

杏林夜话

秦伯未妙用炙甘草汤

□毛德西

1964年中秋节，著名中医秦伯未来河南讲学，当时任河南中医学院附属医院副院长的李振华有机会与他相处交流。

秦伯未用炙甘草汤化裁治疗脉结代、心悸，效果显著。细查其用药，发现方中桂枝仅用两三克，不解其故，请秦伯未赐教。秦伯未说：“心病虚证，在病机上要分心阴虚和心阳虚。阴虚则阳亢，阳亢则动，多见心动过速；阳虚则阴盛，阴盛则静，多见心动过缓。脉结代、心悸是心阴不足、阴损阳弱、虚阳

浮动。心阴虚则心脏早搏，心阳虚则血不冲脉，而见结代。治疗当在补心阴的基础上资助心阳。用桂枝之意，是在配伍党参以助心阳，故剂量不宜过大，两三克即可。根据心阴虚的微妙，脉搏出现偶发性结脉，可以用2克；频发性代脉（即二联脉、三联脉），可以用3克，再配合宁心安神之品，效果更好。”

秦伯未对医理的分析，经方的运用，出神入化，令人叹服。此后，李振华用秦伯未化裁的炙甘草汤治疗多例脉结代、心悸患者（心电图诊断为

室上性期前收缩），效果较好。其处方为：红参（先煎，或党参）、麦冬、生地、阿胶、桂枝、丹参、茯神、远志、枣仁、节菖蒲、炙甘草。

回看《伤寒论》第177条炙甘草汤的组成：生地、麦冬、麻子仁、阿胶，这4味药为滋阴养血之品，用量较大；而益气温阳之药，人参、桂枝、生姜、大枣的用量相对较少。显然，原方重在滋阴养血，滋阴之力远胜于温阳。正如秦伯未在《谦斋医学讲稿》中说：“心脏以血为体，以阳为用。”炙甘草汤所针对的脉结代、心

悸，实为阴血亏虚、心失所养所致。

岳美中曾指出，在炙甘草汤中，阴性药与阳性药之比为7:3，即七分滋阴药，三分温阳药，也更加说明了原方侧重滋阴的特点。用一个形象的比喻来说明，好比水干了船会搁浅，想开船，得先用水让船浮起来（滋阴），然后再稍微来点儿风（温阳），船就能走了。

在深刻理解心脏病的病机后，再回看李振华所化裁的处方，将原方去掉麻仁、生姜、大枣，加丹参、节菖蒲、茯神、远志。李振华认为，原方偏重

滋阴温通，而活血安神之力稍弱，加入丹参既能活血又能养血；石菖蒲、远志、茯神，则开窍宁心、安神定悸。如此化裁，既紧扣心脏病“阴血亏虚、神不守舍”之核心病机，也更加符合现代人“阴亏血弱、虚烦少寐”的体质特点。

秦伯未、李振华对炙甘草汤的运用启示我们，治疗心脏病，特别是阴血亏虚所致脉结代、心悸者，应以滋阴养血为根本，少佐温阳药，切勿滥用温燥药物，配伍灵活，方可得效。

（作者系全国名中医）

读书时间

《保生要录》为著名养生学家蒲虔贯所著。此书是蒲虔贯进呈后蜀（五代十国之一）皇帝的养生指导书。蒲虔贯少时多病，留心养生，最终潜心探究养生之道，并结合自身实践撰成此书。《保生要录》的篇幅精炼，从精神、运动、饮食、起居、药食同源等方面介绍养生方法。蒲虔贯主张“去繁就简，乘间可行”理念，倡导简单养生，对于没时间、怕烦琐的现代人而言，具有重要的指导意义。

顺应自然规律

蒲虔贯在序言中以松树、冰雪为比喻，指出松树生于沃土则会千年常青，移栽腐地则必受虫蛀；冰雪暴露阳光下会快速消融，藏于阴山则会长年不化。由此说明，养生之道的本质就是顺应自然规律。

只有正确认识、尊重和利用自然规律，为生命提供适宜的内外环境，才能够保持健康状态。

药食同源

花生，又称“长生果”“落花生”，既是常见的餐桌美食，也是一味兼具食补与药用价值的中药材。

中医认为，花生性平，味甘，归脾经、肺经，具有健脾和胃、润肺化痰、滋养气血的功效，被誉为“平民补品”。《本草要略》记载：“（花生）补脾润肺，治脚气、妇人白带。”《药性考》记载：“（花生）炒熟食开胃醒脾，清油煎服治肠风下血。”

