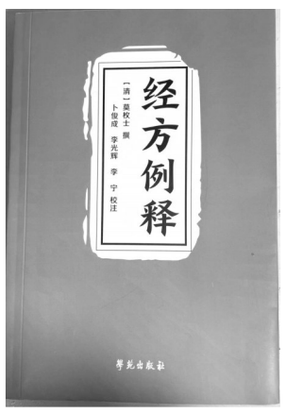
■读书时间

## 研究仲景经方的必读之书——

# 《经方例释》

□徐宏伟 文/图




由卜俊成等校注出版的清代名医莫枚士的著作《经方例释》，是今年1月份我读的第二本书。读完这本书，我感到受益匪浅，果然如当代全国经方大家、全国名中医黄煌教授所说，该书是名副其实研究仲景经方的必读之书。

《经方例释》为清代名医莫枚士所撰，成书于清朝光绪十年（1884年）。莫枚士，字文泉，浙江归安（今吴兴县）人。莫枚士早年习儒，致力于古代经学、文字学等研究，后改习医学，对中医经典著作钻研尤深。《经方例释》阐发《伤寒论》《金匮要略》经方之奥旨，分上、中、下3个部分，共列方剂340首，其内容丰富，引证资料广博，集各家用药之精华。

读完这本书，给我最大的感受就是作者既把经方体系由简到繁铺开介绍、环环相扣，而又对每个方子认真体悟，梳理其前世今生，以及对后世方剂的影响。可以说，莫枚士的经方学，别具一格、特色鲜明、逻辑清晰，是难得的经方解读版本。它几乎完全脱离了《伤寒论》原书的框架结构，但是让人感到如此自然和顺理成章。

《经方例释》直探经方用药规律。比如，该书在桂苓五味甘草汤方下说："仲景之例，凡治咳皆五味干姜并用。"在桂枝芍药知母汤方下谈到防风白术并用治眩。在枳实薤白桂枝汤方下说："枳主痞，朴主满，桂主逆。"在枳术汤方下说："枳实治一切痞坚，故加芍药，则治疗血痞；加白术，即治水痞。"在吴茱萸汤方下说："是茱萸、生姜专主久寒也。"在四逆汤方下说："凡用附子，炮则缓肌温经，生则散寒发表，亦仲景之定例。"在麻黄杏子甘草石膏汤方下说："以此方视越婢，主治大同，但此喘则加杏仁，彼不喘自无杏仁。经方用药之例，其严如此。"这些用药的规律，是经方组成和配伍的根本所在，总结得非常精到。

《经方例释》直陈经方渊流。莫枚士首先从单味的甘草汤入手，由简到繁揭示经方渊源，即从何方而来，又言明对后世的影响。在大青龙汤方下说："此桂枝去芍药汤合麻杏石甘汤二方为之。"温经汤的组成，他说："此麦门冬汤去米、枣，合吴茱萸汤去枣，又合胶艾汤去地、艾，加桂、丹二味也。"在木防己去石膏加茯苓芒硝汤方下说："《千金》治痰饮方，有用苓、硝者，取此，宋指迷茯苓丸，亦取此。"在白散方下说："……则杏仁、贝母，为后世杏、贝并用，治肺之祖。"在越婢加术汤方下说："术、石并用者，为《本事方》苍术白虎之祖。"类似例子不胜枚举，对经方的前世今生和后世影响，都做了清楚的梳理。

这本书也补充了宋版《伤寒论》所收录的遗漏经方。难能可贵的是，书中还补充了许多宋版《伤寒论》中没有的内容。比如，在桂枝汤方下说："古经方有以芍、姜、甘、枣四味为一方，加桂枝则以桂枝一味名之。"补充了《金匮要略》里缺失的"胶姜汤"。另外，该书还补充了"柴胡加芒硝大黄桑螵蛸汤""猪肚黄连丸方""调气饮方""黄连黄芩汤"和"青木香丸方"等。莫枚士在书末对经方中的缺方和逸方提出了一些看法，真乃仲景经方研究之大成也。

