

浅谈《中医食疗学》教学体会

尚云青 杨敏 王玲 俞捷

【摘要】《中医食疗学》是在中医药理论指导下,研究膳食在人体医疗保健中的作用及其应用规律的一门学科,是中医学的重要组成部分,是中华民族宝贵的科学文化遗产,在预防医学、康复医学和老年医学领域中占有重要的地位。根据《中医食疗学》的大纲要求、课程特点及教学实际情况,为使《中医食疗学》成为生动有趣、易学易懂的课程,激发学生学习的主观能动性,提高教学效果,本文强调了教书育人、上好第一堂课、注重中医基础理论的重要性;对食物的性能与应用及疾病食疗两部分重点内容的教学模式、教学方法、教学形式等方面进行了相关探讨。

【关键词】 中医食疗学; 教学; 改革

【中图分类号】 R247.1 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2012.11.009

《中医食疗学》是在中医药理论指导下,研究食物的性能、配伍、制作和服法,以及食物与健康的关系,并利用食物来维护健康、防治疾病的一门学科。中医食疗学是中医学的重要组成部分,是中华民族宝贵的科学文化遗产,在预防医学、康复医学和老年医学领域中占有重要的地位^[1]。《中医食疗学》教材内容涉及多个学科,知识面广,内容繁杂,灵活多变,容易混淆,难以记忆,从而降低了学生主动学习的积极性,影响了教学效果。根据中医食疗学的特点,结合笔者十多年的教学实践,谈一些粗浅的体会。

1 教书育人,注重提高

俗话说得好:“要给学生一碗水,自己得有一桶水。”强调的是教师知识和能力的必要储备,对教师的职业能力提出了很高的要求。《中医食疗学》涉及到中医基础理论、诊断学、中医学的各专科、中药学、中药药理学、营养学、食品工艺学、烹饪学等学科的知识。这就要求教师具备多学科的广泛深厚的基础知识,扎实系统的专业知识。要备好和上好每一堂课,只是熟悉教材内容是远远不够的,必须是在熟悉教材的基础上,查阅和学习各学科的相关资料,这样才能做到教师对教材中的知识内容的掌握比学生更多、更广、更深、更为熟练和精通,故要求教师不断学习,不断拓宽知识面,不断实践,不断提高,充实和丰富教学内容,这样才能适应中医食疗学的教学要求,才能做到讲课中既围绕教材的内容讲解,又

不至于完全按照教材照本宣科。

2 上好第一堂课,培养学生的兴趣

“好的开端是成功的一半。”要上好第一堂课,必须认真领会该门课程的教学大纲,教学质量标准,对讲授内容作充分的准备及精心的设计。结合一些必要的实例,可以对以下四方面进行阐述:(1)中医食疗已具有几千年的历史,是中国饮食文化的重要组成部分,为中国人民疾病防治和健康长寿作出了卓越的贡献;(2)近些年,随着人民生活水平的提高,心脑血管、内分泌代谢性等与生活方式有关的疾病发病率逐年增高,饮食对疾病预防和治疗的重要性也得到充分的肯定;(3)中医食疗在增加中医治疗过程中的有效性和安全性,减少中医临床治疗过程中“药”与“食”之间发生的不良反应和减少医源性损伤方面具有十分重要的作用,是确保中医治疗疗效和安全性的的重要手段,对防止疾病的发生,延缓疾病的进程,促进疾病的康复有积极意义;(4)食物疗法与药物疗法的异同等进行讲授。使学生认识到开设《中医食疗学》的重要性和必要性,从而有效地激发学生学习的积极性、主动性和强烈的求知欲。而后,应给学生介绍本课程涉及的主要内容,使学生对整个课程的框架有一完整的认识。最后,还需介绍一些学习本课程的方法,引导学生获得事半功倍的学习效果。

