

杏林夜话

医者要德术兼备

张磊

医生不仅要有高超的医术，还要有高尚的医德。作为一名医生，如果医德不好，即使有很好的医术，也不可能很好地为患者服务，甚至会给患者造成一些不必要的损失和痛苦，就不能算是一名好医生。

要仁爱

古人云：“医者仁术也。”医生服务的对象是患者。患者就医时，想让医生帮助自己解除病痛。医生应患者之所急，痛患者之所痛，视患者如亲人，无论贫富贵贱都要一视同仁。医生要医德医术并重，缺一不可。清代医学家程国彭在《医学心悟》中说：“其操术不可不工，其处心不可不慈。”希望我们都能做一个好的医生。

要细心

医为人之司命，不可视为儿戏，马虎敷衍，粗枝大叶。孙思邈曾告诫世人：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”因此，医生对每位患者都要认真负责，能治则治之，不能治则推荐其他医生或让患者及时转院，切不可虚荣爱面子，贻误患者的治疗时机，更然不能无故推诿患者。

医生在诊治每位患者时，应做到“下笔虽宜复复想，但用心已到莫迟疑”。

不要贪财

古代医生治病是要收钱的。现在医生治病有收费标准，古代医生治病则没有收费标准。患者看病买药，处在被动地位，医生开啥药就得吃啥药，患者对用药向来没有讨价还价。医生绝对不能为了经济利益，开不该用的贵重药物，给患者造成过重的负担。

医生开方时应该根据辨证用药，该用“大方”用“大方”，该用“小方”用“小方”。古之“七方”，就是根据病证而设立的。晋代杨泉在《物理论》中说：“非廉洁淳良，不可信也。”因此，医生切忌“乘人之危，取人之财”。

不要欺詐

医生所从事的职业本身就是科学，要实事求是，不能有一点儿虚假。医生无论医术高低，都要实事求是，不要做虚假广告、沽名钓誉。如果医生有真才实学，治疗效果就好，患者就会自然找上门来。

医生应实事求是地向社会介绍个人情况，便于患者就医。医院做的“就医指南”，介绍各位医生的简历和技术专长，这是很有必要的。最可恶的是那些江湖骗子，他们自作聪明，唯利是图，大肆鼓吹自己，害人匪浅。正如清初医学家李中梓在《医宗必读·不失人情论》中说：“有腹无藏墨，谎言神授，目不识丁，假托秘传，此欺詐之流也。”

不要贬低他人

医生在诊治疾病的过程中，经常遇见有经他人医治无效而来的患者。这包括治疗失当的智者，千虑必有一失；也有治疗正确，因为疗程短，尚未收到明显疗效。无论何时何地，医生决不可对着众人贬低其他医生。

客观地说，医生不可能把所有病都治好，若借此抬高自己、打击别人，是很不道德的行为，实乃阳君子阴小人也。明代医学家龚廷贤在《万病回春·云林暇笔》中说：“吾道中有等无行之徒，专一夸己之长，形人之短，每至病家，不问疾苦，唯毁前医之过，以骇患者。设使前医用药是，何复他求？盖为一时，或有所偏，未能奏效，岂可该将前药为庸耶？夫医为仁道，况授受相传，原系一体同道，虽有毫末之差，彼此亦当庇护，慎勿毁谤，斯不失忠厚之心也。戒之戒之。”这样的人现在虽然很少，但是也不能说绝对没有。

作为一个医生来说，还是严格要求自己，做一个品格高尚的医生。总之，医生要德术兼备。
(作者系国医大师)

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》《杏林轶事》《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

我与中医

我的针灸启蒙老师

杨雅闻

我8岁那年，爷爷去世了。爷爷下葬的那天，我放声大哭，虽然当时我的年龄还小，但是我知道，那个佝偻着腰、背着我去买龙虾糖的老人离开了我。

爷爷是个大夫，一个中西医汇通的大夫。可惜爷爷去世时，我的年龄还小，留给我的回忆就是一箱医书和用布一层层包好的蟠龙针灸针。上中学时，我经常翻看那箱医书，其中最感兴趣的就是针灸类书籍。我看着那么多经脉，那么多穴位，手里把玩着蟠龙针，心想如果有一天我会学针灸该多好啊！

