

学术论坛

# 中医临证思维方法探析

□李鹏辉

## 藏象理论是核心内容

藏象学说是中医学的理论核心之一,在学习时要领会其司外知内和取类比象的特点。《黄帝内经·灵枢·本脏》中提出“司其外应,以知内脏”的观点,这说明观察外部的状态,可以知道内脏的病情,即“有诸内,必形诸外”。中医藏象学说中的五脏,就是通过表现出来的不同症状知道某个脏器的生理病

理的特点。譬如“肝为将军之官”,所谓“将军之官”就是体现肝脏的功能,肝属木,一怒就伤肝,就会影响它的功能;肝的功能上逆,产生烦躁、易怒、头晕、头痛等现象,所以用“将军之官”来形容肝脏的特点,称为取类比象。比如“思虑则伤脾”,人在思虑、忧郁时会影响脾的运化功能,正所谓“脾主四肢”,

就会四肢沉重;“脾主意”,就会记忆力减退;“脾不能为胃行其津液”,就会胃胀。这些外在表现就是脾虚引起的症状,通过健脾可以消除这些症状,观其外而知其内,这是中医藏象的特点。

运用这些方法认识和治疗疾病,是读《黄帝内经》时必须掌握的要点。

## 重视经络学说

经络学说是中医学理论的重要组成部分,贯穿于中医学的生理、病理、诊断、治疗等方面,比如《黄帝内经·灵枢·本脏》记载:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”

经络遍布人体上下、内外、肢节、关节等部位,其内系脏腑、筋骨,外达肌肉、皮肤,使人体

构成一个有机的整体。经络不仅营运气血,以濡润、温养各个脏腑组织器官,使人体保持正常的生理活动。同时,由于经络是气血运行的通路,又可增强抵抗力,促邪外出,防止病情加重。在临床上,经络由内达外,通过症状表现,也是对疾病的诊断、治疗、药物归经的重要依据。由于经络外连诸多穴位,中医的针灸、推拿、按摩、气功等,都将经络穴位作为诊治的依据。因此,针灸师在经络理论指导下,时常能够取得满意疗效。

近年来,经络的实质,脉络对生理、病理,尤其对血液的循环,日益受到中外医学家的重视和研究,并出现良好的态势。故经络学说,亦是学习《黄帝内经》时必须掌握的要点。

总之,学习《黄帝内经》要掌握基本要点,比如藏象理论是核

## 治法的运用规律

虚弱导致的小便不利,用正治的利小便方药,反而小便排泄不畅;用补中益气的办法治疗,小便就会通利,这就是“甚者从之”,也叫反治。

我们在治疗便秘时用泻药,这叫“微者逆之”,如果久病气虚、运动无力而致便秘,用泻药虽然

能达一时之快,但是泻则伤气,脾气更弱,运化更无力,便秘症状加重,就要在健脾、补气的基础上稍加润肠之药,达到通便的目的。中医的治法是“阴平阳秘,精神乃治”“疏其血气,令其条达,而致和平”,通过治疗达到阴阳平衡,身体维持在“以平为期”基础上,疾

病痊愈,这个思想来自《易经》。如何按照虚实寒热表里,或者用正治或反治,达到“平”的目的呢?就需要掌握中医治病的原则:协调阴阳,以平为期,也是治疗疾病时的指导思想。

总之,学习《黄帝内经》要掌握基本要点,比如藏象理论是核

心内容、重视经络学说及治法的掌握和运用等,并灵活运用到治病过程中,提高诊疗水平,从而让更多患者享受到优质的中医诊疗服务。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院全国名老中医李邦生传承工作室)

对于《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《神农本草经》等中医经典著作,只有精读,方能了解中医学的理论全貌;对于知识要点和治病要领,只有精读深思,才能心领神会;只有通过临床实践,才能知常达变,灵活辨证施治。