（作者供职于河南省卫生健康委）

■节气养生

# 大寒时节话养生

□滕迎春

大寒节气是二十四节气中的最后一个节气。大寒节气处在三九、四九时段，此时寒潮频繁来袭，是一年中最寒冷的时节。大寒时节，天气寒冷，气温达到了全年最低点。这也标志着春天即将到来，冬日的严寒即将被温暖的春天所取代。冬去春来，大寒一过，又开始新的轮回。古人将大寒分为三候："一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。"意思是说在第一个五天的时候，鸡感受到阳气，开始孵育小鸡；在第二个五天的时候，征鸟即鹰隼，为了抵御寒冷，此时捕食能力达到最佳状态；在第三个五天的时候，水域结冰一直结到水中央，而且最结实、最厚。

大寒时节，阴寒至盛，人体阳气将生而未充盈，阴气渐减而未全衰。在此期间，人们要注意护卫阳气、抵御疾病，以待来年春天阳气生发。古有"大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸"的说法，说明古人重视大寒时节身体调养。

中医认为，大寒时节，食宜温，应护腰养肾。大寒一到，天气寒冷，万物萧条，因为万物都"藏"起来了，养精蓄锐，静待来年新生，所以"藏"是冬季养生的重点。中医认为，肾为封藏之本，冬气通于肾。因此，冬季养生，人们应着重围绕养肾展开。肾是先天之本，主宰着生命的盛衰，当肾气、肾精衰弱时，人就面临着早衰的风险，如头发花白、牙齿松动、骨骼退化、记忆力衰退等。

《黄帝内经》提出肾与冬气相应的观点。明代医学家张景岳说："五脏之阳非此不能生发，五脏之阴非此不能滋养。"肾主封藏，封藏之物正是人之命根——精气。因此，冬季是养肾的"黄金时期"。人们经常按揉或者艾灸涌泉穴、太溪穴，对养肾非常有帮助。

大寒时节，是冬令进补的好时机。"冬三月，此谓闭藏。"现代研究结果表明，人体在冬季新陈代谢速度减慢，此时适当进补，可以改善人体机能，增强抵抗力，达到防病和治病的目的。

大寒时节，人们的饮食应遵守保阴潜阳的原则，宜减咸增苦，注意养心气、固肾气，忌食生冷食物，避免摄入过多燥热食物。另外，此时阴气逐渐减弱，阳气渐生，不要大补特补，特别是对于阳气偏盛的人来说，容易出现便秘、上火等症状，应清淡饮食。

在起居养生方面，大寒时节，人们要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡晚起。早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养阴气。特别是老年人，天气寒冷容易引发心血管疾病，更应注意生活起居规律，早上起床时应动作缓慢，不要猛然坐起，以免引起头晕。

在日常生活中，最好等太阳出来以后再进行户外运动。运动前，人们应做一些热身运动，以免损伤韧带和关节。运动强度以微微汗出为宜。

在情志养生方面，大寒时节，应节制喜怒，护心护肺。

大寒节气既是一岁之尾，又是一岁之始。让我们一起努力，以一颗饱含期待的心，静观山河，静待春来。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

