

杏林撷萃

孟州市卢氏温阳通脉学术流派——

温阳通脉 儒医济世

□霍国栋 卢昊霖

孟州市卢氏温阳通脉学术流派由卢昭创立于清朝末年。该学术流派以卢昭创立的卢氏“本仁堂”药铺为依托,历经130余载、5代人的传承,形成了“在温阳通脉思想指导下,集理、法、方、药为一体,诊治特长显著,临证特点突出”的中医学术流派。该学术流派传承人在治疗胸痹心痛、风寒湿痹、骨痹及妇科疑难杂症方面具有丰富的经验,是河南中医学术流派的典型代表之一。1997年,因黄河小浪底水利枢纽工程移民,孟州市卢氏温阳通脉学术流派传承人搬迁至河南省孟州市市区,继续以医为业、悬壶济世。

孟州市卢氏温阳通脉学术流派创立于清朝末年。据《新安县志》记载:“卢昭,孝廉方正,宣统时附生。”卢昭为孟州市卢氏温阳通脉学术流派的创立者。

据1933年的《济源关阳卢氏族谱》记载,卢昭为唐代诗人卢仝的第42代嫡孙,世居河南省新安县仓头乡盐仓村,御封湖北荆门知州。卢昭出任前,赴老家辞亲告祖时,不料突发“关祠之变”,因老师涉及官司,卢昭以师生大义为重,代师受过,弃官未任。因此,他继承家辈“耕读传家、儒医兼修”的传统,秉承“不为良相,便为良医”的人生信条,勤求古训,博采众方。卢昭一方面继承家学经验,一方面精读《黄帝内经》《伤寒论》等中医经典,并跟师实践,很快声名鹊起,求诊者甚多。

在多年的临床实践中,卢昭形成了以温中祛寒、通络回阳为治则,温补心阳、温补脾阳、温补肾阳为方法的温阳通脉学术思想。

孟州市卢氏温阳通脉学术流派通过第二代传承人卢作宾、第三代传承人卢敬业、第四代传承人卢海涛、第五代传承人卢晓峰

的传承,使学术思想和理论体系日渐丰富和完善。其中,第二代传承人卢作斌,幼承家学,先是熟读《医学三字经》《药性赋》《汤头歌诀》《濒湖脉学》等中医启蒙书籍,继而在父亲卢昭的指导下,系统学习《伤寒论》《金匱要略》《妇人良方大全》《女科百问》《陈素庵妇科补解》等中医著作,且侍诊多年,熟稔中药炮制。

卢作斌的医学理论素养扎实,临证经验丰富,擅长在温阳通脉学术思想指导下,使用附子、干姜、吴茱萸、当归、黄芪、白术、香附、川芎、丁香、续断、牡丹皮、茯苓等药物,以化瘀通经、温经散寒、温阳止痛等法,治疗闭经、崩漏、不孕、痛经等妇科疾病及中医内科杂症。

第三代传承人卢敬业,精通《伤寒论》,1957年在洛阳地区举

办的首届中医进修班学习期间,与中医名家一起授课,主讲《伤寒论》。卢敬业善用桂附理中汤治疗阳虚阴寒、血脉不通之证,他无数次力挽狂澜,使危重症患者起死回生。卢敬业撰有《妇科临证录》等著作。

第四代传承人卢海涛,幼受庭训,继承家学。卢海涛先后两次赴北京中医医院、北京中医药大学东直门医院进修学习,拜师于关幼波、王为兰、吉良晨等多位中医泰斗门下,尽得真传。他擅长在温阳通脉学术思想指导下,治疗心脑血管疾病及肝胃疾病。卢海涛善用桂附理中汤治疗阳虚阴寒证,用温阳通痹汤治疗胸痹证,疗效显著。

卢海涛先后发表学术论文42篇,撰有《卢氏临证案选粹》《卢昭传奇》等著作。他曾获得“焦作市老中医药专家学术经验继承工作指导老师”“河南省农村优秀中医”“全国农村基层优秀中医”等荣誉。

第五代传承人卢晓峰,幼承

家学,毕业于河南中医学院(现河南中医药大学),现在孟州市中医院工作,主任医师。

卢晓峰擅长在温阳通脉学术思想指导下,治疗风湿和类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风等骨关节疾病、脑血管疾病,以及眩晕、头痛等疾病。卢晓峰曾获得焦作市五一劳动奖章、首届“焦作最美医生”、焦作市中青年名中医等荣誉。

