

■ 读书时间

汇集家传验方和书传古方的典范之作——

《世医得效方》

□ 黄新生

危亦林(1277~1347),元代著名医学家,字达斋,祖籍抚州(今江西抚州市西),后迁南丰(今江西南丰县),出身于世医家庭。其高祖随董奉二十五世孙董京习大方脉(内科),尔后医道五世不衰,在妇科、正骨金镞科、小儿科、眼科等方面均有专长。危亦林20岁开始行医,通晓内科、妇科、儿科、眼科、骨科、五官科等,尤其擅长长骨科,成为当地著名的医家。

危亦林先后出任南丰州医学学录、官医副提领、南丰州医学教授等职。他按照“依按古方,参以家传”的编辑方法,历经10年,于1337年将家传五世积累的医学经验方剂编成一书,名为《世医得效方》。

《世医得效方》20卷,50余万字,仿宋代《圣济总录》以十三科编次。内容包括中医内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、五官科等各种疾病231种。每门之下首论病源证候,继则分列方,并附针灸之法。《世医得效方》共记载方剂3300余首,其中有危氏辑录的古方,也有家传之经验秘方,如治津枯便秘的杏仁丸、治心虚胆怯的十味温胆汤等。每方之下设有主治、组成、用法及加减变化,内容详备。

《世医得效方》编次有法,科目无遗,论治详细,是上承唐宋,下启明清的一部重要方书,具有重要的考据与临床实用价值。其中的骨伤科成就,代表了金元时期中国骨伤科的发展水平,居于当时世界医学前列。在方剂学、喉科、眼科、灸科等方面也有独到见解,具有很高的影响力。

《世医得效方》立正骨兼金镞科,系统地整理了骨伤科的成就,将正骨科成立为独立学科,此卷被称为“中国第一部正骨学专著”,危亦林也因此被誉为“中国第一位正骨科学家”,主要有以下骨科成就:

一是首次提出脊柱屈曲型骨折,并用悬吊过伸法复位及固定,比英国医生达维提出的悬吊法早

600多年。二是对于肩关节脱位,发明“架梯法”。

三是拓宽了清创疗法,创制曲针缝合,提出由内向外逐层缝合的方法,堪为“世界医学史上的重大发明”。

四是发明了“牵引反复位法”,用于踝关节骨折脱位。

五是创制麻药草乌散,止痛

方寻痛丸、应痛丸和乳香散,这是麻醉史上最早的全身麻醉文献记载。还提出按照年龄、体力及出血情况制定麻醉方法及剂量,再根据麻醉程度逐渐增加或减少药量,与现代的外科麻醉原则相似。

六是善用活血化瘀和养血舒筋法治疗骨伤科疾病,筛选历代治伤药物25味,并记载骨

伤科方剂60余首,弥补了骨伤科内服药的不足,提高了疗效。

七是重视骨伤后康复和功能锻炼,认为膝关节脱位复位后要经常活动,不加固定,但必须防止再脱位,这与现代的认识相似。

八是首倡“十不治症”,开创骨科创伤预后诊断之先河。

骨伤科方面颇多创新发明

方剂学成就影响深远

《世医得效方》共记载方剂3300余首,既有前人的名方、古方,又有许多自制方剂,还有许多家传秘方、验方等,具有以下特点:

一是敢于突破“十九畏”配伍禁忌,开创了药物配伍的新思路。危亦林认为,“十九畏”并非

是绝对的配伍禁忌。书中记载了官桂与石脂、巴豆与牵牛,人参和五灵脂,乌头与犀角等配伍经验,并取得良好的疗效。但这种畏药合用多是丸、散之剂,和常用的汤剂不相同。

二是记载了一大批经典方剂,如参附汤、天王补心丹、玉屏

风散、归脾汤、二妙散等。这些方剂至今仍临床广泛使用。

三是记载了许多濒临失传的古代验方,如治疗五色痢的秘方养脏汤、治疗气瘰耳聾的秘传降气汤以及治疗痈疽的前锋正将方、引兵先锋方、四面楚歌方等。

四是记载了许多民间方验方,如生清油灌喉治疗暴息痰厥、不省人事,用糯米糍或茴香末治疗夜多小便,用赤小豆末敷治疗

疔疮等。五是记载了许多家传秘方,如治疗慢性肾炎浮肿的乌鲤鱼汤,治疗胸膈痞满的枳壳桔梗汤,治疗痞满不痛的半夏泻心汤等。

开创中医喉科

《世医得效方·口齿兼咽喉科》是我国最早的喉科专著,具有以下特点:

