

📖 读书时间

良医，体现在临证的点点滴滴里

——再读《伤寒杂病论》有感

□韩伟锋

近来，数年前发生的一件小事总萦绕于心间，让我不能释怀。

那时，一个年轻的父亲带着咳嗽的孩子前来就诊。我很快为其诊治完毕，取方《伤寒杂病论》的桂枝加厚朴杏子汤（桂枝7.5克，芍药7.5克，厚朴7.5克，杏仁7.5克，炙甘草2克，生姜2片，大枣3枚，共7剂，每天1剂，水煎服）。他们临走前，我特意告知那位年轻的父亲，孩子的病必须抓紧时间治疗，否则容易反复，遗患无穷。20天后，他们姗姗来迟。孩子的父亲说，孩子服药后咳嗽已缓。我责怪孩子的父亲：“我开了7天的药，你们怎么现在才来？”其父面有难色：“中药难以下咽，孩子昨天才服完药，我们今天就赶来了！”

我一愣，心想此方量少，药味甜中微有辛辣，怎会难以下咽？我细问方知，上次看完病后，我告诉他中药每天1剂，煎煮两遍，一天分两次全部吃掉。谁知父亲让孩子喝了药汁，还要逼着孩子把药渣吃掉。枝枝棒棒的药渣，三四岁的孩子如何下咽？对此，孩子的父亲也煞费苦心，把药渣剁碎了再反复煎煮，直至药渣稀烂。即便如此，每剂药孩子3天才能服完。这也是他们20天后来找我复诊的原因。

对此，我啼笑皆非——世间竟有这样的父亲！望着孩子，我的心里却莫名心酸。发生这样的事，责任在谁？是这个孩子的父亲？还是我？这样的念头在我心里一闪而过，我当时并未深思。

后来，我参加了仲景书院在北京开展的集中培训。老师说，

📖 关于节气

谷雨

今年4月20日是谷雨节气。谷雨节气的到来，意味着春季收尾，此时空气湿度大，人体内毒素和湿气会加重，湿气过重会使人感到疲惫。因此，谷雨节气养生应以祛湿为主。

谷雨节气人们养生吃什么？谷雨前后，空气中的湿度逐渐增大，湿气容易侵入人体为患，导致脘腹胀满、胃口不佳、身体困重不爽、关节疼痛等。因此，谷雨节气养生要注意祛湿，并在饮食上加以配合。

冬瓜·降糖护肾降压

冬瓜浑身是宝，具有较强的利尿消肿、清暑除湿作用。冬瓜的药用价值较高，具有多种药效：降血糖、降血压，适合需要食用低钠食物的高血压病患者等；增加动物排尿量；具有减肥的功效，“热者食之佳，冷者食之瘦人”；用来洗脸、洗身，能令皮肤柔软光洁、白皙，美容功效颇佳。

古往今来，冬瓜一直是人们餐桌上的佳肴，而且“能上能下”，既能做成如夜香冬瓜盅、冬瓜鳖裙羹等上等菜肴，又能清炒、熬汤，是千家万户必不可少的佳品。

冬瓜菠菜羹 取冬瓜300克，菠菜200克，羊肉30克，姜、葱适量。将冬瓜去皮、瓢，洗净后切成方块；菠菜择好洗净，切成4厘米长的段；羊肉切薄片，姜切薄片，葱切段；将砂锅加油烧热，放入葱段、羊肉片煸炒，接着加入姜片、菠菜、冬瓜块，翻炒后加鲜汤，煮沸10分钟后加食盐、酱油、味精调味，最后倒入水淀粉调匀即成。此汤味美可口，具有补虚消肿、减肥健体的功效。

冬瓜太金汤 取冬瓜400克，咸肉或火腿100克，太子参30克，金银花10克，味精、葱花适量。把咸肉或火腿切片，冬瓜洗净后切成薄片；将太子参、金银花一同用水煎煮至太子参软烂，然后把金银花取出弃去；把咸肉或火腿、冬瓜块加水煮熟，然后放入太子参、味精和葱花，并兑入少量澄清的药汁，烧滚即成。

洋葱：理气和胃敛脂

洋葱又名球葱、圆葱等，味甘、微辛，性温，入肝、脾、胃、肺经。洋葱具有润肠、理气和胃、发散风寒、温中通阳、消食化肉、提神健体等功效，主要用于治疗外感风寒无汗、鼻塞、宿食不消、高血压病、高脂血症等。