冥冥之中自有天意，我选择学医。我的针灸老师叫郁进德。我跟老师的师生之缘，要从2001年夏天说起。那一年，我考上了医学院，郁进德跟我是一个县的（扶沟县）。初次见到郁进德，他在包屯镇集市的

路边支了一个地摊，很不显眼，就是一个江湖郎中。那年，他已经80多岁了，但是身体硬朗。初始看着那个不起眼的地摊，我充满了不屑，但是又好奇，心想江湖郎中能干嘛呢？好奇心驱使我去观察他。

民间自有高人在！有人来应诊了，一个50多岁的大妈，上眼睑长了个瘰子，足有1厘米大。她问郁进德有什么好办法？郁进德说现在就可以帮她去掉，并且3天就能长好。大妈同意了。

令我惊奇的一幕出现了，这位80多岁的老人在患者上眼睑注射完麻醉药物后，右手拿着手术刀，左手拿个镊子，颤抖着双手。马上就到眼睛了，就在刹那间，他的双手不颤抖了，如蜻蜓点水，刀尖划过瘰子，瘰子掉了，创面平整。郁进德马上为大妈撒上自制的中药散剂，几乎没有出血，也不用包扎，一个面部整形手术就这样在路边众人目

睽之下结束了，干净利落。

郁进德是个“高人”，再看郁进德的条幅上写着“针灸、膏药”。原来，郁进德还有绝技在身。第二天，我依然赶到老地方，郁进德还在那里。中午时分，来了一个中年男性患者，说自己腰疼。郁进德说：“你这腰疼，我一针就能给你治好。”围观的人都不信。我清楚地记得，当时郁进德取了左手的三间穴，一穴一针见效。3分钟过后，患者主动说腰不疼了。我第一次见识到了针灸的神奇。

之后，每天都守着郁进德。一周后，我的“程门立雪”之诚感动了郁进德。我把郁进德接到了我家，感谢父母的支持，愿意照顾我的针灸老师，让我有了短短一个月的跟师之缘。在这一个月中，每天我都和郁进德在一起。郁进

德的临证思路感染着我。

我始终记得自己整天坐在高高的凳子上蹬着药碾子，始终记得慢性杂病“下雨天不扎针”的训诫，始终记得熬制“黑膏药”的步骤，始终记得和郁进德一起骑几十公里路的自行车去坟前祭奠的情景。短短一个月，我熟悉了十二经脉和奇经八脉，掌握了针灸“一针见效”的临证法门。

师傅领进门，修行在个人。古人云：“得诀归来方看书。”只有真正领悟窍门，才能读懂书。因此，师承教育是中医传承的灵魂。对传统文化和中医药要“传承精华，守正创新”，学习中医贵在传承，没有郁进德的悉心传授，我不可能建立完善的中医思维，在临床中面对复杂疑难患者时也不会这么自信。

爷爷和郁进德，都是20世纪的赤脚医生。在那个缺医少药的时代，他们用一根针一

把草“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄”，用仁心仁术不断诠释中医药的博大精深。他们不求闻达于庙堂，甘愿济世在民间，他们是中医浩瀚历史海洋中的一滴滴水珠，为中医药的传承不断注入活水。

短暂的跟师学习历程，是我人生中宝贵的一段经历，让我坚定了走中医之路的信心。我虽然大学本科和研究生的都是西医，但是这不会熄灭我胸中热爱中医的那团火。从针灸到经方，从《黄帝内经》《难经》到《伤寒杂病论》《金匮要略》，从脏腑经络到八纲六经，从杨济时到郑钦安，从朱瑾到胡希恕……学习中医的热情，从未间断。如今，20个春秋过去了，抚今追昔，历历在目！中医路漫漫，“叶天士师从十七人，徐灵胎读书破万卷”！
(作者供职于河南省直第三人民医院)

养生堂

冬季寒盛重养肾 阴阳平衡不伤身

陈莉 尹国有

冬季是一年中最寒冷的季节。冬季天寒地冻，万物潜藏，突出特点在于“藏”字。因此，冬季养生的重点就是“养藏”，顺应自然的变化和人体的生理变化特点，合理安排日常生活起居，这样才能有利于冬季的养生保健。

肾是人体生命活动的原动力。在五运理论中，肾属水，应于冬。冬季天寒地冻，寒气内应于肾，人体的阳气内敛，新陈代谢处于相对缓慢的水平。此时，人们既要为维持冬季热量支出准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量。因此，冬季敛阴护阳，保养肾脏非常重要。