一是重视气血流通,用药精当。喉科临证重视气血流通,

常用枳壳、当归、陈皮等调畅气血之品;治疗伤寒咽喉不利,常用麻黄、陈皮、半夏等理肺利窍。

二是首创新论喉风十八症。

首创了喉风的分类,阐述了单蛾风、双蛾风等喉科18种喉风症的辨识,对喉风疾病的诊断和预后具有重要意义。

三是针药并重,重视喉科针

灸疗法。提倡“对病而知证,因证而得药”的辨证治疗原则,倡导进行喉针、喉药、喉枪相结合的综合治疗,体现了其针药结合、内外兼治的临证风格。

补充完善中医眼科理论

一是完善了五轮学说和八廓学说理论。《世医得效方》将眼部划为五轮(肉轮、血轮、气轮、风轮、水轮,取其形圆如车轮,能够灵活运动的意思),分属五脏(脾、心、肺、

肝、肾),借此说明眼部的解剖、生理和病理,指导临床辨证治疗。八廓学说最早见于《三因方》。危亦林水轮,取其形圆如车轮,能够灵活运动的意思),分属五脏(脾、心、肺、

地廓)对应到脏腑,而且用绘图的方法描述了每一廓的主病和病因。

二是辨证论治眼科疾病,注重调理脏腑。《世医得效方》列举七十二证方,使论治契合临床

眼科实践。将眼部的病变归属五脏,再以方药治疗脏腑失衡,从而根治疾病。虽然在眼科治疗上存在重内轻外的偏颇,但推动了中医眼科的发展。

灸法治疗独具特色

一是灸法运用广泛。《世医得效方》中灸法涉及各科急性热病、时令病及惊、厥、损伤等,对阴证伤寒、病冷、阴毒、阴癖等虚寒属阴之证多用灸法。

二是精准选穴。每个病证多选用1个~2个穴,选穴配伍精当,在穴名后详细说明取穴的方法,

便于临床运用推广,并且对穴位施灸的先后顺序也有强调。

三是灸量随证。根据病情轻重、患者年龄、施灸部位等,进行综合辨证,选用不同的灸量施灸。

四是注重灸式。除了有艾柱直接灸以外,还有隔盐灸、隔蒜

灸、隔药灸等,对施灸方法进行了详细说明。

五是注重灸后调护,促进康复。

《世医得效方》成书后,一直被医家推崇。该书被收入《四库全书》子部。《世医得效方》在国外也有相当影响,早年就传

至日本、朝鲜,并对其骨伤学有巨大影响。《世医得效方》中的脊椎骨折复位及固定术等中医正骨技术在中世纪流传至西方,对西方医学的发展也产生了影响。

(作者供职于武陟县卫生健康委员会)

■ 养生堂

小腹寒凉 易长肌瘤

□ 刘培民

子宫肌瘤是常见的妇女病,大多数为良性肿瘤,但若数量过多或体积过大,会造成经血过多、腹痛腹胀、白带增多、贫血,甚至导致不孕、流产等。

中医认为,现代女性秋冬季穿超短裙、爱吃冰冷食物等会导致小腹受寒。小腹受寒及工作压力大,都是引发子宫肌瘤的原因。建议平时做好饮食管理,少吃寒凉食物,穿着顺应时令变化而及时增减,及时舒缓工作压力,保持乐观积极的情绪等,从而有效预防子宫肌瘤的发生和复发。

女性压力大、情绪紧张或爱吃冰冷食物,以及穿着过于单薄都会增加子宫肌瘤生成的风险,平常适度保暖以及饮用具有温经散寒和舒压的茶饮,有助于预防子宫肌瘤增生。

子宫肌瘤是一种发生率极高的妇科肿瘤,由于子宫平滑肌与结缔组织异常增生所致。在我国,30岁~50岁的妇女中,30%~40%的人患有子宫肌瘤,近年来子宫肌瘤有年轻化趋势。绝大部分患者在体检及妇科检查中发现。

