

学术论坛

浅析虚热的认定与治法

□朱光

虚热之义

虚热是反映邪正盛衰状态的两个纲领。《黄帝内经·素问·通评虚实论》确立的判断标准为“邪气盛则实，精气夺则虚”。所言之精气，本指构成生命和维持生命的基本物质和功能体现，也是与邪气相对的正气的代称，主要包括阴、阳、气、血等。

寒、热是辨别疾病性质的两个纲领，是阴阳偏盛偏衰的具体表现。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》概括其总体机理为“阳胜则热，阴胜则寒”。《黄帝内经·素问·调经论》概括其具体机理为“阳虚则外寒，阴虚则内热；阳盛则外热，阴盛

则内寒”。而寒、热又各有虚、实之分，因正气亏虚而致的发热即为虚热。实际上，临证中阴虚、阳虚、气虚、血虚的状态均可引起发热，这也是内伤发热的主要形式。关于其病机，《此事难知》概括为：“若骨蒸、肉烁、筋缓、血枯、皮聚、毛落，五阴不足而为热病，是虚热。”

总体而言，各种虚热起病较缓，病程较长，热势轻重不一，但以低热为多，或仅自觉发热而体温并不升高。就具体症状而言，阴虚发热者，可见午后潮热或夜间发热，或骨蒸潮热，手足心热，伴有心

烦、少寐、多梦、盗汗、口咽燥，舌质红或有裂纹，苔少甚至无苔，脉细数；阳虚发热者，可见发热，伴有形寒怯冷，四肢不温，少气懒言，头昏嗜卧，腰膝酸软，纳少便溏，面色苍白，舌质淡胖或有齿痕，苔白润，脉沉细无力；气虚发热者，热势或低或高，时常在劳累后发作或加剧，伴有倦怠乏力，气短懒言，自汗，易感冒，食少便溏，舌质淡，苔薄白，脉细弱；血虚发热者，可见低热，伴有头晕眼花、身倦乏力、心悸不宁、面白少华、唇甲色淡、舌质淡、脉细弱。

清法之类

清法又称清热法，为《医学心悟》总结的“医门八法”（汗、吐、下、和、温、清、消、补）之一，是指用寒凉药物治疗热性病证及脏腑火热证的方法。具体而言，其适用于由温、热、火、暑邪导致的里热证。应用时，热性病应分清热在卫分、气分、营分或血分的深浅程度，对脏腑热则按照所在部位及其特性区别用药。它与温法相对，均为中医学逆性纠偏、对抗治疗的一类方法。其立法依据即《黄帝内经·素问·至真要大论》所提出的“治热以寒”“热者寒之”“温者清之”等。

《医学心悟》在论述“不当清而清者”时举例指出：“有如劳力辛苦之人，中气大虚，发热倦怠，心烦溺赤，名曰虚火，盖春生之令不行，无阳以护其荣卫，与外感热证，相隔霄壤。又有阴虚劳瘵之证，日晡潮热，与妇产后血虚，发热烦躁，证象白虎，误服白虎者难救。更有命门火衰，浮阳上泛有似于火者。又有阴盛隔阳，假热之证，其人面赤狂躁，欲坐卧泥水中，或数日不大便，或舌黑而润，或脉反洪大，峰峰然鼓击于指下，按之豁然空者，或口渴欲得冷冻饮料而不能下，或因下元虚冷，频饮热汤以自救，世俗不识，误投凉药，下咽即危矣。”

根据清法的应用的侧重原则，有学者又把清法分为清解法、清透法、清化法、清利法、清泄法、清下法、清补法、清引法。

清解法，即清热解暑法，适用于热毒炽盛者；清透法，即清热透邪法，适用于热病兼有表证之证；清化法，即清热化浊法，适用于痰热壅肺者；清利法，即清热利湿法，适用于湿热阻滞者；清泄法，即清热泻火法，适用于热在气分或腑火热者；清下法，即清热通下法，适用于热结肠腑者；清补法，即清热补养法，适用于热病耗损气阴者；清引法，即清虚热法、引火归元法，适用于上热下寒、阴盛格阳者。