3 注重中医基础理论

《中医食疗学》是中医学的重要组成部分,是在中医基础理论指导下,通过大量的生活和医疗实践逐渐积累形成的,具有中国传统医学的鲜明特色的一门学科。离开中医药理论的指导,中医食疗学将失去生命力。中医食疗学在中医食疗学理论基础、食物的功效及临床运用等诸多方面,均要涉及许多中医基础理论的知识。《中医食疗学》教学不仅仅是让学生掌握中医食疗学的知识,更重要的是引导、启发

作者单位:650500 昆明,云南中医学院功能食品教研室/药物分析教研室(尚云青、俞捷);安徽中医学院教务处公共教学技术中心(杨敏);广东海洋大学食品科技学院(王玲)

作者简介:尚云青(1964-),女,副教授。研究方向:中医食疗、食品科学的教学与研究。E-mail:shyq86@sina.com

通讯作者:杨敏(1953-),女,副研究馆员。研究方向:中药食疗加工技术及食品微生物学的信息教学与研究。E-mail:yangmin77@yeah.net

学生应用已学过的中医基础理论,用中医的思维方法去认识和解决问题。如在中医食疗学中有寒、热、虚、实等中医辨证纲领,就有温、清、补、泻等相应的食物的性能理论;有脏腑经络的中医理论,就有与之相对应的食物归经学说。而对食物的功效的归纳,也是与中医的病因、病机相对应的。如有风、寒、暑、湿、燥、火、瘀血、食积等的中医病因和阴阳失衡、气血运行失调,脏腑功能紊乱等病机;也就有祛风、散寒、解暑、除湿、润燥、泻火、活血化瘀、消食导滞、壮阳、滋阴、益气、补血等食物的功效与其一一对应。由此看出,中医基础理论贯穿于中医食疗学的始终。因此,要充分利用学生已经学习过中医基础理论的优势,由浅入深引导学生灵活运用,将中医基础理论融会贯通于中医食疗学的整个学习过程中。如在讲授单味食物的性能与应用时,要遵循中医的基础理论,以食物的性味归经分析其功效主治,以功效主治引出临床应用,在讲解临床应用时,应注重中医辨证论治思想的体现。这样才能避免中医食疗学学习成为无本之木、无源之水。

4 运用不同的教学方法讲解食物的性能与应用

食物的性能与应用部分主要介绍具体食物的出处、性味归经、功效主治、应用举例、用法、注意和参考等。每一类、每一个食物体例的编排都是一致的,学习过程难免枯燥乏味、内容容易混淆难记。这就需要教师充分运用不同教学方法,有效地调动学生学习的主动性和积极性。

4.1 应用比较记忆法

如果要求学生对两百多种食物的功效和应用进行死记硬背,不仅使学生混淆难记,效果不佳,而且还会大大打击学习的信心。因此,可采用比较记忆的方法,即将相关的食物进行归纳、比较,总结出共性,突出个性,这样就便于记忆了。

该部分内容是按食物的功用进行分类的,其特点是同一章的食物既有共同的功效与主治范围,又有各自的特殊性能。因此,在讲授时,对每章的概述内容应讲清、讲透,而对本章食物的共性加以归纳,做到明确共性,突出个性,并注意前后有关内容的联系,加强系统性。达到提高教学效果的目的。如第一章中的辛温解表食物,其共性为味辛(能发散)、性温(能散寒)、归肺经(肺主表),具有发汗解表的作用,用于风寒表证的治疗。联系中医药基础理论知识,以中医食疗学基本理论为指导讲清本章辛温解表食物的共性,那么这部分食物的基本功效就很清楚了。之后,再来看每一种具体食物的特点和其他功效,进行对比讲述,突出每味食物的个性,这样本章中辛温解表食物部分的内容也就基本掌握了。如除基本共性外,还有个自的特性,生姜还能温中止呕,用于脾胃虚寒或胃气不和,解鱼蟹、鸟兽肉毒等;芫荽能消食下气,透疹,用于麻疹透发不畅,饮食积滞,脾胃不和;葱白能驱虫,解毒,用于虫积(蛔虫)腹痛。这样总结对比,就会使学生思路清晰、印象加深,有利于学生理解和记忆,还会收到事半功倍的效果。

