

■杏林夜话

调理脾胃『第一方』——半夏泻心汤

□毛德西

半夏泻心汤，是辛开苦降的代表方，是寒热并施的代表方，是攻补兼施的代表方，是升降降浊的代表方。半夏泻心汤是经方中治疗脾胃病的首选方，在经方中有不可替代的地位。

那么，半夏泻心汤的对应证候是什么呢？这要从《伤寒论》说起。《伤寒论》第149条是误治后出现的两个病证，一个是结胸，一个是心下痞。结胸，是小陷胸汤证；心下痞，是半夏泻心汤证。本文主要讲半夏泻心汤证，它的基本病机是湿热结于中焦，病位在心下（实际上是胃），即湿热结于胃；症状是心下痞满，胃里不舒服，干呕，以及食欲减退、口苦口黏、舌苔偏腻。

半夏泻心汤的组成有7味药物：半夏、干姜、黄连、黄芩、人参、大枣、甘草。方歌：半夏泻心黄连芩，干姜甘草与人参，大枣和之治虚痞，法在降阳而和阴。什么叫降阳而和阴呢？降的哪个阳，和的哪个阴？当然，它的目的是阴平阳秘、胃气和顺。

这个方子的君药就是半夏和干姜。既然本病的病机是湿热结于中焦，湿为本，热为标，半夏是燥湿的，而且半夏是降胃气的；干姜是温化的，是化湿的。一个是燥湿的，一个是化湿的，这两味都是君药。臣药是苦寒的黄芩和黄连。君臣相配是两味大热药和两味大寒药，为什么？这个病的病机是湿热，方中有燥湿的药和化湿的药，那么热怎么办呢？那就是黄芩和黄连。这里有个问题：黄连是入胃经的，黄芩是入肺经的，为什么要用入肺经的黄芩呢？因为肺气降有利于胃气降。两味辛温药和两味苦寒药一起用，这不叫寒热并用吗？辛开苦降，开与降都有利于胃气和顺，要降到哪个地方呢？那就是通过大小便排出去。

人参、大枣、甘草，这3味药是佐使药，具有补益中气的功效。这3味药和前面4味药结合起来，岂不是攻补兼施吗？半夏、干姜、黄连、黄芩又苦又寒又辣，对胃是有刺激的，用人参、甘草、大枣来保护胃气。因此，这个方子所用药物是很科学的。中医对湿热的治疗有两句话，第一：治湿如“抽丝剥茧”，不能急躁，药量不能太大；第二：“湿祛热孤”，湿祛了，孤热自散。湿在外，热在内，把表层的湿邪祛掉了，里层的热邪自然就消散了。

半夏泻心汤在临床的应用很广。南京中医药大学原校长、首届国医大师周仲瑛说自己出诊一上午，70%的脾胃病用半夏泻心汤，使用率很高。我对半夏泻心汤的应用，凡是否苔偏厚的，不管是白苔还是黄苔，都要用半夏泻心汤。白苔，干姜或半夏多用点儿；黄苔，黄芩、黄连多用点儿，要把两味药的比例调好。如果患者的舌苔不厚，属于薄白苔，就不用半夏泻心汤。半夏泻心汤应该是我们治疗慢性胃炎、食管炎、胆囊炎、肠炎等疾病的首选“武器”。这在《伤寒论》的113方中，应该是位于前10名的常用方。

我们把经方分类，先分五脏用方，在这113方中，有治疗心病的方子，有治疗肺病的方子，有治疗肝病的方子，有治疗肾病的方子，治疗脾胃病的“第一方”就是半夏泻心汤。

首届国医大师王绵之是方剂学大师，他有一本方剂学讲稿，讲得很好。他用药的量很小，因为中焦脾胃是不任克伐的，用辛温药太多或苦寒药太多都会损伤脾胃。看一看王绵之的方剂学讲稿，就会懂得更多，更谨慎。舌苔黄、厚腻，用黄连、黄芩时可以加点儿吴茱萸（左金丸），也可以加点儿藿香3味（藿香、佩兰、砂仁），以芳香化湿。但是，我们要把基本方学好，不要随意加减。一个方子7味药，去掉一味就是去了七分之一。有人用半夏泻心汤，随意去掉人参，这是不对的，去掉人参就不是攻补兼施，失去补的一面了。