# 中医如何调理更年期综合征

□李春华

更年期综合征是女性进入更年期后，由于卵巢功能逐渐减退，激素水平发生变化而出现的一系列生理和心理症状。中医认为，更年期综合征的发生与肾气不足、阴阳失衡有关。

**发病原因**

**肾气不足** 中医认为，肾为先天之本，主藏精、主生殖、主骨、主髓、主水液等功能。随着年龄的增长，肾气逐渐减弱，导致肾精亏虚，从而引发更年期综合征。

**阴阳失衡** 中医认为，阴阳是自然界运动变化的根本规律。阴阳失衡会导致脏腑功能失调，进而引发各种疾病。

**调理方法**

**补肾养阴** 中医认为，肾气不足是更年期综合征的主要病机。因此，补肾养阴是调理更年期综合征的关键。常用的中药有熟地、枸杞子、女贞子、山茱萸等。这些药物具有滋阴补肾、益精明目的作用，可以有效缓解更年期症状。

**调和阴阳** 中医认为，阴阳失衡是更年期综合征的病机之一。因此，调和阴阳是调理更年期综合征的重要方法。常用的中药有当归、白芍、川芎、桂枝等。这些药物具有养血活血、调和阴阳的作用，可以有效改善更年期症状。

**安神养心** 中医认为，心主神明，心烦、失眠是更年期综合征患者的常见症状。因此，安神养心是调理更年期综合征的重要方法。常用的中药有酸枣仁、柏子仁、龙骨、牡蛎等。这些药物具有养心安神、镇静催眠的作用，可以有效缓解更年期症状。

**疏肝解郁** 中医认为，肝主疏泄，情志不畅是更年期综合征患者的常见症状。因此，疏肝解郁是调理更年期综合征的重要方法之一。常用的中药有柴胡、郁金、香附、青皮等。这些药物具有疏肝解郁、理气止痛的作用，可以有效改善更年期症状。

**健脾益气** 中医认为，脾主运化水谷精微，脾气虚弱是更年期综合征的常见病机。因此，健脾益气是调理更年期综合征的重要方法之一。常用的中药有党参、黄芪、白术、茯苓等。这些药物具有健脾益气、养血生津的作用，可以有效缓解更年期症状。

**饮食调养** 更年期综合征患者应选择营养丰富、易消化的食物，如红枣、核桃、黑豆、黑芝麻等；同时，应避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物，以免病情加重。

**睡眠调养** 保证充足的睡眠，避免熬夜、过度劳累。睡前洗热水澡、喝热牛奶，有助于放松身心，提高睡眠质量。

**情志调养** 保持乐观、积极的心态，学会调节不良情绪，避免过度焦虑。患者可适当参加一些自己喜爱的活动，如绘画、书法、园艺等，以转移注意力，舒缓压力。

**适度运动** 坚持适度运动，如打太极拳、练八段锦、散步等，有助于增强体质，调节内分泌，缓解更年期症状。

总之，中药治疗和生活调养相结合，可以达到缓解症状、延缓衰老的目的。需要注意的是，中医调理更年期综合征，需要根据个体的体质和症状进行辨证施治。因此，患者应在专业中医医师的指导下进行调理。

（作者供职于山东省聊城市茌平区妇幼保健计划生育服务中心中医妇科）

# 梅尼埃病患者饮食注意事项

□姜国珍

梅尼埃病是一种原因不明的，以内耳膜迷路积水为主要病理特征的内耳病，临床表现为反复发作的旋转性眩晕、波动性听力下降、耳鸣、耳闷胀感等。此病的饮食护理十分重要。在日常生活中，患者应注意以下几个方面。

**限制盐的摄入量** 梅尼埃病患者需要限制盐的摄入量。高盐饮食会导致体内钠离子增多，引起水潴留，加重内耳膜迷路积水，进而诱发梅尼埃病。因此，梅尼埃病患者应该保持低盐饮食，每日盐的摄入量不应超过2克。同时，梅尼埃病患者应避免摄入过多腌制、油炸等食物，适量增加瘦肉、新鲜蔬菜等食物的摄入量。

**避免摄入刺激性饮品及甜食** 梅尼埃病患者不仅要避免饮用浓茶、咖啡、葡萄酒等刺激性饮品，还要避免摄入过多的糖类、巧克力等甜食。刺激性饮品和甜食含有较高的咖啡因和其他刺激性物质，可能会诱发梅尼埃病，加重病情。此外，刺激性饮品和甜食还可能会影响患者的睡眠和情绪，不利于控制病情。

**减少富含酪氨酸、组氨酸食物的摄入量** 梅尼埃病患者应减少富含酪氨酸和组氨酸食物的摄入量，因为这些食物可能会诱发梅尼埃病。常见的富含酪氨酸和组氨酸的食物包括花生、黄豆、豆腐、豆干、凉皮、牛肉、鸭掌、动物内脏、鱿鱼、黄花鱼、牛奶，以及香蕉、葡萄柚、南瓜子、葵花籽、巧克力等食物。

**保证充足的休息时间，避免过度疲劳和情绪波动** 梅尼埃病是一种内耳疾病，其症状包括眩晕、恶心、呕吐、耳鸣和听力下降等。这种疾病的发作可能与情绪波动、疲劳、紧张等因素有关。因此，梅尼埃病患者应保证充足的休息时间，避免过度疲劳和情绪波动，以控制疾病发作。

