■读书时间

柯琴与《伤寒来苏集》

□黄新生

柯琴（1662年～1735年），字韵伯，号似峰，浙江慈溪人（今浙江省余姚市）。他能诗善文，多次考场失利后，潜心研究医学，终成一代伤寒大家。柯琴著有《伤寒论注》4卷、《伤寒论翼》2卷、《伤寒附翼》2卷，合称《伤寒来苏集》。

《伤寒论注》是将《伤寒论》原文依据六经的方证，重新加以编次，每经先以脉证为总纲，继立一主治方证，而后分类归纳加减变化诸法，成为一个系统，条理清晰，易于理解，如麻黄汤证、桂枝汤证、白虎汤证、承气汤证等，各以相关条目归纳类聚，予以阐析、注疏，见解独到。《伤寒论翼》论述六经学说为百病之法，上卷为六经的应用意义，下卷为六经的病解及制方大法。《伤寒附翼》论述《伤寒论》之方剂，除每经方剂总论外，每一方结合病因、病理及脉证阐述方义及适应证。

创立六经地面学说

《伤寒论》中的六经辨治是东汉末年著名医学家张仲景辨证论治的精华，历代医家对伤寒六经认识不一，有经络说、脏腑说、气化说等。《伤寒论》中并无六经之名，只有太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴之名，柯琴受地理兵法启发，将六经比喻为“地面”，将经络比喻为“道路”，创立六经地面学说。

六经即人体六块“地面”，犹列国也，腰以上为三阳地面，三阳主外而本乎里；腰以下是三阴地面，三阴主里而不及外。经络即人体内的“道路”，小且处于地面中，能通达全身。柯琴说：“仲景之六经，是分六区地面，所该者广，虽以脉为经络，而不专在经络上立说。凡风寒温热，内伤外感，自表及里，有寒有热，无所不包。”

六经地面学说具体划分为：

太阳：内由心胸，外自巅顶，前至额颅，后至肩背，下及于足，内合膀胱。

阳明：内自心胸，至胃及肠，外自头颅，由面至腹，下及于足。

少阳：由心到咽，出口颊，上耳目，斜至巅，外自胁，内属胆。

太阴：自腹由脾及肠、魄门。

少阴：自腹至两肾及膀胱溺道。

厥阴：自腹由肝，上膈至心，从胁下及小腹宗筋。

六经地面学说将人体划分为六区地面，内接脏腑，外连肢体，上达巅顶，下及胸腑，在部位上相互嵌合，功能上相辅相成，正常时相互为用，异常时相互影响。该学说生理上可以囊括人体全部功能，病理上充分反映人体的各种病变。

某一经地面受邪，就会形成某一经脉证。某一经地面受邪后，犯及另一经地面，或二经以上的地面同时受邪，出现二经或二经以上的脉证，就形成了合病与并症。六经的传变关系，是一经地面之邪气转移到另一经地面的结果。太阳与少阴，阳明与太阴，少阴与厥阴，它们之间的地面关系密切，所以相互传变也多。

六经有太、少的区别，实际上反映了阴阳气血盛衰的不同。例如，风寒暑湿等邪气侵袭人体，六经各自有不同的变化，有时同证而脉象不同，有时脉象相同而证不同，有时脉象症状相同但主证不同，这都是六经气血盛衰不同造成的。柯琴的六经地面学说为研究张仲景的辨证论治思想提供了崭新的视角，给人以诸多启发。

以证分类研究《伤寒论》

明代方有执认为晋代医学家王叔和整理的《伤寒论》有较多窜乱之处，首次提出《伤寒论》错简说，并著《伤寒论条辨》对《伤寒论》逐条考订、重新编次，予以注释，后世医学家继承其学，形成错简重订学派。柯琴认为，《伤寒论》的核心是辨证论治，《伤寒论》经王叔和编次后，原篇已经不可复见，虽然章次有所混淆，但是离张仲景的原意还不太远；但方有执等人重新编排后，和张仲景辨证论治的思想更远了。

为了把张仲景辨证论治的心法阐发出来，柯琴将《伤寒论》的条文以太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴等六经分证，再从六经脉证里列出本经的纲领性条文作为总纲，最后以方类证，分别集中该汤证的相关条文，并加以讨论和发挥。“分篇各论，掣其大纲，详见细目，证因类聚，方随附之。倒句讹字，悉为改正。异端邪说，一切辨明。”这种注疏方法别开生面，“以症名篇，而以论次第之，虽非仲景编次，或不失仲景心法耳。”