主要功效

健脾养胃 改善食欲不振、腹胀乏力，尤其适合脾虚者食用。

润肺止咳 缓解肺燥咳嗽、咽干痰少（如秋季燥咳）。

补血止血 花生衣（红色皮）能补益气血，促进血小板生成，辅助改善贫血、紫癜等证。

润肠通便 花生富含油脂，可以缓解肠燥便秘。

食疗应用

花生既可以单用，也可以与

其他食材配伍。

贫血体虚——花生衣红枣汤

材料：花生衣（干品）10克，红枣5枚，红糖少许。

做法：所有材料煮水，代茶饮。

功效：补血止血、益气养血，改善面色苍白、头晕心悸。

肺燥咳嗽——百合花生粥

材料：花生30克，百合15克，粳米100克。

做法：将花生去壳，再与百合、粳米煮粥食用。

功效：润肺止咳，适合秋燥干咳、失眠多梦者食用。

泛酸呕吐——花生小米粥

材料：花生20克，小米100克，食盐适量。

做法：将花生去壳、捣碎，与小米一起熬粥，最后加适量盐调味。

功效：和胃止呕，缓解胃寒泛酸、妊娠呕吐等症状。

乳汁不足——猪蹄花生汤

材料：猪蹄1个，花生50克，黄芪10克。

做法：将花生去壳，备用；锅

内加入适量清水，放入猪蹄、花生、黄芪，饮汤吃肉。

功效：补气血、通乳络，适合产后气血虚弱者食用。

注意事项

适量摄入花生 过量摄入花生，容易导致肥胖或血脂升高。每日花生的总摄入量不应超过20克。

忌食霉变花生 霉变花生含黄曲霉毒素（致癌物），即使剔除坏粒，毒素仍可能扩散。

体质偏颇者慎用花生 湿热体质（口苦、舌苔黄腻）者应少吃

花生，以免助湿生热。血瘀体质（舌质紫暗、痛经有块）者应慎用花生衣，因其活血力弱，可能加重瘀滞。

烹饪方式 水煮或清蒸最佳，避免油炸、盐焗（加重燥热或钠的摄入量）。

花生虽然平凡，但是集美味、营养与药用于一身。中医讲究药食同源，日常适量食用花生，或搭配其他食材，可以调养身体，但是需要根据自身体质与需求，避免盲目进补。

（作者供职于开封市中医医院）

《保生要录》中的养生智慧

□黄鸿昊

养神需要调心

蒲虔贯洞悉“形神合一”之理，他引用三国时期思想家嵇康的话表明情绪是身体主宰。蒲虔贯指出服药求汗，不一定奏效，而羞愧、焦虑等情绪却使人极易出汗。

因此，心神不被扰乱的人，精神不会疲惫；精神不疲惫，则气机正常，自然身体安康、寿命较长。

坚持适度运动

坚持适度运动是重要的养生方法。蒲虔贯提醒人们要动静相宜，坐的时候不要坐得疲倦，导致气血凝滞；行走的时候不要走得劳累，过度消耗身体的能量。

在日常生活中，人们可以坚持在空闲时候做这些动作，如屈伸、双臂如拉弓，摆臂、转头、腰胯扭动、搓手和按摩面部等。

蒲虔贯认为“事间随意为之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋骨血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。”做这些动作不需要挑时间、地点，空闲时就可以做。没有严格规定次数，各做十几次即可。

蒲虔贯认为，如果运动方式过于烦琐，并且时间太长会使人打退堂鼓。蒲虔贯强调利用碎片化时间做运动。这些理念，非常适合忙碌的现代人。

强调平和理念

在着装方面，蒲虔贯指出

“衣服单薄，欲得随时合度。暑月不可全薄，寒时不可极温。盛热能著单，熟衣卧熟帐，或腰腹膝胫以来覆被，极宜人。冬月绵衣莫甚厚，寒则频添重数。如此则令人不骤寒不骤热也”。蒲虔贯推崇“夏不食凉、冬不过暖”的理念。冬季穿棉衣不能太厚，应逐层添加衣物。同时，注重部位保护，如腰腹等部位需要保暖，头部可以稍凉。

