, 广东省广州市白云区机场路 12 号, 510405)

* 通讯作者: xianshaoxiang@yahoo.com.cn, 13922738328

[摘要] 岭南中医药文化对养生保健有重大的指导意义, 体现了中医“治未病”理念。从分析岭南中医药文化发展, 结合岭南的自然条件和人群体质特点, 论述岭南中医药文化, 指导民众的养生保健。

[关键词] 岭南中医药文化; 养生保健; 岭南特色; 治未病

中医学早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出了“治未病”的思想, 强调养生保健以预防为主, 防患于未然。通过提高正气抗邪能力, 防止病邪侵袭, 来确保身体健康。中医整体观认为, 构成人体的各个部分, 各个脏腑形体官窍, 在结构上不可分割, 功能上相互协调, 相互为用, 病理上相互影响, 而人生活在自然界及社会环境中, 人体的生理环境和病理变化必然受到自然环境和社会条件的影响。为了有效达到维护健康、防止疾病发生发展的目的, 根据人体健康状况和生命信息把握疾病动态变化, “治未病”可细化为三个方面: 一是预防疾病发生, 防病于未然; 二是防病传变, 预防并发症; 三是防病复发。岭南医学是研究岭南地区自然气候, 地理环境, 人群体质对该地区疾病发生、发展的影响和防治规律的一个学术流派, 在指导养生保健方面也形成了本身独有的特色。

1 岭南中医药文化

岭南中医学发端于岭南地区, 其形成与发展与岭南文化息息相关。岭南文化起源于土著越族文化, 随着晋朝南渡、宋代逾岭而来的两次开发, 继承了华夏优秀传统文化; 又因地域靠海, 荟萃外来文化精华, 形成具有兼容性的多元文化, 开放性与辐射性的海洋文化和实用性与世俗性的商业文化等风格的岭南文化^[1]。

岭南医学是伴随着岭南文化的发展, 在吸收中原地区先进科学技术的基础上, 结合岭南地区特点, 形成了具有重视岭南地区的多发疾病, 重视岭南地区特产的药材和民间经验, 重视吸收新知等特色的岭南医药学派。邓铁涛教授认为, “岭南医学是祖国医学普遍原则和岭南地区实际结合的产物”^[2]。

岭南医学充分体现岭南文化, 一方面根据民间验方, 应用岭南之草药, 通过凉茶、汤羹等形式融入

百姓生活, 发挥养生保健和防病治病作用; 另一方面, 取西方医学优势, 衷中参西, 融会贯通, 在防治各种疾病方面既有传承又有创新, 推动医学的进步与学科的发展。岭南文化促使岭南中医学发展, 岭南中医学补充了岭南文化, 两者不断完善, 相互补充, 共同发展, 形成岭南中医药文化, 在历史悠久的长河中绽放出绚丽的光彩。

2 岭南人体质特点

体质是人体生命过程中, 在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面的综合的、相对稳定的固有特质^[3]。它与地理环境、气候因素、生活习惯及社会人文等密切相关。为了了解岭南地区人群的体质特点, 参照王琦提出 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据^[4], 调查 2011 年 1 月 1 日至 2012 年 1 月 1 日在广州中医药大学第一附属医院 16~65 岁体检的健康人群, 本次调查共计 54 750 人。由专门培训的研究生, 辨识所有调查对象体质, 排除两种及两种以上兼夹体质人群, 结果显示, 健康人群中气虚体质居首位, 其次阳虚体质, 再次为湿热体质。综合分析其原因, 主要是与本地区所处的地理位置, 气候特点, 生活习惯及社会因素等密切相关。岭南濒临大海, 全年雨水丰富, 空气湿度高, 气候炎热, 年平均气温在 20℃ 以上^[5], 被称为“炎方”。《岭南卫生方·李待制瘴疟篇》记载“岭南既号炎方, 而又濒海”; 叶天士再论及湿热病因时也提及“粤地潮湿, 长夏涉水, 外受之湿下起”, “长夏阴雨潮湿”等均体现岭南地区气候炎热且潮湿的特点。湿度偏高属有形湿邪, 湿受热蒸, 形成无形之湿气, 有形之湿与无形之湿相合, 致使岭南地区六淫致病是以“湿邪”为先^[6]。脾喜燥恶湿, 岭南人长期处于湿气较重的环境中, 脾气受损。其次, 本地区民族嗜食生冷、烤炸油腻之品, 均宜损

