

# 阎季忠感恩济世 传承钱乙学术

□卜俊成

北宋宣和元年(公元1119年),年少时曾多次被山东省东平县医生钱乙从病危中拯救过来的河南许昌人阎季忠(又名孝忠),搜集整理有关钱乙诊治小儿疾病经验的著作《小儿药证直诀》在开封正式问世。这部现存最早的中医儿科学专著不仅第一次系统地总结了儿科疾病的辨证施治方法,确立了中医儿科的诊疗体系,也奠定了钱乙“幼科冠绝一代”“幼科之鼻祖”的医史盛名。

岁月在无常中邂逅。北宋嘉祐年间(公元1056年~1063年),因为科举考试成绩优异,阎季忠的父亲被选派到须城(今山东省东平县)做官。刚到须城不久,年幼的阎季忠便患上了惊疽。眼看着儿子高热不止,口舌生疮,面黄肌瘦,奄奄一息,阎季忠的父亲十分着急。县城里有名的医生都请过了,开的汤药也没少吃,可为啥就是治不好孩子的病呢?想到这里,他眉头紧锁,愈发焦急如焚。碰巧,当地同事来拜访阎季忠的父亲,得知孩子的病情后,建议他请年轻医生钱乙前来诊治。

此时跟随姑姑居住在须城乡下的钱乙,在身为医生的姑姑的教导下,从读儿科书《颅凶经》开始,潜心学习各种中医药典籍,青出于蓝而胜于蓝,他的医术已经相当精湛。很快,钱乙被邀请到阎季忠家里。

他向阎季忠的父亲简要地询问了病情,查看了阎季忠的舌头,在号脉之后,开具了一张和先前医生完全不同的处方。

面对阎季忠的父亲的疑惑,钱乙解释道:“小孩子的脏器娇嫩,要尽量少用温燥性质的中药,如果非得用燥性性质的中药,必须同时配伍柔润养阴的中药来调和。此外,用药时还要注意护胃好孩子的脾胃。先前服用的药物多是温燥、寒凉之品,而且不注意照顾脾胃,所以控制不住病情。”听完钱乙的话,阎季忠的父亲紧张的眉头逐渐舒展开来,立即派人照方抓药。

果不其然,阎季忠服用过钱乙开具的汤药后,病情很快好转,并最终痊愈。而在随后的岁月里,阎季忠在患上癖癪等病,多次性命危在旦夕时,也都是钱乙拯救过来的。为了预防孩子再患相同的危急重症,也为了让孩子铭记钱乙的救命之恩,钱乙每次为阎季忠看完病后,阎季忠的父亲都会把开具的处方珍藏起来,总计有10多个。

随着年龄的增长,在多次听父亲说起自己年幼时病情是何等的凶险,钱乙是如何妙手回春的经历后,阎季忠心里暗暗思量,一定要为恩人做一些事情,让他药方学术惠及更多的人。同时,阎

季忠也开始研读医书,背诵中药的性味归经。长年累月下来,他的医术历练得也很高明。亲戚、朋友、同事,谁患病了总会来找阎季忠看病,每次诊治疾病,他多能做到药到病除,而且还擅长诊治儿科疾病。

北宋大观年间(公元1107年~1110年),已经过了天命之年的阎季忠在汝海(今河南汝州)做官,工作辗转和宦海沉浮并没有磨灭他最初报答恩人的梦想。此时的他也在生活和工作中深深地体会到,做一名良医,尤其是非常优秀的儿科医生的不易。他便开始下定决心着手搜集钱乙的医方。记得先前在亲戚和朋友中有找过钱乙为孩子看病的,阎季忠则通过亲自上门拜访或者写信等方式,从他们中间得到钱乙看病的经验和药方几十条。

后来,阎季忠调到京城担任宣教郎,这期间,他搜集到有关钱乙诊治儿科疾病经验的杂方,这些经验都是钱乙晚年诊治疾病的精髓。不过,由于社会传抄失误,对比不同的版本的杂方,内容有很大的出入。为了让“幼者免横夭之苦,老者无哭子之悲”和传承钱乙的学术,阎季忠把工作之余的所有空闲时光都用来整理钱乙的诊治疾病经验。