太阳脉证汇总列举了桂枝汤证、麻黄汤证、葛根汤证、大青龙汤证、五苓散证、十枣汤证、陷胸汤证、泻心肠证、抵当汤证、火逆、痉湿暑等十一大证类；阳明脉证汇总列举了栀子豉汤证、瓜蒂散证、白虎汤证、茵陈汤证、承气汤证等五大证类；少阳脉证汇总列举了柴胡汤证、建中汤证、黄连汤证、黄芩汤证等四大证类；太阴脉证汇总列举了三白散证；少阴脉证汇总列举了麻黄附子汤证、附子汤证、真武汤证、桃花汤证、四逆汤证、吴茱萸汤证、白通汤证、黄连阿胶汤证、猪苓汤证、猪肤汤证、四逆散证等十一大证类；厥阴脉证汇总列举了乌梅丸证、白头翁汤证、热厥利证、复脉汤证、阴阳易证、诸寒热证等六大证类。每一个大证类下又汇总列举了有关的方证、变证、坏证、疑似证等。其方证的归属与顺序的安排，基本体现出疾病的性质与形成。

柯琴按证分类研究《伤寒论》的方法，实际上是把一个个方证看成独立而又相互联系的证候，能全面体现出各个方证的脉证和病机，克服了《伤寒论》原文或单提一脉，或单提一证，彼此不连贯叙述的缺陷，颇为实用，深受后世医家的推崇。

创六经为百病立法说

后世将《伤寒杂病论》分为《伤寒论》和《金匮要略》，一般认为《伤寒论》专治伤寒等外感疾病，《金匮要略》专治杂病，但柯琴认为：“原夫仲景之六经为百病立法，不专为伤寒一科，伤寒杂病，治无二理，咸归六经节制。”

一是六经之病为伤寒与杂病合论。《伤寒论》述及的许多病证，可因伤寒所致，也可不因伤寒所致，除太阳一经为寒邪伤表之法，专为外感立法外，其余五经提纲，皆指内证。《伤寒论》的实践基础主要是伤寒疾病或外感疾病，但它论述的方证在伤寒可见，在内伤杂证也可见，所以这些方证可认为是伤寒病变夹杂着杂病。

二是六经方证可辨百病。六经主证不仅伤寒中可以出现，其他内科杂病也可以出现，辨其证用其方，就可药到病除。故在《伤寒论注》中采用了以方类证的研究方法，即以六经脉证为纲，其下以方主证，注重辨证论治精神的阐发。后世医家将《伤寒论》的方证用于杂证，疗效非凡，逐渐出现了经方派。如五苓散治疗水肿，十枣汤治疗悬饮，泻心汤治疗痞满，瓜蒂散治疗食积，桂枝龙骨牡蛎汤治疗阴虚盗汗，建中汤治疗阳虚证，附子汤、真武汤、四逆汤散治疗脾肾阳虚证，黄连阿胶汤治疗心肾不交证等。

三是六经论治可为准绳。《伤寒论》是一部专门阐述中医辨证论治规律的著作，其中六经辨证中的治法是对内经治则的具体运用，对内、外、妇、儿各科皆有普遍的指导意义。如阳病用白虎、承气以存阴，阴病用附子、吴萸以扶阳，外者用麻桂以治表，内者用硝黄以治里等。因此，《伤寒论》被后世医家尊为“医门之规绳，治病之宗本”。

柯琴是伤寒辨证论治派的代表性人物，《伤寒来苏集》是其一生研究的学术总结，也是后世学习和研究《伤寒论》的范本之一。

（作者供职于武陟县卫生健康委）

饮食在消化护理中的作用

□叶下藕

消化系统是人体内一个复杂而关键的系统，负责将摄入的食物转化为能量和营养物质，以满足身体的需求。然而，在现代社会，人们不良的饮食习惯和生活方式，导致消化系统出现许多问题，如胃灼热、便秘等胃肠道疾病。因此，人们通过正确的饮食护理，养成良好的饮食习惯，可以促进消化系统健康。

本文将探讨饮食在消化护理中的作用，并讲述科学的饮食方法，帮助人们保持消化系统健康。

饮食在消化护理中的作用

饮食在消化护理中发挥着重要的作用。以下是饮食对消化系统的几个积极影响：

提供人体必需的营养物质 饮食中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，对于维持消化系统正常功能至关重要。这些营养物质为肠道细胞提供能量和养分，有助于维持肠道屏障功能和免疫系统健康。

促进肠道蠕动 纤维素虽然是一种无法被人体消化的成分，但是在肠道中发挥着重要的作用。人们摄入富含纤维素的食物，可以增加大便的体积，促进肠道蠕动，从而预防便秘和维持肠道健康。

维持肠道菌群平衡 肠道内存在着大量的益生菌，它们对于消化系统健康至关重要。酸奶、发酵食品和益生菌补充剂等，可以为人们提供有益菌群必需的营养物质，有助于维持肠道菌群平衡，提高免疫力。

