

■ 读书时间

## 富有革命精神的中医名著—— 《医林改错》

□黄新生

王清任(1768年~1831年),字励臣,河北玉田县人,自幼习武,曾考取武秀才,后通过捐资得千总衔,因不满官场黑暗,弃官离乡,常年在京津一带行医,因医术高超被公卿推许。王清任在阅读前人脏腑论述时发现许多矛盾,认为“治病不明脏腑,何异于盲子夜行”,于是详细研究人体解剖学,总结自己临床经验,著成《医林改错》(共两卷)。

《医林改错》上卷论述脏腑解剖,提出了解剖生理学方面的新观点,意在改正古人的某些错误,并论述了活血化瘀方剂在临床运用上的经验。下卷主要论述了半身不遂、瘫痪、瘟毒证、抽风、月经及胎产病、痹证、癫狂等病证的病机及治疗,意在改正古人对这些病证认识和治疗上的错误。该书提出了中医解剖生理学的一些新观点,提出了气血学说和瘀血学说,总结了活血逐瘀法则。

### 解剖思想存争议

一是不避污秽观察。王清任30岁那年,河北滦州小儿痢症流行,贫穷人家的病死小儿大多用竹席裹埋,被野狗拖咬,内脏外露,他不嫌臭秽,每天观看小儿的脏腑形态。后来,他又通过观察死刑犯,向刽子手和士兵请教;因而对人体的五脏六腑和组织结构有了更深入的了解。王清任把他所观察到的人体脏腑形态绘成《亲见改正脏腑图》13幅,列入《医林改错》中。

二是纠正错误出新知。通过《古人所绘脏腑图》与《亲见改正脏腑图》对比,王清任纠正了古人关于人体解剖学的一些错误认识,如观察到肺有两叶,光滑无孔,改正了前人关于肺有六叶两耳、二十四孔的错误说法;明确指出灵机记性,在脑不在心,且大脑有支配人体运动系统的功能;对肝脏的描述,接近现代解剖学;此外,还对动脉、静脉进行了区分。

三是时代限制存争议。由于所处时代条件限制,王清任所观察到的人体脏腑形态与现代解剖学相比存在一些错误,如将人体主要动脉称为“气总管”及“气门”,认为其中流动的不是血液而是气;将主要静脉称为“荣总管”,认为血液及营养等靠“荣总管”供应等。另一方面,王清任对脏腑形态功能的描

述,与中医“肝藏血”“肾藏精”“心主神明”等经典理论产生了一些矛盾,但并没有因此对中医理论全盘否定,而是总结临床经验,提出气血学说和瘀血学说,发展了中医气血理论。王清任说:“记脏腑后,兼记数症,不过示人以规矩。”王清任认为,气与血皆是人体生命的源泉,同时也是致病的关键。不论外感内伤,人体损伤的都是气血而非脏腑。气有虚实,虚为正虚,实为邪实;血有亏瘀,亏为失血,瘀为阻滞。书中总结出60种气虚证和50种血瘀证,将血瘀病因、病机总结为虚实两个方面,一方面为人体元气虚衰,无力推动血行,气虚致瘀、气滞致瘀;另一方面为邪气与血所结而致瘀,如血寒致瘀、血热致瘀、毒浊瘀血、久病致瘀等。

### 瘀血证治有良效

一是气血理论新发展。虽然王清任对脏腑形态和功能的描述与中医经典理论产生了一些矛盾,但并没有因此对中医理论全盘否定,而是总结临床经验,提出气血学说和瘀血学说,发展了中医气血理论。王清任说:“记脏腑后,兼记数症,不过示人以规矩。”王清任认为,气与血皆是人体生命的源泉,同时也是致病的关键。不论外感内伤,人体损伤的都是气血而非脏腑。气有虚实,虚为正虚,实为邪实;血有亏瘀,亏为失血,瘀为阻滞。书中总结出60种气虚证和50种血瘀证,将血瘀病因、病机总结为虚实两个方面,一方面为人体元气虚衰,无力推动血行,气虚致瘀、气滞致瘀;另一方面为邪气与血所结而致瘀,如血寒致瘀、血热致瘀、毒浊瘀血、久病致瘀等。

二是活血化瘀疗效好。王清任认为治病关键是调理气血,提

出了“逐瘀活血”和“补气活血”疗法,成为活血化瘀的名家,他说:“治病之要诀,在明白气血。”《医林改错》载方33首,桃仁、红花、川芎、当归、赤芍是使用最多的药材,其中血府逐瘀汤、膈下逐瘀汤、少腹逐瘀汤、补阳还五汤等是调理气血的名方,广泛应用于临床。

