■杏林夜话

审病合证 妙用古方

□毛德西

生脉饮(又名生脉散)是一首古方,出自金元时期医学家张元素的《医学启源》。书中记载:“麦门冬,脉气欲绝,加五味子、人参二味为生脉散,补肺中元气不足,须用之。”

生脉饮药少力专、配伍精当,是补益心肺气阴的主方。方中人参补气生津为主药,辅以麦冬滋阴清热、五味子敛肺止汗。三味药组合,一补一清一敛,共奏养阴生津、固表止汗、安神复脉之功。正如《医方考》云:“名曰生脉者,以脉得气则充,失气则弱,故名之。”

生脉饮所用人参分为3种,即党参、红参、西洋参。因此,生脉饮也分为3种。党参重在补心气,红参重在温心阳,西洋参重在益气养阴。临证时,我们应根据患者的病情,择其善者从之。笔者列举几种生脉饮的衍生方剂,供临床参考。

保元生脉饮 保元汤出自《博爱心监》,由人参、黄芪、肉桂、炙甘草组成。功效:补气温阳、扶正托毒。歌诀:保元补益总偏温,桂草参芪四味存;男妇虚劳幼科痘,持纲三气妙难言。

保元汤可以补脾气、肺气、肾气,与生脉饮合用,增加滋阴功效。岳美中先生常将保元汤与生脉饮合用,名为保元生脉饮,为治疗心脏病扶正固本的基础方。

黄红生脉饮 即生脉饮加黄芪、红景天。红景天有“西藏人参”之称,可以抗缺氧、抗疲劳、抗紫外线照射;配合黄芪补肺益气,加强了生脉饮补气、温阳、供氧的作用。

黄红丹芍生脉饮 即在黄红生脉饮的基础上,再加入丹参、赤芍。《本草纲目》谓丹参能“活血、通心包络”,古人云“一味丹参,功同四物”;赤芍长于祛瘀止痛,二者配伍祛瘀而不伤新血,增加生脉饮活血之力。

黄红桂芍生脉饮 即黄红生脉饮加桂枝汤。用桂枝汤调和营卫,提高机体抗病能力,适用于有心脏病等痼疾且常患伤风感冒者。

黄红桂附生脉饮 即黄红生脉饮加附子、桂枝。用附子壮肾阳,以“振阳气而逐阴邪”;桂枝,通心阳。陈修园道:“桂枝振心阳以退其群阴,如离照当空,则阴霾全消,而天日复明也。”桂枝为动性药,能温振心阳、化饮定悸,与附子配伍,多用于心衰(心力衰竭)患者。

黄红春泽生脉饮 即黄红生脉饮加春泽汤。春泽汤源于《医方集解》,为清代医学家汪昂所著,由五苓散(泽泻、猪苓、茯苓、白术、桂心)加人参而成,主要针对轻度的心功能不全、下肢浮肿患者。

日本医学家将生脉饮比作西药洋地黄,认为其能增强心肌收缩力。现代医学研究结果证实,生脉饮在增强心肌收缩力的同时,不增加心肌能量;相反,它还可以调节心肌细胞的新陈代谢,减少氧气的消耗。

生脉饮是心肺虚弱的主方,通过灵活化裁,加减运用,可广泛应用于临床。正如清代名医徐大椿在《医学源流论》中记载:“欲用古方,必先审病者所患之证,悉与古方前所陈列之证皆合,更与方中所有之药无一不与所现之证相结合,然后施用。”由此可见,我们在运用方剂时,不能固执成方,必须以各种配伍变化来适合患者病情的需要,这就是中医充满活力的秘密武器!

(本文由全国名中医毛德西讲述,文字由陈思羽、王举静整理)

■养生堂

夏季养生重在心

□牛风景 刘诗伟 王志国

夏季天气炎热,昼长夜短,雨水充沛,万物茂盛。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”意思是夏季万物草木繁茂,天地间的阴阳之气相互交合,万物都开花结果。

夏季属火,为太阳,主生长、壮大,在五脏应于心,心属火而喜温,故二者同气相求。《黄帝内经·素问·脏气法时论》曰:“心主夏,手少阴太阳主治。”意思是心与夏季相应,在经脉方面,手少阴心经和手太阳小肠经主治相关病证。因此,夏季养生应与自然界阳气的盛大相一致,同时养护心阳。此时也是为秋季养生做好准备。

起居调养

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“夏三月……夜卧早起,无厌于日。”意思是夏季应晚睡早起,不要厌恶白天太长。夏季睡觉时间可以稍晚一些,最晚在23时前入睡;天亮就起床,多运动、晒太阳,使阳气向外向上舒展,借天地阳气的盛大来养护自身阳气。

