

■ 读书时间

朱震亨及其学术思想简述

□黄新生

明代医家方广说：“求其可以为万世法者，张长沙外感，李东垣内伤，刘河间热证，朱丹溪杂病，数者而已。然而丹溪实又贯通乎诸君子，尤号集医道之大成者也。”和张仲景并举，被称为集医学大成的朱震亨，是元代著名的医学家，字彦修，婺州义乌（今金华义乌）人，因其故居有条美丽的小溪，名“丹溪”，学者遂尊之为“丹溪翁”或“丹溪先生”。因为朱震亨医术高超，多有服药即愈不必复诊之例，在世的时候，便被人称为“朱一贴”“朱半仙”。

朱震亨力倡“阳常有余，阴常不足”之说，创阴虚相火病机学说，认为在泻火、攻邪、补中益气诸法之外，尚有滋阴大法，申明人体阴气、元精之重要，被后世称为“滋阴派”的创始人，与刘完素、张从正、李东垣并列为“金元四大家”。朱震亨的医学著作有《格致余论》《局方发挥》《本草衍义补遗》《丹溪心法》《金匱钩玄》《素问纠略》《外科精要发挥》等，尤其以前三者影响巨大。

提出相火论

朱震亨在总结《黄帝内经》以及刘完素的“火热论”、李东垣的“阴火为元气之贼”等理论的基础上，结合儒家理学太极“阳动而变，阴静而合”之理，提出了相火论。

一是认为凡动皆属火。朱震亨说：“天主生物，故恒于动，人有此生，亦恒于动。”认为天地万物，都是恒动的，而“凡动皆属火”。

二是指出了君火与相火的区别。朱震亨说：“心，君火也。”因为心主神明，故君火主持人身的思维活动。相火是一切生命活动的基础，是推动人身生生不息的原动力，“天非此火不能生物，人非此火不能有生”。肝、肾、胆、三焦为相火的根源，主要发源于肾。君火、相火，只有互相配合，才能温养脏腑，推动人身的各种功能活动，“彼五火之动皆中节，相火唯有裨补造化，以为生生不息之运用耳”。

三是认为相火妄动是疾病产生的根源。朱震亨认为，相火之性易起，若五志之火变动反常，则“五性感阳之火相扇”，相火就会

妄动，产生病理性的变化，以致“火起于妄，变化莫测，无时不有，煎熬真阴，阴虚则病，阴绝则死”。心火动则相火动，五脏异常皆可引起相火妄动。胃气的强弱，气血津液的通畅与否和心神的中正平和与否，都对相火产生影响。

提出阳有余阴不足论

针对魏晋以来服食金石类药物养生的不良风气 and《太平惠民和剂局方》盛行下轻易使用香燥辛热药物的不良风气，朱震亨提出了阳有余阴不足论。《黄帝内经》记载：“阴平阳秘，精神乃治。”人体只有阴阳平衡，才能健康。朱震亨吸取宋代理学思想，运用天人相应的理论，通过分析天地、日月、阴阳的状况，认为人身之阴阳在正常情况下，亦有一定差异，即人身之阴常不足而阳有余，故在疾病发展过程中应特别注意。阳有余阴不足论是朱震亨最为著名的学术思想，是其对人体生理病理认识的基本观点。

一是认为阴精难成易亏。朱震亨认为，人体“气常有余，血常不足”，主要是指在正常生理状态下，阴精难成易亏，不与阳气相配。在人的生长衰老过程中，阴精只有在青壮年时期才相对充盛，而幼年与老年皆阴精不足，故阴与阳相较，阴不足而阳有余。

二是认为相火易夺阴精。朱震亨认为，人的一生经常会遇到各种情欲刺激，而这些刺激往往通过心而影响到相火，导致阴精耗损，进一步加剧“阳有余而阴不

足”的状态，造成疾病产生。“人之情欲无涯，此难成易亏之阴气，若之何而可以供给也？”

三是人体动多静少导致阳有余阴不足。朱震亨认为，自然界离不开动与静，阴与阳两个方面，动生阳，静生阴，其中动是主要的，是化生万物的主体，故阳有余而阴不足。因此，朱震亨十分重视动与静对人体的影响，强调动静相宜可维持正常的生命活动，妄动不已可导致疾病，甚至危及生命。“人之疾病亦生于动，其动之极也，病而死亡”。

