

杏林夜话

“言不可治者，未得其术也”

——从患者的信任到医者的创新

□王光安

《黄帝内经·灵枢·九针十二原》记载：“言不可治者，未得其术也。”千百年来，这句话被无数医生奉为圭臬。很多人将这句话的字面意思解释为“一把钥匙开一把锁”——世间任何疾病都有解决的办法，治不好只是因为没找到正确的方法。这样解释固然不错，却容易成为一个遥不可及的理想图腾，使人望而生畏。然而，最近门诊中的一段经历，让我对这句话有了全新的领悟。

医生心中最重要的砝码
近段时间，前来就诊的帕金森病患者和不明原因震颤患者明显增多。我不是这个领域的专科医生，面对这类疑难病症，只有更加谨慎。但是，患者家属们带着一种近乎虔诚的信任，把中医当成了“最后一根救命稻草”。他们的要求并不高：“只要能让您不那么难受，我们就很满足了。老人如果能改善症状，那就是天大的福分。”

这份信任沉甸甸地落在我的肩头。它没有

变成压力，反而化作了无穷的助力。我翻典籍、查文献，反复斟酌治疗方案，在每一次复诊中都仔细观察。就这样，我一步步向前摸索。

点滴进步背后的坚持
其中，有一位被诊断为帕金森病的大爷，初诊时是坐着轮椅，由家人搀扶进来的。他的肢体震颤明显，行动迟缓，表情呆滞，生活几乎不能自理。家属的期望是“希望能稍微缓解一点儿症状，别让他太痛苦”。

“诸风掉眩，皆属于肝。”中医认为，风为肝所主，乃是生命现象的外显。因此，婴幼儿活泼爱动，那是因为生命力旺盛的表现。一旦异常化为病态，就会损害五脏六腑。风有内风、外风的分别。外风，就是感受风邪所致的疾病；内风，则是脏器虚衰、气血逆乱之后的病理改变，有肝阳化风、热极生风、阴虚风动、血虚生风、阳虚生风等，每一种证候都有不同的病机和临床表现。临床上需要辨

证施治。经过一段时间的治疗，奇迹竟悄然发生：大爷不仅摆脱了轮椅，能够自己走着来复诊，而且只要情绪不太激动，震颤基本也消失了。看着大爷脸上重新绽放的笑容，我内心涌起的不仅是欣慰，更是一种深刻的震撼。

这段经历，让我想起了那句话——“言不可治者，未得其术也。”在历史的长河中，虽然每一个时代都有当时无法治愈的疾病，但是因为有了患者的信任，医生才被赋予了无穷的助力。他们一点一点地啃噬着疑难杂症的硬骨头；也许这一代人只能让疾病发展得慢一点儿，让患者的痛苦轻一点儿；下一代人又往前推进一小步，让症状改善得更明显一些。正是这种代代相传的积累，才汇聚成了“未得其术”的创新突破。

医生创新的催化剂
患者的信任，对于医生而言，既是温暖的阳光，又是催人奋进的号角。当一个人把最宝

贵的健康乃至生命托付给你时，你怎能不尽全力？这份信任会产生一种无形的压力，但这不是压垮人的负担，而是推动人不断学习、探索、创新的动力。它让医生不敢懈怠，不敢满足于现有的知识，必须时刻保持对未知的好奇和对生命的敬畏。

在这次治疗帕金森病患者的过程中，我深刻体会到：很多疾病，虽然以目前的医学水平无法治愈，但是不代表我们无事可做。针灸与中药相结合，可以调理气血、平衡阴阳，改善患者的生活质量，延缓疾病进展。这本身就是一种“术”的体现，是“未得其术”在当下的具体实践。

从点滴积累到历史洪流
“言不可治者，未得其术也。”这句话的真正价值，在于它指明了一个方向——它告诉医生：不要轻易说“不行”，不要轻易放弃。每一次面对疑难杂症，都是一次探索的机会；每一次患者的信任，都是一次突破的契机。

正是这种精神，推动着医学从古至今的不断进步。古人对某些疾病束手无策，如今却能够通过手术、药物、康复等手段有效干预；如今面临的难题，未来也必将被后人攻克。这背后，是一代又一代医生秉承着“未得其术”的信念，一步步积累经验、改进技术。