现代医学认为,子宫肌瘤与女性体内雌激素水平相对偏高有关。夫妻生活不和谐、家庭生活及工作压力过大、精神过度紧张等,都可能导致神经内分泌系统功能紊乱、性激素失衡,子宫就容易长出肌瘤来。

中医认为,子宫肌瘤的发生和下半身受寒关系密切。年轻女性因爱美的缘故,常常天气很冷了依然穿着超短裙、露脐装,或反季节吃冰激凌、冷饮等,日积月累往往会导致身体受寒、

小腹冰冷,初起可出现痛经,时间久了则会出现腹痛绵绵、怕食生冷、喜热饮或喜热敷小腹等。

从中医角度看,寒凝胞宫,气血运行不畅,痰湿积聚,容易引发子宫肌瘤。《黄帝内经》记载:“寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛。按之则血气散,故按之痛止。”这讲的是寒气初袭人体,导致小腹血络凝滞引发痛经的机理。如果寒凝时间久了,则会出现“寒气客于小肠膜原之间,络血之中,血泣不得注入大经,血气留滞不得行,故宿昔而成积矣”。

中医认为,吃太多寒凉食物会造成脾胃虚寒,体内水分或血液分布与代谢失常,子宫腔体循环变差,形成痰湿瘀阻型体质,体内有痰饮与瘀血,若痰饮与瘀

血没有排出体外,容易在身体里面结成瘤,在子宫处就会导致所谓的“子宫平滑肌瘤”,同时伴随多种代谢性疾病。

日常生活中常见的寒凉食物有苦瓜、西瓜、哈密瓜、黄瓜、丝瓜、大白菜、番茄、水梨、青草茶、椰子汁、仙草茶、莲藕、白萝卜、橘子、柚子、葡萄柚、生菜沙拉、生菜汁等。若克制不了食欲,应尽量煮熟或炒熟以降低寒性,而且不宜过量。虚寒体质的女性,在月经时或月经前后,可喝一些黑糖红豆汤,黑糖活血,红豆补血,可温经散寒,让经血顺利排出并减少肌瘤产生。容易胀气的人,红豆食用量应减少。此外,喝老姜和红糖煮的红糖姜茶,也有类似的效果。

预防子宫肌瘤生成,不能“过度进补”。雪蛤膏、羊胎盘素、蜂

王乳、鸡皮及动物内脏等,最容易残留大量动物性雌激素,摄取过量易诱发子宫病变。

值得注意的是,压力大也是现代上班族女性容易发生子宫肌瘤的原因之一。女性若长期处于负面情绪,造成肝气郁结,会导致植物交感神经兴奋,影响身体血液循环以及气机的流畅,时间久了会影响到整个生殖与内分泌系统,产生子宫肌瘤。因此,上班族女性也可在排卵期煮一些玫瑰花茶,加大麦芽、红枣等饮用,玫瑰花可以疏肝解郁,大麦芽可以消积导滞,避免不正常组织堆积,也有稳定情绪之功效。根据个人体质适度饮用此茶可调理气血循环,预防子宫肌瘤的发生。

(作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理)

菊杞参茶清肝明目

本报记者 朱晓娟

一本书,一缕阳光,一丝清风,想必这是大多数人所向往的精致随性的生活状态。而此时,如果再品一盏具有清肝明目作用的菊杞参茶,看花草在水中翩翩起舞,让人赏心悦目的同时又可以养生保健,可谓是人生一大快事。