益气活血法,用于治疗气虚血瘀证和中风,补阳还五汤是其代表方剂。该方重用黄芪,大补元气,其余用当归尾、赤芍、川芎活血和营,桃仁、红花、地龙化瘀通络,令瘀滞之血畅行无阻,使气旺血行,瘀去络通。

行气逐瘀法,用于治疗气滞血瘀证,证见胸痛、头痛、日久不愈等,血府逐瘀汤是其代表方剂。该方活血与行气相伍,行血分瘀滞,解气分郁结;祛瘀与养血同施,活血无耗血之虑,行气无伤阴之弊;升降兼顾,既能升达清阳,又可降泄下行,使气血和调。

温经逐瘀法,用于治疗寒凝血瘀证,证见少腹瘀血积块,或经期腰酸、小腹胀痛等,少腹逐瘀汤是其代表方剂。该方具有活血祛瘀、温经止痛的功效,治疗不孕不育症、痛经、崩漏、慢性盆腔炎等常获良效。

解毒活血法,用于治疗瘟毒血瘀证,证见瘟毒吐泻转筋,解毒活血汤是其代表方剂。该方具有清热解毒、凉血活血的功效,是治

疗霍乱的经验方,治疗鼠疫、麻疹等传染病也常获良效。

回阳活血法,用于治疗阳虚血瘀证,急救回阳还五汤是其代表方剂。

其他著名方剂。膈下逐瘀汤,具有活血逐瘀、破症消结的功效,用于治疗积聚痞块、痛不移处、卧则腹坠等;与血府逐瘀汤相比,该方活血祛瘀之品较多,因而逐瘀之力较强,止痛之功更好,常用于肝硬化、腹腔肿瘤的治疗。身痛逐瘀汤具有活血祛瘀、通经止痛、祛风除湿的功效,用于痹证日久,也可用于气血阻滞经络所致的肩痛、腰腿痛的治疗。通窍活血汤,具有活血化瘀、通窍活络的功效,用于血瘀所致的脑外伤、偏头痛、斑秃、酒渣鼻的治疗。

### 中风认知有突破

一是提出元气亏损论。中风半身不遂是常见的疾病,但古人论述者较少,王清任主张“审气血之荣枯,辨经络之通滞”,对中风

的病机及辨治有了全新的认识。他认为半身不遂之本源,在于元气亏损。在正常情况下,元气充沛,充满于周身经络之中,运行不息,身体健康。当元气亏虚,经络不能充满时,流动不息的元气将向空隙处归并。当只剩五成元气时,有可能完全归并于身体一侧,另一侧没有元气,就会出现不能

随意运动,即发生中风。元气亏虚程度不同,中风的临床表现也不同,这为临床中风治疗提供了全新理论。

二是辨析中风有妙论。王清任认识到周围性面神经麻痹与中风口眼歪斜的区别,他观察到有些人突然发生口眼歪斜而不伴半身不遂,认为属于感受风邪,“用通经络散风之剂,一药而愈,又非治半身不遂方之所能及也。”王清任观察到了头面神经走向的左右交叉现象,“凡病左半身不遂者,歪斜多半在右;病右半身不遂者,歪斜多半在左。此理令人不解,又无书籍可考。何者,人左半身经络上头面从右行;右半身经络上头面从左行,有左右交互之义?”他还发现在中风发作之前多有先兆,称之为“中风显蛔”。如头晕、口流涎沫、震颤、发麻、气喘、心堵,认为是元气渐亏导致。

《医林改错》改正了一些古人对脏腑认识的错误,虽然受到质疑,但是其创制的活血化瘀方剂至今广泛应用于临床,具有良好疗效。《中国医学史略》中对王清任评价说:“就他伟大实践精神而言,已觉难能可贵,绝不逊于修制《本草纲目》的李时珍。”梁启超评价《医林改错》说:“诚中国医界极大胆之革命!”

(作者供职于武陟县卫生健康委)

## 『阳康』后如何呵护肠道健康

□侯保秋

“阳康”后,因外感寒邪,很多患者仍有腹泻、纳差、腹胀、出虚汗、困倦等症状,符合湿邪缠绵的特征。许多中医辨证新冠病毒感染为寒湿疫毒,其对胃肠道的损伤与病毒特点有关。此外,治疗新冠病毒感染的药物也会对胃肠道有一定的刺激作用。

那么,“阳康”后如何缓解胃肠道不适症状呢?

