

杏林夜话

倍芍加饴绝妙方

毛德西

小建中汤在《伤寒论》里面有2条，在《金匮要略》里面有3条，一共是5条。《伤寒论》第100条：“伤寒，阳脉涩，阴脉弦，法当腹中急痛，先与小建中汤，不差者，小柴胡汤主之。”《伤寒论》第102条：“伤寒二三日，心中悸而烦者，小建中汤主之。”《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》记载：“虚劳里急，悸，衄，腹中痛，梦失精，四肢酸疼，手足烦热，咽干口燥，小建中汤主之。”《金匮要略·黄疸病脉证并治》记载：“男子黄，小便自利，当与虚劳小建中汤。”《金匮要略·妇人杂病脉证并治》记载：“妇人腹中痛，小建中汤主之。”

那么，这个方子治什么病呢？小建中汤可以治疗中焦气虚寒凝的疼痛，就是虚寒性胃痛。虚寒性胃痛，寒性不明显，是气虚带有微寒的胃痛。

小建中汤的组成，值得研究的地方就是桂枝汤加重了芍药的用量，又加了饴糖；建中即桂枝汤，倍芍药加饴绝妙方。桂枝汤由桂枝、芍药、生姜、甘草、大枣组成。在小建中汤中，将芍药的用量增加了一倍，又加了饴糖。这个方子用了桂枝汤的外调和营卫作用，调和脾胃的功能。

小建中汤为什么加一倍芍药呢？芍药一般用白芍。芍药在这里面的作用是疏肝健脾，加量就是加重了疏肝健脾的作用。曹颖甫先生说，小建中汤加一倍芍药，就把小建中汤变成了舒肝健脾之剂。

饴糖甘甜，能补虚健脾、缓急止痛，在这个方子里的作用是补虚的。饴糖是什么呢？有人说是高粱饴，更多的人认为是麦芽糖。如果没有饴糖，这个方子就不叫小建中汤，而是桂枝加芍药汤，属于桂枝汤类方。曹颖甫先生对这个方子解释：桂枝走动脉，芍药走静脉，也就说小建中汤是改善局部循环的方子，之所以加大芍药用量，就是要加快静脉的循环，起到止痛作用。这种说法带了一点儿现代医学的认识。

小建中汤和黄芪建中汤都可以治疗虚劳里急。黄芪建中汤治疗的是“虚劳里急诸不足”，小建中汤治疗的是“虚劳里急”。黄芪建中汤相比小建中汤多了“诸不足”3个字。“诸不足”是指五脏六腑的气都不够，气虚程度远远大于小建中汤证，包括心、肺、脾、肾、肝等脏腑的气不足。因此，黄芪建中汤比小建中汤的应用范围大，小建中汤仅限于治疗中焦的“虚劳里急”，黄芪建中汤可以治疗五脏六腑的“虚劳里急”。这里的“里急”，包括气血不足，中焦寒凝引起的疼痛、痉挛，以及说不清楚的痛苦。也许这样理解，就把黄芪建中汤的应用范围、作用就更清楚一些。

有小建中汤，也有大建中汤。大建中汤由蜀椒、干姜、人参组成，可以治疗“大寒痛”，也就是现代说的急腹症（如肠梗阻等），其病气虚寒凝的程度远远大于小建中汤证。当然这样的急腹症今天很少会找中医治疗，但是它的配伍方法还需要我们认真地学习与理解。

（作者系全国名中医，本文由陈思羽、李龙信整理）

杏林史话

医道薪传：岐黄文化的渊源与论医实践

卜俊成

在新石器时代前期裴李岗文化时期之后，河南地区的历史进入新石器时代中晚期的仰韶文化时期，年代为公元前5000年~公元前3000年，相当于传说中的黄帝时代。根据历史文献记载和民俗传说，结合考古发现，史学界认为仰韶文化是黄帝部落所创造的。炎帝部落和黄帝部落同出于少典氏部族，只不过前者早于后者而已。皇甫谧在《帝王世纪》中说炎帝传了八代后才有“轩辕氏”。当时，炎帝部落和黄帝部落分别在姜水和姬水壮大后，都是从西向东迁徙。徐旭生在《中国古史的传说时代》中指出，黄帝部落走北线，“大约顺北洛水南下，到今大荔、朝邑一带，东渡黄河，跟着中山边向东北走”。简而言之，黄帝部落在河北北部涿鹿一带居住后，又南渡黄河，迁居到今天河南新郑的“有熊”。