清虚热之议

清虚热的治法体现在清虚热药的应用上。《中药学》教材描述云：“本类药物药性寒凉，多归肝、肾经，主人阴分，以清虚热、退骨蒸、除疔毒为主要作用，主要用于肝肾阴虚、虚火内扰的骨蒸潮热、午后发热、手足心热、虚烦不寐、盗汗遗精、舌红少苔、脉细而数，及温热病后期，邪热未尽，伤阴而致夜热早凉、热退无汗、舌质红绛、脉象细数等。”此外，有小儿痘疹证，是指小儿患痘疾后出现的不同程度的发热，或高或低，或长或短，或朝热暮凉，或夜热昼凉，或寒热往来，或长期潮热，或头热身不热，或手足心热、虚烦盗汗等，由脾胃虚损至极，下汲肾水而致，故也有学者将其列入清虚热药的适应证中。

由此可以看出，此处所言之虚热具有专指性，即已限定为阴虚发热。由于肾在中医学中的特殊性，正如《景岳全书》提出“命门

肾经等作为清虚热药的特点加以解释，但在难以自圆其说，明显缺乏说服力。

综上所述，因气、血、阴、阳亏虚皆可致热，而清法又有特指含义，故统称为清虚热有失严谨，显得有些不妥。进一步分析，即使清虚热专用于阴虚发热或阴虚火旺证，也应当滋阴制阳、壮水制火，不宜用清法以寒凉清泄之药治疗。至于清虚热药的认定，尽管有临证实践的基础，但是有关取效机理仍不清楚，经验用药的痕迹仍较为明显，其清热作用也属于对症治标的效应。鉴于此，有学者提出以退虚热取代清虚热更为妥当。然而，“退”并非专业术语，而是一个中性词，实际上发热无论虚实，在民间均称为“退热（烧）”。因而换“清”为“退”只是把虚、实热的治法做出区别，实际意义却有限。

常见中药的功效与应用

□姚保杰

现代人的生活节奏快，工作压力大，容易身体疲劳，出现亚健康等问题。许多人希望通过调理的方式来改善身体状况，而中药因其独特的功效和安全性成为首选。然而，很多人对中药的功效了解甚少，不知道如何正确选择和使用。本文主要介绍一些常见中药的功效与应用方法。

当归 当归是一种常见的中药，被誉为“女性之草”，具有调经止痛、补血活血、美容养颜的功效。女性朋友可以在经期或者月经不规律时，使用中药调理身体。当归可以治疗贫血、体虚乏力等症状。可以将当归制成煎剂、口服液及外用膏剂。

人参 该药具有滋补身体的作用，被称为“百草之王”，具有补气养血、健脾益肺、提神醒脑的功效。人参不仅可以改善体质虚弱、失眠多梦等症，还可以增强人体免疫力。可以将人参制成丸剂、口服液或者炖汤使用。

枸杞子 枸杞子是一种常见的滋补食材，具有养肝明目、补肾壮阳的功效。枸杞子富含多种维生素和抗氧化物质，可以预防视力衰退、改善睡眠质量，并对肝肾功能有一定的保护作用。在日常生活中，人们可以将枸杞子泡水饮用，也可以炖汤。

三七 三七是一种非常珍贵的中药，被誉为“血通瘀散”，具有活血化瘀、止血生肌的功效。在临床上，三七被广泛应用于治疗心脑血管疾病、外伤出血、跌打损伤等。可以将三七制成片剂、膏剂等剂型使用。

甘草 甘草是一种常见的中药，具有健脾益气、清热解毒、祛痰止咳、调和诸药等功效。在临床上，中医常用甘草等治疗消化不良、口腔溃疡、咳嗽等。此外，甘草还可以调节体内水电解质平衡，促进排尿，对于防治尿路感染有一定的治疗功效。可以将甘草制成煎剂、丸剂及口服液等剂型使用。