我们必须理解心下痞中的痞。痞是《易经》64卦中否卦的意思。否卦是什么意思呢？否卦的“否”念痞。否卦跟谁相对呢？答案是泰卦。否卦是天上在下，地在下，天地不交；泰卦是天气向下，地气向上，天地相交。患者用了半夏泻心汤，中焦的清气上来，浊气下去。因此，半夏泻心汤是一个升降降浊的方子。慢性消化系统疾病，以及舌苔厚腻的患者，用半夏泻心汤绝对有效。

（本文由全国名中医毛德西讲述，廉万营、王举静整理）

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》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

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

初伏与饺子

□丁自力

2025年7月20日（农历六月廿六）是初伏的第一天。邓州作为饺子发明人张仲景的故乡，民间有许多关于饺子的民谣。其中，流传最广的是“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”“大寒小寒，吃饺子过年”。同一种食物，为什么在截然不同的两个季节里发挥着“不一样的养生保健”作用呢？

我们先从饺子的由来说起。东汉末年，张仲景任长沙太守，辞官归乡时，看见老家涅阳县（今河南省邓州市穰东镇张寨村）百姓因严寒寒冷、冻烂了耳朵，就让人搭起草棚，取一口大锅，将胡椒、当归、肉桂、生姜等祛寒药物连同大块羊肉一起煮熟，捞起后切碎，用面皮包成耳朵形状，再煮熟分给百姓。张仲景将这一食物命名为“祛寒娇耳汤”。

张仲景的这一

善举，不仅治愈了百姓的冻疮，还让“娇耳”在寒风中化作亘古不衰的暖意。

邓州至今流传着“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”“大寒小寒，吃饺子过年”等民谣。邓州人把饺子称作“仲景饺子”，并申请了非物质文化遗产，进行传承、保护和发展。在邓州，家家户户剥饺子馅儿时的“梆梆”声里，仍回响着2000年前的医者仁心，恰似《伤寒杂病论》书页翻动的声响。

中医认为，“药食同源”“药补不如食补”。当年张仲景发明的饺子是为百姓御寒治病、保健康。随着时代的发展、生活水平的提高，勤劳智慧的劳动人民在不同季节调配出不同的饺子馅儿，在感受美食的同时，达到治病、防病、养生的目的。

针对冬、夏两季，在极端天气里，疾病易发、多发，人们将不同的饺子馅儿赋以药

用，又将药物作为食物，“药借食力，食助药威”，两者相辅相成、相得益彰，实现“预防为主、医防融合”，养成合理膳食的好习惯。

初伏吃饺子这一传统习俗，既体现了“药食同源”的养生智慧，也蕴含着深厚的文化内涵。在炎炎夏日，人们常因暑热而食欲不振，而饺子以其鲜美的滋味成为开胃解馋的佳选。

这一习俗的形成，还与农耕文明息息相关。初伏恰逢麦收后的“农闲”时节，新粮入仓，百姓便借此时节犒赏辛劳的自己。正所谓“好吃不如饺子”，使其成为应季美食。从文化象征来看，饺子形似元宝，加之“伏”与“福”谐音，赋予了“初伏饺子”以“元宝藏福”的吉祥寓意。

人们在初伏吃饺子，既是为了提振食欲、补充体力，也寄托着平安度夏的美好愿

望。其中蕴含的养生之道是，食用饺子后饮用热汤发汗，既能驱散暑湿邪气，又能补充因高温消耗的元气，展现了古人顺应天时的生活智慧。

笔者推荐3种荤素搭配的饺子馅儿，希望在炎热的夏季带去一丝祛湿、排汗的清凉，在寒冷的冬季温暖冰凉的手脚。

适合冬季食用的饺子馅儿：羊肉、白萝卜（胡萝卜）馅儿，适合手脚冰凉、体虚怕冷的人食用；韭菜鸡蛋馅儿或非菜虾仁馅儿，适合冬季能量不足、乏力者食用；牛肉大葱馅儿，适合体力消耗大、需要增强抵抗力者食用。

夏季食用的饺子馅儿讲究清爽、开胃，既要解暑又要兼顾营养。黄瓜鸡蛋虾仁馅儿，有清热解暑、生津止渴的功效；茴香猪肉馅儿，能祛湿排汗；冬瓜香菇豆腐馅儿，可以排出体内湿热。同时，饺

