

■ 读书时间

清代影响最大的喉科专著——
《重楼玉钥》

□ 黄新生

郑宏纲(1727年~1787年),字纪元,号梅洞,又名雪萼山人,安徽歙县人。郑宏纲的父亲郑于丰和叔父郑于蕃在江西南丰向黄明生学习喉科,尽得其传。郑宏纲自幼随父习医,深得其传。他以黄明生的授徒秘本为底本,再结合自己的临床经验,将家传的《喉科三十六症》增订为《重楼玉钥》2卷。后来,郑宏纲的儿子郑承瀚对该书进行了补充和完善。

《黄庭经》将咽喉称为“十二重楼”,后世将咽喉科危急重症比喻为重楼之门闭锁,“重楼玉钥”意思是该书就像一把钥匙,能把咽喉危急重症这扇紧闭的大门打开。《重楼玉钥》上卷阐述喉科疾病的基础理论与治法,下卷记载喉症的针灸疗法,是后世中西医结合治疗耳鼻喉科疾病的重要参考,具有以下特点。

咽喉疾病风为首

咽喉外通口鼻,内连肺胃,是呼吸、消化之“门户”。天行、六淫为患,咽喉首当其冲;脏腑失调,痰热上蒸,也常反映在咽喉,故天行、六淫、七情、饮食失当等,都会造成咽喉疾病。

在诸多病因中,风邪最为重要。该书提出:“大抵风之为患,好攻上而致疾者,三十六症,内关咽喉为第一。”书中以“风”命名喉科诸疾,说明风邪为喉科致病的主要因素,如双鹅风(扁桃腺炎)、双燕口风(咽喉炎)、木舌风(舌体感染)、重舌风(舌下腺囊肿)等。

风为阳邪,传变迅速,风邪侵袭咽喉,多来势迅猛,如该书提出:“又喉之症最为殃,迟了三时命不长。”“缠喉之症本非奇,日久无声气道危,若见此形宜速退,仓公遇了亦愁眉。”风邪容易袭击阳位,咽喉居于人身之上位,属阳,是人体与外界密切联系的枢纽,最易受风邪侵袭。风邪袭人,必先犯肺卫,故喉症初起,除肿痛外,常有发热、头痛、咳嗽等症状。

详辨疾病重诊断

书中载喉风三十六症,实际涉及 38 种疾病,

发病部位除咽喉外,还有头面、外耳、口齿及唇舌等。

该书每症先载歌诀,把喉风的特征、治疗、转归概括其中,再详细阐述临床表现、病因病机、辨别诊断、治疗要点、禁忌等,有的后面还有郑承瀚的评论。比如双鹅风,先载歌诀:“乳鹅红肿在喉间,病者求痊亦不难。角药频施兼服剂,自然取效莫愁烦。”再详细记载临床表现:“凡咽间红肿似疔毒两枚,生在两边者,是为双鹅。”接着记载禁忌和治疗要点:“切勿误用刀。先以摩风膏少许入角药并水调匀,又以鹅翎挑入喉间疔毒上令病患闭目噙良久,俟满口痰来吐出,再吹赤麟散服紫地汤,自然立效。”随后记载疑难病症治疗:“如日久疔毒未平,仍似莲子样,须用消消散加巴豆七个去壳熏患处,如熏破后只可用吕雪丹。”最后是总结性评论,包括临床经验、病因病机、治疗心得等。

综合治疗效果好

郑宏纲提倡针刺与药物并举,外治与内服兼顾,局部与全身治疗相结合,进行综合治疗,取得较好的临床疗效。

一是创“三针”治疗学说。开风路针:针刺开泄,予风以路,即通过针刺以疏通经络,使风邪得以外出,热痰得以消散。其选穴以督脉为主,其次为手太阴肺经和手阳明大肠经,因风为阳邪,善袭咽喉,而督脉总督诸多阳脉,为“阳脉之海”;肺合皮毛,风夹他邪,最易袭肌皮;肺与大肠相表里,针刺督脉、肺经、大肠经穴位,共奏祛风邪外出之效。开风路针多用于咽喉急危重症患者,如帝中风、鱼鳞风、又喉风等。