绞股蓝 该药是一种常用中药，民间称其为“长寿药草”，生长在南方的绞股蓝质量上乘，功效良多，又称为“南方人参”。绞股蓝具有益气健脾、化痰止咳、清热解毒等功效。绞股蓝具有丰富的营养成分，具有抗氧化、降血压、调节血脂等功效，在日常生活中，可以将绞股蓝泡水喝，或者用来炖汤。

综上所述，中药含有丰富的活性成分，具有抗氧化、抗炎、抗菌等作用，能够增强对疾病的抵抗能力。例如黄芪、党参等中药常被用于提高免疫力，预防感冒和其他呼吸道感染。

本文介绍了几种常见的中药及其功效，包括当归、人参、枸杞子和绞股蓝等。这些中药可以辅助治疗疾病和调理身体，改善亚健康状态。在选择和使用中药时，我们应该遵循医生或中医师的建议，根据自己的体质类型来合理搭配使用，可以预防疾病，提升身体的健康水平。

（作者供职于中牟县人民医院）

怎样辨识体质 调理身体

□赵刘乐

根据中医理论，人的体质对于疾病的产生和身体健康具有重要影响。了解个人的体质类型，对于调理身体具有重要意义。本文主要介绍中医的体质辨识理论，以及如何根据不同类型的体质，调理身体。

中医体质辨识的基础 中医体质辨识是以人的生理特征为基础，通过观察、询问、把脉等多种方式，对体质类型进行辨识。根据中医理论，人的体质可以分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质等类型，每种体质类型都有其独特的生理特征和病理特点。

了解体质 观察法 观察个人的体形、肤色、毛发、舌苔等生理特征，初步判断体质类型。例如形体肥胖、舌苔厚腻、容易出汗的人，可能属于痰湿质；肤色苍白、毛发干枯的人，可能属于血虚质。

询问法 通过询问患者的病史、家族史、饮食习惯、生活规律等，了解患者的体质特点。例如长期饮食油腻、缺乏运动的人，可能属于痰湿质；长期失眠、精神紧张的人，可能属于阴虚质。

切诊法 通过把脉、触诊等方式，了解患者的脉象、体温、呼吸等信息，从而判断患者的体质类型。例如脉象细弱的人，可能属于气虚质；脉象弦滑的人，属于湿热质。

调理身体 了解患者的体质类型后，我们可以根据不同的体质类型，制定科学、规范的方案，调理身体。

平和质 平和质的人身体健康，抵抗力强，不易患病。调理重点在于保持健康的生活方式，比如合理饮食、适度运动等。

气虚质 气虚质的人身体虚弱，容易疲劳，抵抗力较低。调理重点在于补气、养

气，比如食用红枣、黄芪等补气食物，避免劳累和压力过大。

阳虚质 阳虚质的人阳气不足，容易怕冷，抵抗力较弱。调理重点在于温阳散寒，比如食用生姜、韭菜等温性食物，注意防寒保暖。

阴虚质 阴虚质的人阴液不足，容易口渴、便秘，抵抗力较弱。调理重点在于滋阴润燥，比如食用蜂蜜、百合等滋阴食物，避免熬夜和过度劳累。

痰湿质 痰湿质的人体内湿气较重，容易疲倦、水肿、消化不良。调理重点在于祛湿化痰，比如食用薏苡仁、山药等祛湿食物，避免过量摄入油腻类食物。

湿热质 湿热质的人体内湿热交蒸，容易上火，出现皮肤问题等。调理重点在于清热利湿，比如食用绿豆、苦瓜等清热食物，避免暴饮暴食。

血瘀质 血瘀质的人血液运行不畅，容易疼痛、肿胀等。调理重点在于活血化瘀，比如食用山楂、玫瑰花等活血食物，适当进行按摩、艾灸，坚持适度锻炼。

气郁质 气郁质的人情绪不稳定，容易抑郁、焦虑、烦躁等。调理重点在于疏肝解郁，比如食用柑橘类水果、海带等疏肝食物，适当放松心情，调节不良情绪。

特禀质 特禀质的人过敏反应较重，容易出现哮喘、皮疹等。调理重点在于避免接触过敏物质和刺激物，比如保持室内清洁、避免接触花粉等过敏物质。

综上所述，中医体质辨识理论对于我们了解个人体质，以及规范、科学调理身体具有重要意义。医生经过观察、询问、切诊等多种方式，了解患者的体质类型后，再根据不同的体质类型，制定相应的调理方法，可辅助预防疾病，增强免疫力。