子搭配酸辣蘸料，如用蒜泥、食醋、辣椒酱汁，可以开胃助消化。

此外，吃完饺子，初伏还有其他讲究。初伏是夏季最炎热、湿气最重的时期。中医认为，此时“阳气外发、伏阴在内”，容易耗气伤津，引发中暑、肠胃病、心脑血管疾病等。因此，人们的衣食住行都要注意，避免长时间待在高温环境中，应及时补水、饮食清淡，不要贪凉。

“初伏不热，五谷不结”，适度高温有利于农作物生长，但是人体需要主动调节。“冬病夏治正当时”，慢性支气管炎、关节炎等寒证患者可以利用三伏天进行调理。初伏重在“平衡”：防暑不贪凉，祛湿不伤阳，清淡不营养，顺应自然才能安然度夏。

（作者供职于河南省邓州市中医药发展中心）

■养生堂

补中益气话燕窝

□段振磊

燕窝是金丝燕的唾液

燕窝是雨燕科动物金丝燕及其同属燕类用唾液与羽绒等混合凝结筑成的巢。金丝燕主要分布在东南亚及太平洋的各个岛屿上，如泰国、马来西亚、印度尼西亚、越南，以及我国的海南、广西、广东等地区。

金丝燕大多在险峻的岩洞深处筑巢。在离广州200多公里怀集县桥头镇，有一个高40多米、宽20多米、长900多米的大岩洞，就是金丝燕的栖息地。该洞幽深宽广，怪石嶙峋，酷暑季节进入洞内，只觉凉风习习、舒适惬意。举首仰望洞顶，群燕如万蝶飞舞。

每年春分节气之后，数以千万计的金丝燕铺天盖地而至，云集此洞。金丝燕以独特的唾液凝羽绒在石缝中做巢，繁殖后代。霜降节气一到，它们又成群结队地往南飞去。

金丝燕以各种飞虫为食，每年4月产卵，产卵前必营筑新巢，此时其喉部黏液腺非常发达，所筑新巢皆为黏液凝固而成，色白洁净，称为“白燕”，又称“官燕”，是燕窝之极品，价格昂贵。若此时巢被摘去，金

丝燕就会立即筑第二个巢，此时巢身单薄，带有不少羽绒，称为“毛燕”。

此外还有“血燕”，传说是“毛燕”又被人摘去，金丝燕为营造新巢，黏液已不够用，因此呕出血来，可见金丝燕之艰辛。现在不少人认同此说法，认为“血燕”与燕种及其食物有关。

燕窝的外观呈不整齐的半月形，长5厘米~10厘米，宽3厘米~5厘米，凹陷成兜状。燕窝内部呈丝瓜络样，入水则柔软而膨大，如“白燕”吸水后可以膨胀7倍~8倍。

燕窝是补中益气的良药

燕窝属于山珍海味，又是良好的中药。山珍海味分为上八珍、中八珍、下八珍。燕窝是上八珍之一，历来被视为不可多得的佳品。

香港中文大学生物化学系两位教授合著的《燕窝考》记载，燕窝含蛋白质49.9%，还有钙、磷、钾、硫等矿物质。在海南岛，黎族人民生儿育女时，总爱买一些大洲燕窝，烤干后研成粉末，为婴儿护脐，据说能够健胃壮脾。他们也用燕窝炖白

鸽或母鸡，为产妇补养身体。家境富裕的老人，还常用它强身健体。因为燕窝易于消化，所以更适合老年人、儿童、脾胃虚弱者食用。

燕窝同时又是一味良药。中医认为，燕窝性平，味甘，入肺经、胃经、肾经，能够养阴润燥、益气补中。《本草从新》记载：“燕窝大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损癆瘵之圣药，一切病之由于肺虚，不能肃清下行者，用此皆可治之。”《本经逢原》也写道：“燕窝，能使金水相生，肾气上滋于肺，而胃气亦得以安……”

燕窝的现代研究

最近的研究结果表明，燕窝含有一种非常重要的多肽类激素——表皮生长因子。它能够刺激多数细胞的分裂增殖，促进细胞分化，对受损皮肤进行快速修复，促进手术创口愈合。这种表皮生长因子适用于烧伤创面，以及各种慢性溃疡创面（包括血管性、放射性、糖尿病性溃疡等）。美容业也应利用表皮生长因子，因为它能够修复衰老皮肤，使皮肤变得光滑、细腻而有弹性。