河南省中医院肝胆脾胃科副主任医师王宇亮说,人们可根据自己的具体情况选择不同的养生方法,这里给大家介绍的菊杞参茶就有清肝明目、健脾生津、养阴润肺的效果。

菊杞参茶配料简单,由菊花9克、枸杞9克、西洋参6克、大枣2个组成,热水泡开,可根据个人口味加冰糖少许。

菊花

性味:凉,甘、苦。归经:入肺、肝经。功效:疏散风热、清肝明目。

菊花主要用于风热表证,温病初起,目赤肿痛,目暗昏花,头目眩晕等。现代医学研究表明,菊花对高血脂、高血压病等慢性疾病,有很好的调理作用。

枸杞

性味:平,甘。归经:入肝、肾、肺经。功效:滋补肝肾、补肝明目。

枸杞主要用于肝肾阴亏,腰酸膝软,头晕目眩,目昏多泪,虚劳咳嗽,消渴,遗精等。

西洋参

性味:凉,甘、微苦。归经:入心、肺、肾经。功效:补气养阴、清热生津。

西洋参主要用于气虚阴亏,内热,肺虚久咳,虚热烦倦,消渴,口燥咽干等。

大枣

性味:平,甘。归经:入脾、胃经。功效:补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒。

大枣主要用于胃虚食少,脾弱便溏,气血津液不足,营卫不和,心悸怔忡,妇人脏躁等,是健脾益气的佳品。

通过上面的介绍,人们对于西洋参、枸杞、菊花的功效已经了解,如果条件允许,可以时常服用菊杞参茶。因体质不同,或者有某些疾病,建议在专业人士的指导下饮用菊杞参茶。所谓虚不受补,养生茶也应该健康科学地饮用。

王宇亮提醒,菊花性凉,长期服用或用量过大时会伤及脾胃阳气,虚寒体质、平时怕冷、易手脚发凉的人不宜经常饮用,会出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣、大便稀溏等不良反应。脾胃虚寒者不宜饮用菊杞参茶。

厨房中药奇芝堂 奇芝堂 健康调养每一餐 联系电话: 0371-58615152

苏辙疗疾用茯苓

□ 郑玉平

北宋著名的文学家苏辙,年少时身体十分虚弱且疾病不断,不是恶心、呕吐、拉肚子,就是感冒、发热、咳嗽。苏辙虽然经常服药,但是疗效甚微。

苏辙30岁时,旧疾未愈,又添新恙。苏辙觉得整天心慌、气短、头晕,到处求医诊治,身体依然每况愈下,一年不如一年。苏辙心想:“求人不如求己。”一不做二不休,于是,苏辙找来医书,开始自学。

苏辙聪明过人,又勤学好问,没费太多工夫,便对《神农本草经》中数百种中草药的性味、功效都了解得一清二楚。苏辙发现茯苓药性平和,“久服可安魂养神,不饥延年”,正好对自己的症状。于是,苏辙买回一些茯苓,天天坚持服用,不出1年,以前那些痼疾都消失了,身体更是一天强于一天。后来,苏辙还把这段经历写进自己的文章里,并推荐用茯苓祛病延年。

茯苓又名茯兔、云苓、松苓等,为多孔菌科植物茯苓的干燥菌核,主产于云南、安徽、

湖北、四川、广西、湖南、浙江等地,而以云南所产品质最优。

中医认为,茯苓性平,味甘,具有渗湿利水、健脾和胃、安神宁心的作用,是临床上比较常用的中药。茯苓与桂枝、白术、甘草配伍,可治疗两胁胀满、头晕;茯苓与半夏、生姜配伍,可治疗胃脘胀满、恶心呕吐、心慌、头晕;茯苓配党参、白术、甘草、半夏、陈皮,为六君子汤,可治疗胃胀;茯苓配党参、白术、甘草、干姜、附子,为附子理中丸,可治疗慢性腹泻、腹部冷痛、四肢发凉;茯苓配黄芪、党参、白术、甘草、当归、升麻、柴胡、陈皮、生姜、大枣,为补中益气汤,可治疗疲乏无力、面色苍白、心慌头晕、失眠健忘。有遗精或滑精病者,在选用茯苓时则应慎重。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生院)

药斗 医用柜 张三家代技 87年传承 300多家三甲医院在使用 400-788-0059 主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜 营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。 承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。 资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。 河南中博医用设备有限公司 联系人:寇经理 13283848688 地址:郑州市高新技术开发区西三环289号

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》等栏目期待您的来稿! 联系电话:(0371)85966391 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com