在编辑整理的过程中,阎季忠删掉

杂方中重复的部分,更正讹误的部分,把不通顺的语句修改成规范学术语言,加上自己之前所得的验方等,按照“上卷钱乙治法,中卷钱乙所治病,下卷诸方”的体例,附录上自己诊治儿科疾病的心得和钱乙另一位学生董及之的小儿斑疹急方论,经过无数个日夜操劳,终于在钱乙去世后6年编辑成册,取名《小儿药证直诀》印制发行。

《小儿药证直诀》上卷收列儿科常见病证治81条,中卷收载典型病案23则,下卷列载方剂124首,从理论、治法、辨证、治法、方药等5个方面比较全面地揭示了钱乙在小儿病理生理、治法辨证、治则治法和临证用药等方面的成就,是世界上现存第一部儿科学专著。

每次读《小儿药证直诀》,如同无数个跋涉在岐黄道路上的后生一样,我都能感受到阎季忠的孜孜以求和仁慈之心,并从中获益颇多。正是得益于他的不懈努力,流转的时光和大师的仁术才变成清风明月般不朽的传奇,给后世的患儿带来无尽的福祉,给杏林道义根脉以最好的诠释。

恩情常会给人一种矢志不移的力量。对于钱乙的救命之恩,阎季忠秉承圣人之训和博爱之心,费尽心血,把面临失传的绝学,锻造造成天地间的永恒。

## ■读书时间

# 读《黄帝内经·灵枢》小针解第三有感

□张东芮

每次读《黄帝内经》,都有不同的感受,就拿《黄帝内经·灵枢》小针解第三这篇而言,理解为对经络走向,下针方向的解释说明。思之,似懂非懂,有时豁然开朗,有时又觉得难以捉摸。静下心来体会,从《黄帝内经》得到灵感,去临床实践,最后回归经典。总是感叹《黄帝内经》的博大精深,它丰富的内容是我们取之不尽用之不竭的。

“粗守形者,守刺法也。上守神者,守人之血气有余不足,可补泻也。神者,正邪共会也。神者,正邪也。客者,邪气也。在门者,邪循正气之所出入也”。此处,上医、中医、下医的区别,如果能看清形态,只能说不能伤人,也不能得到很好的治疗效果。我们的目标就是成为“上守神”,守住人体气血津液,懂得如何根据虚实寒热,疾病的发病规律,正经如何循行,别络如何交会,而邪气如何侵袭人体……

“未睹其疾者,先知邪正何经之疾也。恶知其原者,先知何经之病,所取之处也”。截断疾病的源头,在守护正气的情况下,能够阻断邪气来犯,控制邪气的源头,切断邪气的路径,就可以事半功倍。

在临床上,一位女性患者,36岁,3个月前行开胸手术,2个月前行阑尾炎手术,半个月前因上呼吸道感染住院治疗,现出院5天,耳鸣,精神稍差,睡眠差,抑郁倾向,形体消瘦。选穴:耳三针,翳风穴;百会穴,四神聪穴,印堂穴;足三里穴,三阴交穴,照海穴,行间穴。两次针灸后,诉耳鸣

稍轻,睡眠改善。思之,患者行手术多次,正气损伤,现耳鸣应为虚证,应以扶正补益固肾,疏肝解郁理气为配穴原则。

“刺之微在数迟者,徐疾之意也。粗守关者,守四肢而不识气正邪之往来也。上守机者,知守气也。机之动不离其空中者,知气之虚实,用针之徐疾也。空中之机清静以微者,针以得气,密意守气勿失也。其来不可逢者,气虚不可补也。其往不可追者,气虚不可泻也。不可挂以发者,言气易失也。扣之不发者,言不知补泻之意也,血气已尽而气不下也”。我的理解是就像打仗一样,普通的将领只能够守住一个关口,或者说是目光短浅些,只能粗暴地看到眼前的敌人,而真正的大将军是运筹帷幄之中,决胜千里之外。一场战争,于国家来说牵一发而动全身,疾病与人的整体也是如此,一个地方有病,全身都是不舒服的。下针的深浅快慢对疾病的补泄也很关键,急徐深浅,顺应随顺。有一个患者,鼻塞喷嚏,选列缺穴、合谷穴、尺泽穴等,针数日后,患者鼻病好转,而且多年小臂发凉的毛病也没了。

