

杏林夜话

医生需要具备的功夫

□张 磊

功夫,也做工夫,一词有多义,这里指素养和造诣。各行各业都有它的功夫,没有过硬的真功夫,就不能很好地完成任务。

医生是一个特殊的职业,肩负着救死扶伤的任务,责任重大,要有过硬的功夫。清代医学家陈修园曾说:“医者,生人之术也,一有所误,即为杀人。”医学门类较多,各科有各科的功夫,一个人想要具备各科的功夫非常困难,但有一点是相同的,即必须具备的基本功。

刀要磨,不磨则不利。医生的功夫要常练习,不练习就不能提高,甚至倒退。我认为,理论功夫和临床功夫都是基本功。医生丰富的理论和经验,是练习出来的。当医生要有决心,要有恒心,要有毅力,不能浮躁。

理论功夫

从词义讲,理论就是说理立论。这里所说的理论,当然是中医理论。有一点需要说明,现在所说的中医,是西医传人我国以后对传统医学的称谓。古时也有中医这个说法,但是与现在中医的概念截然不同。《辞源》对中医解释:“符合医理。”《汉书·艺文志·经方》曰:“庸医以热益热,以寒增寒,精气内伤……故谚曰有病不治,常得中医。”实际上这个“中”应读“仲”。中医理论,难以用简单的文字和语言表达,可以用博大精深来概括。

我认为,中医理论就是玄奥,这正是中医理论的独特之处。中医理论的形成,历经了实践-认识-理论,再实践-再认识-再理论的反复过程,一步一步地向高级发展(这个过程永远不会停止),可以说“仰之弥高,钻之弥坚”。

历代医学家,皆具有高深的理论功底,无论疾病种类怎样繁多,病证怎样千变万化,只要运用好中医理论,皆能治之。“医者理也,以一理而应万变”并非夸张之谈。因此,要想当好医生,必须在理论上下功夫。当然,下功夫还要排除一些干扰,如懒惰、自满、浮躁等。

临床功夫

医生不仅要有理论功夫,还要有临床功夫。疗效是检验医生本领的标尺。有的医生说得天花乱坠,但是治不好病,无异于纸上谈兵。诚然,医生也不可

能治愈所有疾病,要看治疗是否得当。医生应尽心竭力避免治疗失当。那么,医生如何避免治疗失当呢?医生要有高度的责任心,在技术上要精益求精。

另外,患者也存在选择医生的问题。部分患者有病乱投医,虽然心情可以理解,但是如果选错了医生(如庸医、假医、江湖骗子等),就会造成不良后果。明代医学家张景岳说:“病有缓急,效有迟速。若以迟病而求速效,则未免易医。易医多,则高明本少,庸浅极多,少不胜多,事必败矣。”“但知见病求医,而不知医之为医,亦可悲矣。”“病不贵于能延医,而贵于能延真医。”

临床功夫是多方面的,我觉得辨证识病和遣方用药非常重要。证是对疾病过程中一定阶段的病位、病因、病性、病势及机体抗病能力的强弱等本质的概括,而辨证识病是中医学术的重要部分,舍去辨证识病就难以给予患者正确的治疗。正如清代林佩琴说:“治病之难,在于识病。识病之难,在于辨证。”由此可见,辨证是非常重要的。

也可以说,辨证是中医理论和临床经验的集中体现,辨证正确与否是疗效好坏与否的关键。辨证也是中医特色的具体体现,是任何现代仪器所不能取代的,将会永远存在下去,失去辨证,就意味着失去了中医的灵魂。辨证说起来容易,做起来就不容易了,没有理论与经验都丰富的功夫,是难以做到的。

方药功夫

作为合格的中医医生,必须会遣方用药。遣方即医生治疗疾病时开出的方子,由数量不等的药材组成。通过组方,药物可以更好地发挥作用。根据病证的不同,方子规格也各有不同。金代成无己把方子的组成归纳为“大、小、缓、急、奇、偶、复”,称为“七方”,直到现在仍有重要的指导意义。

遣方如派兵。派兵要有兵可派,而且要有更多的兵可派。如果一个医生掌握的方子不多,到用方的时候就困难了。中医的方子,历代以来,浩如烟海,谁也不能把它都记在脑子里,但是常用的基本方不能不记,如经方、时方和经验方等。经方的数量不大,其识见高明,用意深远,奥妙无穷,只要用之得当,效如桴鼓。因此,有人曰:“能起大病者经方也。”时方的内容更加丰富,适应面更宽,疗效亦很显著,医生应多读多记。经验方包括他人和个人的经验方,有些还是很独特的。我认为,多读方、多记方,既便于临床应用,又是自己组方的基础。