黄帝部落的真正兴起在仰韶文化时期晚期，即父系社会代替母系社会时期，这时社会有制瓦解，出现贫富两大阶级和人剥削人的现象，同时建立国家的条件逐渐成熟。相关考古研究成果与历史文献古籍记载关于黄帝部落的传说基本吻合。传说黄帝在河南新郑建立“有熊国”。《竹书记年》和《大戴礼记》都记载黄帝“居有熊”。皇甫谧在《帝王世纪》中言：“黄帝有圣德，授国于有熊，郑也。古有郑国，黄帝之所都。”郦道元在《水经注》中曰：“或言县故有熊之墟，黄帝之所都也。郑氏徙居之，故曰新郑也。”考古工作者在今郑州市北郊的西山发现了相当于黄帝时期的仰韶文化后期城址，此地距今新郑只有几十公里，属于“有熊国”境内。

在今河南新郑、新密一带，迄今仍流传着有关黄帝出生、婚配、创业、练兵、战争、建国、论医问药等一系列传说及有关的“遗迹”和“遗物”。新郑城北有明代轩辕故里祠殿、清代轩辕故里纪念馆；城南有清代碑记，载明新郑为黄帝故都；城中有“天心石”，传为黄帝建都标志；南关有“凤凰御书台”，传为黄帝出生地；城外有溷水河（古曾称为阴水河或姬水河）穿山而过，在河岸山麓，传说有黄帝饮马泉、黄帝天寿宫“造指南车”处、少典祠、嫫祖祠等。

在城西北20多公里外叫具茨山，古称大隗山。郦道元

《水经注》云：“大隗山即具茨山。黄帝登具茨山，升于洪堤，受神芝图，拜华盖童子。风后顶有黄帝避暑宫。”至今，具茨山仍有传说的嫫祖洞、风后城、大鸿屯兵处、黄帝女儿梳妆台、轩辕门、讲武门、力牧峰等“遗迹”。而其主峰风后顶上，又有黄帝祠、黄帝拜华盖童子处、轩辕庙、三老宫、六将宫、黄帝避暑宫等。越过具茨山，进入新密境内，关于黄帝的遗址、遗迹多达46处，如黄帝宫（又称云岩宫）、风后八阵兵俑城、人祖洞等。

传说黄帝曾使岐伯典医，还在治国之余与岐伯、伯高、少师、少俞、雷公等臣相互问难，讨论医学，因而著成《黄帝内经》和《黄帝外经》等书。我国古文献也多有黄帝创造发明医药之记载。比如，皇甫谧在《帝王世纪》中说：“岐伯，黄帝臣也。帝使岐伯尝味草木，典主医药，经方、本草、素问之书咸出焉。”北宋刘恕在《通鉴外纪》中亦曰：“（黄）帝以人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，寒暑荡之于外，喜怒攻之于内。天昏凶札，君民代作。乃上穷天际，察五色，立五运，洞性命，纪阴阳，咨于岐伯而作《黄帝内

经》。夏命俞跖、雷公察明堂，息鬼脉；巫彭、桐君处方，而人得以延年。”新密市有着悠久的历史，根据文献记载和考古调查，新密境内上自三皇五帝时期，下至夏商周，古代城址林立，大大小小带有都邑性质的古城址有10余处，有伏羲后裔建都的补国城、羲国城，黄帝故都轩辕丘，黄帝先祖少典氏的“有熊”之墟等，形成了一个举世瞩目的古都群落，历代传衍，全国罕见，成为华夏古老文明的历史见证。

截至目前，新密境内发现的与岐黄文化有关的地名、山川、庙宇、遗迹众多，如岐伯山、岐伯墓、岐伯泉、岐伯洞、药王庙、黄帝城、黄帝宫、轩辕官等。岐黄文化在新密之遗址如此众多，至少说明黄帝及岐伯、雷公、桐君、伯高、俞跖、鬼臾区等君臣，长期或曾经活动在新密一带，他们尝草药、制砭石、治百病，为《黄帝内经》的形成提供了理论与临床实践基础。

