

# “零距离”接触中医药 感受中医壮医“非遗”之奇

中医药学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。推动中医药文化进校园,对增进广大青少年对中华优秀传统文化的了解与认同,提升民族认同感及归属感有着十分重要的作用。

2022年,广西启动结对共建中医药文化进校园品牌活动以来,将传统中医药文化引入校园。通过“请进来”“走出去”等多种形式,开设了丰富多彩的中医药课程,目前,中医药文化研学课程已经成为共建学校的特色内容。

9月29日,南宁市逸夫小学40名小学生走进广西最大三级甲等民族医医院——广西国际壮医医院,“零距离”接触中医药,感受中医药传统文化魅力。继9月26日广西国际壮医医院“携”中医药

文化走进南湖小学后,医院又将小学生“请”进来,这是开展中医研学的又一举措。

同学们在医务人员的引导下,来到布罗陀广场、门诊大厅、民族医药展示区、空中花园等区域,实地参观了解中医药、壮瑶医药发展历程,了解布罗陀、骆越等壮族文化的起源和中医药的发展,认识医学发展代表人物、代表文物,亲手制作壮药香囊、排队体验非遗技法壮医药物竹罐疗法……孩子们带着自己的思考寻草认药、感受非遗之奇。

“竹筒罐为什么是木质的?跟家里的玻璃罐不一样?”“驱蚊草真的能驱虫吗?”“三道两路的香囊作用有什么不一样吗?”他们对中医药文化的表现出了极大的热情,一边认真做笔记,一边提出各种问题,让在场医务人员看到了学生们对中医的“独特见解”。

活动当天,医院向学校赠送了中医药科普读物、涂色绘本及

《民族医药报》合订本等读物,为校方后续开展中医药文化教育提供了教材支持。其中,中医药科普读物《智慧中医“药”你好看》由广西壮族自治区中医药管理局和广西国际壮医医院联合出版,书本以中小学生的视角,对中医药发展传统代表人物、“桂十味”,以及广西特色道地药材等,通过“故事传说”这一手段介绍了代表性人物贡献、药材性味功效等进行了介绍,同时配备了涂色本,让孩子们在涂色的过程中,加深对中医药文化的认知。陆波表示,学校会将这些读物进行充分利用,发放给学生阅读学习中医药文化的科普知识。

共建单位推广中医药文化研学课程,既让学生感受到中医药文化内涵,激发学生对中医药的兴趣和热情,增进广大青少年对中华传统文化的了解与认同,提升民族认同感与归属感。

(黎佳 王煜霞)



制作壮药香囊

黎佳 摄



辨识草药

黎佳 摄



牛至,又名小叶薄荷、苏子草、止痢草、土香薷、奥勒冈草、俄力冈叶等,是一种唇形科牛至属多年生草本植物。牛至散发出浓郁的香气,可作为配料为食物增香。由于制作披萨时常会用到,牛至也被称为“披萨草”。除了可以食用之外,牛至也可以作为一种药材,或是作为制作精油的原料。

牛至内含有丰富的营养元素,当中包括膳食纤维、维生素A、C、E以及钙、镁、铁、锰、锌、铜、钾、钠、磷等多种微量元素。同时,牛至也含有对人体有利的多种抗氧化剂,包括柠檬烯、百里酚、香芹酚、蒎烯等,这些抗氧化剂在被人体吸收后有助于养护皮肤、眼睛、心脏、大脑等,有助于抗衰老。因为牛至中含有挥发油,还具有提增免疫力、促进食欲、改善消化、去痰等功效。

此外,食用牛至,还能够起到杀菌消炎的作用,辅助人体抵御真菌、病毒、细菌、寄生虫等带来的伤害,有利于预防肠道疾病。

从中医角度分析,牛至味辛,性凉,具有清热解表、理气化痰、消肿止痛等功效,可用来治疗中暑、感冒、头痛身重、腹痛、呕吐、胸膈胀满、气阻食滞、小儿食积腹胀、腹泻、皮肤瘙痒、水肿等症。在中暑或感冒时,可用牛至煮水服用,有助于缓解身体的不适感。除了内服之外,将新鲜的牛至捣碎后外敷,还可以用来治疗皮肤瘙痒和跌打损伤。

作为一种可食草叶,新鲜采摘的牛至,可以直接加入沙拉、汤粥、米饭、面食中。将牛至的叶片风干磨碎,则可以作为香料为餐食调味,或是作为调制饮品的调料。由于牛至散发有独特的香气,且尝起来带有微微的甘甜味,其也很适合与海鲜、肉类进行搭配烹调,例如在煎烤鱼肉、烩制鸡胸肉时,可以适当加入新鲜牛至作为配菜,或是撒入一些干制的牛至碎末,在增香提味的同时,也能去腥,使得烹煮出来的荤菜吃起来更香更鲜。

此外,烹煮一些素菜汤,如番茄汤、玉米汤、蘑菇汤或扁豆汤时,也可以撒入一些牛至,不仅香气会提增不少,饮用后也会有助于增加食欲,也能起到一定的辅助效果。

(吕若琦)

## 益肾抗早衰食黄精药膳

黄精是一味传统中药,始载于《名医别录》,堪称延年益寿之品,甚至有“久服成仙”之说。黄精性平、味甘,归脾肺肾经,具有补气养阴、健脾、润肺、益肾之功效,可谓“三脏皆补”。不妨试试以下三款养生保健药膳。