冬季是滋补的好时节，人们应重视补肾养肾；同时，还要注意维持阴阳平衡，避免由于补养不当等原因出现肾虚火旺，引发潮热盗汗、头昏耳鸣、口干咽燥、手足心热、心烦失眠等不适。

就养肾的具体方法来说，人们应保持规律化的生活起居，保持良好的心态和乐观的情绪；同时，还要重视饮食调养，注意防寒保暖。

饮食调养是冬季补肾养肾的重要方法，人们要重视热量的补充，可以适当多吃一些动物性食品和豆类，摄入足够的维生素和矿物质。羊肉、大豆、核桃、芝麻、萝卜等，均是适宜冬季的食物。人们也可在医生及营养师的指导下，选用食疗药膳进行调养。

保持规律化的生活起居，做到早睡晚起，是冬季养生的重要一环。冬季天寒地冻，草木凋零，万物蛰藏，白昼逐渐缩短，黑夜逐渐延长。人们应该顺应自然的特点而适当减少户外活动，延长睡眠时间，做到早睡晚起。如果时间允许，最好待到阳光照耀时再起床，以躲避寒邪，避免扰动阳气，损耗阴精。

俗话说：“三九补一补，来年无病痛；冬令进补，开春打虎。”进补也是冬季养生、强身健体的有效方法。需要注意的是，怎样补，以及补什么？每个人身体的情况不同，进补时应区别对待，

各取所需，做到科学进补。一般而言，冬季科学进补应遵循“三加一”原则，即保温、御寒、防燥加进补，进补的方法则以食补为主。

冬季气候寒冷，人们应注意保暖，可以通过饮食营养搭配，增加热能供应，保持体温。寒为冬季的主气，“御寒”为冬季养生的首要任务。因此，在寒冷的冬季，做好防寒保暖工作十分重要。

研究表明，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，在冬季饮食中，人们除了要注意供给足够的热量外，还应注意矿物质的补充，做到饮食多样化，以抵御寒冷。

冬季气候干燥，加之室内有暖气，很多人喜欢吃辛辣食物以御寒等，就容易上火，出现皮肤干燥、口唇干裂、咽喉干痛等不适。因此，人们要注意平时适当多饮水，多吃富含维生素的蔬菜和水果，防燥降火。

进补必须以“虚”为前提，合理进补，虚则补之，不虚不

补，更不能多补滥补。进补的具体方法，可以在医生或营养师指导下分清自己是阴虚、阳虚，还是气虚、血虚，以选择适宜的饮食和药膳，切忌滥用补药助阳之品，以免生热上火，适得其反。

不论是冬季还是其他季节养生，人们都应该保持良好的心态。在工作生活中，如果遇到不顺心的事，要学会合理控制自己的情绪。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中有“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”的论述。因此，为了保证冬令阳气伏藏，人们首先要做到精神安稳，使神藏于内；其次还要学会及时调整不良情绪，改善紧张、焦虑、抑郁等状态，尽快恢复心理平衡。

肾属水，应于冬。冬时天寒，阳气内敛，加之冬季气候干燥，人们大部分时间都是待在开着暖气的室内，喜欢进食偏

温的食物来御寒。这样其实容易伤津耗液，损耗肾阴，导致肾阳亏虚、虚火内生，出现肾虚火旺，引起潮热盗汗、头昏耳鸣、口干咽燥、手足心热、心烦失眠等不适，男人可能出现遗精，女人可能出现月经量少、经期提前，以及舌质发红、小便黄、大便干等症状。

对于冬季肾虚火旺引起的身体不适，其治疗调养应当从滋阴补肾、清降虚火上下功夫。

滋阴补肾、清降虚火的具体方法：保持室内空气湿润，避免过于干燥，调整饮食结构，坚持合理饮食，注意适当补水；选用中药汤剂、中成药进行调理，如百合地黄汤、杞菊地黄丸、麦味地黄丸、知柏地黄丸等；还可以选择药食两用之品（如枸杞子、黑芝麻等），按揉涌泉穴、复溜穴、三阴交穴，饮用中药茶，以及使用具有滋阴补肾、清降虚火作用的食疗方等，也是不错的调理肾虚火旺的方法。
(作者供职于遂平县人民医院)