1.调整饮食习惯及饮食结构,食物应多样化。“阳康”后,饮食应以易消化的食物为主,比如面条、米粥等。不过,无论煮面还是煮粥,一定要放一些蔬菜,起到抑酸的作用。每天应三餐或少食多餐,并且定时、定量规律进食,避免食用油炸、肥膩、甜食,以及辛辣刺激等食物。

2.保证优质蛋白质的摄入量。患者应选择富含蛋白质且脂肪含量相对较低的食物,如鱼、虾、里脊肉、脱脂牛奶、豆腐等。必要时,患者可辅助服用蛋白质补充剂,尽量避免食用烟熏、腌制等加工肉类。蛋白质补充剂要按每千克体重1.2克~1.5克补充,以体重60千克的人为例,每天蛋白质摄入量要达到72克,最高可达90克。患者每天饮食应包括2个鸡蛋,300毫升~500毫升牛奶,150克~200克瘦肉,50克~100克豆腐。补充的蛋白质应均匀分布于早、中、晚三餐,每餐摄入25克~30克,更有利于人体吸收和利用。

3.多吃新鲜蔬菜 and 水果。患者应尽量做到每餐都吃蔬菜,每天都吃水果;每天蔬菜总摄入量应为300克~400克,应多吃深颜色的蔬菜,如西兰花、番茄、胡萝卜、紫甘蓝、茄子、彩椒等;每天水果总摄入量应为200克~300克,应摄入低糖分或中等糖分的水果,如草莓、柚子、猕猴桃、苹果、梨、橘子等,避免用果汁饮料代替。

4.保证充足的饮水量。成年人每天的饮水量为1500毫升~2000毫升。儿童根据年龄不同,每天的饮水量为:2岁~3岁,600毫升~700毫升;4岁~5岁,700毫升~800毫升;5岁~7岁,800毫升;7岁~10岁,1000毫升;11岁~13岁,男童1300毫升,女童1100毫升;14岁~17岁,男童1400毫升,女童1200毫升。患者每天应少量多次饮水,避免出现明显口渴、口干的情况;尽量选择白开水、矿泉水或淡茶水,并且不喝或少喝含糖饮料。

5.补充益生菌。新冠病毒感染的老年人、孕妇,以及合并细菌感染采用抗生素治疗的患者,容易引发菌群失调,应在合理饮食的基础上,注意补充益生菌,改善肠道微生态环境。

6.补充矿物质和维生素。“阳康”后,患者可在医生或营养师的指导下,补充复合维生素及矿物质制剂。有关研究结果显示,补充复合维生素及矿物质制剂比单一补充效果更好;同时,应强化维生素C、维生素D及维生素B的补充。

患者如果想在“阳康”后适当进补,增强免疫力,最好等症状基本消失,胃口明显好转,胃肠道功能恢复正常后,再补充营养;此时,进补也要循序渐进,主要以平补、清补为主,可选择滋阴补肾、较为温和的食物,如鱼、豆制品等,药材可选择淮山药、麦冬、百合、石斛、枸杞子、太子参、玉竹等。

(作者供职于郑州大学第五附属医院)

■ 养生堂

你是否在日常生活中有胃胀、胃痛、面色苍白、头晕无力等症状呢?这可能是脾胃虚弱惹的祸。事实上,脾胃虚弱不仅与先天不足有关,还有过度疲劳、饮食不节等关键因素。

由于中医利用温和的调理手段就能达到恢复气血的目的。因此,中医调理脾胃虚弱深受大家的欢迎。

### 脾胃虚弱的症状

大多数患者会出现食欲不振、偏食、挑食、全身乏力、大便秘结、便秘、睡眠质量差等症状,但由于个体差异,症状也会有所区别。

### 调理方法

在中医方面,调理脾胃虚弱主要采用药物治疗和非药物治疗两种方法。

#### 1.药物治疗

主要使用参苓白术丸和人参健脾丸,具有调理脾胃的作用;常使用的中药有薏米、红枣、白术等,具有健脾的效果。如果伴有肝郁气滞症状,可以额外补充具有消积、疏肝作用的药物。

#### 2.非药物治疗

非药物治疗脾胃虚弱的方法较多。首先是物理疗法,通过对特定穴位的刺激达到调理目的,可针刺的穴位有天枢穴、足三里穴、脾俞穴等。

其次,在日常生活中要注意保暖。中医认为,疾病的发生与受凉有密切联系,脾胃虚弱的人更需要做好保暖,尤其是在寒冷的冬季;少吃生冷的水果和蔬菜;女性应适当多喝姜茶,具有驱寒保暖的功效。