让信任成为医学的温度
那位帕金森病患者的故事还在继续，我的探索也未停止。我深知，还有更多患者等待着更有效的治疗方法。医患之间最珍贵的东西，莫过于信任。它让患者有了依靠，让医生有了力量。在这份信任的推动下，即使是顽固的疾病，也有可能被一点点撬动。“言不可治者，未得其术也。”这不是一句挂在墙上的格言，而是流淌在医患之间、代代相传的活水。它告诉我们：只要还有信任，只要还有探索，就没有真正的绝境。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

养生堂

“安身立命”这一成语，源自宋代释道原的《景德传灯录》：“僧问：‘学人不据地时如何？’师云：‘汝向什么处安身立命？’”其本意指生活有着落，精神有所寄托。在现代社会，这一成语常被用来形容人们在生活中寻找稳定的位置和精神支撑。这反映了一个深刻的道理：无论外界环境如何变化，人们都需要找到属于自己的立足点和精神支柱。

在中医养生智慧中，“安身立命”与《黄帝内经》的理念紧密相连。《黄帝内经》是中医学的经典之作，强调人与自然和谐相处的重要性，提出“天人合一”的养生观念。其中，特别强调情志调摄对养生的关键作用，认为情绪稳定是身体健康的基础。

《黄帝内经》云：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”这表明，当一个人的意志与情绪达到和谐状态时，他的精神就能高度集中，魂魄安定，不易受外界不良影响的干扰，五脏六腑的功能也能正常运转，从而实现身体健康。

此外，《黄帝内经》还提出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”这与“安身立命”的理念相吻合。它告诉我们，养生不仅要适应自然环境的变化，还需要调节情绪，保持平和的心态，只有这样才能让身体与精神都得到充分的养护。

在现代生活中，我们可以从“安身立命”所蕴含的中医养生智慧中汲取灵感。通过调整生活方式和心态，如合理饮食、适度运动，或借助冥想、瑜伽等方式来调摄情志，都是实现“安身立命”的有效途径。

总之，“安身立命”不仅是一个成语，还是一种深刻的生活哲学和养生智慧。它提醒我们，在快节奏的现代生活中，要努力寻找适合自己的生活方式，保持稳定的情绪，实现身体与精神的和谐统一。这样，我们不仅能提升生活质量，还能促进身心健康，享受更美好的生活。

（作者供职于濮阳市中医医院）

成语「安身立命」与中医养生智慧

□徐百鸿

读名著·品中医

贾宝玉消食选用普洱茶

□胡献国

《红楼梦》第六十三回“寿怡红群芳夜宴，死金丹独艳理亲丧”中写道，贾宝玉过生日，袭人和晴雯晚上给贾宝玉祝寿，林之孝家的来查夜，看见贾宝玉还没睡觉，就让他早点儿睡觉。贾宝玉忙笑道：“妈妈说的是。我每日都睡得早，妈妈每日进来可都是我不知道的……今儿因吃了面怕停住食，所以多玩一会儿。”林之孝家的又向袭人等笑说：“该沏些个普洱茶吃。”袭人和晴雯二人忙笑说：“沏了一茶缸女儿茶，已经吃过了两碗了。大娘也尝一碗，都是现成的。”说着，晴雯便倒了一碗女儿茶来。

普洱茶主要产自云南省，因为自古以来在普洱市集散，所以

得名。女儿茶作为普洱茶之一，在清代史籍中多有记述。其中，以清代文人阮福所著《普洱茶记》对女儿茶等普洱贡茶的记述较真实、详尽，可供参考：“福又捡贡茶案册，知每年进贡之茶，立于布政司库铜息项下，动支银一千两，由思茅府领去转发采办……大而圆者，名紧团茶；小而圆者，名女儿茶。女儿茶为妇女所采，于雨前得之。”由此可知，普洱茶中的女儿茶是专指以春季优质原料加工而成的茶。《红楼梦》中贾宝玉喝的也是这种小巧玲珑的女儿茶。

中医认为，普洱茶性凉，味为苦、甘，入心经、肺经、胃经，具有

清热除烦、清利头目、消食化积、通利小便等功效，适用于热病烦渴、风热头痛、食积不消、小便淋涩等。《梵天庐丛录》言：“普洱茶，性温味香，治百病。”

药理研究表明，普洱茶有降脂减肥、养胃护胃、健牙护齿、消炎杀菌、以及降压、抗动脉硬化、治病、抗衰老等功效。普洱茶除了可以直接饮用外，还可以制成食疗药膳，现笔者介绍几则，供大家选用。