## 诊疗感悟

# 补气要药——黄芪的几大功效

□董俊彦

黄芪,又名黄耆,始见于《五十二病方》。众所周知,黄芪的主要作用是补气固表。其实,黄芪还有很多功效,下面,让我们一起了解黄芪的功效。

黄芪性甘,微温,归肺经、脾经。黄芪具有补气升阳、利水消肿、固表止汗、生津养阴等作用。黄芪用于治疗气虚乏力、中气下陷、食少便溏、久泻脱肛、表虚自汗、便血崩漏、气虚水肿等。现代研究结果发现,黄芪中含有大量微

量元素、多种氨基酸等成分,具有调养身体的功效。

益气固表 将黄芪泡水饮用,可缓解困倦、气短等症状。中医理论认为,黄芪以补虚为主,多用于长期体衰、脉细无力的患者。平时,患者多饮用黄芪水,可改善气短症状及预防感冒。

消水肿 一般糖尿病、高血压病患者,容易出现面色黄、下肢浮肿的情况,喝黄芪水能够起到消除水肿、降低血压的作用,并且在浸

泡黄芪时,加入一些葛根,效果会更好;如果下肢出现溃疡情况,可在浸泡黄芪时,加上葛根、赤芍、丹参,效果更好。

提高心肌收缩力 饮用黄芪水,可提高心肌收缩力,通过扩张冠状动脉,改善心肌供血情况,预防心力衰竭。如果患者属于缺血性心脏病,将50克黄芪用水煮,每天将药液分成3次服用,可促进身体恢复。有关研究结果表明,多喝黄芪水能改善心绞痛症状。

预防慢性鼻炎 将黄芪和防风、白术一起煎水服用,能够治疗流汗、盗汗、慢性鼻炎等疾病。

治疗骨质疏松症 如果患者有骨质疏松症,可服用黄芪桂枝五物汤,能够改善下肢酸麻症状。黄芪桂枝五物汤的用法:黄芪10克~15克,白芍10克~15克,桂枝10克~15克,大枣12枚,生姜20克~30克,水煎服,每日3次。

脾虚证 主要表现为精神倦

怠、气短、痰多等,可将黄芪和党参、白术、茯苓等煎水服用。

哪些人可用黄芪:气虚者,比如心气不足、脾胃气虚、肝气不足、肾气不足;自汗、卫气不足者;水肿者;便秘者,尤其指用力排便,排出少量大便后气喘吁吁的人。

中医理论认为,只有元气充足,人的各个脏器的生理功能才能够正常运行。黄芪被明代医药学家李时珍称为“补气第一要药”。黄芪可单独煮水,还可以加入大枣、山楂煮茶等。因此,黄芪是补气的中药,也可作为一种药食同源的食材。

(作者供职于莒县城阳街道社区卫生服务中心西药房)

## 中医情志

《黄帝内经》提出:夫百病之始生者,必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处;又提出:百病生于气也。气即情志,七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)对身体的影响比较复杂,是人的精神意识对外界事物的反应。中医认为,适当顺应情志的生发有助于身体健康,若压抑或者过度生发都会损伤身体。情志健康和五脏的对应关系分别是:过喜伤心,过怒伤肝,思虑过度伤脾,过悲伤肺,过恐伤肾。

喜则气缓 主要包括缓和紧张情绪与心气涣散两个方面。在正常情况下,喜能缓和紧张程度,使营卫通利,心情舒畅。心主神,若过分激动,不能控制好情绪就会伤到心,具体表现心神不宁、心慌、睡眠不安、消瘦、毛发枯燥、面容憔悴等。

