■杏林夜话

中医成才的要诀

□毛德西

中医成才之路，无论师承或院校教育，皆须深谙4个要诀——扎牢根基、融会各家、知常达变、辨证为法。这4个要诀是“上工”之圭臬，学者应铭记践行，方可臻于名医之境。

扎牢根基

此根基涵盖两大支柱，就是“三观学说”与“八大学说”。“三观”，即整体观、体质观、辨证为法；“八大学说”，即阴阳五行学说、脏腑学说、经络学说、治则学说、六经学说、气血津液学说、本草学说、三焦卫气营血学说。

整体观，包括天人相应、脏腑相关、恒动变化，是中医认识宇宙与生命关系的根本视角。它要求医者在诊疗时必须纵观全局，思考内外环境之关联。

体质观，强调个体禀赋差异，是中医“三因制宜”（因人、因时、因地制宜）的要点。我国现代中医学家蒲辅周说：“一人一方就是辨证论治。”蒲辅周道出了辨证论治之灵魂。体质差异直接决定疾病异感性、证候特点及治疗反应。

辨证论治是中医临床的核心方法。其精髓在于透过现象抓本质，动态把握疾病发生发展的矛盾运动。此“三观”共同构筑了中医认知生命的独特理论框架。

“八大学说”为理论体系的具体筋骨。阴阳五行学说，阐释万物生克制化的哲学基础。它不仅是认识论，还是贯穿中医生理、病理、诊断、治疗及养生的根本方法论，指导着平衡调和的核心治则。

脏腑学说，揭示人体生理、病理功能的核心，不仅定位脏腑本身功能，还阐明脏腑间相生相克、表里络属的复杂关系，是藏象理论的核心支柱。

经络学说，勾勒气血运行输布的通道网络，是沟通内外、联络脏腑肢节的通路系统，是阐释病理传变、指导针灸推拿等外治法的理论基础。清代医学家王清任说：“学医不明经络，开口动手便错。”

治则学说，确立诊疗之纲领大法，如治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、“三因制宜”等，为立法处方提供了根本遵循，体现了中医治疗的策略性和方向性。

六经学说，奠定了外感热病辨证论治之基础，系统揭示了外感病由表入里、由阳转阴的传变规律和阶段特征，是《伤寒论》辨证体系的灵魂。

气血津液学说，解析生命活动的物质基础，既是脏腑功能活动的产物，又是功能活动的物质支撑与能量源泉，其生成、运行、代谢失常是各类病证产生的核心环节。

本草学说，以《神农本草经》为根基，阐明药物性味与功效之根本。四气五味、升降浮沉、归经、毒性等理论，是理解动植物药作用机制的渊薮，是指导临床精准配伍和规避不良反应的基石。

三焦卫气营血学说，揭示温病传变规律，补充六经学说对外感温热病的认识不足，构建温病由浅入深（卫分→气分→营分→血分）及按三焦部位传变的辨证纲领，丰富外感热病的诊疗体系。

“八大学说”相辅相成，其理论渊源皆深植于《黄帝内经》《伤寒论》《金匮要略》《神农本草经》四大经典之中。

融会各家

医者当力避偏守一隅，须博采众家之长，既识金代医学家李东垣补土之精妙，亦通刘完素清热之要义；既明张从正攻邪之峻锐，亦晓朱震亨养阴之深旨；既知“补脾不如补肾”，又懂“补肾不如补脾”。唯有破除门户之见，兼容并蓄，才能集思广益，使中医学术生生不息，永葆光辉。

知常达变

“常”者，经典之规范；“变”者，临证之活法。思维僵化、泥古不化是大忌。以桂枝汤为例，其变化衍生出桂枝加芍药汤、桂枝去芍药加附子汤、桂枝甘草汤等，正是“守常达变”之典范。

此处之“变”，实乃深谙经典精髓后之灵活运用。当代青年医者，常困于“知常”而难“达变”，究其根源，大多因为“常”功未深，未能熟能生巧。比如，我善用柴胡桂枝汤治疗脑震荡后遗症、脑炎后遗症、癫痫等，即是对经典方剂范畴的突破性拓展与创新。

辨证为法

辨证论治是一个动态、发展的认知与实践过程，要避免“画地为牢”、故步自封。我认为，医者应“懂经典、会看病、能讲会写”。其深层底蕴在于理论与实践相结合，常规与变化相交叉，动手与动脑相互补。