在起居上，蒲虔贯追求和谐居所，认为“风者天地之气也，能生成万物，亦能损人”，避免室外冷风通过房屋缝隙直接吹进室内，需要保持透气和防风之间的平衡。

睡眠也不是千篇一律，需要

根据天地阴阳之气盛衰而转换。蒲虔贯指出：“自立春后至立秋前，欲东其首；立秋后至立春前，欲西其首。”此外，蒲虔贯强调药枕的材料必须平和，不能极寒或极热。

在饮食方面，蒲虔贯指出：“饮食合度，寒温得宜，则诸疾不生，遐龄自永矣。”他提倡饮食有度、温度适宜和五味调和的饮食规则，反对挑食。

蒲虔贯还告诫人们不要盲目追求药性猛烈的药，倡导使用温和的食品，如莲子等，以保养身体，体现其慎用攻伐药物，崇尚平和的理念。

（作者系暨南大学中医学院博士研究生）

餐桌上的中药之四十

花生

□张萌



杏林撷萃

尹氏理气解郁学术流派传承渊源

□刘书红

尹氏理气解郁学术流派，始创于清代嘉庆年间，至今已传承八代、200余年。气一元论是尹氏理气解郁学术流派的哲学基础。流派传承人充分吸收传统中医学证治精华，形成了尹氏理气解郁学术流派。

2021年，尹氏中医理气解郁疗法被确定为河南省第五批非物质文化遗产代表性项目。2022年，尹氏理气解郁学术流派被河南省卫生健康委认定为河南省首批优质中医学术流派。笔者现将流派传

承渊源总结如下。

创始人尹国栋（1798年~1872年），积极总结不同疾病的诊治经验，为理气解郁疗法逐步形成奠定基础。

第二代传承人尹凤袍（1821年~1891年），临证50余年，其长久的临床实践推动了理气解郁疗法的逐步形成。

第三代传承人尹西加（1854年~1914年），注重“九气为病”理论。此时，理气解郁疗法已有明确脉络和方向。

第四代传承人尹建芝

（1893年~1976年），从医50余载，继续完善理气解郁疗法。

第五代传承人，以尹清林为代表，因其善于“从气论治”各种疑难杂症且疗效显著，故有“气先生”的美誉，曾著《气郁述论》一书，可惜散佚于动乱。尹清林对理气解郁疗法做了归纳、总结，是尹氏理气解郁学术流派重要的缔造者。

第六代传承人，以尹钦台为代表。尹钦台（1937年~2000年），自幼受教于父亲尹清林，深得理气解郁疗法精髓，继续

总结、归纳理气解郁疗法，促使尹氏理气解郁学术流派发扬光大。

第七代传承人，以尹亚东为代表。尹亚东，出生于1974年，医学硕士，主任中医师，河南中医药大学特聘教授，河南中医药大学第一附属医院“国医堂”坐诊专家，尹氏理气解郁学术流派代表性传承人。

尹亚东是尹氏理气解郁学术流派的集大成者。他全面继承、发挥前人证治经验，丰富理论内涵，拓展临证范围，重视物

质之气和能量之气的虚衰与有余对人体的影响，充分考虑气的变化及气机功能与疾病的关系，促进了理气解郁疗法理论体系及临床实践的全面发展和完善。

第八代传承人，以尹在田为代表。尹在田，出生于1999年，河南中医药大学硕士研究生，随父亲尹亚东在河南中医药大学第一附属医院“国医堂”门诊学习多年。

（作者供职于舞阳县人民医院）

杏林史话

夏商时期是中国早期文明形成与发展的重要阶段，河南作为当时的政治、经济与文化中心，留下了极为丰富的考古遗存。近年来，随着考古人骨研究的不断深入，通过对骨骼和牙齿的系统分析，考古人骨研究为我们揭示夏商时期先民的健康状况、常见疾病及其生存环境提供了宝贵的实物资料。因此，我们以河南偃师二里头遗址、安阳殷墟遗址及尉氏新庄遗址的考古发现为主要依据，从骨骼病理学角度探析夏商时期中原地区先民的常见疾病及其社会意义。

偃师二里头遗址作为夏代晚期至商代早期的重要都城遗址，出土了大量人骨材料，为研究该时期居民健康状况提供了关键证据。2004年~2007年，中国社会科学院考古研究所对2000年后出土的56例个体、894颗恒牙进行了系统研究，并按年龄、性别分组进行统计学分析，揭示了当时居民口腔健康状况的基本面貌。