这应该就是调节了这条经脉的气血,一举两得。“知其往来者,知气之逆顺盛虚也。要与之期者,知气之可取之时也”。此理解为根据经脉气血循行,根据时辰来下针,具体仍需要时间认真体会。

“正气顺则病去,邪气顺则病胜。”粗之暗者,冥冥不知气之微密也。妙哉工独有之者,尽知针意也。往者为逆者,言气之虚

而小,少者逆也。来者为顺者,言形气之平,平者顺也。明知逆顺正行无问者,言知所取之处也。迎而夺之者,泻也。追而济之者,补也”。下针毫厘之间,顺经者为补,逆经者为泻。这是对下针方向的解释。

“夫气之在脉也,邪气在上者,言邪气之中人也高,故邪气在上也。浊气在中者,言水谷皆入于胃,其精气上注于肺,浊溜于肠胃,言寒温不适,饮食不节,而病生于肠胃,故曰浊气在中也。清气在下者,言清湿地气之中人也,必从足始,故曰清气在下也”。气在何处?气也分成三部分,邪气在上,浊气在中,清气在下。理解为外邪在表,水谷之气在中,清气是正气本源,位于下。这是气的存在形式,也是下针深浅的指导。

“针陷脉则邪气出者,取之上。针中脉则浊气出者,取之阳明合也。针太深则邪气反沉者,言浅浮之病,不欲深刺也,深刺邪气从之入,故曰反沉也。皮肉筋脉各有所属者,言经络各有所主也。取五脉者死,言病在中,气不足,但用针尽大泻其诸阴之脉也。取三脉者恒,唯言尽泻三阳之气,令病人恒不复也。夺阳者死,言取尺之五里,五住者也。夺阳者狂,正言也”。十二经脉,就如同奔流的大河,平日大家各行其道,循环流注。突然邪气来犯,就如同下暴雨,来了洪水。这时候就要“下针”。固堤是近治,泄洪是远治。更要把握时机,调配得当,要不然就会让洪水蔓延,损失严重。如若伤及正气,邪气

随针刺深入其他经脉,就有闭门留寇的隐患。又说春夏刺浅,秋冬刺深。深浅也是奥义无穷。邪气深则刺深,病情浅则刺浅,肌肉肥厚则刺深,瘦弱则刺浅。深浅之间,补泄乃至。

有典籍记载,“气之至也,如鱼吞钩饵之浮沉,气未至也,如鱼处幽堂之深邃”。医者下针的感觉又是另外一种学问,下针之后患者又是何种感觉,酸麻沉胀,紧涩痛空,或许与施针者有关,或许与患者病情虚实有关。下针的毫厘之间,着实不太明白到底是什么,引导着患者和施针者的感觉,配伍穴位之后,又是君臣佐使怎样的分配,似乎接近了,但是仔细考量,觉得只是皮毛,但仅仅是皮毛也能让我们获益良多。

针之博大精深,可以独当一面。配合脉诊,查疾病之根源,明整体之盛衰。读《黄帝内经》就像黄牛吃草,刚开始是苦涩的,但越嚼越香甜,沁人心脾。《黄帝内经》是一本需要中医人终身研读的经典,它穿越千年,历史的尘埃却更加凸显了它先进的理论体系。古代的思想有些晦涩,但却是指引中医临床的理论源泉。在新冠肺炎疫情中,中医更是大放异彩。让我这刚刚走上临床的中医人,更加坚定信念,做好中医人,学经典,读经典,努力发掘《黄帝内经》宝藏,用《黄帝内经》知识理论武装自己,将中医发扬光大。

(作者供职于濮阳市中医医联)