（作者供职于石家庄市第八医院）

痰湿的调理方法

□吴建萍

中医所说的痰湿是什么呢？是外感时的咯痰吗？显然不是的。其实，痰湿是身体的津液运化、输布失常而形成湿气，当湿气进一步凝结就会形成更为黏腻的痰。痰和湿虽然是两个不同的概念与物质，但是又不能截然分开，它们往往相伴而行结合为痰湿。运用中医理论来分析，痰湿的范围非常广泛，不仅指呼吸道的“有形之痰”，大多是指脾运化水湿功能失调后，人体的津液瘀滞，从而形成“无形之痰”，它是一种病理产物。

痰湿的特点 肥胖 体形肥胖，腹部肥胖而

松软，过多的脂肪是痰湿聚集的主要表现。当水湿无法正常代谢时，就容易堆积在腹部，形成腹型肥胖。

黏滞 中医认为“湿性黏滞”的主要表现，比如面部肤色暗黄，油脂较多，头皮头发油腻，口中乏味，黏腻不觉得口渴，或者自觉微汗，口渴又不想喝水，痰多且胸闷，汗多黏腻，大便黏腻，舌苔滑腻，舌体胖大有齿痕。

重浊 中医认为“湿性重浊”，痰湿困阻四肢清窍，患者感觉浑身沉重、关节疼痛、肌肤麻木、疲惫无力等。

嗜好 痰湿患者具有懒动、嗜睡、喜食肥甘厚味，以及有夏天舒服、冬天难熬的感觉。

痰湿容易诱发哪些疾病 痰湿随着气血的运行而流窜全身，位置不定，容易引起许多疾病，所以中医有“百病皆由痰作祟，顽痰生怪症”的说法。痰湿体质者的胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白、血糖显著高于非痰湿体质者。同时，身体不同部位的结节、良性肿瘤及恶性肿瘤等也发生于痰湿人群。

如何调理 《黄帝内经·素问·至真要大

论》记载：“诸湿肿满，皆属于脾。”这充分说明脾虚生湿，脾为生痰之源的病理机制，痰湿体质形成的根本原因是脾胃功能紊乱。

首先，要进行饮食调理。《临证指南医案》记载：“盖痰本饮食湿所化。”这说明痰湿体质大多是饮食不规律、营养不均衡导致的。痰湿患者应坚持合理饮食，少食肥甘厚味；可以食疗，适当食用具有健脾、祛湿功效的食物，比如白扁豆、山药等。

其次，人们不宜长期居住在潮湿、阴冷、阴冷的环境里，避免淋雨，穿衣服时应保持宽松、舒适，衣服面料

以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主；出汗后，及时更换衣物等，有利于汗液蒸发，祛除体内湿气，避免外湿邪气侵袭身体。否则，会促使体内痰湿蓄积。

再次，适度运动。适度运动能够生阳化气，生发脾胃的阳气，有助于化痰祛湿；选择强度稍小、持续时间稍长的运动方式，循序渐进，可以起到祛湿的作用。

最后，选用中医药适宜技术进行辅助治疗，比如刮痧、针灸、拔罐等，可以振奋阳气、健脾益气，促进新陈代谢，利湿化痰，改善水湿内盛的症状。常用的针灸穴位有中脘穴、气海穴、肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴、膀胱俞穴、足三里穴、丰隆穴、阴陵泉穴等穴位。

（作者供职于郑州大学第一附属医院中医科）

如何理解中医处方中的“后下”