怒则气上 是指过度愤怒可使肝气横逆上冲,并走于上部。临床上可见气逆、面红目赤,或者呕血,甚至昏

厥、猝倒。肝主魂,人发怒、抑郁、悲哀会伤及肝,引起肝郁气滞,精神恍惚,致使出现失眠、头痛,以及肋肋区疼痛、筋脉失养等症状。

忧思则气结 是指思虑劳神过度,伤神损脾导致气机郁结。过度忧思会引起脾运化水湿障碍,胃消化功能不良,就会出现胃胀、浮肿等症状,甚至形成糖尿病等。

悲则气消 过度悲忧,可使肺气抑郁,意志消沉,肺气耗伤。悲伤肺,长期悲伤、思虑过度,性格过于内向,就会伤及肺部,引起咳嗽、气喘、面部长痘等症状。

恐则气下 恐惧过度,可使肾气不固,气泄于下,临床可见二便失禁现象。或恐惧不消则伤精,发生遗精等症。肾藏精,惊恐伤

肾,人受到惊吓,产生恐惧情绪后,肾不能藏精,致使人的记忆力、思维能力下降,就会发生骨关节酸痛、夜尿多、生育能力下降等现象。

惊则气乱 人突然受惊吓,以致惊慌失措,六神无主。同时,患忧思会引起脾运化水湿障碍,胃消化功能不良,就会出现胃胀、浮肿等症状,甚至形成糖尿病等。

调节情志的方法 调节法 调整心态,促使情绪稳定,避免出现愤怒情绪,保持心理平衡,有利于身体健康。做到遇事不惊、戒怒,心态平和,受宠不惊,称之为节制法。

疏泄法 把积聚、抑郁在心中的不良情绪,通过适当的方式发泄出来,尽快恢复心理平衡,称之为疏泄法。

转移法又称移情法 采取一定的方法和措施改变人的思想,或者改变其周围环境,使其与不良刺激因素脱离,从情感纠葛中解放出来,或者转移到另外一事物中,其本质是转移患者的精神和注意力,以起到畅通气机的作用。

疏通经络法 刺激中穴,可消除郁闷情绪。比如《黄帝内经》记载:“膻中者,臣使之官,喜乐出焉。”意思是膻中穴是心包经的“令官”,人在胸闷、抑郁的时候,按摩膻中穴可以消除郁闷情绪。这个穴位位于两乳之间,常常刺激该穴,可以缓解情绪,避免乳腺增生、结节等。其中,特别是生气之后,感到胸闷时,运用艾灸或按揉膻中穴,可消除怒气,促使心态平和。

刺激合谷穴 刺激该穴位,可缓解头痛。具体手法为,将一只手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边,拇指屈曲按下,指尖所指处就是合谷穴。合谷穴属于手阳明大肠经的穴位,刺激此穴对于神经性头痛、失眠和神经衰弱有一定的调节作用。

刺激太冲穴 可缓解焦虑情绪。焦虑、抑郁往往是肝气不疏、气滞血凝所致,而脚底经络密集,用艾叶加醋泡脚,可以使气血、经络通畅,从而达到疏肝理气的效果。每次可用温水泡20分钟~30分钟,再做足部按摩;平时,艾灸太冲穴,有利于促进身体健康。

(作者供职于郑州大学第一附属医院中医科)

# 感冒后为什么口苦无味

□王琪

感冒是由身体受到病毒、细菌等感染所致,发病时一般出现发热、咽痛、咳嗽,甚至全身酸痛等症状。有一些人在症状消失后会出现口淡无味、食欲减退,甚至味觉消失等症状。在临床上,经常会遇到因感冒后口苦无味而就诊的患者。那么,为什么感冒恢复期会出现口淡无味呢?中医是如何认识及调理的呢?

感冒后出现口淡无味的现象,主要是味觉的传导功能减退所致。人体的味觉主要依靠味蕾,味蕾分布在舌头上的乳头状突起内,在舌头的底面和口腔的咽部、软腭等处,里面有味觉细胞,支配味觉的感觉神经末梢,包围在味觉细胞上,把味觉细胞的兴奋冲动传递到大脑的味觉中枢,产生味觉。除味

蕾外,舌头和口腔还有大量的触觉和温度感觉细胞,在中枢神经内产生复合感觉。

首先,当人体感染病毒后,病毒不断侵袭味觉细胞和嗅觉细胞,使味蕾受到损伤,味蕾功能减退,出现口淡无味现象。其次,病原微生物感染引发炎症改变,口腔黏膜红肿,充血未完全消退,影响相应部位的味觉感受器。再次,病毒会分泌一些毒性物质,这些物质也不断破坏机体正常的内环境。最后,感冒时,过多服用抗生素等药物,致使体内菌群失调,出现紊乱现象,这些都可能导致味觉神经反应迟钝。