在夏季,自然界的阳气充分释放,人体也要顺应这种趋势,通过发汗等方式让阳气宣泄出来。因此,人们日常起居可与昼长夜短的自然规律同步,不能为了避开炎热而足不出户。

由于天气炎热,出汗较多,衣着应以轻薄、吸汗为佳,材质可以选棉质或麻质。衣物需要勤洗勤换,不能久穿湿衣,以免积聚湿气,导致湿疹等皮肤疾病。

如今,解暑的方式有很多,风扇、空调等,都可以使人们避开暑热。但是,因过度贪凉而导致的疾病也逐渐增多。因此,防暑降温须有度。夏季气温升高,皮肤肌肉的纹理开泄,人们出汗后要避免吹风,以免邪气乘虚而入。

另外,夜晚不可当风入睡,以免邪气侵入。《寿亲养老新书》曰:“若檐下过道,穿隙破窗皆不可纳凉。此为贼风。”意思是屋檐下的过道,有缝隙的地方,以及破窗户处,都不可以乘凉,因为这些地方的风属于贼风。

夏季不能用冷水洗澡,虽然有一时之快,但是皮肤肌肉的纹理因寒而闭,不仅使出汗不畅、暑湿滞留,还易受寒邪侵袭。同时,洗澡水也不能温度过高,以免出汗增多,反而伤津耗气。

夏季阳气充足,外出活动虽然可以养阳,但是适当午休是调养之道。夏季日长夜短,人们适当午休,有助于恢复精力。《黄帝内经·灵枢·大惑论》曰:“阳气尽则卧,阴气尽则寤。”意思是阳气衰退到极致就会入睡,阴气衰败到极致就会醒来。适当午休,不仅能恢复精力、养护阳气,还能回避暑热、预防中暑。夏季午休时间可以稍长一些,1小时左右甚佳。

饮食调养

夏季饮食调养重点:一为养阳,二为清暑,三为护心。

夏季虽然天气炎热,但是人体阳气充斥于外,内则相对空虚,饮食宜温不宜寒,温则养护脾胃,寒则克伐阳气。因此,人们在夏季应食热餐,少食生冷食物。冷饮看似能清热祛暑,实际上清暑不足,反而寒凉易伤脾胃。脾胃受损,则清气不升,易生痰湿。肢体困倦、精神萎靡、大便稀溏等症状,大多是由于饮食不当所致。

《遵生八笺·四时调摄笺》曰:“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪蜜水、凉粉、冷粥,饱腹受寒,必起霍乱。”意思是在夏季,人的心气旺盛,肾气相对衰弱,即使天气炎热,也不适宜吃生冷食物,若遭受寒邪侵袭,必然会引起疾病。

同时,人们在日常生活中,饮水应小口慢饮,温度适宜,一则祛暑,二则补充津液;不能大口豪饮,更不能贪凉饮冰水。

夏季炎热,祛暑清热的食物自然不可缺少。暑气易耗气伤津。因此,人们适宜食用具有解暑清热、生津止渴功效的蔬菜和水果(如西瓜、乌梅、荔枝、黄瓜等)。需要注意的是,荔枝、龙眼等水果虽然能生津止渴,但是其性偏温,摄入过多容易引起咽痛、口疮等问题。

人们还可以自制养生粥食用,不仅能解暑生津,还能调养脾胃。绿豆、荷叶、莲子、百合、薏苡仁等,可以依个人喜好,任选两三种与大米同煮。绿豆的清热祛暑效果颇佳,盛夏之时,家中不妨常备绿豆汤。

夏季,暑热盛行,若热邪亢盛,扰动心神,则心烦不安、口舌生疮,小便黄赤等,人们可以适量食用清热泻火之品(如绿豆、冬瓜等),使热邪从小便排出。心气不足或心阳不振奋者,宜温补之,可以用甘草、小麦、大枣、柏子仁等。

此外,由于夏季炎热,新旧更迭加快,食物容易变质。因此,人们应选择新鲜食物,不可食用陈旧、隔夜、变质食物;若饮食不当,则会导致腹泻,甚则引起肠炎、痢疾等疾病。

运动调养

与春季相比,夏季阳气盛大,人体气血旺盛。因此,夏季运动的幅度可增大,以达到气血畅行、壮大阳气的目的。适宜夏季的运动方式较春季更为丰富,如慢跑、打拳、抽陀螺等。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“无厌于日。”意思是夏季养生,不应因夏日炎热而厌烦阳光,要顺应夏季阳气旺盛的特点,适当接受阳光照射,以促进人体阳气的生长和运行。但是需要适可而止,不能大汗淋漓,以免耗伤津液,甚则伤阴中暑。