需要说明的是,疾病千变万化,有些方子对症,有些方子不一定完全对症。因此,医生就要灵活加减方子,务求与病证相符。正如清代医学家吴仪洛在《成方切用》中说:“病有标本先后,治有缓急逆从,医贵通变,药在合宜。苟执一定之方,以应无穷之证,未免虚虚实实,损不足而益有余,反致杀人者多矣。用方之切于病,岂易易

哉。”清代医学家汪昂在《医方集解》中也说:“庸医浅术,视之懵如,乃拘执死方以治活病,其不至于误世殃人者几稀矣。”汪切庵之言,绝不是不要成方,而是说如何活用其方,不能以词害义。

用药与遣方的关系非常密切,辨证的落脚点在用方用药。药用得是否恰当,直接关系到疗效的好坏。

要想把药用好,需要注意以下几个方面。

一要熟悉每味药的性味、功能。中药品种各异,其性味、功能也各不相同,很多药物性味、功能并不单一。比如,玄参既能清热解暑,又能养阴生津;鳖甲既能滋阴清热,又能软坚散结;大黄既能泻热通便,又能破结行瘀;远志既能安神宁志,又能治疮痈肿毒等。

二要掌握药物用量的分寸。该用大剂量的药不用大剂量,为“药疲于病”;不该用大剂量的药用大剂量,为“药过于病”,同样属于失当。

三要明确处方中药与药用量的比例。在一个处方中,有的药剂量可用至30克甚至更多,有的药剂量很小,有些药必须等量使用。根据病证的时间不同,用量也有讲究。比如,久咳须佐用透汗之品,深痹须配伍祛风之品,但是分量要轻,否则有开门引盗之误。

四要注意药物的炮制。通过炮制,药物性能有所改变。比如,大黄,生用则泻力大,炭用则泻力小并能止血;干姜,生用则温中散寒,炭用则温经止血;红花,生用则活血散瘀,炭

用则散瘀止血等。

五要注意鲜药的使用。有些药鲜用比干用好,如白茅根、芦根、竹叶、石斛、车前草等。古代医学家很重视鲜药的使用,四生丸即是其例。

文学功夫

中医理论博大精深,玄奥难穷;中医书籍浩如烟海,汗牛充栋,要想学好中医、用好中医,没有深厚的古汉语知识是不行的。历代医学家,都有深厚的古汉语底蕴。我小时候上私塾,背诵四书五经,为后来学好中医奠定了古文学基础。

学好古文是学好中医的基本功之一。现代中医学家秦伯未说:“专一地研讨医学可以掘出运河,而整个文学修养的提高,则有助于酿成江海。”(《秦伯未医文集》)。

我还懂音韵,常写诗以抒发情怀,如《夏日闲吟》云:“南山当户户常开,且喜清风日日来,一曲瑶琴能惬意,仰观明月净灵台。”我平素喜爱音乐,自学二胡演奏,因为上私塾需要写毛笔字,奠定了写毛笔字的基础,所以在业余时间也练习书法,以陶冶性情。这些虽然不属于医学内容,但是它与医学有着相互启迪、相互联通的关系。医生应扩大知识面,达到一专多能的效果。

总之,医生的功夫是多方面的,内涵非常丰富,达到一定的高度和深度是很不容易的。功夫必须常练,越练越熟,越练越扎实,越练越能得心应手。

(作者系国医大师)

补药之长

段振离

黄芪

黄芪的故事

袁枚是清代乾隆年间的进士,才华出众,诗文冠江南,和北方才子纪晓岚合称“南袁北纪”。袁枚除了诗文绝佳之外,还是一位烹饪专家和营养学家,他的《随园食单》是我国饮食文化的名著,一直流传至今。

袁枚与黄芪还有一段渊源。袁枚在年过古稀的时候,不幸患了痢疾,医生多方调治,终无效果。这时,一位医生以为袁枚年老体弱,需要滋补,于是给袁枚开了黄芪、人参等滋补药物,谁知导致袁枚“闭门留寇”,邪无出路,使病情加剧。其实,道理并不复杂,痢疾是由于湿、热等毒邪停留于肠道中,导致肠道功能失调而引起的。治疗必须给邪气以出路,引邪外出,而不能用黄芪、人参温补,造成气机壅塞。只有在邪气排出之后,才能考虑用温补法来调补肠胃。

后来,袁枚的好友张子厚劝他服用大黄。袁枚服用了大黄,疾病痊愈。

袁枚这个病例说明,对于痢疾这种邪气盛的疾病,吃黄芪无异于火上浇油,故而病情加剧而成危象。袁枚当机立断,服用具有清热解毒、泻下通腑功效的大黄,终于转危为安。

黄芪是“补药之长”