《黄帝内经·灵枢·脉度》中提出“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣”的观点。中医认为,脾开窍

于口,脾经“连舌本,散舌下”,舌主司味觉,口味和食欲均能反应脾的运化机能状态。脾的功能正常,则口味正常,食欲旺盛;反之,脾虚气弱,则口中乏味,食欲减退。中医强调,感冒多是风寒、风热、湿邪、疫毒等所致,邪气及患病期间服用的药物易伤脾胃,损伤正气,导致病后脾胃不和,脾气虚弱。有一些患者还因病后正气不足,无法将邪气清除干净,湿邪留恋,湿困脾胃,脾运不健,运化失职导致口苦无味、食欲不振、疲乏乏力等症状。

在治疗方面,中医古籍书籍也有相关论述,比如明代医学家张介宾在《景岳全书·杂证谟》中提出“凡大劳、大泻、大汗、大病之后,皆能令人口淡无味,并非皆为胃火使然,有

虚实之别。虚者见于病后胃虚,宜健脾和胃,用六君子汤加味……”的观点。中医经过辨证论治,认为感冒恢复期如果出现口淡无味、神疲乏力、短气、舌淡、苔薄、脉缓等症,属于病后脾胃虚弱,运化失健;治则为益气健脾和胃;方药用香砂六君子汤加藿香、山药、麦芽等治疗。如果出现口淡黏腻,饮食无味,恶心呕吐,胃胀,大便稀,舌苔白腻,脉濡等现象,多属于脾运不健,湿阻中焦;治则为芳香化浊,祛湿醒脾;方药用藿朴夏苓汤或三仁汤加减治疗。同时,运用针灸和穴位按压也有显著作用,一般选足三里穴、脾俞穴、胃俞穴等治疗。

感冒恢复期出现口淡无味等症状,首先,患者不要太焦虑,保持乐观、开朗的心态,保证充足睡

眠。其次,要调整饮食结构,饮食宜清淡,多吃易消化的食物,比如小米粥;多吃山药、白扁豆、薏米等药食同源的食物,也可多吃苹果、橙子、猕猴桃、白菜、油菜等新鲜的水果蔬菜,补充足够的营养,促进身体康复;避免进食辛辣、生冷、油腻等刺激性食物。最后,要适量运动,以刺激胃肠道蠕动,增加食欲;同时,注意口腔卫生,勤刷牙、漱口。这样,经过调理,患者在短期内能够恢复健康。

对于感冒后长期存在口淡无味现象,或由慢性疾病、消化道疾病、内分泌疾病、颅神经损伤、大手术恢复期等出现的口淡无味症状,应及时到医院就诊,做相关检查、治疗。

(作者供职于山东省枣庄市市中区魏郭镇中心卫生院)

# 耳穴压豆的适应证和注意事项

□张莹

耳穴治疗又称为耳针,类似于针灸推拿,但没有痛感,所以非常适合一些怕疼者、需要穴位治疗的患者。那么,什么是耳穴压豆呢?适应证是什么?下面,我们就来了解这些内容。

## 什么是耳穴压豆

中医认为,耳是人的微系统,耳的每一个穴位都对应不同的功能部位,可对人体健康情况进行适时反应。耳穴压豆是借助中药王不留行籽或小绿豆对耳廓上的穴位进行刺激,通过经络传导,以实现疾病预防和治疗的效果。耳穴压豆是在耳针疗法基础上发展起来的疗法,现阶段已被广泛应用于医疗保健和辅助治疗中。