破皮针:推陈出新,放血排毒,即破皮刀割破局部患处,达到流血泄毒的效果。破皮针并不是普通意义的针刺穴位,而是刺破局部肿胀之处,流血而使风毒泻于外,达到消肿止痛的目的。破皮针主要针对患处局部红肿热痛,或脓液已成,毒邪集结处,排脓出血而达到治疗之效,如粟房风、乘枕风、牙痛风、驴嘴风等。具体操作分为刀切法、针刺法、挑刺法等。

气针:调气行血,以通为用,即利用针刺全身、头面、四肢的形式,调气通络,进而达到祛除风邪、治疗喉科疾病的目的,用于不

能用破皮针的疾病,如坐舌莲花风、夺食风等。

二是药物治疗有特色。在喉风诸症初起之时,郑宏纲提倡治疗应祛邪存正、调和气血,以祛除风邪为首要任务,风邪祛除则热邪自除、气血调和、咽喉不受干扰,继以散血消肿、清热解毒。代表方剂为紫正散和地黄散。紫正散中的紫荆皮能散血消肿,荆芥、防风、细辛能疏风祛邪、宣通经气,共同起到凉血消肿、滋阴解毒的作用,使风热得散。地黄散中的丹皮、生地黄、赤芍、茜草可以凉血散血,薄荷、桔梗、甘草可以辛凉解表、利咽缓急。

后期治疗以养阴清热为主,代表方剂为养阴清肺汤。方中重用生地黄,起到甘寒入肾、滋阴壮水、清热凉血的作用,为君药。玄参能滋阴降火、解毒利咽,麦门冬能养阴清肺,共为臣药。佐以丹皮清热凉血、散瘀消肿,白芍和菖蒲泄热,川贝母清热润肺、化痰散结,少量薄荷辛凉散邪、清热利咽。生甘草能清热、解毒、利咽,并调和诸药,以为佐使。诸药配伍,共奏养阴清肺、解毒利咽之功。

白喉于清代乾隆年间传入我国,在道光年间蔓延至全国,在小儿之间传播迅速。受清朝医学家叶天士“温邪上受,首先犯肺,逆传心包”观点的影响,当时医家使用辛温发散、苦寒降泻或解表散寒等方法治疗,枉死者不计其数。郑宏纲、郑承瀚父子仔细观察后,提出白喉的病因是肺肾阴虚感染燥邪的观点,在治疗中不能用发散的方法,更不能用苦寒的药物,应当用养阴清润之法,并创制养阴清肺汤进行治疗,获得良好的疗效。直到白喉疫苗使用前,养阴清肺汤都是中西医结合治疗白喉的主要方药。

三是局部治疗效果显著。郑宏纲提倡内服外治共同使用,外治采用吹(药)、噙(化)、漱(口)、(外)敷等局部治疗方法,起到祛风逐痰的作用,尤其对痰涎壅盛、堵塞气道者,有起死回生之效。吹为外吹药物于舌面或咽喉,使药物直接作用于患处,起到保护创面、消肿止痛、祛风疏散的作用。噙为角药(辛乌散)调和噙于口内,痰涎盛加摩风膏,如颈项及口外红肿,也可用角药外敷。

《重楼玉钥》系统总结了郑氏喉科的学术思想和喉症诊疗经验,涉及了中医治疗喉症的理法方药和针法治疗,是我国喉科史上第一部学术经验趋于系统、全面的喉科证治专著,又是第一部中医喉科针灸专著。该书一经问世,便被医家争相传抄,1838年,由津门冯相荣印发行刊。

(作者供职于武阳县卫生健康委员会)

■ 养生堂

肺脏的养生之道

□ 郭明明

在日常生活中,我们应该如何保养肺脏呢?

