



世界上最早的面条实物证据发现于青海喇家遗址，距今已有4000多年历史。不过，古人称面条为“汤饼”，还有“水引”“餽飮”“索饼”等叫法。

到了西汉，北方小麦的栽培已相当普遍，加之石磨的普及，古人食用小麦的方式不仅有“粒食”，而且多了“面食”。东汉开始，面食统称为“饼”。为何叫饼？当时的学者刘熙在词典《释名》的“释饮食”中云：“饼，并也，溲面使合并也。”“溲”本义指用废水调和。宋代黄朝英在《靖康缃素杂记·汤饼》一文中对饼做了简明地概括：“凡以面为食具者，皆谓之饼，故火烧而食者呼为烧饼，水瀹而食者呼为汤饼，笼蒸而食者呼为蒸饼。”由此可见，中

气道异物梗阻是常见的急症之一，气道异物梗阻导致的气道完全阻塞，危险程度仅次于心脏骤停，必须分秒必争，及时施救。有时候身边有人突然发生气道异物梗阻，如果这过程正好被你看见了，你还能及时伸手施救，但有时患者已经出现异常状况，你却不明白发生什么情况，意识不到严重性，不能及时给患者提供急救，可就耽误了大事，甚至有可能造成悲剧。判断气道异物梗阻是抢救成功的关键之一，所以，气道异物梗阻的典型表现大家一定要掌握。气道本是畅通无阻的，气道黏膜非常敏感，一旦异物进入气道，患者会感到非常难受，常常不由自主地以一手或双手在脖子前做“V”字形，做出掐脖子的动作，同时出现剧烈呛咳、喘憋、面色潮红。

气道异物梗阻可以分为两种情况。不完全性阻塞患者有部分通气功能，会出现剧烈呛咳、面色潮红、呼吸困难、张口呼吸，以及面部、皮肤、甲床发绀的情况。有可能通过剧烈呛咳把异物排出，也可能越来越严重，患者烦躁不安、意识丧失，甚至呼吸心跳停止。完全性梗阻常常是气道异物梗阻最明显的特点。患者面色潮红，继而变得灰暗、青紫，无法说话、无法咳嗽、无法呼吸，然后意识丧失，昏迷倒地，随即心脏骤停。

发生气道异物梗阻的患者经用力咳嗽无效、呼吸微弱、咳嗽无力或者气道完全梗阻时，应立即采取海姆立克急救法。这是一种上腹部冲击法，通过冲击上腹部使膈肌瞬间突然抬高，肺内压力骤然增高，造成人工咳嗽。肺内气流将气道内异物冲击出来，从而排出气道异物，解除气道梗阻。

立位或坐位上腹部冲击法

适用于意识清楚的成人患者。患者取立位，施救者站在患者身后，一腿在前，插入患者两腿之间呈弓步，另一腿向后蹬地伸直；同时双臂环抱患者腰部，一手握拳，拳眼置于两乳头之间，另一手固定拳头，并突然连续、快速、用力向患者腹部的后上方冲击，直至气道内异物排出或患者意识丧失。

为什么要把腿插在患者两腿之间呢？第一，可以起到稳定的作用；第二，如果患者丧失了意识，可以用腿接住他，随即将其身体平放在地，继续抢救。这样既省力，也不会造成患者摔伤。

成人卧位上腹部冲击法

适用于意识丧失的患者。施救者骑跨于患者大腿两侧，将一手掌根部置于患者肚脐上两横指的正中部，另一只手重叠于第一只手上，并突然连续、快速、用力向患者上腹部的后上方冲击。每冲击五次后，检查一次患者口腔内是否发现异物。如有异物，立即清理出来，如无异物，继续反复进行。

还有一种胸部冲击法，适用于肥胖者或孕妇，同样有立位或坐位胸部冲击法和卧位胸部冲击法两种。

立位或坐位胸部冲击法

适用于意识清楚的肥胖者或孕妇。患者取立位或坐位，施救者站在患者身后，一腿在前，插入患者两腿之间呈弓步，另一腿向后蹬地伸直；同时双臂环抱患者胸部，一手握拳，拳眼置于两乳头之间，另一手固定拳头，并突然连续、快速、用力向患者胸部的后方冲击，直至气道内异物排出或患者意识丧失。

卧位胸部冲击法

适用于意识丧失的肥胖者或孕妇。施救者跪在患者身体的任何一侧，将一手掌根部放在两乳头连线中点，另一只手重叠其上，双手十指交叉相扣，双臂基本伸直，连续用力垂直向下冲击。每冲击五次以后，检查一次口腔内是否有异物。如发现异物，立即清理出来，如无异物，继续反复进行。