黄芪原名黄耆,是豆科多年生草本植物,药用其根。我国明代医药学家李时珍说:“耆者,长也。黄芪色黄,为补药之长,故得其名。”黄芪由于产地不同,又有许多不同的名字:产于山西绵山者,条短质柔而富有粉性,称为“绵黄芪”,是有名的地道药材;产于山西浑源者,称为“西黄芪”,也是黄芪中的佳品;产于黑龙江、内蒙古者,称为“北黄芪”,皮松肉紧,质量很好。此外,还有同科同属相近多种植物的根,也作黄芪入药,但是治疗效果远不如前者。

黄芪是一味古老的中药,我国第一部药物学专著《神农本草经》就将其列为上品。因为其沿用历史悠久,效果历代不衰,所以被誉为治补两益的名贵药材。中医认为,黄芪性温,味甘甘,能补一身之气,具有补气升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血、行滞通痹、托毒排脓、敛疮生肌等功效。对于贫血、水肿、体虚多汗、胎动不安、子宫脱垂、气血两亏、诸虚不足等等,黄芪都有卓著的疗效。许多古老医方,如玉屏风散、防己黄芪汤、当归补血汤等,都是以黄芪为主药组成的。

以玉屏风散为例,该方剂含有3种药物:黄芪、白术、防风,在临床上广泛应用,疗效颇佳。《黄帝内经·素问·评热病论》曰:“邪之所凑,其气必虚。”因此,治风者,不患无以驱之,而患无以御之;不畏风之不去,而畏风之复来。防风遍行周身,为“治风之仙药”,又是“风药中之润剂”,然而还必须与黄芪配伍,因为黄芪能补三焦而实卫,是御风之关键。白术则健脾胃,温分肉,培土即以宁风。防风善于祛风,得黄芪以固表,则外有所卫;得白术以固里,则内有所据,风邪去而不再来,因为其作用正像一具屏风,所以命名为“玉屏风散”。

古人不仅善用黄芪治疗疾病,还善用黄芪补益身体。清代的《冷庐医话》就有黄芪粥的记载。做法:选用优质黄芪30克~60克,加清水适量,煎取浓汁后去渣,加入粳米100克、红糖少许,继续煮至粥快熟时,再加入陈皮1克,煮沸片刻即可。用法:早晚服食。功效:健脾养胃,补益元气。

黄芪粥是我国传统的药膳,苏东坡在一首诗中曾写道:“黄芪煮粥荐春盘。”著名老中医岳美中曾用加味黄芪粥(黄芪、薏苡仁、赤小豆、鸡内金、金橘饼、糯米)治疗慢性肾炎,取得良好的疗效。

民间还常用黄芪煨大枣、炖母鸡、煮黑豆等,都是美味佳肴、补益上品。常吃黄芪,可以令人精神焕发、增强体质、容颜红润、延年益寿。

黄芪的现代研究

现代医学研究结果表明,黄芪含有多糖、单糖、黄酮类化合物、生物碱(胆碱、甜菜碱)、黏液质、树脂、维生素、亚油酸、亚麻酸、纤维素,以及多种氨基酸和微量的硒、硅等成分。因此,黄芪具有多种药理作用。

一是保护心脏,治疗冠心病。黄芪通过加强心肌收缩舒张功能,起到强心作用。黄芪能增加缺血心肌的血流灌注,减轻心肌损伤,加快再灌注后心脏功能后的恢复;还能够清除自由基,稳定心肌细胞膜,增强心肌的抗缺氧能力。因此,对冠心病患者缺血的心肌,黄芪有明显的保护作用。

二是双向调节血压。小剂量的黄芪,可以升高血压,用于低血压的治疗。其机理是通过补气功能,增加心搏出量和扩张血管,使血压升高。大剂量的黄芪,则有降压作用。其机理是通过血管平滑肌细胞诱导一氧化氮合酶,促进一氧化氮的生成而使血管扩张,使血压下降。

三是保护大脑细胞。黄芪可以抑制因脑缺氧导致的抗氧化酶的活性降低,增强大脑线粒体清除自由基的能力,减少脂质过氧化物的生成,从而保护大脑细胞。

四是抑制血栓形成。其机理是黄芪可以抑制血小板聚集,对抗血栓形成,延缓血栓形成的时间。

五是抗感染。黄芪能够升高红细胞、白细胞、血小板的数量。尤其是升高白细胞,黄芪对于白细胞减少症有良好的疗效。黄芪能够增强胸腺、脾脏及淋巴结等免疫器官的功能,并增强巨噬细胞的吞噬能力,增强细胞免疫力。

(作者系河南中医药大学教授)

读书时间

孙思邈《摄养枕中方》中的“自慎”思想

□黄鸿昊

在当今社会,人们面临诸多选择、诱惑,如果不规范自己的行为,会面临诸多健康风险或危机。

在人的一生中,许多不幸往往源于不慎。唐代医药学家孙思邈在《摄养枕中方》中提出“自慎”思想,强调通过慎重对待生命来实现修身养性、益寿延年的目标。

孙思邈在《摄养枕中方》开篇即明确指出“自慎”为养生的根本原则,认为“夫天道盈缺……故养生之道也,故以自慎为首焉。”