**黄精子仁粥** 补中益气,清心健脑,适用于脾胃虚弱、肺虚燥咳、神疲气短、咳嗽气促等症。取黄精30克,莲子去芯40克,薏苡仁50克。先将煎煮取汁液,汁液入莲子、薏苡仁一同煮成粥,煮至熟烂即可,加适量

调味品服食,每日1剂。

**黄精粳米粥** 健脾益肺,适用于脾胃虚弱、阴虚肺燥、干咳无痰、咯血等症。取黄精30克,粳米100克。黄精水煎40分钟,去渣,取药液,药液与粳米一起煮粥,煮至粥熟,加入适量白糖调味服食,每日1剂。

**黄精瘦肉汤** 润肺益肾、补气健脾,适用于体虚、四肢软弱无力等症。取黄精30克,瘦猪肉100克。上述两味加水炖熟,加适量食盐调味服食,喝汤吃肉,每日1剂。

(胡佑志)



红薯不但是甜香可口的美食,而且还是保健的良药。传统医学认为,红薯性味甘平、具有补脾胃、养心神、消痰肿之功,适用于湿热黄疸、血痢、便秘等症。《本草纲目拾遗》说:“红薯能补中、和血、暖胃、肥五脏。”《金薯传习录》记载有它的药用价值:“治痢疾和泻泄;治酒积和热泻;治湿热和黄疸;治遗精和白浊;治血虚和月经失调;治小儿疳积。”《陆川本草》说:“红薯能生津止渴,治热病口渴。”《本草求源》载:“凉血、活血、宽胃肠、通便、去宿痰、舒筋络、止血热、产妇产后最宜。”现介绍几种红薯的吃法,供选用。

**烤红薯** 红薯适量,洗

## 红薯是具有保健作用的美食良药

净放入小炉中,文火烤至熟透取出即可食用。烤红薯香甜可口,具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阳、和血、暖胃、益肺等作用,适用于湿热黄疸、血痢、便秘等病症的患者食用。常食可减少动脉粥样硬化症发生。

**红薯粥** 红薯250克,粳米150克,白糖适量,将红薯洗净切小块,粳米洗净一同入锅中,加清水武火煮沸后改用文火约煮30分钟后,加白糖搅匀再煮一会即可食用。红薯粥香甜可口,老幼皆宜,具有健脾胃、益气血之功效,适用于心血管病、血痢、便秘等病症的患者食用;常食有防癌抗癌之功效。

**清蒸红薯** 红薯1500克,将红薯洗净,放入蒸笼里蒸至红薯变软,取出去皮即可食用。亦可将红薯直接放入水锅中煮熟食用。此

方具有补脾胃、养心神之功效,清蒸食用可为人体提供多种营养成分,适用于食欲不振、湿热黄疸、血痢、便秘等病症的患者食用。

**红薯蜜羹** 红薯500克,蜂蜜、糖桂花各适量,将红薯刮去表皮洗净,切成小厚片,入锅内煮至红薯酥烂加入适量蜂蜜、糖桂花出锅装碗即成。红薯与蜂蜜、糖桂花共制成此羹,含有丰富的黏液蛋白、多种维生素、多糖类物质等营养成分,具有补中气、和血脉、宽肠胃通二便等功能,适用于心血管病、血痢、便秘等患者食用。

**红薯玉米糊** 红薯干250克,玉米粉150克,先将薯干洗净,玉米粉用冷水浸透和成稀糊后,将红薯干放入锅内加水适量煮至薯干熟烂,再将玉米粉糊徐徐下锅内,并不断搅动煮至熟出

锅即可食用。玉米补中气,健脾胃,除湿利尿,与薯干相配煮成此粥营养丰富且具补益脾胃之功效,适用于食欲不振、病后体虚、湿热黄疸、水肿、脚气、痢疾、小便利不利等病症的患者食用。

**红薯鸡蛋饭** 大米1000克,红薯250克,鸡蛋4枚,精盐、素油各适量,先将大米淘洗干净,红薯切成小丁一起放入锅内,加入适量的水煮沸后改用文火焖熟,再将鸡蛋打入锅内加入少许精盐,倒入热锅内翻炒成块,后将焖好的红薯米饭拌炒均匀,即可食用。鸡蛋补气养血、滋阴熄风,大米补脾养胃,与红薯相配共煮成此饭,具有补脾胃、养气血之功效,适用于体虚乏力、食欲不振、消化不良、心烦失眠、肺燥咳嗽、呕逆、泄泻等病症患者饮用。

(杨吉生)

谷子又名粟,是我国最古老的粮种之一。谷子对感冒的缓解作用源于其在中医学上具有的清热功效。中医认为谷子性微温,可治风寒感冒初期。旧时医学不发达,常有家庭用谷子汤治疗产后感冒发烧。即将谷子炒黄以后,加水煎服,然后盖上被子发汗而愈。

### 谷子治风寒感冒初期

1.谷子一把约50克,大葱白连须3棵,生姜5片。温开水冲服谷子,嚼碎葱姜,擦太阳穴、前心、背心、手脚擦热至出汗为宜。

2.生谷子15~30克,嚼服后喝热水一杯,盖被出汗,汗出即愈,避免受风着凉。适用于普通感冒,症状为打喷嚏、流鼻涕,并伴有鼻塞、头痛、轻度发热、四肢酸痛等。(马宝山)