顺应自然

《黄帝内经》提出“法于阴阳”的观点,就是让人们要顺应四季天气变化,调整阴阳平衡,达到养生的目的。肺为娇脏,为阳中之阴,喜润恶燥。对于慢性支气管炎、肺气肿患者,冬季容易发生肺部感染。因此,这些患者在冬季要注意保暖,避免熬夜,增加饮水量,适量摄入具有润肺功效的食物,以养肺气。

动静结合

生命在于运动,坚持适度运动能够促进血液循环,防止肌肉萎缩,促进新陈代谢,增加肺活量。《黄帝内经》倡导“和于术数”,主张以动养形。唐代医药学家孙思邈主张“动以养形,秘固保精”。因此,保养肺脏就需要坚持适度运动,以强壮形体、固护正气,人们可以选择一些舒缓的运动方式,比如练八段锦、打太极拳等。

另外,肺属金,心火亢盛则克金,肺

金亏虚,就会出现咳嗽症状。因此,我们在生活中,要安定心神,避免心火过旺。

慎起居、节情欲

《黄帝内经》主张“起居有常,不妄做劳”,就是告诉我们要养成良好的作息习惯,劳逸适度,以免“生病起于过用”。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》阐述因起居不慎,“冬伤于寒,春必病温;春伤于风,夏生飧泄;夏伤于暑,秋必痲疟;秋伤于湿,冬生咳嗽”。对于肺脏养生来说,人们要关注天气变化,适时增减衣物,避免过冷或过热;同时,要避免情绪波动过大和劳欲过度,使肺脏受到外邪侵袭,出现咳嗽等症状。

舒畅情志

《黄帝内经》提出“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”“暴怒伤阴,暴喜伤阳”的观点,可见情志失调可引起人体阴阳失调、脏腑损伤、气血亏虚。《红楼梦》中的林黛玉由于每天都郁寡欢,所以出现咳嗽症状。对于慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘、肺纤维化等

疾病的患者,更应该保持心情舒畅,以免加重病情。

饮食调理

食物的消化和吸收与脾胃有关,脾胃功能强健,则营养物质消化和代谢功能运行良好。脾五行属土,肺五行属金,土能生金。因此,对于肺气虚的人,可以使用培土生金法来补肺气,进食一些健脾补气的食物,比如山药、百合、薏苡仁等。另外,饮食调理要因人、因地、因时制宜,比如肺寒者宜食温热类食物(如牛肉、羊肉、辣椒、洋葱等),热者宜食寒凉类食物(如苦瓜、黄瓜、海带、蒲公英等);北方地区天气寒冷干燥,宜食温润食物(如南瓜、洋葱、韭菜等);南方地区天气湿热,宜食清热祛湿类食物(如薏苡仁、红豆、绿豆、芹菜等)。

总之,健康有道、养生有方,每个人应根据自己实际情况,选择适合自己的养生方法。

(作者供职于郑州市第二人民医院中医科)

孕期保持营养均衡很重要

□ 任欢欢

孕妇坚持合理饮食,对胎儿的生长发育和顺利分娩是非常重要的。孕妇要注意控制热量、蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和膳食纤维的摄入量,保持营养均衡。

孕妇每天所吃的食物,除了维持自身所需的营养物质外,还要为胎儿的生长发育提供营养物质。研究表明,孕妇的饮食习惯会对胎儿的生长发育造成影响。因此,孕妇合理摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质,对孕妇自身健康和胎儿健康是十分重要的。

需要哪些营养

由于胎儿的生长发育,孕妇需要更多的热量。在妊娠早期,孕妇不需要额外增加热量。在妊娠4个月至分娩前,孕妇应每天增加200千卡的热量。

妊娠期对蛋白质的需求量增加。在妊娠早期,孕妇不需要额外增加蛋白质的摄入量。因为妊娠中期和妊娠晚期胎儿生长发育较快,所以孕妇需要增加蛋白质的摄入量。蛋白质的主要来源是动物性食物,如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、