## 有哪些适应证

失眠人群 失眠人群可以尝试耳穴压豆疗法,选择穴位是神门穴、皮质下耳穴。

糖尿病 糖尿病患者想改善自身血糖状况,也可选择耳穴压豆的保健治疗方式,主选穴位有神门穴、足三里穴、关元穴、鱼际穴、太溪穴等。

胆结石 胆结石患者可以通过耳穴压豆的方法,来改善自身症状,可选取的主要穴位有神门穴、阳陵泉穴、曲池穴、天枢穴等。

甲状腺功能亢进 甲状腺功能亢进患者也可通过耳穴压豆的方法来辅助治疗。此类患者可以选择皮质下耳穴、神门穴、内关穴、足三里穴等。

高血压 一些血压较高的患者也可通过耳穴压豆法来维持血压稳定,选取的穴位主要有风池穴、百会穴、合谷穴、神门穴、曲池穴等。

食欲不振 一些老年人或者小儿有食欲不振的症状,可通过耳穴压豆的方法来刺激食欲,选取的穴位为:神门穴、关元穴、气海穴、足三里穴、中脘穴。

缓解疼痛 一些外伤性疾病,患者术后疼痛难忍,或者是神经性疼痛、癌症患者晚期癌痛,均可通过耳穴压豆法来缓解病情。同时,很多患者在生活中经常出现牙痛症状,对生活带来诸多不便,也可通过耳穴压豆疗法来改善疼痛症状。治疗时,可选择的穴位主要有神门穴、合谷穴、足三里穴、印堂穴。

除此之外,各类炎症疾病、功能紊乱疾病,内分泌代谢疾病、传染性疾病、过敏性疾病也可采取耳穴压豆法来辅助治疗。同时,耳穴压豆法还有催乳、治疗食物中毒等功效。

## 注意事项

对于一些患有严重心脏病的患者、严重贫血者、外耳有显著炎症,以及妇女怀孕期、月经期不宜进行耳穴压豆法治疗。对于已经接受治疗、贴好耳贴的患者需要注意如下内容:一是避免胶布被污染和弄湿;二是夏季时,应避免贴敷时间过长,冬季如果耳朵有冻疮,也不宜贴敷时间过长,2天~3天需要更换一次耳贴;如果患者处于精神高度紧张状态,或者过度饥饿、疲劳,慎用耳穴压豆法治疗。

综上所述,耳穴压豆法具有适应证,希望大家通过阅读此文,能够对耳穴压豆法有更全面的了解,并能结合自身实际情况,适时选择耳穴压豆治疗,可有效缓解疼痛程度,并起到一定的辅助治疗作用。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院/河南省肿瘤医院中西医结合内科)

# 骨折手术后康复治疗要趁早

□过灵香

骨折是指骨骼的完整性和连续性中断,常见原因包括创伤和骨龄疾病。骨折后,可根据皮肤、筋膜完整性分为开放性骨折与闭合性骨折,也可以根据骨折严重程度分为完全性骨折与不完全性骨折。骨折的常见临床症状包括全身表现,比如休克、发热等;局部表现,比如局部疼痛、肿胀、功能障碍、畸形、异常活动等。那么,骨折后常见的中医治疗方有哪些呢?注意事项有哪些呢?

康复治疗方 俗话说:“伤筋动骨100天。”常见中医治疗方:正骨、夹板固定、药物、“练功”等。常用正骨方法包括拔伸牵引、旋转屈伸、提按端挤、折顶回旋、推拿等。这些传统正骨手法是历代医家根据骨折类型及移位方式总结出来的经验,都是浓缩的“精华”。骨折复位后,怎么维持复位效果呢?我们的先辈发挥聪明才智,发明一种实用方法,就是夹板固定。比如东晋时期的医学家葛洪在《肘后救卒方》首次记载了夹板固定骨折,夹板固定给骨折完全愈合提供了机会。

合理饮食 患者应注意饮食均衡,保证营养充足;可多吃含钙丰富的食物,比如牛奶、豆制品、鱼类、蛋类等,必要时,可补充钙剂。避免过度负重 不同部位骨折、不同年龄段及身体整体情况,负重时间要求不一样,负重训练需要在医生的指导下进行。

注意居家防护 骨折患者,尤其是老年人,在起床、上厕所时,注意地面保持干净,预防跌倒、坠床等意外发生。保持心情舒畅 骨折康复需要一定的时间,患者需要保持乐观的心态,相信自己能够康复,积极面对康复过程中的困难和挑战。

中医康复治疗的科普知识。骨折康复需要患者和医生共同努力,患者应按照医生的指导按时服药,定期复查,才能顺利康复。

(作者供职于郑州市中心医院骨科康复科)