药食同源

餐桌上的中药之四十五

陈皮

姚普琪

陈皮一般指橘皮，最早记载于《神农本草经》，被奉为上品。陈皮以广东所产为佳，特称“广陈皮”，以区别于其他省所产。“新会陈皮”具有较高的药用价值，又是传统的香料和调味佳品。因此，“新会陈皮”享有盛誉，早在宋代就已成为南北贸易的“广货”之一，现行销全国和欧美等地区。《泊宅编》记载：“橘皮能宽胸降气、消痰逐冷，有特殊功效。其他药物多以新鲜者为珍贵，唯有橘皮以陈年者为佳……”

传说故事

相传，江西丰城县令得了消化系统疾病，吃过饭后立即感到胸闷，十分难受，用方百余剂，病情未有改善。县令偶得一个偏方橘红汤，早晚服用，数剂之后，病情好转。

一天，县令正在批阅文件，顿时觉得有东西坠入腹中，感觉十分明显。县令很吃惊，感如雨下，仆人扶他回后宅休养。须臾间，县令腹痛，解下数块坚硬如铁弹丸的东西，腥臭无比。之后，县令的胸闷症状渐渐缓解。

原来，县令解下的是脾胃冷积之物。县令询问医生是何药起了作用。医生说：“你的病有十几年了，药饵吃下百余剂，论品类也有数百种，而治疗胸闷之证，橘皮有特效。”

性味功效

陈皮，味辛、苦，性温，归脾、胃、经、肺经，具有行气调中、燥湿化痰等功效。行气调中，指陈皮可以助人体气机运行，调和方橘红汤，早晚服用，数剂之后，病情好转。陈皮不仅可以调理中焦痰湿之证，还可以调理肺部寒痰、湿痰，如脾胃寒湿困阻之腹胀、泄泻，肺部湿痰壅滞之咳嗽痰多、胸闷呕逆等证。

药食养生

脾胃虚弱——陈皮瘦肉粥
材料：陈皮9克，猪瘦肉50克，大米100克，食盐适量。
做法：陈皮，切成丝；猪瘦肉洗净，切成小块；大米淘洗干净；将大米放入锅内，注入适量清

水，用大火烧沸，加入猪瘦肉、陈皮、食盐，转用小火煮45分钟即可。

用法：饭前热服。
功效：行气健脾、补益气血。陈皮能行气健脾，猪瘦肉和大米能补益气血，达到调理人体气血不足的目的。陈皮对胃肠平滑肌具有双向作用，不仅能促进消化液分泌，还具有保肝利胆的功能。

胃、十二指肠溃疡——陈皮甘草膏

材料：陈皮、甘草各100克，蜂蜜适量。
做法：将陈皮、甘草洗净，加水适量，浸泡透发，再加热煎煮，每20分钟取煎液1次，加水再煎1次，共煎取3次；然后合并煎液，再以小火煎熬浓缩；熬成膏状时，加蜂蜜1倍再煎，煮沸后停

火，待冷，装瓶备用。
用法：每日2次，每次1汤匙，热水冲服。

功效：补中益气、行气健脾。陈皮，能行气调中，又具有抗溃疡的药理作用；甘草，能补脾胃气，也具有抗溃疡、抑制胃酸分泌的作用；再以蜂蜜制膏，可以缓急止痛，促进创伤组织愈合。三者配伍，具有抗溃疡的功效。

解酒——橘皮醒酒汤

材料：香橙皮(去白)610克，陈皮610克，檀香150克，葛花305克，绿豆花305克，人参(去芦)76克，白豆蔻仁76克，食盐(炒)230克。
做法：将以上材料研为细末。
用法：每日饭前5克，米汤冲服。

功效：解酒、醒脾、止呕。香橙皮，可以治疗呕吐泛酸；陈皮，可以行气止呕；檀香，能散寒调中；葛花，解酒醒脾；绿豆花，能解酒毒；人参，能生津止渴，缓解因酒精导致的口渴；白豆蔻仁，能解酒止呕；以食盐补充，可以预防电解质紊乱。全方以解酒为重，同时兼顾酒精摄入过多导致的津液不足及电解质紊乱，可谓解酒良方。

注意事项

阴虚火旺及实热的人，不适合食用陈皮，以免火上加热，导致胃热。
虚弱、吐血的人，不可服用陈皮。
(作者供职于郑州金庚中医康复医院)