说明天道遵循盈满与缺损规律,而人间则充满艰辛与挑战。身处困境中,若没有谨慎行事,成功渡过难关的例子可谓寥寥无几。

若修身养性之人不懂得“自慎”的重要性,便无资格与之探讨养生之道。因此,孙思邈将“自慎”视为健康和修身养性的基础,认为若缺乏“自慎”,很多事情难以取得成效。

另外,孙思邈又强调了敬畏之心的重要性,指出“夫圣人安不忘危,恒以忧畏为本营。营无所畏忌,则庶事败坏。”意思是圣人在安定之时不忘消除潜在的危

机,始终有敬畏之心。若无畏惧与顾忌,各种事务将会遭受破坏。孙思邈认为,若不敬畏自然法则或道德准则,必定会招灾惹祸。

由此可见,“自慎”以敬畏为精神根基,而敬畏之道,亦须透过“自慎”方能体现。适度的敬畏意识,不仅是约束,避免失控,还是重要的自我保护措施。

“自慎”是维护身体健康的重要条件,孙思邈将其分为饮食有节、起居有常、情志调摄等。在饮食方面,孙思邈强调调微杜渐,指出在夏至到秋分期间,避免食用

油腻、生冷食物。

有的人虽然夏季吃生冷食物未感到不适,但是随着秋季天气变化,腹泻等症可能突然出现,其根本原因在于过量摄入生冷食物。但是人们往往把发病当天当作病因起点,却不知病根早已种下。

在情志方面,孙思邈认为人要保持七情平衡之道,避免极端情绪。如果不注意这些细节,违背“自慎”原则,诸如饮食不节、情志过极、经常熬夜等行为,必然会导致疾病。真正的养生之道,是建立在日常生活中的自我约束与

细节控制上。

另外,虽然衰老和疾病是生命中不可避免的自然现象,但是通过适当调节及合理的养生方法,可以有效减缓衰老速度,增强人体正气。

许多人虽然不缺乏基本的健康常识,但是缺乏“自慎”精神。即使知道再高深的养生理论,如果缺乏自律和谨慎的行为,也是徒劳无功。孙思邈认为,唯有保持敬畏之心与“自慎”理念,才能安身立命。

(作者系暨南大学中医学院博士研究生)

药食同源

苦瓜是药食同源的典型代表。苦瓜对烹饪的要求不高,与其他蔬菜混搭,不会把苦味扩散到其他蔬菜中。因此,有人说苦瓜“有君子之德,有君子之功”,誉其为“君子菜”。

性味功效

苦瓜味苦,性寒,归心经、脾经、肺经。苦味入心经,可以清心火;绿色入肝经,兼调肝气郁结。

清热降火,解暑解毒 苦瓜适用于暑热烦渴、口舌生疮、目赤肿痛等症状。夏季凉拌苦瓜或煮苦瓜汤,可以预防中暑,缓解湿热引起的倦怠乏力。

明目护肝,调节血糖 苦瓜含维生素A、胡萝卜素及多种抗氧化物质,有助于改善肝火上炎导致的目赤肿痛、视物模糊。研究人员发现,苦瓜中的苦瓜素,

餐桌上的中药之三十

苦 瓜

□张 萌

增强免疫力 苦瓜提取物,可以增强免疫力,抑制某些细菌和病毒的活性。

药食养生

苦瓜黄豆排骨汤 这是以新鲜苦瓜、猪排骨为主料制作的药膳,清热不伤脾胃,适合人们夏季消暑。

苦瓜决明子茶 本品具有明

目降火的功效,适用于熬夜后眼睛干涩等症状。

苦瓜汁 本品具有明显的降血糖作用,对糖尿病有一定疗效。

注意事项

脾胃虚寒者(如怕冷、易腹泻等)、孕妇慎食苦瓜。

苦瓜的苦味过重,容易伤

胃,可以焯水或搭配温性食材(如姜、蒜、肉类等)食用。

苦瓜与平温类食材(如辣椒、胡椒等)搭配,可平衡寒性。苦瓜与滋阴类食材(如银耳、百合等)同食,适用于阴虚火旺者。

烹饪技巧

去苦妙招 苦瓜可以用盐或白糖、食醋腌制,在保留营养的同时减少苦味。

避免过度加热 苦瓜高温久煮,会破坏维生素C等活性成分,适宜快炒或凉拌。

苦瓜是“以苦养身”的典范,但是其寒性需要因人制宜。适量食用苦瓜,可以清热解毒、调节代谢。中医强调“中病即止”,食疗亦需要适度,方能养生。

(作者供职于河南省开封市中医院)

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》《杏林夜话》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com



本版图片由李歌制作