总之,孟州市卢氏温阳通脉学术流派的学术思想以临证治病,阴阳为纲,治病疗疾,注重扶阳,宗师仲景,推崇经方,回阳救逆,重用附子为核心内容,临床疗效显著。例如,该学术流派传承人擅用桂枝甘草汤加減温补心阳,主治发汗过多、心下悸之阴阳证;以甘草干姜汤加減温补脾阳,主治脾胃阳虚、手足不温、口不渴、烦躁吐逆之证;以附子汤加減扶元阳、温补脾胃、祛寒止痛,主治腰背恶寒、手足厥冷、骨节疼痛等证。

同时,该学术流派在以温阳

通脉法治疗相关疾病时,认为附子为热药极品,能培补元阳,推崇在治疗阳虚诸症(如畏寒怯冷、精神不振、四肢不温、恶寒生冷、夜尿频多、小便清长、五更泄泻、大便溏薄等症)时,结合经方加減,重用附子回阳救逆。

孟州市卢氏温阳通脉学术流派于2022年12月被评为河南省首批优质中医学术流派,这是对历代传承人多年来辛勤努力和卓越成就的肯定,不仅提升了学术流派在河南省乃至全国的知名度和影响力,还为祖国中医药事业的传承和发展注入了新的动力。

展望未来,卢晓峰表示将继续秉承家族的医学传统,不断探索和创新中医药治疗疾病的方法和理论,为更多的患者提供更加优质的医疗服务。同时,他还将加强与其他医疗卫生机构和学术流派的交流合作,共同推动中医药事业的繁荣发展。

(作者供职于河南省孟州市中医院)

中药传说

茵陈

□周霖

古时候,有一个江湖郎中外出义诊时,遇到一位农夫。农夫告诉他,最近自己皮肤如金色、四肢无力、经常犯困、口吐黏液、眼热红肿,导致无法劳作,自觉自己命不久矣,恳请郎中救治他。郎中一时也犯了难,因为此证属于湿热过盛导致的黄疸,当下没有合适的用于清热利湿、利胆退黄的良药。

于是,郎中说等过些时日,如果得到良药,便再次来此地对他进行医治。几天后,郎中在睡梦中,仿佛看到一位白发老者,告诉

他要想帮助农夫祛除身上的湿热之毒,给他吃一种野菜就行,此物生长于路旁、山坡、林下及草地上,多处可见。白发老者说完,就消失了。

郎中醒来后,发现自己竟然在山坡下睡着了,且发现四周长着一些卷曲成团状、灰白色或灰绿色,布满白色茸毛,绵软如绒的植物,闻之气息清香,尝之味微苦。

郎中突然想起来他以前吃过这种野菜,无毒、芳香,吃完之后有利尿的功效。与做的梦联系在

一起后,郎中推理这种野菜既然可以利尿,那就能解湿热之毒。于是,他再次找到农夫,问其是否愿意尝试使用这个药。农夫说:“我们之前见过这种野菜,真的能治病吗?”郎中说:“既然是无毒野菜,您不妨试一试。”

郎中让农夫将这种野菜大剂量煎汤内服,农夫回去开始尝试服用。半个月后,农夫找到郎中说:“真神奇,我服用此药3天后,小便量明显增多,且颜色呈金黄色,皮肤上的金色慢慢消退,而且身上也有劲儿了,眼睛也更加

明亮了。”

郎中见状,急忙将这种野菜记录到医学杂记中。后来,郎中经过观察,发现这种植物经冬不死,春则因陈根而生,故名因陈或茵陈。

茵陈具有清热利湿、利胆退黄的功效,主治黄疸、小便不利、湿疮瘙痒、传染性黄疸型肝炎等疾病。《本草经疏》记载:“茵陈,其主风湿寒热,邪气热结,黄疸,通身发黄,小便不利及头热,皆湿热在阳明、太阴所生病也。苦寒能燥湿除热,湿热去,则诸症

自退矣。除湿散热结之要药也。”

药理学研究表明,茵陈具有利胆、护肝、解热、抗炎、降血脂、降血压、扩张冠状动脉等作用。茵陈既可以煎汤内服,又可以与粳米煮粥食用等。

需要注意的是,对茵陈过敏的人禁止食用茵陈,以免出现恶心、腹痛、腹泻等症状。茵陈性微寒,脾虚泄泻和低血压患者不宜服用,以免加重病情。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

消除疲劳,改善心肺功能,增强抵抗力。

人们应积极参加户外运动。运动前可以喝一些温水等热饮,并且最好在太阳升起后进行。人们适宜选择柔和的锻炼方式,如健步走、慢跑、打太极拳、练八段锦、做瑜伽等。人们运动时,不能大汗淋漓,以免损伤阳气;不宜参加竞赛性、负重性的剧烈活动,以免情绪激动,诱发高血压病、冠心病。