## ■养生堂

秋季是万物成熟、收获的季节。白天艳阳高照,夜间清凉干燥,早晚温差大,雨水减少,水分滋润不足,因此,秋燥成为秋季的主要特点。

《黄帝内经》记载:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”人体阴阳变化与自然界相应,阳消阴长,受到自然界天气特征的影响,燥成为这一阶段的主要现象。燥邪伤人,容易耗人津液,出现燥象。人体肺阴易亏,胃肠易燥,如皮肤干燥、口唇干燥、鼻咽干燥、头发失去润泽等。故秋季养生应以“收”为主,以“和”为贵,少辛增酸,滋阴润燥,达到养生保健的目的。

俗话说:“一夏无病三分虚。”秋季气温逐渐降低,白天阳光尚温暖,夜间气温很快下降,昼夜温差较大,注意添加衣物。老年人对这种变化的适应性和耐受力较差,机体各组织系统均处于水分贫乏的状态,极易引起一系列的疾病,甚至使旧病复发(心脑血管病、慢性阻塞性肺疾病等)。因此,秋季人们应重视养生保健,特别是老年人和体质弱者。

秋季是燥邪当令,对应人体肺脏,而肺又“喜润恶燥”,容易损伤肺阴,出现口干咽燥、干咳少痰、便秘等症状,正应中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,可适当进补,主要从以下几个方面进行秋季养生。

### 起居养生

中医认为,秋三月阴气始起,宜早睡早起。因此,在起居上宜早卧早起,加强夜里的睡眠时间很有道理,正好借此以补偿夏日的睡眠不足。

《黄帝内经》提出,秋季宜“早卧早起,与鸡俱兴”。秋季万物开始收藏,早卧宜是顺应阳气的早点收敛,早起则有助于肺气的舒畅,尤其是睡眠不好的人,一定要睡好子(晚上11时至凌晨1时)午(11时至13时)觉。子午之时,阴阳交替,最为关键,对养生防病有重要的意义。

秋季早睡以敛肺气。早睡,正合人体需求,又有安睡的条件,天气凉爽,舒心爽身,经过一个少眠的夏季,正好借此以补偿。秋季早睡,对于人体保健是有好处的,符合“养收之道”。

睡前六忌:一忌情绪不安定,二忌饮酒、饮茶或咖啡,三忌晚餐吃得过饱,四忌过于疲劳,五忌私欲,六忌噪声干扰。

### 饮食养生

秋季燥邪当令,酸甘化阴,这个时候要“少辛多酸”,可选择清淡润肺和含酸性的食物,如猕猴桃、苹果、白萝卜、梨、石榴等,以养阴收敛肺气。葱、姜、蒜等辛辣之品要少吃;中药保健适合选用滋阴润燥类,如沙参、麦门冬、百合、玉竹等。

在饮食上应坚持祛暑滋阴,多食用一些滋润润肺的食物。中医认为,秋季燥气上升,易伤津液,因此,在饮食上应以滋阴润肺为主,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等益胃生津的食物。另外,多吃豆类等食品,少吃油腻厚味之物。多吃蔬菜、水果来降暑祛热,还可及时补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用。

蔬菜应选择新鲜多汁的,如黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等;水果应食用养阴生津之品,如葡萄、西瓜、梨、香蕉。另外,需要提醒的是,秋季生食大量瓜果、水果,容易引发胃肠道疾患。因此,脾胃虚寒者不宜食用过多。

### 精神养生

秋季精神养生应“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。即以一颗平常心看待自然的变化,精神调养应做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋季容平之气。

秋季天干物燥,人们容易感到烦躁,情绪不太稳定,容易导致抑郁症等心理方面的疾病。一定要保持开朗的性情,让自己快乐起来,多和别人交流,平心静气对待每一件事。

精神宜内守,内心要保持平静。天气干燥,人也容易烦躁,这时可适当静坐调息以宁心安神,及时化解烦恼,避免悲伤情绪。

### 运动养生

不宜久坐,久坐容易使肌肉衰退或萎缩,读书看报的时间也不宜太久,1小时~2小时为宜,多参加适合自己的户外活动,适量的运动,可以强身健体,改善体质。不适合大汗淋漓的剧烈运动,大汗伤阴,养肺阴为首要,适当快走、慢跑、腹式呼吸、打太极拳等运动以增加心肺功能,每天可坚持30分钟左右,可明显缓解“秋乏”的情况。