研究结果表明，二里头遗址古代居民的牙周病发病率达19.80%，个体发病率高达42.86%，表明牙周病在当时已经相当普遍。从年龄分布来看，牙周病发病率与年龄呈现明显的正相关系：青年组发病率为0，中年组上升至33.33%，而老年组则高达90.00%。性别差异较小（男性42.11%、女性44.40%），说明社会因素并非导致疾病差异的主要原因。在好发部位方面，以下颌第一磨牙较为常见（36.07%），其次为下颌第一尖牙（31.11%），这一分布特征与现代人相似，反映了人类口腔生理结构在历史长河中的稳定性。

牙齿磨耗研究，同样为了解先民的生活环境与饮食状况提供了重要信息。采用美国学者史密司制定的8级标准对494颗牙齿的研究结果表明，全口牙齿平均磨耗达4级。其中，前牙平均磨耗3.7级，最严重者达7级；后牙平均磨耗4.4级，最严重者达8级。特别是上颌第一臼齿，平均磨耗等级高达5.2级。如此严重的磨耗状况，充分说明当时食物质地粗糙、加工技术落后；同时，先民可能存在生食或未充分烹烹的饮食习惯。

在894颗研究标本中，生前脱落牙齿有72颗，缺失率达7.45%。进一步分析表明，因牙周病导致脱落且牙槽嵴已完全愈合的有58颗（80.56%），因龋齿导致根尖脓肿而脱落的仅1颗（1.39%），不明原因者13颗（18.05%）。这些数据表明，牙周病是导致牙齿缺失的主要原因，反映出当时口腔卫生条件较差，缺乏有效的清洁手段。另外，极低的龋齿发病率可能与饮食中缺乏精制糖类有关。

同时，相关专家学者对河南安阳殷墟中小型墓葬居民骨骼病理状况的分析，揭示了商代晚期先民骨骼疾病的多样化特征。这些墓葬多属于陪葬墓，墓主身份可能为平民或低级贵族，其骨骼状况为了解当时普通居民的健康状况提供了重要窗口。

骨骼创伤在这一人群中较为多见，类型包括骨质压痕、砍创、线状骨折、塌陷性骨折、孔状骨折、压缩性骨折及关节脱位等。这些创伤，不仅反映了当时社会可能存在暴力冲突，还揭示了日常生活中意外伤害的普遍性。农业生产、手工业劳动，以及战争等，都可能是导致这些创伤的重要原因。

除创伤外，先天性与退行性骨关节病也较为常见。先天性异常（如腰椎骶化和骶椎腰化），虽然不直接威胁生命安全，但是可能影响个体的身体活动能力；退行性骨关节病，则多与年龄增长、重体力劳动导致的关节过度磨损有关，常见于长期从事农业和手工业劳动的个体。

其他骨骼病变类型也相当丰富，包括化脓性骨髓炎、骨肿瘤、营养及代谢性骨病、眶顶板筛孔样病变和多孔性骨肥厚等。化脓性骨髓炎的发生，表明当时抗感染能力有限；骨肿瘤虽然发现数量不多，但是证明这类疾病在古代已经存在；营养及代谢性疾病，则反映出食物分配可能不均衡，部分人群存在营养不良问题。值得注意的是，眶顶板筛孔样病变和多孔性骨肥厚通常与贫血相关，这些病变的存在为了解先民的营养状况和健康状况提供了重要线索。

此外，2013年，河南省文物考古研究院为配合高速公路建设，对尉氏新庄遗址进行了抢救性发掘，发现了二里头文化时期的灰坑、墓葬、水井、陶窑等遗迹，出土了陶器、石器、骨蚌器等大量遗物。该遗址的发掘为研究豫东地区二里头文化时期的文化面貌提供了重要资料。

虽然详细的疾病统计数据尚未完全公布，但是该遗址出土人骨标本的颅骨形态学特征显示：中颅型、高颅型和狭颅型相结合，狭颅型、狭鼻型结合中鼻型，阔腭型结合狭腭型，并有低眶型、平颌型面角和特突颌型齿槽面角。这些特征与亚洲蒙古人种，特别是东亚类型较为接近，为了解先民的人群构成和体质特征提供了重要线索。而体质特征在一定程度上也会影响疾病的易感性与发展规律。根据二里头文化的整体特征，可以推测尉氏新庄遗址的先民同样面临牙周病、牙齿严重磨耗等口腔健康问题。该遗址的深入研究，将为进一步了解夏商时期河南东部地区先民的健康状况提供重要补充。

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



本版图片由李歌制作

循骨探疾：夏商时期中原先民健康状况探析

□卜俊成