除了慢跑、打拳之外,户外游泳亦是佳选。游泳不仅可以消暑,还具有强身健体、协调四肢的作用。游泳前,人们需要热身,使全身筋骨、肌肉活跃,以免入水后由于水温不适导致腿部抽筋。由于游泳消耗体力较大。因此,锻炼与休息时间应安排得当。游泳池的水温与体温存在差异。因此,体弱者应先以水拭身,逐渐适应水温后再入水,并且游泳时间不能过长,适当上岸休息,以恢复体力。

在夏季,坚持适度运动可以增强体质。相反,若缺乏运动,则不利于身体健康。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“逆之则伤心。”意思是如果违背了夏季养生的规律,就会伤害心脏健康。

动能养生,静则亦然。夏季气温渐高,若不胜高温、不能运动,安静休养同样可以调养身心。午休后,可以信步于林荫花间,或垂钓于溪水河边,或品茶于静亭雅阁等;晚饭后,可以树下纳凉、读书习字、品诗赏画等,虽然没有舒活筋骨,但是静则养心、宁则养神。

情志调养

夏季养神的关键是“使志无怒”。意思是让自己的情绪保持平和,不要轻易发怒。夏季万物繁荣,人们的精神也应顺应繁茂之势。

夏季是一年中阳气最旺盛的季节,人的气血因自然界阳热之气的推动而趋向于体表,人的情志亦因之外泄。因此,夏季只有使机体的气机宣畅、通泄自如、情绪外向,才能使情志与“夏长”之气相适应。

夏气通于心,故夏季暑热之时,若避之不及,易扰乱心神,使人烦躁不安。此时调心宁神尤为重要。人们可以登高望远,使心胸开阔,神志宁静。心静而身凉,避暑与调神兼得。白居易的《消暑》曰:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人同。”意思是想要消除炽热的暑气,只需要端坐在庭院中,眼前没有多余的东西,窗下有阵阵清风吹来,内心平静便能散发暑热,房间空旷就会生出凉意。

另外,炎炎夏日,往往令人心烦易怒。因此,遇事戒怒很重要,怒虽然为肝志,但是怒气一发,不仅伤肝,还乱心神,从而导致各种疾病。

在夏季,人们应保持乐观向上的情绪,一则养阳气,二则养心气。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》云:“心在志为喜。”意思是喜这种情志活动与心有着密切的联系。适度的喜悦,可以使心气舒畅,有助于心主血脉等功能的正常发挥。但也不可宣畅太过,遇事情绪不可过度激动,不要大喜大怒而影响气机,使心神涣散。反之,也不能过度消极,若遇事懈怠消极,稍有不顺则懊恼忧郁,就会有碍气机宣畅,甚至影响五脏气血流通。

(牛风景系全国基层名老中医药专家传承工作室指导老师,刘诗伟、王志国供职于河南省淇县中医院)

■中药传说

木鳖子的由来

□尚学瑞

很久以前,有个村庄遭受了一种怪病的侵袭。许多村民的皮肤上长了密密麻麻、又红又肿的疙瘩,不仅疼痛难忍,还奇痒无比。寻遍了当地的郎中,都找不到有效的治疗方法,村民们既痛苦又着急。

有一天,一位云游的高僧路过村庄,看到村民们被病痛折磨的样子,心里充满怜悯之情。四处查看后,高僧在村庄附近的山上采摘了一些村民们从未见过的植物的果实。这种果实的形状奇特,像一个个幼鳖,外壳坚硬,上面还有许多凸起的纹路。

高僧将这种果实捣碎后敷在患病村民的皮肤上。神奇的是,没过多久,这些村民皮肤上的疙瘩逐渐消退,疼痛和瘙痒也减轻了许多,连续敷几次,便完全康复了。

村民们对高僧感激不已,询问这种植物及果实的名字。高僧笑着说:“这种植物的果实很像鳖的背甲,就叫木鳖子吧!”大家细看那果实的形状,觉得高僧说得很有道理。于是,木鳖子的名字和药效就在民间流传开来。

木鳖子为葫芦科植物木鳖的成熟种子,别名木蟹、土木鳖等,主产于湖北、广西、四川等地,北宋《开宝本草》最早记载了它的功效。

木鳖子味苦、微甘,性凉,入肝经、脾经、胃经,有攻毒疗疮、消肿散结、通络止痛等功效,主要用于疮疡肿毒、瘰疬、乳痈、痔疮肿痛、干癣、秃疮、筋脉拘挛等,现代临床也用于治疗淋巴结核、乳腺炎、丹毒、青春痘、关节炎、尿路感染等疾病。《本草纲目》载其“治疳积痞块,利大肠泻痢,痔瘤瘰疬”。《本草求原》云其“治一切寒湿郁热而为痛风瘫痪。行痹、痿厥、脚气、挛症、鹤膝”。由此可见,木鳖子在治疗外科疮毒、皮肤病及肢体关节疾病等方面颇有优势,且在很早就被认可。