(作者供职于襄城县人民医院)

# 天气转冷 小心情绪“感冒”

□席娜

提起抑郁症,其作为心理和精神障碍的一种疾病,大家对其并不陌生。无论是老年群体、青壮年群体,还是中学生群体,被抑郁症困扰的大有人在。有的患者甚至常年遭受抑郁症的折磨,痛苦不堪。

当前,随着季节的变换,天气逐渐转冷,也容易造成人的精神与情绪状态紊乱,从而出现季节性情绪“感冒”——抑郁症。

那么,抑郁症的症状有哪些?我们该如何预防?抑郁症为什么迁延反复难治?带着这些问题,让我们走进郑州市第八人民医院(郑州市精神卫生中心),看看精神心理学专家、主任医师杨勇超怎么说。

据杨勇超介绍,抑郁症是最常见的抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世,可有自杀企图或行为;甚至发生木僵;部分病例有明显的焦虑和运动性激惹;严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续2周以上,长者甚至数年,多

数病例有反复发作的倾向,每次发作大多数可以缓解,部分可有残留症状或转为慢性。

“临床上也确实有很多抑郁症患者问医生,‘我的病为啥治不好?’”杨勇超说,实际上,患者在疑惑自己的疾病治疗有问题时,将问题扩展到所有的抑郁症患者会产生抑郁症是治不好的认知。实际上,这是一种误解。从专业上来说,抑郁症是完全可以治好的,之所以有些患者病情反反复复,主要有以下几个原因:多数患者在治疗过程中,未能严格按照治疗规范进行,对疾病的重视程度不够。特别是首发(首次治疗)的患者,大多数患者的治疗都是比较理想的。尤其是病情明显好转以后,患者就会认为是彻底好了。这个时候患者就放松了,从而导致病情波动。病情波动以后,出现二次复发。然而,复发以后的治疗,无论是从难度上,还是效果方面,都不如首次治疗理想。

抑郁症的治疗是一个全病程治疗的过程,除了急性期控制症状以后,后续还有巩固期和康复期。不少患者认为,只要吃药了,这个病就应该好了。误认为

只有吃药才是治疗,忽视了抑郁症的心理康复治疗。

如果心理康复和社会康复没有进行,那么治疗就不能算完全结束。如此一来,又会导致患者病情暂时(时间不长或短)稳定之后,再次遇到突发事件,或者遇到不开心的事情,较大刺激时,病情反复波动,这也是精神心理医生经常遇到的情况。

杨勇超提醒,抑郁症不是仅靠吃药就可以彻底治好的一种疾病。即使是药物的治疗方案,也是随着患者的情况在不断调整的,并非一成不变。

再一个就是服药依从性的问题。以为是药三分毒,药物有不良反应,或者说药物含有激素等各种误解。或者患者通过非权威网络信息,了解到抗抑郁药不能吃,需要服用其他药物等。这样的情况,必然又导致患者的病情反复。因此,在门诊上经常会遇到病情反复的患者,给大家一种抑郁症很难治愈的假象。杨勇超建议,在

秋冬季节交替时期,大家要加强自我调节,增加室外活动,多晒太阳,生活要有规律,多吃些富含维生素B和氨基酸的食物等,以避免情绪“感冒”。

“中青年,处于事业的上升期或者创业期,这类人群的压力最大,也最易患上抑郁症。特别是女白领阶层更易患抑郁症。”杨勇超说,一般出现情绪问题的多发生于中年人,因为中年人生活、工作、情感等压力都比较大,在处理这些压力时会用经验,觉得自己以前用这种办法可以处理好,但是处理后没有达到预想的目标,就会产生消极的心理。从性别上看,女性多于男性。女性承担的家庭、社会压力可能会更大一些。

(本报记者王婷收集整理)

## 心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线(0371)55622625

**河南华安再生资源有限公司**  
输液瓶(袋)专业回收、处置企业  
**诚邀合作单位及个人**  
电话:400-670-3055  
0373-3803737 18838728111

**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)85967078  
投稿邮箱:54322357@qq.com