杂病论治经验

一、气证论治

朱震亨十分重视气病的治疗，认为“人以气为主，一息不运则机铖穷，一毫不续则穹壤别。阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，气也；荣卫之所以运转者，此气也；五脏六腑之所以相养相生者，亦此气也。”尤注重气虚证的治疗，其常用的补气方药以《太平惠民和剂局方》的四君子汤为首选，并针对不同情况加减出入，如气虚脾胃虚弱，不欲饮食者，主用四君子汤或六君子汤；脾胃气虚，饮食不进，呕吐泄泻，或病后胃气虚怯者，主用参苓白术散；兼有血虚者，主用八珍汤。这些治法，被后世称为王道之法，世代相传，沿用至今。

二、血证论治

朱震亨还重视血虚证的治疗。临证论治疾病常从血虚处着眼，善用四物汤。如治风中风，用四物汤加桃仁、红花、竹沥、姜汁；治疗怔忡，用四物汤加安神类药

物；治疗经闭，用四物汤加桃仁、红花；治疗不孕，用四物汤加养血养阴药物；治疗咳血，用四物汤加减；治疗呕血，用四物汤加炒栀子、童便、姜汁；治疗咯血，用四物汤加地黄膏、牛膝膏；治疗溺血，用四物汤加牛膝膏；治疗下血，用四物汤加炒栀子、升麻、秦萆、阿胶珠等。

三、火证论治

朱震亨论治的火证，主要是内火之证，他提出了“气有余便是火”的观点，揭示了气妄动产生火的病机理论，总结出虚火、实火、郁火的治疗方法。

朱震亨将虚火分为阴虚火旺和气虚发热两种。对于阴虚火旺，主张补阴为主，凡阴精虚相火旺者，用大补阴丸；凡阴虚相火旺者，用四物汤加黄柏、知母、龟板之类。若属虚火上炎，虚阳浮越者，用四物汤加降火药内服，并用附子末调涂涌泉穴以引火归原。对于气虚发热者，可采用东垣之法益气升阳泻火，选用人参、白术、生甘草之类。

朱震亨提出实火可泻的原则，用黄连解毒汤，或用大黄、芒硝、冰水之类治疗。对于火盛而体虚之人，又认为不可骤用凉药，应用从治或反佐之法，兼用生姜之类以温散。

朱震亨所说的郁火主要指脾胃遏遏之邪火，强调火邪内郁不得宣散泄越者，可以采用发散之治疗，临床多宗东垣之法。

四、郁证论治

朱震亨认为，郁证是很多疾病产生的重要原因，“气血冲和，百病不生，一有佛郁，诸病生焉。故人身诸病多生于郁”。他认为，

郁证多病在中焦脾胃，与气血郁滞有关，并将人身之郁证分为6种，即气郁、血郁、湿郁、痰郁、火郁、食郁。六者既可单独致病，也可相因致病，其中又以气郁最为关键。他创立了越鞠丸治疗六郁。越鞠丸用香附治气，川芎治血，栀子清火，苍术治痰湿，神曲治食。其中，香附又为主要者，在使用时根据临床不同情况，灵活化裁，分而治之。

五、痰证治法

朱震亨认为，凡情志忧郁、饮食厚味、外感无汗、滥投补剂，均可使气血失常，清化为浊，形成痰证。痰证的病机则多与脾虚湿滞，气郁火炎有关。脾虚则运化无权，水湿停聚生痰；气郁则火盛逆上，煎熬津液成痰。

朱震亨提出“治痰法，实脾土，燥脾湿是治其本；善治痰者，不治痰而治气”的基本法则，并针对痰的不同性质、病证的不同部位，结合体质的盛衰，加减化裁。如湿痰者，加用苍术、白术；热痰者，加用青黛、黄连、黄芩；食积成痰者，加用神曲、麦芽、山楂；风痰者，加用天南星、白附子、僵蚕；老痰者，加用海石、半夏、橘核、香附等。

朱震亨提出的相火论、阳有余阴不足论，以及杂病的证治经验，对明清医学的发展有深刻的影响，他所创之学说被发展成一个学术流派——丹溪学派。后世医家在养阴、治火、治痰、解郁等方面的成就，与朱震亨的启发是分不开的。继张仲景之后，朱震亨也被称为“医中圣人”。