在我国古代,清明节有放风筝、踏青、荡秋千等习俗。这些运动方式随意柔和,既顺应自然,又健身强体。

需要注意的是,外出运动时要防过敏。清明时节,正值花粉传播季节,也是浮尘、细菌、尘螨等活跃期,最容易引发哮喘、鼻炎、荨麻疹、皮炎等过敏性疾病。因此,外出时,人们要佩戴口罩;回家后,要及时洗脸,或用盐水洗鼻子。

情志:心情愉悦

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”,是清明时节天气特点及情绪变化的写照。清明节有祭祖扫墓的习俗。这个特殊的日子往往使人在怀念先人之时,牵动悲伤忧思的情愫,从而产生负面情绪。

清明又是肝气生发时节,容易肝阳亢盛、肝火妄动,使人情绪急躁、心烦易怒。中医认为,忧思伤脾,郁怒伤肝,过度的情绪波动极易损伤身体,甚至诱发疾病。因此,人们要保持心情舒畅,遇事心态平和;要多与亲人或挚友沟通交流,可以外出散心,丰富生活内容;悲伤时,不必压抑,可适度宣泄。

(作者供职于河南省辉县市中医院)

节气养生

清明时节话养生

□尚学瑞

清明是二十四节气中的第五个节气。《岁时百问》云:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”此时天空洁净清明,大地万物苏醒,太阳位于黄经15度,天气逐渐转暖,降水量逐渐增多,草长莺飞,百花绽放,杨柳泛青。古人将清明分为三候:一候桐始华;二候田鼠化为鴽;三候虹始见。意思是此时梧桐花开,清香宜人;厌阳的田鼠躲回洞穴,逐阳的鸟儿满天飞舞;天空不时飘下细雨,彩虹挂在天际。这些细致又充满智慧的物候现象,展现出一幅气清景明、充满生机的美景。

清明节是踏青的好时节,也是保健养生的重要节点。中医理论认为,春季应于肝,“春夏养阳”。因此,春季养生的重点是养肝、养阳气,人们要从生活的细节做起。

起居:“夜卧早起”

《黄帝内经》提出,春季养生应“夜卧早起”。清明时节,阳气开始旺盛。因此,人们要顺应这一规律,及时调整作息时

间。中医认为,在一天中,大自然和人体的阳气从早晨开始生发,早起有利于保养阳气。因此,人们应在7时以前起床;起床后,积极进行户外活动,使体内阳气运转起来,会感到精神饱满。人们如果经常熬夜晚起,极易伤肝并阻碍阳气生发,导致内火滋生、免疫力下降,出现头昏、心悸、咽干、目眩等“春困”现象。特别是老年人、慢性病患者更要注意这一点。

为了保证充足的睡眠,人们可以进行午休,在11时~13时小憩30分钟~1小时。

清明时节,雨水较多。因此,人们在生活中还要注意避湿气、护阳气。居室应每天中午开窗通风,被褥及衣服要保持干燥。人

们还应避免在潮湿的地方久留,运动出汗后要及时洗净擦干,多晒太阳等。

衣着:适当“春捂”

衣着上要遵循“春捂秋冻”之说。虽然清明时节天气转暖,但是昼夜温差较大。因此,穿衣服要根据自己的身体素质和天气变化而定,注意保暖,以固护阳气。人们不要过早脱去棉衣,换装时应遵循“下厚上薄”的原则,先把上衣适当减掉一些,宁热勿冷;如果减衣过早,很容易受凉,引发感冒、扁桃体炎等疾病,小儿还容易诱发呼吸道感染性疾病。慢性支气管炎、肺气肿、高血压病、冠心病等疾病患者,或有痛经史的女性,要尽量使身体不寒不冻,以更好地抵御外邪。

饮食:养肝祛火

唐代医药学家孙思邈在《千金方》中说:“春日宜省酸增甘。”意思是说春季要少吃酸性食物,多吃甘

温补脾之品,其本意在于养肝。因为酸入肝,多食酸会造成肝气过旺,从而损伤脾胃,所以要多吃甘温补脾及养肝之品。

人们要少吃酸性食物,如糖类、奶类、牛肉、羊肉等;可适量摄入养肝补脾食物,如山药、春笋、菠菜、红枣、韭菜、荠菜、银耳、百合、粳米、芝麻、糯米、鹌鹑、鹅肉等。尤其是春季采摘的韭菜,不仅养肝健脾,还补肾助阳。因春天易发过敏性疾病,所以人们还应少吃虾、螃蟹等易过敏的食物。