普洱茶炖排骨

材料：猪排骨500克，普洱茶10克，大葱、生姜、大蒜、蚝油、食盐、味精适量。

做法：将猪排骨清洗干净，切成小块，焯水后捞出，备用；大葱切成长约2厘米的小段，生姜

切成片；大蒜去皮，用刀拍散；猪排骨放入锅中，加入普洱茶、蚝油、大葱、姜片、大蒜和开水适量，小火炖至猪排骨熟后，放入食盐、味精调味即可。

功效：开胃消食，适用于脾胃虚弱、纳差、腹胀满等。

莲茶鸡煲

材料：鸡块500克，鲜莲子100克，鲜百合50克，枸杞子10克，鲜荷花2朵，普洱茶5克，鸡精、味精、食盐、麦芽粉、高汤适量。

做法：将鸡块洗净，用适量鸡精、味精、食盐和麦芽粉腌2小时，放入蒸笼蒸至九成熟，取出放入砂锅内；莲子、百合、枸杞子焯水后放入砂锅内，加适量清水、高汤煮沸，加入普洱

茶，盖上锅盖置于蒸笼蒸熟即可。

功效：清肝明目、壮腰健肾，适用于高血压病、高血脂症等。

鹤鹑茶鸭汤

材料：普洱茶5克，鹤鹑1只，老鸭1只，生姜、食盐、味精适量。

做法：将普洱茶用沸水冲泡，取汁；鹤鹑、老鸭去毛杂、洗净，与茶叶汁、生姜一同放入砂锅内，先用大火煮沸后，转小火煲熟，最后调入适量食盐、味精等即可。

功效：清热养阴，适用于糖尿病、肺结核等。

消食茶粥

材料：麦芽30克，鸡内金10克，大米50克，普洱茶5克。

做法：将麦芽、鸡内金、普洱茶水煎，去渣取汁（可重复用1次），加入大米煮粥服食。

功效：健胃消食，适用于伤食泄泻等。

（作者供职于运安县中医院）

中原医述

老子和庄子对中医理论的启迪

□卜俊成

春秋战国时期是我国奴隶制衰落、封建制确立的社会大变革时代。政治上的分封制瓦解、诸侯争霸，各国为富国强兵广纳贤才，创造了相对宽松的学术环境；在经济上，铁器牛耕技术的推广，生产力发展，井田制崩溃，新兴士族阶层的崛起，提供了物质基础；在科技上，在天文、医学等领域取得显著进步；在文化上，私学兴盛，形成了诸多思想流派，对后世包括医学在内的传统文化产生了深远影响。道家学派思想，特别是老子和庄子所倡导的“阴阳平衡”“道法自然”等哲学观念，为中医理论体系的建立奠定了重要的哲学基础，并为中医学的发展注入核心理念。

道家学派的创始人老子，姓李，名耳，字聃，号伯阳，春秋末年楚国苦县（今河南鹿邑）人。他是中国历史上第一个将阴阳作为哲学命题提出的思想家，著有《道德经》（亦称《老子》）。阴阳学说后来成为中医理论体系的重要组成部分，贯穿于中医理、法、方、药各个层面，并发展成为中医学的核心学说。在《道德经》之前，阴阳尚未被系统提升至哲学高度。老子在《道德经》中提出的阴阳思想雏形，为

中医阴阳学说的形成奠定了哲学基础，也对定型于之后的中医理论基础《黄帝内经》产生了重要影响。

具体而言，老子在《道德经·第四十五章》曰：“大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热。清静为天下正。”由此可以看出，老子认为，一切事物都不是孤立存在的，而是以对立面的存在作为自己存在的前提和条件。事物的特性总是在与其对立面的对比中凸显出来的。“寒、静”为阴，“躁、热”为阳，这一章节展现出来的是阴阳对立制约理论的原形。

《道德经·第二章》“故有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随”，则体现了阴阳学说互相互用的思想。在文章中，老子虽然未直言阴阳，但是深刻地揭示了事物对立双方相互依存、互为条件的互根互用关系。老子说“有无相生”，没有“有”就无所谓“无”，没有“无”也无法定义“有”。其他各组关系同理：没有“难”，就推不出“易”；没有“长”，也就没有“短”。这精确地说明了阴阳的“互根性”：阴与阳是相对立而存