牛奶等。

碳水化合物是提供能量的主要物质,占总热量的50%~60%。脂肪占总热量的25%~30%。因为不饱和脂肪酸有利于胎儿的大脑和视网膜发育,所以孕妇应该适当多吃富含不饱和脂肪酸的食物。鱼类食物,尤其是深海鱼类、核桃等食物,富含不饱和脂肪酸。

维生素也是胎儿生长发育必需的营养物质,尤其在妊娠早期,供给量不足或过量,都可能增加胎儿畸形的风险。

微量元素(如铁、锌、碘)是胎儿生长发育必需的营养物质。孕妇缺乏微量元素,可能导致胎儿发育不良。如果孕妇在妊娠早期缺乏微量元素,会增加胎儿畸形的风险。由于妊娠期血容量增加,孕妇容易出现生理性贫血。因此,孕妇摄入足够的微量元素是非常重要的。

膳食纤维虽然不能被人体吸收,但是它可以降低身体对糖分和脂肪的吸收,避免血糖升高,预防便秘,改善消化功能。因此,孕妇应该适量摄入富含膳食纤维的食物。

养 生 食 谱

清热解毒——山楂金银花汤

□ 丁玉兰

材料:山楂15克,金银花30克,蜂蜜适量。
做法:将山楂洗净、去核,放入砂锅中;锅内加适量清水大火煮沸,加入金银花转小火煮10分钟左右;待汤温热后,加入适量蜂蜜调匀即可。

功效:破气散瘀、清热解毒,适用于风寒感冒者。但是,山楂有活血化瘀的作用,孕妇及备孕女性不适合使用;金银花偏凉,体寒的人慎用。

润燥健脾——玉竹排骨汤

□ 朱晓瑜

材料:莲藕500克,党参20克,玉竹20克,猪排骨500克,生姜5克。

做法:莲藕切成块,猪排骨焯水,生姜切成片;将以上材料放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后转小火煮60分钟,加入盐调味即可。

功效:健脾养胃、滋阴润燥,适合脾胃虚弱、气阴不足者食用。

清热化痰——川贝母蒸梨

□ 白小艳

材料:雪梨1个,川贝母6克,白糖30克。
做法:将雪梨顶部切掉一块儿,去核后掏空;川贝母切碎;在雪梨盅里放入切碎的川贝母和冰糖,盖上雪梨盖(用牙签固定);将雪梨盅放入碗中,上锅蒸30分钟即可。
功效:清热化痰、散结解表。

化痰止咳——萝卜姜枣汤

□ 李培利

材料:白萝卜1个,红枣、生姜、蜂蜜适量。
做法:白萝卜和生姜洗净、晾干,切成薄片备用;将白萝卜、生姜、红枣放到锅内,加适量清水,大火煮沸后转小火煮20分钟,去渣留汤;最后,加入适量蜂蜜即可。
功效:辛温解表、止咳化痰。

预防感冒——菠菜猪肝汤

□ 赵姗姗

材料:菠菜、猪肝、姜片、猪油、盐、白醋适量。
做法:将猪肝洗净,切成片,然后用少许白醋腌制30分钟后用清水冲洗干净,再焯水后捞出;锅内放入适量猪油、姜片,炒出香味后加入适量清水;水煮沸后放入菠菜,再加入盐、猪肝,煮1分钟即可。
功效:营养丰富,预防感冒。

消食开胃——杏仁拌茼蒿

□ 王霄飞

材料:茼蒿300克,杏仁50克,蒜末、盐、鸡精、生抽、芝麻油适量。
做法:杏仁洗净,在沸水中煮5分钟后捞出,去皮备用;茼蒿洗净,切成段,焯水后捞出备用;茼蒿、杏仁放入碗中,加入盐、鸡精、蒜末、生抽、芝麻油调味,拌匀即可。
功效:消食开胃。

