

国医大师李济仁养生保健茶

——处方组成、来源、方解、适应症

储成志¹ 李艳^{**} 张宏¹ 熊煜^{***} 胡怡芳^{**}

关键词: 李济仁; 养生; 保健茶

中图分类号: R212

文献标识码: B

文章编号: 1006-0979(2014)28-0040-01

李师今年84岁,依然坚持在医疗战线岗位上。除了他为了解除人民群众的疾苦无私奉献精神和高尚的医德外,还与他的身体健康有着密切的关系。李师为什么这样的高龄还能够坚持上门诊?是怎样保持身体硬朗的?经过深入的调查发现,这与他长期饮用保健茶有着十分重要的关系。本人有幸跟随李师学习,悉得该保健茶的组成、功效及主治、方解、药理作用等,倍感珍贵,一一陈于后,与大家分享。

1 处方组成

黄芪 15g,制黄精 10g,枸杞子 10g,西洋参 6g。

2 功能与主治

功能: 益气养血、健脾益肾; 主治: 气血亏虚、脾肾两虚。

3 处方来源

本养生茶来自我国新安医学流派的主要传承人、新安医学研究的奠基人、新安名医“张一帖”第十四代传人“张一帖内科”列入第一批国家级非物质文化遗产名录)、首届国医大师、首批全国500名老中医、首批国家中医药管理局名老中医学术经验继承人指导老师、首批国务院政府特殊津贴获得者、首批全国《内经》专业硕士学位授予权研究生导师、首批中国百年百名中医临床家、皖南医学院四大名师之一的李济仁教授的临床验方。是李济仁教授在仔细研究古代养生学的基础上,结合现代中药药理后,通过反复临床验证,积60多年的切身体会,精心挑选的四味药物而形成的协定处方。

4 处方方解

黄芪,性温味甘。功能补气固表、利尿消肿、托毒排脓、敛疮生肌; 主治气虚乏力、食少便溏、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、气虚水肿等。黄精,性平味甘。功能养阴润肺、补脾益气、滋肾填精; 主治阴虚、肺燥咳嗽、脾虚乏力、食少口干、消渴、肾亏腰膝酸软、阳痿遗精、耳鸣目暗、须发早白、体虚羸瘦等。枸杞子,性平味甘。功能养肝、滋肾、润肺; 主治头晕目眩、腰膝酸软、阳痿遗精、虚劳咳嗽、消渴引饮。西洋参,性凉味甘微苦。能补气养阴、清热生津; 用于气虚阴亏、内热、咳喘痰血、虚热烦倦、消渴、口燥咽干。综观全方,能益气养血、健脾益肾。黄芪及西洋参均能益气,黄精及枸杞均能滋养阴血。气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质,易被消耗,如不能及时补充可形成气虚,进一步可引起血虚、阳虚、阴虚等。而黄芪、西洋参均可补气,但“气有余便是火”,故用偏温之黄芪,配偏凉之西洋参,长期服用无助热之虞。血是富有营养的运行于脉中的红色液体,亦是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,也易被消耗,如不能及时补充可形成血虚,进一步可引起气虚、阴虚等,而黄精及枸杞均能滋阴养血,又均性平,可长期饮用。四味药皆甘味,仅西洋参味微苦,口感较好,适宜于长期饮用。气血又可互生,气能生血,血能生气。可消除气血之亏引起的诸如神疲乏力、倦怠懒言、自汗、易感冒、面色无华、眩晕、心悸、

失眠、多梦、唇甲色淡等症状。上四味药能健脾益肾,而肾为“先天之本”,脾为“后天之本”,先天促后天,后天养先天。先后天之“脾肾”均正常,机体才能保持健康、才有活力! 肾的主要生理功能是藏精、主生殖与生长发育、主水、主纳气,生髓、主骨,开窍于耳,其华在发。如果肾精亏损,则小儿发育迟缓,筋骨痿软,智力发育不全等; 成年人则有早老早衰,头昏耳鸣,听力减退,腰酸腿软,头晕,失眠,思维迟钝,牙齿松动,容易脱落,五更泻或久泻,或阳痿早泄,滑精等; 女子则有生殖器官发育不全,月经初潮来迟,月经不调,经闭,不孕等。“后天之本”的脾主运化,主升清,主统血,并与四肢、肌肉密切相关。其功能包括运化水谷精微和运化水液两个方面。前者是指对饮食物的消化和吸收,并转输其精微物质的作用。中医认为,饮食物须赖于脾的运化功能,才能将水谷转化为精微物质,并依赖于脾的转输和散精功能,才能将水谷精微布散到全身,从而使五脏六腑、四肢百骸等各个组织、器官得到充分的营养,以维持正常的生理功能。脾功能旺盛,则饮食物方能化为精微,生成精、气、血、津液,以充养人体,进行正常生理活动。反之,若脾失健运,则出现食欲不振、腹胀、便溏、消化不良,甚至倦怠、消瘦等气血生化不足的病变。

5 药理作用

根据现代药理研究^[1]: 黄芪有增强免疫功能,对干扰素的作用,增强机体耐缺氧及应激能力,促进机体代谢,改善心功能,降压、保肝作用,调节血糖,抗菌及抑制病毒作用,激素样作用; 黄精有抗病原微生物作用,黄精浸膏对肾上腺素引起的血糖过高呈显著抑制作用,抗疲劳、抗氧化、延缓衰老和止血作用,增加冠脉流量,增强心肌对缺氧的耐受力,抗病毒作用等。枸杞子有增强免疫功能,降血糖,抗脂肪肝,降血压,促进有益菌的生长,增强机体耐缺氧、抗疲劳、抗肿瘤作用; 西洋参能增强中枢神经系统功能,保护心血管系统,提高免疫力,促进血液活力,治疗糖尿病。

6 适用范围

适用于气血两虚、脾肾亏虚而引起的神疲乏力、倦怠懒言,自汗,易感冒,纳少,面黄肌瘦,心悸失眠,多梦,腰膝酸软,纳少便溏等症; 或者身体无明显不适,仅为了延年益寿之中老年人。结合现代医学,李氏养生保健茶,适宜高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群,起到一定的降压、降脂、降糖作用; 亦适用易疲劳、记忆力减退、经常头昏、腰酸等的亚健康人群; 更适用身体无明显不适但意欲延年益寿的中老年朋友。

基金项目: 安徽省高职高专院校专业带头人项目资助(皖教秘人[2012]108号); 安徽省精品开放课程(项目编号2012gsk118); 国家中医药管理局国医大师工作室建设项目

参考文献

[1] 宋立人,洪恂,丁旭亮等. 现代中药学大辞典[M]. 北京: 人民卫生出版社,2001.

* 安徽中医药高等专科学校(241000)

** 弋矶山医院; *** 芜湖市中医院

2014年8月17日收稿