医者只有具备深邃、灵活的思想，才能登临“上工”之境，使古老智慧焕发新生，在临床实践中取得卓著疗效。

欲成良医，必循此4个要诀：深扎“三观”“八大学说”之根基，博采融汇各家之精华，精通“守常达变”之机巧，终以辨证思维统御全局。只有将此四者深悟活用，才能既恪守千年传承之精髓，又灵动应对临床万变之病证。

（本文由全国名中医毛德西讲述，李龙信、陈思羽整理）

■杏林撷萃

『寒凉之祖』刘完素

□黄新生

1966年，在中国医学科学院血液学研究所，老中医聂元赏运用“泻肝经实火”的治则，用当归芦荟丸治疗慢性粒细胞性白血病有效。当时，国家立即组织科研人员对当归芦荟丸进行科研攻关。最终，抗癌作用显著、副作用轻微的新药靛玉红研制成功，受到国内外医学界的广泛重视。

当归芦荟丸主要用于肝经实火引起的头晕目眩、耳聋耳鸣、惊悸搐搦、躁扰狂越、大便秘结、小便涩滞、胸胁作痛、阴囊肿胀等证，是中医寒凉派的典型药物。发明当归芦荟丸的，就是“金元四大家”之首、“寒凉派”创始人刘完素（被誉为“寒凉之祖”）。

刘完素是一个充满传奇色彩的人。“刘完素，字守真，河间人。尝遇异人陈先生，以酒饮，守真大醉，及寐，洞达医术，有所传者。”《金史·刘完素传》如此记载刘完素的神奇经历：巧遇奇人，一夜之间成为医学高手，与金庸武侠小说中的故事如出一辙。很显然，《金史·刘完素传》中的这段事迹是杜撰的。

刘完素大约出生于1110年，在他17岁的时候，北宋灭亡了，他成了亡国奴。当时沦陷区的人民有4种选择：一是偷渡到南宋，这需要殷实的家财作为保障；二是进入太行山成为义军，和岳飞遥相呼应，准备反攻，这需要较大的勇气；三是出家当和尚或道士，对金国实行非暴力不合作行动；四是心甘情愿当亡国奴。

刘完素可能选择了第3条道路，如果留意刘完素的字号，就可以发现其中的秘密。比如“素”字，为质朴、清淡无为之义。“守真”二字的含义：守住真气或者守住无为之道。“守真”二字也多见于道教中人名，如龙门派弟子郭守真、南宋天心派弟子廖守真等。

刘完素号通玄处士，“通玄”来自道教典籍《通玄真经》。金朝时期大臣金彦宗曾3次征聘刘完素为官，刘完素都坚决推辞。这也反映出刘完素对金国的非暴力不合作态度。

元朝末期政治家、军事家脱脱主持编修《金史》，他不想让民族矛盾的裂痕继续扩大，于是删除了刘完素的道士经历和不合作态度，鉴于刘完素在医学上的巨大成就，杜撰出这个神奇的故事。

道教和中医药的渊源颇深，名医辈出，如董奉、葛洪、陶弘景、张伯端等。在《金史·刘完素传》中的异人陈先生，可能就是一位医术高深的道士。

刘完素的医术，除了有名师陈先生的指点，还来源于自己的刻苦学习。传说刘完素从25岁起研习《黄帝内经》，昼夜不废，终有所悟。刘完素阐发《黄帝内经》之病机十九条，认为人体致病皆为火热，治病需要从寒凉法入手，以“降心火、益肾水”为第一要旨，奠定了“寒凉派”的理论基础。

作为道士，刘完素勇敢摒弃误人性命的“外丹”，转而研习“内丹”，这是非常难能可贵的。在《素问病机气宜保命集》中，刘完素阐述了自己的“内丹”理论，认为“神藏于心，宜静以养之；精藏于肾，宜专啬之；气充于全身，宜调其通塞；形为生之舍，宜充而养之”。刘完素特别重视神、精、气、形的调节。刘完素还提出了“起居调其神、节欲保其精、气功调其气、饮食养其形”等措施。刘完素所创之“内丹”理论及气功修炼之法，至今仍为气功养生者所推崇，为人类的健康起着积极的作用。

1172年，刘完素编撰完成《黄帝素问宣明论方》，又称《宣明论方》，全书共15卷。其中，1卷~2卷将《素问》中的61个病名逐条照原文作了分析和制定处方；3卷~15卷分为风、热、伤寒、积聚、水湿、痰饮、燥、妇人、补养、诸痛、痔漏、疟疾、眼目、小儿等类，每类均先引《素问》医论，作者加以引申，并制定处方。该书从分析《素问》中的各种病证入手，结合临床经验制定处方，不仅补充了《素问》病证缺乏方药的不足，还反映出刘完素偏重寒凉、降火益阴为主的治疗方法。

