

杏林夜话

读医案是学习中医的有效途径

张磊

医案是医生临床经验的体现和总结,是非常珍贵的医籍。读医案,我们能得到很大的启发,有茅塞顿开之感,是学习他人经验的有效途径之一。

医案大致有两种类型,一是“一家之专著”,二是“多家之集萃”。前者系一人之经验,其系统性、学术性均较强,如参天大树,望之蔚然;后者是医林掇英,如众蜂所酿之蜜,甘味绵绵。二者各具特色,各有优点,皆应读之。

医案内容丰富。因此,我们必须得其要、得其法读之,方效果更好。根据不同内容,或取其论,或取其方,或取其法,或取其则,或取其巧,或取其妙。对于医案中的重点部分,更要细读、反复读,“悟其理,会其意”。

无论何种医案,皆有论有方。尤其是“理验俱佳”的医案,均能结合实际进行分析、论述,阐明其意,论理既精又不空泛,令人读之倍觉有味。比如,《谢映庐医案》就是这样,说理充分、透彻、精辟,每则医案即是一篇文章,可见谢氏医理之深、文学之高、临床经验之丰富,读之不禁掩卷而三叹也。兹举其冷阻阳格案:“胡燃光,四肢逆冷,面色青白,吞酸呕吐,食不得入,六脉沉伏,大便不通,小便短赤。细察诸症,皆由阳气不舒,理应先降下部疏通,庶几清气上升,浊气下降。因与大承气汤,叠进三剂,毫不为动,脉症如故。举家惊怖,余亦骇之,谓岂有大黄,芒硝重剂,竟不能通者?继知其嗜酒,每患足疾,今足未病,湿热未下注,致停中焦,将成关格之象。视舌滑润,非燥证也,中焦必有停积痰饮,以致闭结胶黏,正所谓阳微阴泄,非仅承气咸寒可能开者。法当通阳泄浊,开结驱阴。于是以姜、附通阳以驱阴,硝、黄开结以泄浊,加草乌、皂角,名为霹雳通关之将,以直劫其巢。方成药煎,即忙与服,未及片时,下污秽数斗,小便清长,四肢温暖,食粥两碗。不用再剂,诸症悉痊。此可为冷阻阳格,因详记之。”

有些医案说理虽然不多,但是很精辟,寓意很深,用方亦妙,应重在取其方。比如,清朝医学家叶天士的医案即是如此,其在脾胃阳虚:“主始于胸痹,六七年,发必呕吐甜水黄浊,七八日后渐安。自述病发秋月,意谓新凉天降,郁折生阳。甘味色黄,都因中焦脾胃主病。仿《内经》辛以胜甘论:半夏、淡干姜、杏仁、茯苓、厚朴、草豆蔻、姜汁法丸。”读这种医案,重在取其理。

有些医案,妙中有妙,巧中有巧;有些医案,独辟蹊径;有些医案,棋高一筹,令人目不暇接。愚以为说理易而认证难,而用药尤难也。

(作者系国医大师)

养生堂

春季养肝正当时

罗磊

春回大地,万物复苏。《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”中医五行学说认为,春属木,人体五脏中的肝脏也属木。因此,春气通于肝。春季是肝气最旺盛的季节,也是肝病容易复发或加重的时期,更是养肝护肝的“黄金时期”。

饮食调养:省酸增甘,多吃绿色蔬菜

少酸酸,多吃甘 唐代医药学家孙思邈在《备急千金要方》中提出:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”肝气过旺,容易克制脾胃功能(木克土),导致消化不良、腹胀等。

酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气升发;甘味入脾,可以补益脾胃。因此,人们在春季应少吃西红柿、山楂等酸味食物,适当增加大枣、山药、小米、南瓜、红薯等甘味食物的摄入量。

多吃绿色蔬菜 “青色入肝”,应季的绿色蔬菜有助于疏肝理气、清肝泻火。人们可以选择菠菜(滋阴平肝)、韭菜(温补阳气)、芹菜(清热利湿)、芹菜(清肝泻火)等。特别是香椿、豆芽、春笋等蔬菜,有助于肝气升发。