木鳖子有毒,是中医“以毒攻毒”治法的代表性药物之一。因为其毒性成分主要是木鳖子皂苷,所以炮制和用法十分讲究。木鳖子炮制时,将成熟果实剖开,晒至半干,取出种子后干燥,再去壳取仁,捣碎或制霜用;多外用,取适量木鳖子研末,用油或醋调匀后涂患处。

木鳖子内服时,一般不入煎剂,通常入丸剂、散剂用。木鳖子不论内服还是外用,都要严格把握剂量,并且孕妇及体质虚弱者不宜使用木鳖子。

需要注意的是,有一个名字与木鳖子相似的中药叫番木鳖,是马钱子的别名,有大毒,其作用与木鳖子同中有异,长于通经络、消结肿、止疼痛,尤其止痛作用强于木鳖子。因此,在应用时,我们要注意区分二者,避免误用。

(作者供职于河南省辉县市中医院)

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》等栏目期待您来稿!

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

本版图片由李歌制作

■药食同源

餐桌上的中药之二十七 夏枯草

□叶奇琦

夏枯草,最早见于《神农本草经》,历代医书均有收载,是一种在临床上广泛应用的中药。

夏枯草为唇形科植物夏枯草的果穗,夏季当果穗半枯时摘下,晒干。夏枯草的花为紫白色,生命力旺盛,又有药用价值。因此,古人对夏枯草赞叹不已。

清代赵瑾叔曾有诗云:“性禀纯阳随处栽,草逢入夏即枯来,叶同旋覆无殊种,花似丹参一样开。管使瘿瘤消结气,却教瘰疬未成堆。厥阴血脉能滋养,目痛肝虚素所推。”诗中提到夏枯草禀纯阳之气,处处有之,得阴气即枯,故逢夏至便枯,叶似旋覆,花似丹参花。其能消瘿瘰疬,还能滋养厥阴血脉,治疗肝虚目痛。

性味功效

夏枯草味苦、辛,性寒,归肝经、胆经,具有清肝泄热、散肿消坚等功效,可以治疗瘰疬瘿瘤、血崩带下、目赤肿痛等证。在现代医学中,常用夏枯草降血压、提高免疫力、降血糖、抗菌消炎、抗病毒。

夏枯草有清肝明目的功效,因为其入肝经,所以对肝阳上亢引起的头痛、眩晕有很好的效果。夏枯草也可以用于乳腺炎、腮腺炎、淋巴结核、单纯性甲状腺肿大等,对排卵障碍性子宫出血、白带异常等也有较好疗效。

夏枯草还能利尿杀菌,对于小便浑浊、前列腺炎也有不错的效果。夏枯草煎剂,对痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌、大肠杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌、葡萄球菌、链球菌等有抑制作用。因此,夏枯草对细菌性痢疾、急性扁桃体炎、胸膜炎、急性黄疸型传染性肝炎、肺结核等疾病均有一定疗效。

药食养生

高血压病——夏枯草绿茶

材料:夏枯草、绿茶、蜂蜜少许。

做法:将夏枯草洗净,切成小段,与绿茶混匀冲泡,盖上杯盖焖约10分钟,最后加入适量蜂蜜饮用。

用法:每日代茶饮。

功效:清热平肝,降低血压。夏枯草,清营泄热;绿茶,清热泻火、消食化痰、生津止渴;蜂蜜,味甘质润,能补中益气、养液安神、润肺和营。三者合用,既清肝胆之热,又润肺安神,有降血压的功效。

肺结核低热——夏枯草煲猪肉

材料:夏枯草20克,猪瘦肉50克。

做法:将夏枯草洗净,猪瘦肉洗净后切成薄片,备用;夏枯草与猪瘦肉一起放入锅内,加入适量清水用小火煲汤。

用法:每日食用2次,吃肉、饮汤。

功效:清肝热、散郁结、降血压。猪肉,可以滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气。夏枯草,可以清肝胆之热,散肿消坚。本品对于高血压病及肺结核长期低热者有很好的效果。需要注意的是,猪肉不宜多食,以免生痰湿。

腮腺炎——板蓝根夏枯草饮

材料:板蓝根30克,夏枯草20克,白糖适量。

做法:将板蓝根、夏枯草同煎,加入适量白糖搅匀即可。

用法:每次20毫升,每日3次。

功效:清热解毒、凉血散结。本品适用于腮腺炎肿痛发热有硬块者服用。板蓝根、夏枯草合用,可以凉血利咽、清热解毒,加白糖和中益肺、舒缓肝气,对于腮腺炎肿痛发热患者有清热、解毒、散结的作用。本品较寒,不宜久服。

注意事项

湿气重、脾胃虚弱、有风湿性疾病的人群应慎服夏枯草,以免出现腹泻或加重病情。

夏枯草不宜长期服用,以免增加肝肾的负担。

(作者供职于河南省潢川县妇幼保健院)