□郭先帅

中医处方上通常标注某味药要“后下”。那么，什么是“后下”呢？什么时候“后下”呢？对此，很多人产生了这样的疑问。

运用中药治病，比较常用的剂型是中药汤剂。正确煎煮中药，可以充分发挥药效，提高治疗效果。清代医学家徐灵胎曾提出“煎药之法，最宜深究，药之效不效，全在于此”的观点。本文主要讲解中药“后下”的知识。

什么是“后下” 有一些药物如果煎煮的时间过长，有效成分就容易被分解、破坏而失去功效，或者毒性增加。因此，所以在煎好前5分钟~15分钟，将泡好的“后下”药物放入锅内煎煮，保留药物的有效成分。

“后下”的特点 一是药物的有效成分受热后容易挥发。芳香类中药，比如豆蔻、薄荷、砂仁、木香等均含有挥发油，吸困难等症，重则出现呼吸衰竭而死亡。山豆根虽然本身无毒，但是会在煎煮过程中产生毒性，煎煮时间越长，其毒性也越大，以及残

留物质容易在体内蓄积。

“后下”的不同观点 观点一：中药“后下”，指的是在第一煎时放入“后下”药物，煎太久会蒸发有效成分，降低治疗效果；有一些“后下”药物煎煮太久，也可能产生药物不良反应、毒性。

观点二：中药“后下”，指的是第二煎时将药物放入锅内。第二煎的煎药液浓度较第一煎低，“后下”药与第二煎药液之间浓度差更高，有利于成分溶出，且“后下”药物煎煮时间不宜过长，所以“后下”药物应在第二煎的过程中放入锅内。

“后下”的方法 传统煎药法 传统的家庭煎药法大都以砂锅、瓦罐、不锈钢锅等为煎药器具，将药材浸泡一段时间后煎煮两次。一般情况下，“后下”药物在第一煎的中后期放入锅内，

可以避免有效成分因煎煮时间太长而损耗。

关于“后下”药物的预处理，一种是将“后下”药物提前用少量水浸泡，避免因药材骤然受热而使药材表面蛋白质凝固，细胞壁变硬，不利于水分渗入和有效成分溶出，从而降低药效。另一种是掺冷水法，是在煎煮10分钟~20分钟后，加入80毫升~100毫升冷水使药液降温，再加入“后下”药物煎煮10分钟~15分钟。这种方法既可使“后下”药物得到短时间的浸泡机会，又能避免“后下”药物的有效成分随着蒸汽流失。

现代煎药法 目前，医院中的普遍煎药方式是煎药机煎药，特点是效率高、环保。虽然现在煎药机的型号很多，但是因煎药机的类型不同，“后下”药物所含成分的性质

不同，也有不同的煎药方法。

常压煎药机 类似于砂锅煎药，整体是一个敞开系统，没有压力，煎药过程中可以开盖。在煎煮“后下”药物时，一种做法是在第一煎或第二煎煎煮结束前，加入“后下”药物；另一种做法是将第一煎的药液倒出，与“后下”药一起煎煮5分钟~15分钟。

高压煎药机 高压煎药机整体处于密闭状态，内部温度和压力都高于常压密闭煎药状态，在煎药过程中不能开盖。一种是“后下”药物和其他药物同时煎煮，这种做法仅适用于含挥发性成分的药物，能够预防药效成分流失；另一种是在两次煎药结束后，将“后下”药物放入包装机内，再煎煮后进行包装。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

可以充分说明脾虚生湿，脾为生痰之源的病理机制，痰湿体质形成的根本原因是脾胃功能紊乱。

首先，要进行饮食调理。《临证指南医案》记载：“盖痰本饮食湿所化。”这说明痰湿体质大多是饮食不规律、营养不均衡导致的。痰湿患者应坚持合理饮食，少食肥甘厚味；可以食疗，适当食用具有健脾、祛湿功效的食物，比如白扁豆、山药等。

其次，人们不宜长期居住在潮湿、阴冷、阴冷的环境里，避免淋雨，穿衣服时应保持宽松、舒适，衣服面料