（作者供职于武陟县卫生健康委员会）

■ 养生堂

随着现代生活节奏的加快，人们经常处于繁忙的劳务之中，致使人体长期气机运行失调，加之突发应激性事件，愤怒伤肝，久而久之，则形成气郁体质。经过长期对气郁体质的临床观察，我认为可以从以下3个方面进行调养：

一、避致病因素

宋代陈无择认为，疾病的形成，可以分为外因六淫侵袭，内因七情所伤，不外因饮食劳倦、跌仆金刃及虫兽所伤。因此，应该学会避开或者降低“三因”所带来的不良影响。如遇大雨、大风、大雾等不良天气，则尽量不外出；淋雨后，可首先服用生姜汤，发汗开表，然后及时就医，将风寒邪气对人体的不利影响降至最低。这也是《黄帝内经》所述“虚邪贼风，避之有时”之意。如遇其他致病因素，处理与此类同。

二、调生活起居

调情志 气郁体质多肝郁脾虚，思虑过多，且大部分患者可以意识到自身情绪不良的状态，但是不能自制。一方面应嘱咐其多参加户外社交活动，多看一些喜剧、相声等文艺节目；另一方面应嘱咐其在遇到应激性事件时，应有意识地转移注意力或合理地宣泄不良情绪。

此外，我发现一部分患者是因病致郁，如中风后、产后及手术后患者产生悲观情绪，并进一步发展成气郁体质。针对这一部分患者应进行充分的医学原理解释，并鼓励患者积极配合治疗，以将疾病带来的损害降至最低点，提高康复后生活质量。

调膳食 可以多食用一些芽类、绿叶类、行气类食物，以发散、调畅气机，如香椿芽、韭菜、佛手等。亦可将陈皮、玫瑰花等药食两用之品制作成陈皮粥、玫瑰花茶等药膳、药茶。尤其是在阳春三月，多食用上述食物可以顺应春季温暖生发之特性，而起到事半功倍的效果。

调运动 除了做一些八段锦、太极拳等传统项目之外，亦可以将双手搓热，以掌面沿肋肋部反复摩擦，以微微发热为度，在一定程度上可以起到疏肝理气的作用；经常按摩肝俞穴、膻中穴、期门穴、阳陵泉穴、太冲穴等可疏肝理气。

三、学养生技能

养生作为生活中常需用到的知识，不仅要在医院讲座中出现，更应该出现在学校的科普教育之中。刮痧、拔罐、耳穴埋豆、按摩、点穴等养生技能简便易行、副作用少，可用来调养体质。对于气郁体质者常见病证，可通过以下养生技能进行调整。

失眠者，嘱咐其每天晚上11时前入睡。因此时一阳初生，在此之前较易入睡。要养成按时入睡的好习惯。

耳鸣者，嘱咐其清淡饮食，少食辛辣油腻食物，并教其“鸣天鼓”自我按摩手法，以改善耳周血液循环。

胃痛者，嘱咐其饮食规律，饥饱有度，勿暴饮暴食，并令其早晚顺时针揉腹100下，自上而下推任脉100下。

梅核气者，嘱咐其每天适当外出运动，少食生蒜、生葱等辛辣刺激食物，并令其每天按揉合谷穴、太冲穴5分钟。

月经不调者，嘱咐其少食生冷食物，尤其在月经期避免寒冷刺激。

乳腺增生者，嘱咐其调畅情志，规律睡眠，清淡饮食，并每周刮痧1次，刮痧循行前胸肝经、胃经以及背部膈俞至胆俞区域。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

遗失声明

河南省胸科医院彭帮田的医师资格证书（编码：199841110410103671206371）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

本版图片为资料图片

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药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》

《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371) 85966391

联系人：杨小玉

投稿邮箱：54322357@qq.com

■ 读名著 品中医

滋阴潜阳说甲鱼

□胡献国

《三国演义》第七十四回“庞令明抬棺决死战，关云长放水淹七军”中写道：“方今秋雨连绵，襄江之水必然泛涨；吾已差人堰住各处水口，待水发时，乘高就船，放水一淹，樊城曹口川之兵皆为鱼鳖矣。”于是关羽水淹七军，于禁被擒，庞德战败被杀。这里的鳖即甲鱼。