伤脾气。再次,岭南地区社会竞争激烈,工作压力大,生活节奏紧凑,致使人们长期处于过度劳累状态,劳则气耗,主要表现为易气短、易疲乏、头晕、心悸等症状。湿为阴邪,阴盛则阳病,损伤人体阳气,故阳虚体质在本地区也较多见。气虚无力推动体内水液运行,水液代谢障碍,积聚体内,形成内湿;阳虚蒸腾气化功能障碍,致使水液蓄积体内,形成内湿。内生湿邪与外感湿气相合,日久郁而化热,则可见湿热体质。因此,岭南地区气虚体质、阳虚体质和湿热体质在民众中较多。

3 岭南人养生保健的表现形式

3.1 凉茶的广泛应用

著名的岭南凉茶以其简、便、验、廉的特点被民间广为应用^[7],对岭南人养生保健和防病治病方面起到了相当重要的作用。岭南人民千百年来根据本地的季节、气候、环境等特点,在长期防病与养生的过程中,以中医理论为指导,以中草药为基础,研制、总结出的一系列具有清热解毒、清利湿热和益气养阴等功效的饮品,主要由民间验方发展而来。从早期人们到药店配药回家煎煮服用,发展到在凉茶专卖店直接购买,形成了凉茶的产业化生产,表明凉茶已深深地扎根于百姓的生活中。凉茶的品种繁多,针对不同的症状有不同的凉茶,如见发热、微恶风寒、头痛、口干微渴、舌边尖红等表热证时,常饮用含金银花、连翘等药的凉茶;见口燥咽干、五心烦热、盗汗等虚热证时,需饮含沙参、玉竹、麦冬等中药制剂的凉茶。长期以来,人们利用简单的中药,通过凉茶模式,有效防治疾病。它是岭南中医药文化与养生保健相结合的产物,是岭南地区中医药文化注重养生防病的体现,是岭南人民从自身的生产、劳动和生活中总结提炼出的智慧结晶。广东凉茶已成功申报国家非物质文化遗产。

3.2 药膳的普及

岭南地区的群众对中医药比较信赖,人们的养生保健意识很强,药膳知识非常普及^[8]。他们将中药与食物相配伍,运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法,制成色、香、味、形俱佳,具有养生保健和治疗作用的药膳食品。岭南地区的民间流传着大量的药膳食谱,季节不同选择不同的药膳食谱预防疾病;不同的疾病,选择不同的药膳,以达到调理机体以助康复的作用。市面上用来做药膳的中药材十分丰富,在菜市场、杂货店都可买到,可见中医药膳养生保健的理念深入人心。

最有代表性的“老火汤”是岭南药膳文化中的一颗明珠。尽管我国文化的历史积淀中各地都有独具特色的汤,但以岭南的汤最为丰盛。汤是源自于中医药里的食疗方“药汤”,将清热药、祛湿或益气养阴药物加入汤中,纠正其偏热、偏湿或气阴两虚的体质,解除病证及防止疾病的复发。俗话说“良药苦口利于病”而岭南地区的药膳汤是“良药可口利于病”。岭南人选择适合的中药,与食材相配合,采用陶煲、沙锅、瓦锅等煲煮容器,在煎熬中将中药的味道改良为柔和、甜润,入口舒适,克服了传统中药汤的苦涩和难以入口,还保留了食材浓郁鲜香的真味,以改善气候对人的影响,可收到调整身体状态、滋补身体等功效。有人说“老火汤是岭南文化的精髓,岭南人养生的法宝”。现在老火汤的香味已不仅仅弥漫在岭南大地,更飘向了全国,飘向了世界,享誉国内外。美国旧金山、加拿大温哥华等城市的唐人街上都已飘散着与广州东山、西关街巷中一样的老火汤香味。继广东凉茶成功申报国家非物质文化遗产后,老火汤等已被广东省饮食文化遗产工作领导小组列入下一批申报国家非物质文化遗产的计划。