中医认为,春天阳气生发,很容易上火。因此,在饮食方面要祛火。明代医药学家李时珍推崇品“明前茶”,即饮用清明节前采摘加工的新茶。他说:“茶苦而寒……使人神思爽,不昏不睡,此茶之功也。”

饮茶有养肝清头目、化痰除烦渴等功效,并提神醒脑,有助于消除“春困”。人们可以选择绿茶、花茶等。在江南地区,有清明时吃青团

的风俗。青团的主要材料是浆麦草或艾叶。在北方地区,有吃野菜的习惯,如茵陈、蒲公英、苤蓝叶等。其他地方还有吃艾饭、大葱饼、馓子等习俗。

这些风俗、习惯都有美好的寓意,从保健的角度说,艾叶和野菜都有独特香气和清苦味道,不仅能激发食欲,还能祛火提神。此外,人们可以选择银耳汤、百合绿豆汤、猫爪草煲猪肉、川芎白芷炖鱼头等药膳来滋养平补,还可以吃苹果、马蹄、樱桃等水果,以滋阴降火。

人们应尽量少吃油腻、损阳气的食物,也不宜过量摄入竹笋、咸菜、鸡肉、鱼肉等“生发”食物,以免助长肝火。

运动:柔和养阳

清明时节,春意正浓,游走在这个时节,晒晒暖阳,看看鲜花,听听鸟鸣,在惬意中愉悦身心。因此,人们要动起来,不仅能养阳气、通畅气血、提振精神,还能稳定情绪,

养生堂

香椿,又叫山椿、虎目树、虎眼、大眼桐、椿花、香椿头、香椿芽,原产于我国,分布于长江南北地区。香椿为楝科落叶乔木,雌雄异株,树体高大。香椿除了可以食用外,还是园林绿化的优选树种。香椿是早春上市

的时蔬。早春的香椿不仅无丝,还有浓郁的香味。**食用与药用价值**香椿含有丰富的营养。每100克香椿中,含蛋白质9.8克、钙143毫克、维生素C115毫克、磷135毫克、胡萝卜素1.36毫克,以及铁和B族维生素等营养物质。

中医认为,香椿味苦,性平,无毒,有开胃爽神、祛风除湿、止血利气、消火解毒的功效,故民间有“常食香椿芽不染病”的说法。现代医学及临床经验也表明,香椿能保肝、利肺、健脾、补血、舒筋。香椿煎剂对肺炎球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等有抑制作用。用鲜香椿芽、蒜瓣、盐捣烂外敷,对治疗疮痛肿毒有较好的疗效。还有人用香椿煮水服用,治疗高热、头暈等疾病。

推荐食谱

香椿炒鸡蛋 材料:香椿250克,鸡蛋5枚,盐适量。做法:将香椿洗净,焯水后捞出切碎;鸡蛋打入碗内搅匀;油锅烧热,倒入鸡蛋液炒成块,再放入香椿炒匀,加入适量盐,翻炒均匀即可。功效:滋阴润燥,适用于虚劳吐血、目赤、营养不良、白秃等症

状。健康人食之可增强抗病能力。**香椿拌豆腐** 材料:豆腐500克,香椿50克,盐、味精、麻油适量。做法:豆腐切成块,放锅中加清水煮沸,沥水后装入盘中;将香椿洗净,稍微焯水后切成碎末放入碗内,加入适量盐、味精、麻油,拌匀后浇在豆腐上,最后用筷子拌匀。功效:润肤明目、益气和中、生津润燥,适用于心煩口渴、胃脘痞满、目赤、口舌生疮等症

状。健康人食之可增强抗病能力。**拌香椿** 材料:香椿250克,盐、麻油适量。做法:将香椿洗净,焯水后捞出切碎放盘内,加入适量盐、麻油拌匀即可。功效:清利湿

热、宽肠通便,适用于尿黄、咳嗽痰多、脘腹胀满、大便秘结等症

注意事项

香椿以谷雨节气前食用为佳,应吃“早”,吃鲜、吃嫩;谷雨节气后,其纤维老化,口感乏味,营养价值也会大大降低。另外,香椿含有亚硝酸盐等致癌物质,含量与香椿的老嫩程度呈正比。也就是说,越嫩

的香椿所含亚硝酸盐的量越少。因此,我们应尽量吃香椿的头茬,既鲜嫩可口,又保证健康。

(作者为全国名老中医)



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》等栏目期待您的来稿!

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8楼医药卫生报社编辑部