■读书时间

从《黄帝内经》“法于阴阳”感悟中医养生

□李 格

《黄帝内经》是中医理论的基础和源头，其高度概括性和哲理性的理论，为后人诠释新事物、演绎新观点提供了广阔的空间。因此，《黄帝内经》具有很强的生命力和孕育新学说的能力。《黄帝内经》的养生学说作为预防医学的一部分，提示我们养生重在调摄情志，顺应四时变化，防止外邪侵袭，保持良好的生活习惯，对现代人生活仍然具有重要的指导意义。

《黄帝内经·素问·上古天真论》记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天度，百岁乃去……夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来……故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其全德不危也。”简单的一段话，说出了中医养生

的观念和原则，蕴含了丰富的养生思想。

中医认为，人体是一个有机整体，内部充满阴阳对立统一的关系。人体能够维持正常的生命活动，是阴阳平衡的结果，而疾病的发生发展及其病理过程，则是阴阳失调所致。正如《黄帝内经·素问·生气通天论》所说“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”。

“术数”是修身、养性、安神之法。因此，“法于阴阳，和于术数”就是取法自然界阴阳变化规律，掌握各种调摄精神和锻炼身体的养生方法，保持人体内外阴阳平衡，达到延年益寿的目的，体现天人合一、形神合一的养生思想。阴阳调和，是《黄帝内经》“法于阴阳，和于术数”养生之道的核心，失和则百病由生，遵之则万疾不起。

阴阳是对自然界中相互关联的某些事物或现象对立双方属性的概括。《黄帝内经·素问·

阴阳应象大论》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪。”《黄帝内经·素问·生气通天论》又曰：“生之本，本于阴阳。”阴阳是人与自然的总纲，是构成生命的基本物质；阴阳是天地之道，是万物必须遵循的纲纪。因此，人必须遵循天地之道，也就是自然环境的阴阳变化规律，以达到“阴平阳秘，精神乃治”的状态。

大自然的阴阳变化，可以表现为一年四季的变化，以及昼夜的交替，还可以表现为万物生长收藏的演变。这种“法于阴阳”的思想，主要体现在人的日常起居及饮食中。

现代文献认为，“术数”除了“养精调气神”的气功外，还特指一些自然法则，如五行、六气的变化。“术”是多种科学的技术，“数”是宇宙自然的数学表达。“术数”是“上知天文，下知地理，中知人事”的统一的、整体的、和谐的一门学问。因

此，“和于术数”，就是利用我们已经达到的技术水平，遵循已经认识的自然规律、疾病机理，去调和人与自然的关系状态，使我们的活动符合自然规律。

“中知人事”的意义广泛。“人事”所指应该还包括社会的道德伦理，也就是人的道德、文化、礼仪等，相当于传统文化所重视的“修身”之道。

也就是说，“法于阴阳”是要求我们认识天地自然的规律，“和于术数”则是我们利用自己的能力、修身之道和已有技术去符合这些规律的主动过程。《黄帝内经·素问·宝命全形论》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”意思是说人是由天地自然所供养的。因此，人的生命活动必须符合自然规律。例如，《黄帝内经·素问·四气调神大论》言：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”大自然中的阴阳变化，是自然万物变化所遵守的基本规律。人若能

按照这一规律调节起居，则“沉疴不起”。

综上所述，可见“法于阴阳，和于术数”是中医养生的基本原则，要求我们认识自然规律，注重饮食、起居、情志等养生，使活动符合大自然的阴阳变化，从而达到天人合一、健康长寿的目的。

《黄帝内经》总结了中医养生理论与实践经验，形成了系统的养生学体系，提出中医养生的观念、原则和方法，为传统养生学和养生思想，以及为现代养生学的发展奠定了坚实的理论基础。其中，“法于阴阳，和于术数”的原则和方法对当前养生保健工作的实践仍具有相当重要的指导作用。保持人体阴阳平衡，为治疗疾病、养生保健的行为准则。《黄帝内经》的深刻内涵，值得我们进一步深入探讨。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）