**多晒太阳，适量补钙** 晒太阳可以帮助人体合成维生素D，有助于促进钙的吸收和利用，对骨骼健康有益。适量补钙可以增强骨骼健康，并有助于患者维持身体的正常生理功能。此外，钙质还可以帮助患者缓解紧张情绪和压力过大，对病情控制和身体康复有积极的影响。

**避免受到强光、巨大声音的刺激** 梅尼埃病患者应避免受到强光和巨大声音的刺激，以缓解症状和保护听力。强光和巨大声音，可能会对患者的内耳造成刺激，加重病情，甚至引发眩晕、恶心、呕吐等症状。因此，梅尼埃病患者应避免长时间暴露于强光和巨大声音的环境中，如强烈阳光下、嘈杂的环境等。

**避免长时间看手机、电视等电子产品** 梅尼埃病患者应避免长时间看手机、电视等电子产品，以免加重眩晕症状。此外，长时间看手机、电视等电子产品，还可能会影响患者的睡眠质量，进一步影响病情的控制效果。

综上所述，梅尼埃病患者的饮食护理十分重要。患者应避免摄入高盐、高糖、刺激性食物。坚持合理饮食，养成良好的生活习惯，有助于患者控制病情、缓解症状、提高生活质量。

（作者供职于山东省滨州市中医医院）

# 消化不良怎么办

□杨 燕

消化不良是指食物在胃肠道中不能被充分消化吸收的现象，表现为腹胀、腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。消化不良的原因有很多，如饮食不规律、饮食过量、饮食过于油腻、生活压力大等。那么，如何通过调整生活习惯来缓解消化不良呢？

**消化不良的危害**

长期消化不良，会导致胃肠道功能紊乱，影响营养物质的吸收，从而引发营养不良、免疫力下降等问题。此外，消化不良还可能导致胃肠道疾病，如胃炎、胃溃疡、肠炎等。

**如何改善**

**规律饮食** 保持饮食规律，是预防和改善消化不良的关键。患者应每天按时进餐，避免过饥或过饱。此外，尽量保持每餐的食物种类和分量适中，避免一次性摄入过多高脂肪、高糖、高蛋白质的食物。

**咀嚼充分** 进食时，要细嚼慢咽。这样可以帮助食物与唾液混合，形成食糜，有利于胃肠道对食物的消化和吸收。同时，咀嚼充分还可以让患者感到饱腹感，避免过量进食。

**选择易消化的食物** 消化不良时，患者应选择易消化的食物，如瘦肉、鱼、鸡蛋、豆腐等，避免摄入油腻、辛辣、生冷、刺激性食物，以免刺激胃肠道，加重消化不良症状。

**合理搭配膳食** 在日常生活中，患者要注意荤素搭配，摄入足够的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠道蠕动，帮助排便，预防便秘。同时，膳食纤维还可以吸附肠道内的有害物质，降低肠道疾病的发生风险。

**戒烟限酒** 尼古丁和酒精都会刺激胃肠道，加重消化不良症状。因此，患者应戒烟限酒，以减轻胃肠道的负担。

**养成良好的生活习惯** 养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠。熬夜、过度劳累会加重胃肠道的负担，导致消化不良。因此，患者要保持规律的作息，避免过度劳累。

**适度运动** 适度运动可以促进肠道蠕动和消化。患者可以选择散步、慢跑、练瑜伽等适合自己的运动方式，每天坚持锻炼，以改善消化不良状况。

**学会减压** 生活压力过大，会影响胃肠道的正常功能，导致消化不良。因此，患者要学会减压，可以通过听音乐、看电影、旅游等方式来放松心情，缓解生活压力。

**定期体检** 定期进行胃肠道相关检查，如胃镜、肠镜等，以便及时发现并治疗胃肠道疾病，预防消化不良。

总之，养成良好的生活习惯，可以有效缓解消化不良症状，保障胃肠道健康。在日常生活中，患者要饮食规律，咀嚼充分，选择易消化的食物，合理搭配膳食，戒烟限酒，养成良好的生活习惯，适度运动，学会减压，定期体检等，以改善消化不良状况，提高生活质量。