同时，新密地理生态环境优越，境内岐伯山、大鸿山、伏羲山野生中药材众多，金银花、蒲公英、山茱萸等中药材久负

盛名，素有“天然药库”“中药材之乡”的美称。“密二花”“密艾”，成功申报中国重要农业文化遗产。伏羲山巩密关的“密二花”，荣获国家道地中药材认证。经专家学者考证，河南新密是《黄帝内经》思想的形成地、中华医学鼻祖岐伯的第二故乡，故被誉为“中国羲皇文化之乡”“岐黄文化发祥圣地”。

虽然多数学者认为，《黄帝内经》是后人依托黄帝之名编撰，非其亲著，但是这一典籍印证了黄帝作为中华民族人文始祖在医药文化领域的象征意义。该书系统梳理上古医疗经验并升华为理性认知，构建起完整的医学理论体系，更以理论指导实践确立中医学临床规范，成为探讨生命规律及医学应用的系统学问，奠定了中医药学的根基。

综上，河南新郑、新密一带不仅是黄帝部落活动的核心区域，留存有大量与黄帝相关的传说与遗迹，印证了其作为黄帝故都及文化发祥地的历史地位，更因丰富的岐黄文化遗存、优越的自然环境，成为《黄帝内经》思想形成的重要土壤，是华夏文明与中医文化溯源的关键之地。

豆芽、苦瓜等清热食物，还适合食用薏苡仁、赤小豆、山药等食物。初秋余热与燥合为温燥，侵犯人体，易伤肺津，影响肺气的宣降，甚至伤及肺脏，出现干咳少痰，或痰黏难咯、痰中带血丝等症。肺与大肠相表里，肺津耗伤，大肠失润，会出现大便干涩不畅等症状。因此，人们饮食应以养阴、多酸、润燥、补肺为主，适合食用银耳、梨、罗汉果、百合、蜂蜜、莲子、黑芝麻、豆类等食物。

调和情志 《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这说明保持心态平和，没有忧思杂念，真气就能顺从而调和，精神和神气就能存在体内。体内保持充沛的正气，疾病无从发生，从而达到健康长寿的目的。

中医认为，秋与悲相应，处暑时节人们容易产生悲伤情绪。因此，人们应主动调节情绪，保持心态平和，可以选择听音乐、散步、唱歌、跳舞、绘画、弹琴等方式，及时疏泄不良情绪。（作者供职于虞城县人民医院）

节气养生

处暑节气话养生

王卓

今年8月23日是二十四节气中的处暑节气。古代将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”处暑时节，天气由热转凉，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体阴阳之气的盛衰也随之转换。从立秋节气至秋分节气的这个时段，中医学称为长夏。明代著名医学家张景岳曰：“长夏应脾而变化。”说明湿为长夏主气，人体的脾脏与之相应。湿为阴邪，易伤脾阳，导致脾阳不能正常运化，使气机不畅，出现饮食不化、胸闷嘈杂、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠等症。由于气温逐渐降低，空气比较干燥，容易出现秋燥，损伤肺阴，从而出现口干咽燥、干咳少痰等症。因此，处暑时节养生应注重健脾祛湿、防燥润肺，从起居、运动、饮食、情志等方面着手，做到应时起居、顺势运动、合理饮食、通畅情志，以颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到养生的目的。

应时起居

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”处暑时节正是天气由热转凉的交替时期，自然界中阴气增强、阳气减弱，人体的阳气也随之收敛。俗话说：“春困秋乏。”处暑秋意渐浓，很多人会出现“秋乏”的现象，身体会产生莫名的疲惫感，嗜睡乏力，对睡觉的需求会越来越

多，这就是身体阳气渐渐开始收敛的外在表现。因此，人们应该早睡早起，和鸡的活动时间相仿为宜。早睡可以顺应阳气收敛，早起可以使肺气得以舒展。人们要以亢奋的状态逐渐放平和，收敛神气，保持情志的安定平静，减少思虑，以缓冲秋季的肃杀之气。

现象，身体会产生莫名的疲惫感，嗜睡乏力，对睡觉的需求会越来越

顺势而动

处暑时节，人们可以选择散步、骑自行车、慢跑、跳绳等运动方式。人们应避免剧烈运动，不要出太多汗，运动程度以微微出汗即可。在运动的同时，适度晒太阳。人们通过适度的体育锻炼和晒太阳，可以感受到室外阳光空气的抚慰，提高人体对氧气的利用能力；可以增强血液循环，改