滋阴润燥——茼蒿猪肝汤

□ 毛 磊

材料:茼蒿、猪肝、鱼肉、猪腰、红辣椒、姜丝高汤、盐适量。
做法:茼蒿洗净,猪肝、鱼肉、猪腰洗净后切成片;锅内加入适量高汤,大火煮沸后放入茼蒿、鱼片、猪腰片、猪肝片;最后,加入适量姜丝、红辣椒、盐调味即可。
功效:滋阴润燥。

养 生 保 健

刮痧治疗风寒感冒

□ 赵雅丽

方法:在背部足太阳膀胱经上的膈穴进行刮痧,刮痧板呈45度角,轻轻从大椎穴往下刮,再刮大椎穴两侧的定喘穴、肺俞穴,以及两侧肩胛缝等,使局部有温热感;每天1次~2次。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

征 稿

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

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

本版药方需要在专业医生指导下使用

心血管疾病防治策略

□ 夏艳斐

心血管疾病是当今社会面临的健康问题之一,其发病率和死亡率呈逐年上升的趋势。然而,除了药物治疗和手术治疗外,我们是否能找到其他守护心血管健康的方法。唐代医药学家孟诜所著《食疗本草》,以独特的食疗思想,为我们提供了防治心血管疾病的策略。

饮食与心血管健康的关系

食疗是中医学的重要组成部分。《食疗本草》强调食物的药用价值,提倡通过调整饮食结构来改善健康状况。心血管疾病的发生与发展往往与饮食习惯密切相关,高脂、高糖、高盐饮食容易导致动脉粥样硬化、高血压病等疾病。因此,坚持合理饮食,可以有效预防和治疗心血管疾病。

食疗策略

清淡饮食 孟诜提倡清淡饮食,避免摄入过多高脂、高糖、高盐食物。清淡饮食有助于患者降低血脂、血糖和血压,从而减轻心血管系统的负担;同时,还有助于患者的体重保持在合理范围内,降低肥胖对心血管健康的影响。

选择五谷杂粮 孟诜主张多吃五谷杂粮,如粳米、小米、燕麦等。这些食物富含膳食纤维、维生素和矿物质,有助于降低胆固醇、稳定血糖,从而预防心血管疾病。

摄入新鲜的蔬菜和水果 新鲜的蔬菜和水果是孟诜食疗思想中的重要组成部分。新鲜的蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化物质,有助于患者减轻炎症,

预防心血管疾病。例如,绿叶蔬菜中的硝酸盐有助于降低血压,柑橘类水果中的黄酮类物质有助于预防血栓。

遵循药食同源的原则 孟诜认为,许多食物本身就具有药用价值,例如山楂具有活血化瘀的作用,可以预防和治疗冠心病;黑木耳具有抗凝血、降血脂的作用,有助于预防血栓和动脉粥样硬化。

适量饮水 孟诜提倡适量饮水,保持体内水分平衡。适量饮水有助于稀释血液,降低血液黏度,从而减轻心脏的负担,预防血栓;同时,还可以排毒养颜,保持皮肤光泽。

避免暴饮暴食 孟诜主张避免暴饮暴食。这样有助于保持血糖稳定,减轻胰岛素抵抗,从而降低糖尿病和心血管疾病的风险。

现代科学研究结果表明,《食疗本草》中的食疗思想具有科学依据和实际应用价值。同时,现代营养学还揭示了食物中的成分维护心血管健康的奥秘。

孟诜的《食疗本草》为我们提供了宝贵的食疗智慧,有助于我们维护心血管健康。坚持清淡饮食,选择五谷杂粮,摄入新鲜的蔬菜和水果,遵循药食同源的原则,适量饮水,以及避免暴饮暴食等策略,可以帮助我们有效预防和治疗心血管疾病。未来,我们可以结合现代科学技术和临床实践,研发出更多有效的食疗方法和药膳,为心血管疾病的预防和治疗提供更多的选择。

(作者供职于平顶山市中医院心内科)