在的，失去一方，另一方也就失去了意义。老子说“音声相和”，不同的声音（音）与回声（声）相互应和，才能形成和谐的乐章；“前后相随”，前后位置在运动中相互参照、跟随。这体现了阴阳的“互用性”：它们不是静止的对立，而是在相互作用、相互转化中维持着动态的和谐。

同时，《道德经·第四十二章》“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，则体现了阴阳消长平衡的理论。《道德经·第七十六章》“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故曰：坚强者死之徒，柔弱生之徒。是以兵强则灭，木强则折。”其中，包含着“物极必反”的哲学思维，展现了阴阳相互转化的理论等。

此外，老子在《道德经》中的思想也为中医学的发展提供了理论源泉。比如，老子在《道德经·第二十五章》中提出的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，指出人道应当效法天道的思想，以自然为法则，不做违背自然规律的事，强调为道者应“天人合一”，顺应自然万物的生长变化而不刻意去养生。《道德经·第二十五章》“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而

人居其一焉”，指出顺应自然规律并非被动地适应，而是采取积极主动的态度。老子一方面强调适应自然，另一方面强调天人相分，突出人的主观能动作用等。

作为道家学派的重要代表人物、老子思想的继承者与发展者，战国时期宋国蒙（今河南省商丘市）人庄子，名周，著有《庄子》。他在阴阳学说、生死观与养生思想等方面提出了许多独到见解。例如，《庄子·杂篇·则阳》中说：“阴阳相照，相盖相治；四时相代，相生相杀。”意思是说阴阳二者相互映照，此消彼长，四时循环则相生相克。庄子认为，天地自然本为一体，气运其中，四时有序运行，“阴阳四时运行，各得其序”。人也效法自然，不仅在行为上顺应“阴阳和静”的天地节律，内在还应达到“阴阳和静”的身心状态。唯有与天地这一“本根”同步相应，人才可能实现“四肢强，思虑通达（通达），耳目聪明”的健康境界。

在看待生死方面，庄子认为，人的生死是气化运行的自然结果。《庄子·外篇·知北游》中指出：“生也死之徒，死也生之始，孰知其纪！人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”在庄子看

来，人本质上是天地间一气所贯通，生死变化无非是气的聚散过程，即所谓“已化而生，又化而死”。既然生命受气所主导，人就应当认识到“精神生于道，形本生于精，而万物以形相生”，亦即生命是精气运化的体现。因此，人若要在世间长久生活，就必须“澡雪精神”，避免形体过度劳累、精气无谓耗损。唯有如此，才能达到“处物不伤物”“物亦不能伤”的和谐状态。

此外，庄子十分重视通过精神修养来达到强身健体、贵生养生的目的，以期实现延年益寿的目标。在庄子看来，人的生命构成主要包括形与神两个方面。人之所以难以长生，固然有外在复杂因素的影响，但从自身来看，主要是由于“多危身弃生以殉物”，即人对物质的贪欲欲望过强，不能做到“贵生”“重生”。因此，庄子认为，若要从自身实现养生，首先应做到“无欲无情”，亦即对世间万物不宜过分执着，而“应物物而不物于物”“外化而内不化”。

总之，以老子和庄子为代表的道家学派思想，其阴阳学说、气化观念及养生理论，为中医理论体系的建立奠定了重要的哲学基础。

科学调理 远离失眠

□李珮琳

中医强调“三分治，七分养”，良好的生活习惯对改善失眠非常重要。

顺应昼夜规律 睡好子午觉

子时(23时~1时)胆经当令，23时前入睡，有助肝胆排毒；午时(11时~13时)心经当令，午间小憩15分钟~30分钟，可以滋养心经，弥补睡眠不足。

调整饮食结构

睡前忌食辛辣、油腻食物，不要饮用浓茶、咖啡，可以多吃百合、莲子等清心补脾的食物。

做好情绪管理

中医认为，“思伤脾”“怒伤肝”。不良情绪，会扰乱脏腑功能，加重失眠。睡前可以选择冥想、听舒缓音乐等方式，使心神安定。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

征稿

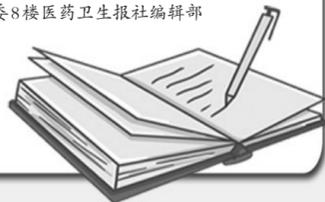
您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《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》《中原医述》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