科学饮食方法

增加膳食纤维的摄入量 人们应选择富含膳食纤维的食物，如全谷物类（燕麦、全麦面包）、豆制品、水果和蔬菜等。膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防便秘。人们每天应摄入25克~30克的膳食纤维。

饮食多样化 人们每天要摄入多种食物，包括水果、蔬菜、全谷物类、高蛋白（如鱼、家禽、豆制品类）和健康脂肪（如橄榄油、坚果）等食物。多样化饮食可以为人体提供丰富的营养物质，有助于维持消化系统健康。

适量摄入脂肪 人们应选择健康脂肪，如橄榄油、亚麻籽油、鱼油等。健康脂肪中含有益的不饱和脂肪酸，对于消化系统健康至关重要。然而，人们应注意适量摄入，因为摄入过多脂肪，可能会导致消化不良和肥胖等问题。

养成良好的饮食习惯 在用餐时，人们要细嚼慢咽，避免暴饮暴食；同时，还要避免过量饮酒，以减轻胃肠道的负担。

适量饮水 人们每天要保证摄入足够的水分，有助于肠道蠕动，预防便秘。人们每天应摄入2000毫升的水。

综上所述，饮食在消化护理中起着至关重要的作用。通过合理的饮食习惯，我们不仅可以为消化系统提供必需的营养物质，促进肠道蠕动，维持菌群平衡，还可以预防许多消化系统疾病。

在日常生活中，我们应该养成良好的饮食习惯，以维护我们的消化系统健康。保持均衡饮食和健康的生活方式，对于维持身体健康来说非常重要。

（作者供职于梅州市人民医院/梅州市医学科学院消化内二科）

透析患者如何科学饮食

□张明明

透析是一种常见的治疗方法，用于肾脏功能不全或完全丧失肾脏排泄功能的患者。透析治疗不仅需要专业的医疗团队，还需要采取综合的护理措施。在透析护理中，营养管理和科学饮食起着至关重要的作用。本文旨在介绍透析护理中的营养管理原则和科学饮食方法，帮助护理人员科学管理患者饮食。

透析治疗的基本原理

透析治疗是通过机器设备过滤血液中的废物和多余的液体，以维持体内的水电解质和酸碱平衡。然而，在透析过程中，也会丢失一些营养物质。因此，患者需要额外的营养支持。

透析患者由于肾脏功能受损，其营养需求与一般人群有所不同。透析患者通常需要限制某些营养物质的摄入量，如钠、磷、钾等，以免其积聚在体内。同时，透析患者还需要增加一些营养物质的摄入量，如蛋白质和维生素，以满足身体的需求。

营养管理原则

减少钠的摄入量 透析患者应减少高钠食物的摄入量，如腌制食品、罐装食品、快餐食品等。透析患者应选择新鲜、天然的食材，并使用香料或草药来调味，以减少钠的摄入量。

限制磷的摄入量 磷是透析患者需要限制摄入量的营养物质之一。透析患者要避免摄入高磷食物，如奶制品、豆制品、坚果，以及含有磷酸盐添加剂的食物等。同时，透析患者应遵循医生或营养师的建议，使用磷结合剂控制血液中磷的含量。

控制钾的摄入量 透析患者需要控制高钾食物的摄入量，如香蕉、土豆、柑橘类水果等。透析患者应选择低钾食物，如苹果、葡萄、菠菜等，并遵循医生或营养师的建议，使用钾离子交换树脂等药物来控制血液中钾的含量。

如何科学饮食

增加蛋白质的摄入量 透析患者通常需要增加蛋白质的摄入量，以补充透析过程中丢失的蛋白质。透析患者应选择高质量的蛋白质，如瘦肉、鱼类、乳制品等。

补充维生素和矿物质 透析患者身体中的维生素和矿物质可能不足。因此，患者应适量补充维生素和矿物质。透析患者可以通过摄入多种新鲜蔬菜、水果和全谷物食物来实现。

透析护理中的营养管理和科学饮食，对于透析患者的身体健康来说至关重要。透析患者通过控制钠、磷、钾的摄入量，增加蛋白质、维生素、矿物质的摄入量，就可以维持良好的营养状态和身体健康。

然而，每一位透析患者的情况都是不同的。因此，患者应与医生和营养师密切合作，制定个性化的饮食方案。只有在全面的透析护理措施下，患者才能获得最佳的治疗效果，提高生活质量。

（作者供职于河南大学第一附属医院透析室）

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。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿！