古人云：“不懂五运六气，检遍方书何济。”对“五运六气”病机的深刻认识和独到见解，是刘完素“寒凉派”学术思想的一大特色。1186年，刘完素编撰完成《素问玄机原病式》1卷。该书主要针对《黄帝内经·素问·至真要大论》中的病机十九条，分析、整理、发挥、归纳为“五运”主病（肝木、心火、脾土、肺金、肾水）和“六气”主病（风、热、湿、火、燥、寒），逐条逐证进行注释阐发，并提出相应治疗原则。该书是中医病机学说的重要著作，以大量篇幅论述了“热”和“火”的病证、病机，反映了刘完素的“寒凉派”学术思想。

除此之外，刘完素的主要医学著作还有《伤寒标本心法类萃》《新刊图解素问要旨论》《三消论》《保童秘要》等。刘完素在治疗热性病方面的完整理论和对“五运六气”的独到见解，对后世中医学的发展有着深刻影响，甚至对于温病学派的形成也有着非常重要的铺垫作用。

由于刘完素的品德高尚和医术高深，他去世后，人们自发修建庙宇纪念他，久而久之，将他神话为神仙。1507年，明武宗敕封刘完素为“刘守真君”，使其正式成为官方认可的道教神仙谱系的一员。至今，“刘守真君庙”依旧香火鼎盛，表现出人们对这位杏林宗师的崇敬之情。

（作者供职于河南省武陟县卫生健康委）

■药食同源

餐桌上的中药之三十一

乌 梅

□刘婉歌

乌梅入药始载于《神农本草经》，列为中品，原作“梅实”。“乌梅”之名，最早见于《本草经集注》，又名梅实、黑莓、熏梅、桔梅肉等，为蔷薇科植物梅的果实。其果实生的时候为青色，成熟之后为红色，夏季成熟后采摘，采用低温烘干后焖至颜色变黑，故称为乌梅。

乌梅以个大肉厚、外皮乌黑、完整不破裂、柔润味极酸者为佳。乌梅宜放置于通风干燥处贮藏。

关于乌梅，还流传着很多有趣的故事。

《三国演义》记载：曹军行军途中，天气炎热似火，人人口渴欲饮，但是久久找不到水源。曹操见状心生一计，大声喊道：“前面有一大片梅林，梅子酸甜可口，可以解渴。”士兵们听了，纷纷流出口水。大家为了早点儿吃到梅子，加快了步伐，很快找到了水源。这就是著名的“望梅止渴”的故事。

《医说》记载，曾鲁公（北宋名相曾公亮）下痢便血数月未见好转，太医均没有好办法。陈应之认为，“血得酸收敛，得塞则止，得苦则涩”。于是，他将梅肉与盐水一同研烂，倒入腊茶和醋调服，曾鲁公一剂而安。大臣梁适也曾患下痢便血，陈应之也是用乌梅、胡黄连、灶心土各等份，用茶水调服，效果也不错。

性味功效

乌梅，味酸、涩，性温、平，无毒，归肝经、脾经、肺经、大肠经。乌梅的主要功效是敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、安蛔止痛。

乌梅味酸，酸性收敛。《本草经疏》曰：“酸能敛虚火，化津液，固肠脱，所以主之也。”因此，乌梅具有敛肺、涩肠、生津等功效，用于肺虚久咳、久痢久泻。

乌梅对多种肠道致病菌有抑制作用，如痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等，可以治疗各种急（慢）性肠炎引起的腹痛、泄泻等疾病。同时，乌梅对蛔虫活动也有明显的限制作用。

药食养生

久痢久咳——乌梅粥

材料：乌梅12克，粳米100克，冰糖适量。

做法：将乌梅洗净，煎取浓汁、去渣，与洗净的粳米煮成粥。

用法：粥熟后加入冰糖适量，融化即可食用。

功效：敛肺止咳、涩肠止泻、止血生津。本品适用于久泻、久咳，伴口干、不思饮食者。乌梅味酸收敛。研究结果表明，乌梅的水煎剂对葡萄球菌、枯草杆菌、肺炎球菌，以及霍乱弧菌等有抑制作用。久病必损伤脾胃，本品加入粳米煮粥可以顾护脾胃，促进气血的生成和循环。本品可以用于肺虚久咳、久痢久泻、便血、虚热消渴、蛔厥呕吐腹痛、胆道蛔虫病等。