另外,调整好情绪状态也很重要,因为积极乐观的情绪能够使人体阴阳平衡、气血流畅,促进食物的消化和吸收,当脾胃功能逐渐改善时,脾胃虚弱也会逐渐好转。

调整饮食结构,由于脾胃虚弱与饮食不节有密切联系,在日常生活中,应做到每天按时、定量吃饭;

还要合理搭配营养,避免挑食和偏食;每天不仅需要摄入主食,还要补充丰富的维生素,多吃新鲜水果和蔬菜,有利于胃肠道蠕动,促进食物的消化和吸收;八宝粥、参枣粥、山楂麦芽粥等,具有缓解食欲不振、脘腹胀满的作用。调节饮食需要日复一日,只有长期坚持才有效果。

最后,身体离不开运动的帮助,运动不仅能够加速血液循环、促进胃肠道蠕动,排出身体内的毒素,还能够提高消化能力。

运动的选择可以根据自身身

## 脾胃虚弱怎样调理

□陈 丽

## 湿疹患者饮食要注意什么

□田树云

湿疹是一种发病率较高的疾病,会给患者带来较大的伤害。饮食是对湿疹患者影响较大的一个因素,如果稍有不慎,就会使病情进一步加重。因此,湿疹患者合理饮食是非常重要的,应掌握饮食禁忌。那么,湿疹患者怎样正确饮食呢?

### 湿疹患者能吃什么

湿疹患者日常饮食应该以清淡、易消化的食物为主,保证消化及吸收功能正常,减少糖分和盐分

的摄入量,否则会导致体内积存较多的水与钠,使湿疹进一步加重,还会增加患者痛感和瘙痒感,严重时还会引发皮肤糜烂,对患者造成更大的伤害。

湿疹患者要多吃清热利湿的食物,主要包括黄瓜、绿豆、冬瓜等,少吃刺激性的食物,比如牛肉、羊肉、鱼、虾等。

患者可以多进食新鲜果汁、胡萝卜汁等富含维生素及矿物质的食物,不仅对生理功能具有调节作用,还可以减轻皮肤过敏反

应。

湿疹患者应多吃苦瓜,有清热解毒、祛湿止痒的功效。番茄中含维生素A、维生素C等含量丰富,并且含有苹果酸、柠檬酸等成分,有止痒、收敛的作用,可以使病情减轻,其中所包含的番茄碱具有降低血管通透性、抑菌消炎的效果。

### 湿疹患者不能吃什么

含有特殊气味的食物容易导致过敏,如茴香、香菜等。因此,湿

疹患者不能进食含有特殊气味的食物。

大麦、燕麦、小麦、花生、杏仁、核桃、豆类等食物,湿疹患者也不能吃,容易导致过敏。因此,湿疹患者在日常生活中不能进食以上食物,防止过敏而导致湿疹进一步加重。

吃桃子过敏是常见的一种现象,芒果等许多热带水果也会导致过敏,湿疹患者需要対以上水果引起重视,在日常生活中避免进食以上水果,防止病情加重。

湿疹患者在烹饪食物时,不能过多加入八角、胡椒等调料;同时,不能进食刺激性食物,如大蒜、大葱等,应减少对皮肤的刺激。

饮食对湿疹患者的影响较大。因此,湿疹患者必须对日常饮食禁忌引起重视,要了解哪些食物可以吃,哪些食物不能吃,并且充分发挥食物的作用,减少诱发因素,从而有效控制病情。

(作者供职于正阳县中医院皮肤科)

## “我和中医药条例” 主题征文启事

《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)自2022年10月1日起施行。该《条例》从中医药服务与管理、中药保护与产业发展、中医药传承与创新、中医药文化传播等方面为河南省中医药发展规划了路径,对于保护、扶持中医药事业的发展,规范中医药事业的管理,弘扬中医药文化具有重要作用。为了推动《条例》有效实施,促进中医药事业高质量发展,本报特推出“我和中医药条例”主题征文活动,欢迎广大医务工作者踊跃参与。

**征文主题:**紧紧围绕“我和中医药条例”这一主题,讲述与《条例》相关的故事,也可以谈一谈学习《条例》的心得体会等。

**征文要求:**主题鲜明,文字流畅,字数不超过2000字。

**联系电话:**  
17737160960  
**联系人:**李歌  
**投稿邮箱:**  
258504310@qq.com