联系电话：17737160960

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

养生食谱

健脾养胃——西红柿山药粥

□张超群

材料：大米半杯，西红柿100克，山药50克，山楂一大匙，盐少许。

做法：将大米淘洗干净；山药洗净，切成片；西红柿洗净，切成块；山楂洗净，去核，切成片；把大米、山药、山楂放入锅内，加适量清水和盐，大火煮沸后，转小火再煮30分钟；最后加入西红柿，煮10分钟即可。

功效：西红柿具有生津止渴、健胃消食等功效。山药具有健脾胃的功效，可辅助治疗脾虚食少等病证。山楂具有健胃消食的功效，可缓解积食症状，并能增进食欲。此汤适合脾胃虚弱的人群食用。

治长期失眠——板栗乌鸡汤

□姚彦如

材料：乌鸡1只，板栗50克，淮山药30克，干山楂5片，冬虫夏草15克，陈皮丝、姜片少许，盐适量。

做法：将乌鸡处理干净，然后切成大块；锅内加适量清水，大火煮沸，放入乌鸡焯水，捞出沥水备用；锅内加清水，大火煮沸后，放入所有材料煮沸，再转小火煮2小时，最后加适量盐调味即可。

功效：乌鸡具有助阳气、治心腹痛等疗效，淮山药具有很强的滋补功能。此汤适合心悸、气短、长期失眠者食用。

利湿消肿——核桃花生双豆汤

□左冰月

材料：水发赤小豆45克，花生米50克，水发眉豆70克，核桃30克，猪排骨155克，盐适量。

做法：所有材料清洗干净，备用；猪排骨焯水后，洗净备用；锅中加入适量清水，放入所有材料，煮沸后转小火煮3小时，加入少许盐即可。

功效：赤小豆能利湿消肿、清热退黄。人们在夏季食用赤小豆，不仅可以缓解口渴烦躁，还可以祛除暑天湿邪导致的水肿。

解暑祛湿——苦瓜冬菇煲排骨

□郑宝琴

材料：冬菇30克，黄豆60克，淮山药30克，党参20克，无花果8颗，苦瓜2根，猪排骨300克，酸菜30克，生姜、盐适量。

做法：苦瓜洗净、去籽，用汤匙刮净白瓤，切成块备用；冬菇用清水泡软，洗净备用；酸菜切成片，浸泡15分钟，重复2次~3次，洗净备用；排骨焯水后，洗净备用；其他材料洗净后浸泡10分钟，重复2次~3次；锅中放入清水与所有材料，大火煮沸后，转小火煮3小时，最后放入适量盐调味即可。

功效：苦瓜不仅可以清热解毒，还可以养脾胃，适合有暑热、感冒引起的发热、咽喉肿痛、皮肤湿疹等症状的人食用。怕苦的人可以在汤中加一些蜜枣。

祛湿热——三仁汤

□邵会方

材料：杏仁、半夏各15克，飞滑石、生薏苡仁各18克，通草、白蔻仁、竹叶、厚朴各6克。

做法：锅中加入适量清水，大火煮沸，将半夏、飞滑石、生薏苡仁、通草、竹叶、厚朴放入锅中，小火煮20分钟；将杏仁和白蔻仁放入锅中，小火继续煮10分钟后关火；再焖5分钟即可。

用法：一天3次，一次一小碗。

清热利湿——薏苡仁粥

□程丹华

材料：薏苡仁100克，党参15克，车前子8克，大米适量。

做法：把薏苡仁、党参、车前子装进一个小布袋内，将布袋口扎紧，以防漏出，将装有药材的布袋和大米一起煮成粥。

用法：早餐前空腹食用。7天～10天为一个疗程。

功效：清热利湿、行气养血。

益智健脑——莲藕苹果排骨汤

□郝艳娜

材料：苹果、排骨、莲藕适量。

做法：排骨和莲藕洗净，切成小块；锅内加入冷水、姜、葱、八角和少量的醋，用高压锅煲30分钟~40分钟；再放入切好的苹果煲几分钟，即可食用。

功效：经常用脑的人多吃莲藕，具有益血补髓、安神健脑的作用。莲藕苹果排骨汤，不仅可以补充优质蛋白质，还可以补充钙、磷等矿物质和维生素，增强免疫力，益智健脑。

健脾养颜——蜜瓜百合莲子汤

□刘 昂

材料：白兰瓜、百合、莲子、芡实、陈皮、盐适量。

做法：白兰瓜洗净，去皮、去籽，切成块；将百合、莲子、芡实洗净备用；陈皮用清水泡软，刮去白瓤；将6碗水倒入砂锅内，放入所有材料，大火煮沸，转小火煮1小时，放入少许盐调味，即可饮用。

功效：清热解渴、健脾开胃、润肺养颜。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

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220元