夏季腹泻——姜茶乌梅饮

材料：生姜10克，乌梅肉30克，绿茶6克，红糖适量。

做法：将生姜、乌梅肉洗净，加入清水煎汁；用煎好的汤汁泡绿茶，加入适量红糖即可。

用法：温服。

功效：生津、止痢、温中。生姜，性微温，味辛，具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒的作用。因此，在日常生活中，我们伤食呕吐或者进食鱼蟹等水产品时，通常会放一些姜末、姜汁。乌梅，味酸、涩，性平，具有敛气敛汗、生津止渴、止泻止血等功效，适用于汗出过多、心神涣散、心慌不安、食欲不振者服用。绿茶，可以解腻消食。此茶饮适用于夏季饮食不洁或不节引起的腹泻、痢疾。

暑热口渴——酸梅汤

材料：乌梅30克，山楂30克，甘草、陈皮、桂花各5克，清水3000毫升，冰糖适量。

做法：将乌梅、山楂、甘草洗净后放入3000毫升清水中浸泡20分钟~30分钟；浸泡好后放入锅内煮沸后放入陈皮，小火再煮30分钟；最后放入桂花煮3分钟，根据自己的口味放入适量冰糖。

用法：煎好的酸梅汤放凉后饮用，可以在夏季代茶饮。

功效：敛肺止咳、行气散瘀、祛烦解暑、生津止渴。本品是夏季消暑解渴的常用保健饮品。本品降暑、解热、解渴的功效，不仅可以舒缓夏天的烦躁心情，还可以祛烦安神、生津止渴。

注意事项

过量摄入乌梅，会损坏牙齿，引发胃酸过多。

感冒发热、咳嗽多痰、胸膈痞闷患者，忌食乌梅。

肠炎、细菌性痢疾初期患者，忌食乌梅。

（作者供职于河南省漯河市郾城区中医院）

■中药传说

九香虫的传说

□尚学瑞

三国时期，兵荒马乱，战事不断。有一年春天，一位老将军率领一支军队在太行山地区作战。当军队行进至山西一个名叫赤叶河的地方时，许多士兵出现胃痛腹胀症状，严重影响军队士气，军队只好停留休整。

老将军连忙派一个军官带几个士兵去附近的村子里求助。那个军官好不容易找到了村里的郎中，说明情况。

郎中很善良，领着军官一行来到河边。郎中翻开河边的卵石，只见卵石下有一群像士兵使用的盾牌一样的虫子，轰然飞散开来，并有一股令人作呕的刺鼻臭味。

郎中告诉军官，抓一些虫子放到盛有温水的盆子里，等其挣扎不动、臭味散尽后，捞出来加点儿酒烤熟吃，就能解决问题。郎中又笑着说：“这些虫子虽然闻着臭，但是吃着香。”

军官将信将疑，因为别无良法，所以按郎中所说，将炮制好的虫子给患病的士兵吃。没想到，那些士兵胃痛腹胀的症状很快消失。老将军十分高兴，嘉奖了有功之人。军队又要出发了。临行前，那个军官去村里向郎中道谢，并特意问了问虫子的名字。郎中哈哈一笑说：“我们本地人叫它臭屁虫，用它治胃痛的方法是我从先人处学来的，先人把用酒炮制的虫子叫酒香虫”。

后来，这种虫子的药效和名字就传了下来。传着传着，“酒香虫”变成了“九香虫”。

九香虫为蝽科昆虫九香虫的干燥体，主产于云南、贵州、四川、广西等地，栖息于海拔1000米以下、气候温暖湿润的河边。《本草纲目》首载该药，云其“主治膈脘滞气，脾肾亏损，壮元阳”。

九香虫，味咸，性温，入肝经、脾经、肾经，具有理气止痛、温肾助阳的功效，常用来治疗胸胁胀满、胃脘胀痛、阳痿、腰膝冷痛、尿频等。

九香虫气香走窜，尤其善于温通利膈而行气止痛，对胁痛、胃痛效果更好。现代临床也用九香虫治疗各种胃炎、胆绞痛、慢性溃疡性结肠炎、喘息性支气管炎、血管瘤等疾病。

研究人员发现，九香虫富含蛋白质、脂肪、微量元素和九香虫油等成分，具有广谱抗菌、促进新陈代谢等作用。

另外，九香虫还是一种可以食用的昆虫，在一些地区甚至被视为美食。油炸九香虫、九香虫炒韭菜、清蒸九香虫等，都是常用的食谱，颇受人们欢迎。

（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》《杏林夜话》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

本版图片由李歌制作