但是，如果只是气道不完全性梗阻，而且咳嗽有力，不建议首选海姆立克急救法，此时应该采取以下措施：

(1) 鼓励患者用力咳嗽，将异物咳出。

(2) 可让患者尽量弯腰，施救者用手掌用力拍击患者两侧肩胛骨之间的部位。

(3) 拨打120，寻求医生的指导。

(王利平)

食在中国话“汤饼”

国悠久的面食文化是由“饼”开始的。

饼开始大显身手，汤饼首当其冲。《汉书·百官公卿表》记载，汉代宫廷中少府属官有“汤官”，专门负责为皇帝制作汤饼。到了魏晋时，汤饼已普及到平民百姓家。西晋束晳在《饼赋》中提倡冬季食汤饼。他说：“玄冬猛寒，清晨之会，涕冻鼻中，霜凝口外。充虚解战，汤饼为最。”意思是说，冬季严寒，清晨赴会、充饥御寒，汤饼是最合适的。

古之汤饼，不只是面条，还包括现在的面片儿、疙瘩汤、馄饨等。北魏贾思勰在《齐民要术·饼法》中首次记载了制作面条的“水引傅飮法”：“细绢筛面，以成调肉臙汁，待冷溲之。”“水引，接如箸大，一尺一断，盘中盛水浸，宜以手临铛上，接令薄如韭叶，逐沸煮。”“傅飮，接如大指许，二寸一断，著水盆中浸，宜以

手向盆旁接使极薄，皆急火逐沸熟煮。”文中的“水引”类似今天的面条，“傅飮”指的是面片儿。

魏晋是一个士人尚风度、尚个性的时代，关于汤饼就有这样一件趣事：大臣何晏肤色很白，魏明帝怀疑他脸上抹了粉；为了验证，便请何晏吃汤饼。待大汗淋漓之时，何晏以衣拭汗，拭后脸色依然纯白，魏明帝始知何晏天生就长得白净。北宋欧阳修的“身似何郎全傅粉”，就典出于此。

唐代的面食发展很快，就连皇后也能亲自制作汤饼。据《新唐书·玄宗皇后王氏传》载，王皇后失宠时，曾哭着对皇上说：“陛下独不念阿忠脱紫半臂易斗面，为生日汤饼邪？”从中不难看出，生日吃长寿面的习俗已见于1400年前的唐代。刘禹锡有诗云：“引箸举汤饼，祝词天麒麟。”《送张盈赴举诗》诗人回忆当年朋友的儿子张盈出生时，参加其生日喜宴的情景：高高举着面条碗，为新生儿庆生。诗人看着张盈长大成人、进京赶考，将许多感慨尽陈于诗篇中。唐代餐桌上的面条不仅与今天的差距不大，而且吃法也有些相近。例如，夏天人们喜欢吃冷面。杜甫在《槐叶冷淘》中云：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁淳宛相俱。”这个“冷淘”，就是加冰水的冷面。刘禹锡也吃过冷淘。他在《翠微寺有感》中写道：“汤饼赐都尉，寒冰颁上才。”

到了宋代，汤饼被选为冬至和过年期间祭祖用的食品。当时谚语说“冬馄饨，年傅飮”。《武林旧事》曾记载冬至时用馄饨供奉先祖的活动，被称为“百味馄饨”。过年则要吃面片儿，陆游的《岁首书事》中就有“中夕祭余分傅飮”的句子。在宋代，面条有了专称“面”。例如，《梦粱录》

中就把“饼”“面”区别为二物，并有“面食店”一节。南宋都城的面食店中有丝鸡面、三鲜面、银丝冷淘等，与今天的叫法几乎一样。生孩子、过生日办汤饼会、吃长寿面，宋代人更是乐此不疲。南宋刻书家陈起过生日不想喝寿酒，就想吃面，于是《寄东斋》中有“今年都告免，汤饼却相宜”。这表明汤饼的称谓在南宋时还在延续。

明清时，汤饼成了家常便饭。《西游记》《红楼梦》里都有吃面条的记载。诗人赵翼在《昨岁除夕香远内弟得一子》中云：“纷纷羊酒贺亲邻，汤饼筵开喜气新。”

东汉刘熙在《释名·释饮食》中提到了“索饼”。根据“索”字，有人认为这就是面条。清代王先谦在《释名疏证补》中说：“索饼，疑即水引饼，今江淮间谓之切面。”这句话更加明确了索饼与面条之间的关系。另一位清代学者薛宝辰的《素食说略》说：“索饼言其形，汤饼言其食法也。”

(白素菊)