4 丰富的药用动、植物资源及岭南特色药

岭南人通过凉茶、药膳等形式,进行养生保健,依靠的是岭南丰富的药用动、植物资源。独特的地理位置、环境和气候,使得岭南地区四季林木茂盛,昆虫种类繁多,各种果实终年不绝,为野生动、植物生长提供了良好的生态环境,成为全国野生动、植物最繁盛的地区之一。著名的道地药材广藿香、广佛手、广陈皮、广防己、广金钱草、阳春砂仁、肇庆巴戟天、德庆何首乌、化州橘红、西江桂枝一起被称为“十大广药”。其品质优良,临床疗效显著。此外,玉竹、黄精、松实及紫背天葵等,质量也都得到公认。

岭南还有很多特色药,对于疾病的预防和治疗都有良好的作用,如五爪龙、红丝线、木蝴蝶、布渣叶及毛冬青等。五爪龙,又称五指毛桃,具有益气利湿、健脾补肺之功效,益气而不生热,补气而不滋腻,扶正而不碍邪,并有祛痰平喘、化湿行气功效,故有“南芪”之称。邓铁涛教授^[9]治疗气虚患者喜用五爪龙,尤其在治疗重症肌无力患者时配以黄芪、千斤拔、牛大力等药物,均有很好的疗效。红丝线,又名枪刀药,有清热凉血止血之功,在治疗高血压病伴有肺热咳嗽方面效果满意。木蝴蝶又名千层纸,有清肺热、利咽喉之功用,其轻可随风飘扬,治疗咽喉肿痛、失音及喉源性咳嗽等,每能收到良好效果。布渣

叶又名破布叶,具有清热利湿退黄之功,在治疗湿热泄泻和小儿食积方面疗效显著。黄业方^[10]报道,布渣叶等组方加味健脾汤,在治疗慢性泄泻方面显示出良好的临床疗效。李维军等^[11]报道,布渣叶等组成醒脾消食汤治疗小儿厌食症 60 例,结果,治疗组总有效率及食欲改善时间明显优于对照组。《岭南采药录》载:“(破布叶)解一切蛊毒,消黄气,消热毒。作茶饮,去食积。”毛冬青具有活血解毒利水之功,冼绍祥^[12]用毛冬青甲素,干预心衰模型兔,结论证明,毛冬青甲素有较好的强心作用,临床运用其治疗慢性心力衰竭取得了良好的疗效。此外,黄皮叶、田基黄、葫芦茶、三叶人字草、鸡血藤、豨莶草等均有显著的临床疗效。

岭南的道地药材和特色药,为岭南地区的医疗和养生保健提供了充足的物质保障,为其发展奠定了坚实的基础,已深入岭南人民文化生活等各个方面,成为岭南人民生活中不可缺少的一部分。岭南地区中医药文化的发展,不仅影响着岭南人民,也指导我国香港、澳门地区及邻近的东南亚国家(泰国、马来西亚和新加坡等)人民的养生保健,并赢得了很好的声誉。

5 结语

在漫长的历史过程中,岭南地区的广大人民群众不断吸收外来中医药文化,根据自身特点形成了本地区独具地方特色的岭南中医药文化。通过凉茶、汤醴等形式指导岭南人民养生保健,有利于疾病