4.2 采用突出重点,详略得当法

食物的性能与应用部分内容多,而且较零碎,如要每个

食物都进行详尽讲授,授课学时是远远不够的。在同一章中,可采用突出重点,详略得当的方法。因此,可将这部分内容分成三个层次进行讲解和学习,第一个层次是掌握的内容,是一些应用广、使用率高的重点食物,授课时一定要讲深、讲透,用中医药基础理论为指导对它的性味归经、功效主治、应用举例、用法、注意和参考等作详细讲解。第二个层次是熟悉的内容,对此在授课时,可采用图表的形式合并讲解与比较即可。第三个层次是了解的内容,对此可以安排学生于课后结合图表的形式来自学,并于下次上课时以快速提问的方式检查学生的学习情况和对知识掌握的程度。

5 运用不同的教学方法讲授疾病食疗

下篇“疾病食疗”由常见内科病的食疗、常见妇科疾病病的食疗、常见男科疾病的食疗、常见儿科疾病的食疗、常见皮肤科、中医外科疾病的食疗等部分组成。每一疾病均由定义、病因、病机、证候、食疗原则、辨证施食(其中又有各证型的临床表现、施食原则、食疗方)等部分组成,其重点为食疗原则及辨证施食。在讲授时为培养学生的开拓创新思维能力和牢固的记忆力,就要求教师在教学过程中不断尝试,寻找切实可行、高效的教学方法。

5.1 采用启发式教学方法

教师在整个教学活动中不仅要“授人以鱼”,更重要的是“教人以渔”。在以往讲解食疗原则的教学中,教学方法为注入式,教师只注重在课堂上将知识点尽可能多地传授给学生,造成学生被动、消极学习的状态,忽视智能的培养,不利于开拓创新思维能力的培养。教学过程是以教师为主导、学生为主体,在教师主导下发挥学生主动性和创造性的“教”与“学”共同活动的过程。学生是学习的主体,学生的主动性、自觉性和创造性是学好这部分内容的内因,教师指导是外因。外因只有通过内因才能发挥作用,所以只有把两者结合起来,学生的自学能力、创新能力、发现问题、综合分析和解决问题的能力才能得到提高,才能使变“学会”为“会学”,变“学做”为“会做”。因此,在讲授时,应结合定义、病因、病机、证候讲清、讲深、讲透每一条食疗原则,如在讲授到咳嗽的食疗原则时,其中,咳嗽宜低盐,忌烟酒,忌甜食、油煎炙烤食品。教师应有意识提出问题:为什么要这样呢?待学生回答后,再由其他学生作出点评,最后由教师评判、总结,导出完整、正确的答案,即过咸的饮食易导致水钠潴留,助湿生饮;烟、酒会刺激气管会引起咳嗽;糖果、糕点、饼干等甜食,炒瓜子、花生、油炸食物等,会酿痰生热。这样就能形成师生互动,激发学生的学习兴趣,加深学生对食疗原则的理解记忆。

5.2 PBL 教学法

以问题为基础的学习方法(problem-based-learning, PBL)^[2],是由美国神经病学教授 Barrows 于 1969 年在加拿大的麦克马斯特大学医学院首先试行的一种新的教学模式。它以问题为基础、学生为中心,在教师启发指导下,以自我指导学习和小组讨论为重要形式。它强调把学习设置于复杂

的、有意义的问题情境中,通过让学习者合作解决真实性问题,来学习隐含于问题背后的科学知识,发挥学生学习的主动能动性,发展学生创造性思维的能力,培养学生解决问题的能力。

中医食疗教学中存在不少问题,授课方法单调,老师讲课满堂灌,学生完全处于被动学习的状态,再加上学生又没临床实践的可能,以及各种食物、疾病的辨证施食等部分体例的重复,学生感到枯燥乏味,缺乏学习主动性和积极性,这一问题既困扰着老师又困扰着学生。为了解决这一问题,笔者在疾病的辨证施食部分尝试引入了 PBL 课程模式。该教学法的实施步骤主要是:

第一,由 8~10 个学生组成一个研究小组。由学生选出一个主席和一个记录员。

第二,明确提出问题的原则和方法,在课前由教师或学生精心设计有针对性的问题。如感冒病中风寒感冒的施食原则是什么,为什么?可用哪些食物,为什么?如何将这些食物进行合理的配伍,并可采用哪些烹饪方式使之成为色、香、味、形、效俱全的多种菜肴?学生们针对提出的问题,确定自己的学习目标,进行独立的资料收集、自学、研究等工作,提出解决问题的思路与办法。而后,回到小组中进行充

分的讨论,再总结反思。最后,由教师对问题进行排疑解惑、归纳总结。

PBL 课程模式不仅对理论学习大有益处,还可锻炼学生多方面的能力,如文献检索、查阅资料的能力,归纳总结、综合理解的能力,逻辑推理、口头表达的能力,自学能力、主导学习、终身学习的能力等。这些将对今后开展工作和科学研究等打下良好基础。

以上是笔者在中医食疗学教学工作中的一些肤浅的体会。《中医食疗学》教学仍有不少需进一步改进、完善的方面,本人将在今后的工作中不断地发现、探索和改革,使其教学日臻完善,以促进学生思维能力、创新能力、运用所学知识解决问题的能力 and 综合素质的提高,真正达到教学相长的目的。

参 考 文 献

- [1] 倪世美. 中医食疗学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.
- [2] 张宁. 浅谈 PBL 教学法在中医高等教育临床课程教学中的应用[J]. 国医论坛, 2008, 23(5): 45-46.

(收稿日期: 2012-09-28)

(本文编辑: 黄凡)

山药在消渴病药膳中的运用

何怡

【摘要】 山药为药食同源的经典中药,在食疗中被广泛运用。山药具有益气养阴、健脾益肾之功效,能滋阴清热而治疗消渴病,在消渴病的治疗中的运用由来已久。张锡纯在《医学衷中参西录》中记载了食疗及治疗消渴的处方。现代药理研究及临床研究证实,山药水煎液及提取物能保护胰岛 B 细胞,提高胰岛细胞敏感性,促进外周组织对糖的利用,起到降低血糖的作用;同时其提取物还能改善微循环,防治脂肪在血管壁的沉积,对血管具有保护作用。笔者多年从事糖尿病的饮食指导,结合古今文献,总结出山药不同配伍食疗方在糖尿病不同时期的运用,总结出了山药酿苦瓜、山药薏米粥、山药葛根粉、山药芡实枸杞粥、山药莲子百合粥等食疗处方。

【关键词】 山药; 消渴病; 糖尿病; 食疗; 药食同源

【中图分类号】 R255.4 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2012.11.010

山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎,既是食用的佳蔬,又是入药的地道药材,为历史上著称的四大怀药之一(山药、地黄、菊花、牛膝),不仅行销全国,还远销国外而被视为珍品^[1]。对肾炎、糖尿病、血管动脉硬化和肿瘤等症有防治作用,既是慢性病患者的食疗佳肴,也是老少皆宜的功能食品。

山药早在《山海经》中就有记述,自古被视为补虚佳品,在诸多品种中,以产于河南博爱、沁阳、武陟、温县等地的“怀山药”最负盛名,且有“怀参”的美称。山药是传统补益中药材,能滋养肌肤,使人健美,并可健脑增记忆,有健脾养胃、补肺益肾、止泻利湿之功效,既是滋补食品又是补气中药,为药食两用佳品。最早的药籍《神农本草经》就将其作为药材收入,书中将山药列为上品,具有“补中益气,长肌肉,久服耳目聪明,轻身不饥延年”的功效。它性味甘平,质厚,滋补性强,既补气,又益阴;归肺脾肾三经,乃平补肺脾肾

作者单位:100053 北京,中国中医科学院广安门医院综合科

作者简介:何怡(1963-),女,大专,主管护师。研究方向:糖尿病的中医护理。E-mail:15101016416@126.com