如何快速鉴别中药饮片的真伪？



随着医疗市场对中药饮片需求量的不断增加，一些不良商家为了自身利益，在生产中药饮片的过程中，以假乱真，以次充好。然而，中药饮片的质量，不仅对疾病的治疗效果有着直接的影响，还关系着患者的用药安全。因此，对中药饮片的真伪进行鉴别很重要。

中药饮片真伪鉴别经验法

1. 眼观：根据饮片形状、大小、颜色等来鉴别真伪。

不同药用部位，形状不同。如根类药材多是圆柱形、圆锥形、纺锤形等；皮类药材常为卷筒状、板片状等；种子类药材多为球形、扁圆形等。此外，一些药材还有自己的特点，如党参的“狮子头”、防风的“蚯蚓头”、海马的“马头蛇尾瓦楞身”等。这些都是中药真伪鉴别的依据。

中药饮片颜色与其质量有很大关系，而中药饮片的储存、加工等对其颜色有直接影响。因此，颜色也是中药真伪优劣鉴别的一个重要因素。如黄芩由黄变绿后，质量降低；丹参色红、紫草色紫、玄参色黑、黄连断面红黄者为佳。

2. 鼻闻：不同中药饮片气味不一样，可根据饮片气味来鉴别其真伪。

比如阿魏的蒜样臭气、薄荷的清香气、黄芪的豆腥气、鱼腥草的鱼腥味等。花类中药常具有挥发油，香气宜人；木类中药大多有树脂及挥发油而有特殊香气。

3. 口尝：每种中药饮片的味感是比较固定的，可通过口尝中药，根据味道来鉴别中药的真伪优劣。如乌梅、木瓜、山楂等含有有机酸，味道以酸为好；甘草、党参以味甜为好；黄连、黄柏以味苦为好等。品尝时，最好在口里咀嚼1分钟，使舌的各部位都接触到药液，或加开水浸泡后尝浸出液。对有毒的药材，应防止中毒。

4. 水试：某些中药在水中或遇水会发生一些明显而特殊的现象，从而来鉴别

色；胖大海水浸后膨大呈海绵状，体积可增大6倍。

5. 火试：某些药材用火烧能产生特殊的气味、颜色、烟雾、闪光或响声等现象。如降香微有香气，点燃则香气浓烈，有油状物流出，灰烬白色；海金沙火烧有爆鸣声且闪光等。

下面具体介绍几种中药饮片的鉴别方法：

1. 沉香

沉香被称为众香之首，价格昂贵，除了药用外，还被用于收藏和化妆品。沉香有行气止痛，止呕，平喘的功效。目前，市场上假沉香并不少见，比如用沉香含树脂的根或者不含树脂的边材料、废弃料冒充正品沉香；用铁木或者红木加工而成的或普通木材浸染而成的假沉香。在对沉香的鉴别时，常用水试法、火试法来鉴别。

(1) 水试法：以入水下沉者为佳，半沉半浮者次之，完全上浮者更次。

(2) 火试法：沉香燃烧时，气味浓烈，有油渗出，有浓烟，香气强烈。

伪品沉香燃烧时很少有油渗出，没有浓烟，烟气不香，呛人。

2. 冬虫夏草

冬虫夏草作为名贵药材，现在市面价格都非常昂贵，甚至“贵比黄金”，全世界的虫草有4000多种，但是只有一种具有药用价值，就是冬虫夏草。它能够补肾益肺，止血化痰。目前市面的假冬虫夏草主要有两种，分别是其他虫草代替冬虫夏草的和用面粉、玉米粉、石膏等加工制成的假品。冬虫夏草的鉴别法主要是眼观法。正品冬虫夏草长3~5cm，环纹明显；有8对足，只有中间的4对比较明显；尾部似蚕，易折断；气味腥，有点苦。

3. 天麻

天麻具有息风止痉，平抑肝阳，祛风通络的功效。市面上常见的天麻伪品有马铃薯的块茎、大丽菊的块根、紫茉莉的根等。正品天麻外观呈椭圆形，略扁，表面有一些节节和小点；顶端还有红棕色至深棕色鹦哥嘴状的芽孢，俗称“鹦哥嘴”；折断面半透明，角质样。伪品天麻马铃薯的块茎嚼起来有马铃薯味；大丽菊的根嚼起来黏牙；紫茉莉的根嚼起来有刺喉感。天麻的伪品较多，在购买时应注意鉴别。

以上就是关于快速鉴别中药饮片的一些方法供大家参考，买中药饮片时要尽量熟悉各种鉴别真伪的方法，才能买到质优价廉的中药饮片。

(广西国际壮医医院 吴余燕 魏江存)