善心肺功能，加快新陈代谢。运动时，人们应注意保护阳气，否则容易感到困乏。

合理饮食

中医认为，长夏多湿，湿易困脾，削弱脾胃的升清降浊功能，容易产生消化系统疾病。因此，人们要注意调养脾胃，遵循“消暑清热、健脾祛湿”的养生原则。在日常生活中，人们可以食用冬瓜、绿

养生堂

玉米须的功效与应用

胡献国

玉米须，又称龙须、玉麦须、棒子毛，为禾本科植物玉蜀黍的花柱。因其花柱细长，如丝如须，故称玉米须。民间有“玉米须，黄金药”“一束玉米须，堪称二两金”“玉米须，赛黄金”之说，可见其药用功效显著。

中医认为，玉米须性平，味甘，无毒，具有利尿消肿、清肝利胆等功效，适用于水肿、淋症、消渴、黄疸、乳痛、乳汁不通、眩暈等。《滇南本草》言其“宽肠下气，治妇人乳结红肿，乳汁不通，红肿胀痛，怕冷怕热，头痛困倦”。《岭南采药录》言其“治小便淋沥砂石，苦痛不可忍”。《现代实用中药》言其“为利尿药，对肾脏病、浮肿性疾患、糖尿病等有效”。《民间常用草药汇编》言其“降血压，利尿消肿”。

药理研究人员发现，玉米须有较强的利尿作用，还能抑制蛋白质的排泄。玉米须制剂，可以促进胆汁分泌，降低其

黏度及胆红素含量；可以增加血液中凝血酶原含量及血小板数量，加速血液凝固；可以降低血糖，作用与苯乙双胍、格列本脲相似。但是对正常动物血糖无明显影响。

除降血糖外，玉米须显著的利尿作用还可以降血压、血脂、尿酸。中医认为，“胖人多痰”“胖人多湿”，化痰利湿是治疗高血压病、高血脂症、肥胖症、高尿酸血症的重要途径。玉米须具有减肥、降尿酸的作用，因而可以有效治疗高血压病、高血脂症、肥胖症、脂肪肝、高尿酸血症等疾病。

笔者介绍几则治疗方，供大家选用。复方金钱草颗粒（中成药）：方由广金钱草、车前草、石韦、玉米须组成。用开水冲服，一次1袋~2袋，一日3次。本品具有清热祛湿、利尿排石、消炎止痛等功效，适用于泌尿系统结石、尿

路感染属湿热下注证者。玉趾消渴片（中成药）：方由玉米须、葵花盘等组成。口服，一次4片，一日3次，饭前30分钟服用。本品具有养阴益气、生津止渴等功效，适用于气阴两虚所致的消渴，症见倦怠乏力、自汗盗汗、气短懒言、口渴喜饮、五心烦热、尿赤便秘等。结石通片（中成药）：方由广金钱草、玉米须、石韦、鸡骨草、茯苓、车前草、海金沙、白茅根等组成。口服，一次5片，一日3次。本品具有清热利湿、通淋排石、镇痛止血等功效，适用于泌尿系统感染、膀胱炎、肾炎水肿、尿路结石、血尿、淋漓混浊、尿道灼痛等患者服用。

消渴丸（中成药）：方由葛根、地黄、黄芪、天花粉、玉米须、南五味子、山药等组成。口服，饭前用温开水送服。一次5丸~10丸，一日2次~3次，饭前用温开水送服。本品具有滋肾养阴、

益气生津等功效，适用于气阴两虚所致的消渴病，症见多饮、多尿、多食、消瘦、乏力、眠差、腰痛等，2型糖尿病患者适用。

玉米须茶：玉米须10克，茶叶5克，开水泡饮，或水煎代茶饮。每日1剂。本品可以利尿消肿，适用于高血压病、慢性肾炎、肾病水肿、肥胖症、脂肪肝、高尿酸血症等患者服用。

黄芪玉米须汤：黄芪、玉米须、糯稻根各30克，水煎服。每日1剂。本品具有补益脾胃、利尿消肿等功效，适用于慢性肾炎、肾性蛋白尿等患者服用。

玉米须罗布麻茶：玉米须10克，罗布麻5克，开水浸泡代茶饮。每日1剂。本品具有利尿降糖等功效，适用于高血压病、慢性肾炎等患者服用。玉米须绞股蓝茶：玉米须、绞股蓝各10克，开水浸泡代茶



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》《杏林史话》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