需要注意的是，如果消化不良症状持续加重，影响日常生活和工作，患者应及时到医院就诊，寻求专业医生的诊断和治疗。患者只有在医生的指导下，进行药物治疗和调整生活习惯，才能更好地解决消化不良问题。

（作者供职于山东省东营市利津县中医院/利津县第二人民医院内科）

## 2024年传统医学师承班招生

**项目一：**"零中医基础"，全国各地高中以上文化程度，连续跟师学习满3年，经过系统培训考试合格，获得《传统医学师承出师证书》，1年后可以参加中医执业助理医师资格考试。

**项目二：**从事中医相关工作5年以上。经线上+线下系统培训考试合格，获得《传统医学医术确有专长证书》，1年后可以参加执业助理医师资格考试。

**项目三：**从事中医相关工作5年以上，年满23周岁，按要求备案过。经过模拟考试，进行针对性培训，回当地参加中医专长考试合格，获得《中医（专长）医师资格证书》，可在专长范围内执业。

**报名办法：**即日起报名。

**联系人：**徐老师

**电话：**15993109577

南阳仲景医学传承中心

2024年1月

## 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》等栏目期待您来稿！

**联系人：**李歌

**投稿邮箱：**258504310@qq.com

# 手术前后的饮食调理方法

□丛晓静

手术是一种常见的治疗手段，对于许多疾病具有显著的治疗效果。然而，手术也会对身体造成一定的创伤，术前饮食调理对于手术的成功和术后康复非常重要。术前饮食调理的主要目的是帮助患者保持身体健康、增强免疫力，以及为手术和术后康复提供必要的营养支持。

**饮食调理原则**

**保证营养均衡** 术前，患者应保证营养均衡，摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，以促进术后伤口愈合。

**适量增加热量的摄入量** 术后，患者需要消耗大量的能量。适量增加热量的摄入量，有助于患者维持身体正常运转。

**增加蛋白质的摄入量** 蛋白质是伤口愈合的重要物质。术后，患者应增加蛋白质的摄入量，尤其是富含优质蛋白食物的摄入量。

**选择新鲜的蔬菜和水果** 新鲜的蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于患者提高免疫力、促进消化。

**避免摄入刺激性食物** 术后，患者应避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物，以免影响伤口愈合。

**戒烟戒酒** 术后，患者不要吸烟和饮酒，以免影响身体康复。

**纠正不良的饮食习惯** 术后，患者应纠正不良的饮食习惯，如暴饮暴食、偏食等；同时，避免在康复期过度依赖药物或保健品。

**适宜的食物**

**富含优质蛋白的食物** 鱼、瘦肉、鸡蛋、奶制品等食物，富含优质蛋白，是术后饮食调理的重要食材。患者可以选择清蒸鲈鱼、炖牛肉、鸡蛋羹、酸奶等。

**新鲜的蔬菜和水果** 新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质，患者应每天摄入足够的蔬菜和水果。患者可以选择番茄炒鸡蛋、蔬菜沙拉等。

**滋补汤品** 在术后饮食调理中，滋补汤品是非常重要的。患者可以选择鸡汤、骨头汤、鱼汤等。

此外，不同的手术类型对患者身体的影响也不同，患者所需的营养和能量也有所差异。因此，医生应根据手术类型，为患者制定个性化的饮食调理方案。例如，胃肠道手术后患者应逐渐恢复正常饮食，从流质食物到半流质食物。对于一些微创手术，术后患者的饮食调理则相对简单。

还需要注意的是，每个人的身体状况和新陈代谢情况都有所不同。因此，在进行饮食调理时，患者应充分考虑个体差异。对于一些特殊情况，如糖尿病、高血压病等慢性病患者，应在医生的指导下进行饮食调理，以确保营养均衡且不影响疾病控制。

合理的饮食调理，可以有效促进术后患者康复。术前，患者应注重营养均衡，增强免疫力，为手术做好充分的准备；术后，患者应注重营养补充，以促进伤口愈合和身体康复。同时，医生还需要根据个体差异和特殊情况，为患者制定个性化的饮食调理方案。合理的饮食调理，让患者吃得好、恢复快，早日回归正常生活。

（作者供职于山东省滕州市中医医院）