的预防、发生和发展,为养生保健融入百姓日常生活提供了可行性依据,在确保一方百姓的幸福安康中发挥着不可替代的作用。

参考文献

- [1]广州中医药大学第一附属医院岭南医学研究所. 岭南医学流派研究的现状与展望[N]. 中国中医药报, 2011-04-13(8).
- [2]邓铁涛. 岭南医学[J]. 新中医, 1999, 31(8): 8-9.
- [3]王琦. 中医体质学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 2.
- [4]王琦. 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J]. 北京中医药大学学报, 2005, 28(4): 1-9.
- [5]唐芸, 王洪琦. 广东地区湿热证候易感性成因分析[J]. 中医导报, 2009, 15(3): 14-16.
- [6]孔炳耀. 岭南湿邪致病特点及其论治[J]. 新中医, 1998, 30(5): 3-5.
- [7]高日阳. 岭南中医地域文化特色的浅谈[J]. 国医论坛, 2008, 23(1): 44-46.
- [8]唐铁军. 邓铁涛教授运用岭南草药经验介绍[J]. 新中医, 2003, 35(5): 7-8.
- [9]冯崇廉. 邓铁涛教授应用岭南中草药经验萃谈[J]. 中华中医药杂志, 2005, 20(11): 672-673.
- [10]黄业方. 加味健脾化湿汤治疗慢性泄泻 54 例[J]. 新中医, 1993, 5(3): 26-27.
- [11]李维军, 王健. 醒脾消食汤治疗小儿厌食症 60 例疗效观察[J]. 新中医, 2005, 37(5): 42-43.
- [12]冼绍祥, 丁有钦, 邱卓崑, 等. 毛冬青甲素对心衰模型兔心功能的影响[J]. 新中医, 1991, 5(3): 35-40.

(收稿日期: 2012-08-01; 修回日期: 2012-10-11)

[编辑: 黄 健]

第十九次全国特色医疗名医学术交流暨肝病痰病论坛通知

本次会议由北京聚医杰医药科学研究院会同有关学会联合主办, 将于 2013 年 4 月 16-19 日在福建省厦门市召开, 交流的主题为: 中医药特色疗法治疗肝胆病、痰病、各种常见病、疑难病。

一、会议内容: 1. 有关专家作中医药治疗肝病痰病、疑难病的学术讲座; 2. 中医基础理论及怎样撰写中医药学术论文的讲座; 3. 成立“肝病痰病研究专家委员会”; 4. 表彰特色医疗名医; 5. 参观鼓浪屿及世界文化遗产的洪坑民俗文化村。

二、征文要求: 运用中医药治疗肝胆病、痰病及各种疑难病等方面的经验; 稿件需打印, 附 200 字以内作者简介。

三、有关说明: 1. 本次会议将评选优秀论文; 2. 颁发继续教育学分证书; 3. 向参会代表赠送《实用验方一百首》、《肝病的特色医疗》、《民间医药和民营中医医疗工作文件汇编》等书刊资料和有聚医杰标徽的纪念品和工作服; 4. 参加本会议者将注册为“聚医杰会友”, 长期享受获赠《聚医杰学术资讯》(每年 6 期)及有关信息资料; 5. 具有副高级以上职称或对肝胆病痰病有研究者可申请参加“肝病痰病研究专家委员会”。

四、会议费用: 参会报名费 200 元, 会务及资料费 950 元。会期食宿及参观统一安排, 费用自理。

五、报名方式: 将交流论文(无论文也可报名)、报名费 200 元、2 寸蓝底彩色登记像 4 张及个人技术简介等材料在 3 月 25 日前用特快专递寄北京市 100036-98 信箱李莹莹收, 邮编 100036, 论文可发 e-mail: 13366005273@163.com, 电话: 010-63772051、13366005273、18611174565, 4 月 1 日前快递寄发参会报到通知。会议详情请登录: www.ylwsxx.com 或北京聚医杰医药科学研究院 www.zgtsyl.com 查询。