鳖甲，为鳖科动物中华鳖的背甲。中医认为，本品性寒，味咸，归肝、肾经，具有滋阴潜阳、软坚散结之功效，适用于热病伤阴、虚风内动、闭经、症瘕积聚等。《名医别录》言其“主伤中益气，补不足”。《日用本草》言其“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。《本草汇言》言其“除阴虚疟疾，解劳热骨蒸”。营养研究表明，鳖甲含动物胶、角蛋白、碘质、维生素D等，能增加血浆蛋白，抑制结缔组织增生，调节免疫功能，促进骨髓造血，提高淋巴细胞转化率；有较好的净血作用，可降低血脂、血压，防止高血压病、心脏病的发生。

鳖甲胶，为鳖甲经煎熬、浓缩制成的固体胶，呈棕褐色，具凹纹，半透明，质坚韧，断面不均匀，具光泽。中医认为，鳖甲胶性微寒，味甘、咸，入肝、肾经，具有补肾滋阴、软瘀散结之功效，适用于肾阴不足、潮热盗汗、手足心热，还可用于肝脾大、肝硬化、闭经等。取5克~10克，烊化饮服或兑入稀粥中服食。

鳖肉，为鳖科动物中华鳖的肉，又名甲鱼、脚鱼、水鱼。中医认为，鳖肉性平，味甘，归肝经，具有滋阴凉血、补虚调中之功效，适用于阴虚亏虚所致的骨蒸潮热、五心烦热、午后低热、遗精，以及身体虚弱所致的四肢乏力、腰膝酸软等。《名医别录》言其“主伤中益气，补不足”。《日用本草》言其“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。营养研究表明，鳖肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素、烟酸等，能增加血浆蛋白，抑制结缔组织增生，调节免疫功能，促进骨髓造血，提高淋巴细胞转化率；有较好的净血作用，可降低血脂、血压，防止高血压病、心脏病的发生。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

几款肺癌食疗方

本报记者 朱晓娟



表现者。

杏仁莲藕汤

原料：杏仁10克，莲藕30克，冰糖适量。
用法：炖服。每天睡前服1次。

功效：润肺平喘。适用于肺癌咳嗽者。

甘草雪梨煲猪肺

原料：甘草5克，雪梨两个，猪肺约250克。
用法：雪梨削皮切成块，猪肺洗净切成片，挤去泡沫，与甘草同放砂锅内。加冰糖少许，清水适量，小火熬煮3小时后服用。
功效：本方具有润肺祛痰的功效，适用于肺癌咳嗽不止者。

冬瓜皮蚕豆汤

原料：冬瓜皮、冬瓜子、蚕豆各60克。
用法：将上述食物放入锅内，加水3碗煎至1碗，再加入适当调料即成，去渣饮用。
功效：本方具有祛湿、利水、消肿的功效，适用于肺癌有胸腔积液者。

厨房中药奇芝堂

奇芝堂 健康调养每一餐

联系电话：0371-58615152

大艾健康 生生不息

中医外治实用技术培训班

（面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生）

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求，特开办中医外治实用技术培训班，所传授技术简单易学，学即能用。

培训对象：乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元（含食宿费150元，资料费50元）。

主讲人：伦西全（1964年出生，1984年毕业于河南中医学院，百度搜索“伦西全”可了解详情）

主办单位：安阳市正本中医外治研究所

联系人：王红伟（0372）2588505 18623828505（微信同号）

地址：河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

广告

多功能红外线灸床

Multifunctional infrared moxibustion bed

国家专利，艾灸专业设备

专利号：ZL 2016 2 1384826.3

督灸

火龙灸

周天大灸

现代科技与传统中医完美结合

河南龙菲医疗器械有限公司
电话：13298305907
邮箱：1119564171@qq.com

生产许可证编号
产品注册证编号
国家项目收费编号

20180047号
器械注册 20162260056
红外灸治疗 340100001
灸灸（艾箱灸） 440000001 普灸 440000007

大艾健康 生生不息

广告

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦！

答题抢号

河南省卫生健康委

免费专家号
奇芝堂健康礼品
中医病检测项目

主办：河南省卫生健康委员会

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年190元