



中医讲究传承,但因种种原因,不少沿续百年的中医技术已经失传或面临失传。

3月13日起,现代快报开设“寻找最中医”,定期寻访名家、绝技。中医粉丝们,不仅可以通过直播、视频等全媒体手段,感受中医文化的魅力,还可以参加我们线下活动,走近中医名家,体验中医绝技。

为了瘦身,咬牙尝遍各类减肥药;为应酬,鱼肉白酒差点撑破了肚皮;不管是为了美丽,还是为了生活,都有人努力想用掉身上那一堆多余的脂肪。3月28日下午,“寻找最中医”第四场直播主题为“尝遍百种草药,这种降脂茶最好喝”活动,在江苏省第二中医院开启。江苏省第二中医院脾胃科主任郑亮带大家亲尝草药,品尝他自己配制的降脂茶,体验独特的中医文化。

实习生 梅书华 谢伊雯 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 马晶晶/摄

## 古有神农尝百草,“寻找最中医”发现—— 南京也有这样一位尝遍百草的中医



郑亮带着学生尝中药



郑亮自制的降脂茶



了解每味中药的药性



### 喝完降脂茶,大家都夸口感不错

活动现场

直播活动前,郑亮已泡了一大壶降脂茶,十多名读者品尝之后,都说口感不错,很好喝,没有中药的苦味。现代快报记者品尝了一下,发现不仅没有想象中的苦味,还有一股淡淡的清香味。郑亮解释说,这款降脂茶主要有绞股蓝、山楂、荷叶、冬桑叶、泽泻等几味中草药组成。

为什么会自己研制降脂茶呢?郑亮说,现代人饮食和生活越来越好,出门上班都是开车,所以很多人都有脂肪肝,另外,女孩子都追求身材苗条,市面上有很多降脂茶和药品虽说有一

定的作用,但是长期服用肯定是有副作用的。“我就萌生了自己研制一款降脂茶的想法。”

郑亮说,这款降脂茶,他花了一年时间研究,经过几十次筛选药材,斟酌剂量、尝试口感后,最终确定配方。之后又用了一年时间,自己试用观察,最后才放心地把它放在护士站免费给患者喝。“它可以帮助你清除肚子里的多余油脂,排除体内浑浊之气,有瘦身功效但不会导致拉肚子,尤其在不小心吃撑了,吃得过于油腻的时候,喝它可以减轻肠胃负担。”

### 黄连配甘姜,这样配伍才最恰当

活动开始后,郑亮准备了龙胆草、水蛭、黄连、川贝母、乌蛇、黄芩、甘松、人中白、九香虫、地龙、干姜等中药给自己的学生品尝。他说,对于医生来说,每一味中药都要自己尝试一下,不能按照书上讲的照搬照抄。他拿起黄连说,都知道黄连很苦,具有清热解毒的功效,是用得很普遍的一味药材。

他让在座的学生用水泡了,每个人都尝一下。学生们尝过

后,纷纷说,“好苦,好苦。”“那这味药很好,怎么用呢?”郑亮说,中医的精华是讲究药物的配伍,开中药方子需要医学、哲学、传统文化等知识,“如果我们把黄连配上甘姜,看看是什么味道?”学生们尝试了之后都说,没有那么苦了,是可以忍受的。最后,郑亮解释说,在他给病人开的方子中,如果有黄连,一定会配有甘姜,这两味药,一个苦寒,一个温热,这样的配伍就非常合适。

### 口感太差,药效好病人也难接受

郑亮又给大家介绍川贝母,“现在市面上川贝母卖得很多,如何辨真假呢?”郑亮边说边给大家演示,你看真的川贝母用手一捻,就变成粉状了,放在手里非常细腻,有一种滑手的感觉。如果川贝母的颗粒又大又肥,就有可能假的。川贝母有点苦,如果配上蜂蜜的话,不仅止咳效果好,而且口感也更好,但是用量在5到10克,量再多就不会被吸收了。

说完川贝母,郑亮又拿起甘松,学生们闻过后说,“有一股树木的清香味。”郑亮说,甘松性温,浸泡前有一股草本的清香,倒水浸泡后你们再闻一闻。学生闻过之后说,“有一股臭臭的味道。”郑亮说,甘松浸泡后有股死螺狮的味道,这味药要开给病人吃,就一定要考虑用量,5到10克就足够了,不能照搬教科书,否则即使药效好,也因为口感差,病人也难以下咽。



### 心中知百草,方能成名医

名家专访

中医历史十分悠久,前人通过不断地尝试,取其精华留给后世。所以中医药传承的有效方法之一就是师承。郑亮说,以前的中医都是采用“师带徒”的方式,想成为一名中医,你要跟着老师上山采药,回来后进行中药炮制,再到药房抓药,然后才是跟着老师上门抄方,“但现在很多中医都是从学校培养出来的,缺乏了采药、制药等实践过程,对中药的药性药味很多都是教科书上的认识和了解。”

出生中医世家,郑亮从小对中医耳濡目染,父亲一直对他强调,“心中知百草,方能成名医。”这么多年,父亲的言传身教和自己对于中医的热爱,触动了郑亮尝百草的举动,这一尝就是200多味中药。

“只有你自己了解的每味药的药性药味,你才能在辨证施治的基础上,给每个病人开出适合他们的药方。”郑亮告诉记者,这也是他一直给学生不断强调的一个理念。

#### 应季提醒

#### 野菜大多性味寒凉不宜多吃

春季,南京人爱吃野菜,比如马兰头、荠菜、鱼腥草、车前草等,郑亮提醒,野菜其实是不宜多吃的。“最近我的门诊中就接诊了不少因吃野菜来就医的患者。”

郑亮介绍,大部分野菜性味寒凉,有一部分还有毒性,如果处理不当,对脾胃伤害很大。有些脾胃不好的人吃下去,轻者胃疼胃溃疡,重者胃黏膜糜烂。还有人吃了野菜拉肚子,甚至呕吐、腹泻,其实是中毒的表现。比如蕨菜里有一种毒素,处理不好,会对肝脏、肠胃造成影响。再比如芦荟是利于通便的,现在很多人将芦荟用作美容,但是不宜多吃,因为它性苦寒,吃多了伤脾胃。所以春季肠胃不适者要注意少吃或者不吃野菜。



扫码看视频回放

### 用药要有整体观大局观

郑亮是全国中青年优秀中医临床人才,擅长以中西医结合方法治疗慢性萎缩性胃炎、癌前期病变、反流性食管炎、功能性胃肠病、溃疡性结肠炎以及消化道肿瘤术后调理等。他认为,医生是要“治病的人”而不是“治人的病”。医生在给病人看病的时候,一定要有整体观和全局观,用药要有整体概念。

西医“开药”,中医“开方”。每一个来看病的患者,他都要通过详细的诊断,然后开出一份最适合病人的药方,即使两个患者是同一个问题,因为年龄、性别、体质

的差异,药方也是不一样的。

为了增加每一份药方和患者的匹配度,尝药就成了最直接的途径,没有哪种方式能比亲身尝试更精准地掌握每一味药的口感和功效的了。郑亮告诉记者,通过品尝常用的200多味草药,判断出它们对不同体质的适用性,比如女性柔弱、对口味比较敏感,那么药性就不能过于刚烈和苦寒。男性体力工作者,口感的耐受度强一点,那药物就可以刚烈一些。针对每种不同体质的人,做到所用的药都必须因人制宜,这样才能照顾到每一个病人的感受。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