洋葱饼 取一个大洋葱切丁，然后加入两个鸡蛋搅匀；放入适量面粉搅成糊状；放食盐、香油、黑胡椒粉调味，搅拌均匀；在平底锅内放入少许油，把面糊放入锅内铺平，煎至两面呈金黄色即可。

醋洋葱 取一个中等大小的洋葱，20多毫升天然蜂蜜，食盐少许，一定量的醋（根据个人口味而定）。将洋葱去皮，切薄片；用冷水浸泡后滤去水分；将醋及食盐放入煲内，加热至36摄氏度；熄火，加入蜂蜜，搅拌均匀后加入洋葱；晾凉后将洋葱和醋放入密封容器内，在冰箱内冷藏7天后可以食用。

醋洋葱是一道减肥佳肴，不仅制作方法简便、价格低廉，还能让人在不节食和少量运动的情况下自然地瘦下来。醋洋葱可以帮人们燃烧体内多余的脂肪，并防止脂肪积累。此外，洋葱含有丰富的食物纤维，能促进大肠蠕动。

（选自国家级名老中医崔公让著《中华饮食文化与健康》）

📖 养生堂

春天好降火

□李尤佳

春天是万物复苏的季节，也是多风干燥的季节，这时人们最容易上火。河南省中医院肝胆脾胃病科主任医师牛学恩表示，中医认为，春主肝，肝主生发，生发过了会化火，而生发不出、郁结于体内也会化火；再加上春天风沙大、天气干燥，人体内的水分容易通过出汗、呼吸大量丢失，伤及肝阴，也容易导致生理机能失调而上火。

上火的症状包括：口干、口苦、头晕、咽痛、口疮、眼红、急躁、易怒等。那么，如何才能有效对抗上火呢？中医认为，“春夏养阳，秋冬养阴”，希望人们充分利用春天阳气上升、人体新陈代谢旺盛之机，通过适当调养身体，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行。牛学恩在这里给大家支了几招儿。

心理 心胸开阔，乐观向上，保持心境恬静。

起居 《黄帝内经·素问·四气调神大论》：“夜卧早行，广步于庭，披发缓行。”简单来说，就是人们在春天应早睡早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，以汲取大自然的活力，使自己的精神情志与大自然相适应，如此方能精力充沛。

饮食 春天阳气初生，宜食用辛甘发散的食物，如葱、姜、蒜、大枣、山药、红薯、蜂蜜等，以驱散阴寒。此外，人们还应多吃新鲜的蔬菜和水果，如春笋、菠菜、豆芽、苹果、香蕉等，以补冬天新鲜的蔬菜较少、摄入维生素不足的欠缺。同时，人们要注意增加蛋、鸡肉、鱼等优质蛋白的摄入，不要食用太多酸味食物，还要有目的地根据医生的推荐选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品。

牛学恩还为大家推荐了几款药茶。

枸杞茶 枸杞性平。此茶可补益肝肾。

菊花茶 怀菊花、杭菊花皆可。此茶能清肝降火。

茉莉花茶 此茶可安定情绪、振奋精神，还能清热解暑、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适、和胃、止腹痛。

决明子茶 肝生发易上亢，即血压容易升高，决明子可降压、平肝阳、清热通便，血压不平稳的人春天可以适当喝一些决明子茶。

对于出现了咽喉发干、疼痛不适等上火症状的人，牛学恩推荐了这款药茶：取菊花、金银花各10克，生甘草、胖大海各6克，泡水喝，有疏散风热、清咽利喉之功效。

如果上火者仍感觉身体不适，不妨试试穴位按摩。

太冲穴位于足背侧，第一、第二跖骨结合部前方凹陷处，是人体肝经上的重要穴位，人们生气时按此穴可舒缓情绪。

此外，足浴加按摩太冲穴可治疗感冒，具体方法是：先用温水浸泡双脚10~15分钟，然后用拇指从涌泉穴向脚跟内踝下方推按5分钟，再用拇指从下向上推按太冲穴；另一只脚用同样的方法按摩。按摩后，人们会立刻感到咽痛减轻，其他症状也会随之减轻，甚至痊愈。

（作者供职于河南省中医院）

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医典故，推荐您喜爱的中医书籍。

《中医学说》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您的来稿！

联系人：索晓灿
投稿邮箱：525480296@qq.com