适量饮花茶 春季养肝,宜用花类、叶类等轻清之品,取其升散之性,避免使用龟甲、阿胶等重浊滋腻之物。春季饮茶,首选疏肝解郁茶、清肝泻火茶。

疏肝解郁茶:玫瑰花(行气解郁)、合欢花(解郁安神)、绿萼梅(疏肝和胃)各3克,用沸水冲泡。本品

适合压力较大、食欲不振者饮用。

清肝泻火茶:菊花(平肝明目)、桑叶(清肺润燥、平肝凉血)、枸杞子(滋补肝肾)各3克,用沸水冲泡。菊花,能清肝明目、疏风清热,适合春季后半段肝火旺时饮用;玫瑰花,则擅长疏肝解郁、调畅气机,尤其适合情绪不佳、胸胁胀痛者饮用。

起居运动:夜卧早起,广步于庭

作息规律 《黄帝内经》提倡春季“夜卧早起”。所谓“夜卧”,并非鼓励熬夜,而是要顺应日落稍延后入睡,但是最晚不宜超过子时(23时)。中医认为,“人卧血归于肝”,23时~凌晨3时是肝胆经当令之时,此时进入深度睡眠,有利于肝脏藏血、解毒和修复。

针对“夜猫子”型患者,可以采用渐进式退火法:若平时在凌晨2时睡觉,不必强求立刻23时睡觉,可以每周提前30分钟,同时用酸枣仁、百合各15克煮水,睡前1小时服用,以引阳入阴。人们还应“先睡心,后睡眠”,睡前按揉神门穴(心经)、太冲穴(肝经),交通心肾。

适度运动 春季适合进行和缓的户外运动,如散步、慢跑、太极拳、八段锦等。运动能唤醒身体机能,促进气血流通。《黄帝内经》提出“广步于庭”,即在庭院或公园里穿着宽松的衣服,并且大步流星地行走,有助于阳气升发。

“春捂”防寒 春季乍暖还寒,腠理疏松,人体对寒邪的抵抗力减弱。因此,人们不要急于脱去厚衣服,需要“春捂”,尤其注重颈部、腰部、腹部的保暖,以防风邪侵袭,避免“春伤于风,夏生飧泄”。

穴位按摩

太冲穴:位于足背第一、第二脚趾骨结合部前方凹陷中。太冲穴是肝经的原穴,每天按压3分钟~5分钟,可以疏肝解郁,缓解烦躁、头痛。

晨起醒脑法:晨起后,用拇指指甲掐按大敦穴(足大趾外侧甲角旁,此穴为升发肝气的“开关”)36次,力度以刺痛为度。

睡前安神法:热水泡脚后,用手掌根从太冲穴推至行间穴,反复推49次。

药膳推荐 杞枣粥:大米或小米加适量红枣、枸杞子同煮。此粥性质平和,能补肝肾、健脾胃。

清肝茶:决明子、菊花、枸杞子各适量泡水,适合长期用眼、肝火旺者饮用。

春季养肝,实则在调节人体“升降出入”的气机循环。人们切莫将养肝固化为“一方一药”,而应将其视为一种贯穿于起居、呼吸、运动之间的生活方式。因此,春季养肝重在平日的坚持。希望大家抓住春季的大好春光,从饮食、睡眠、情绪等方面入手,让肝气像春天的树木一样舒展顺畅,为一年的健康打下坚实的基础。

(作者供职于河南省中医院肝胆脾胃病科)

我与中医

中医改变了我的人生

高华周

从小就帮母亲熬中药,对中药芳香的气味及苦涩的味道,有着非同一般的感情。长大后,我因为经常受咽喉干痛等疾病的困扰,并且农村医疗条件较差,所以开始翻阅医学书籍求医问药。我用简单的药方,就治好了自己的咽喉,从而对中医学产生了浓厚的兴趣。

我拜读了医圣张仲景的《伤寒杂病论》,被其中的箴言感动,便立志自学中医。我没有上过医学高等院校,在非常艰苦的环境下自学中医,凭着自己对中医

的热爱,克服了种种困难。经过刻苦学习,我掌握了许多中医药知识和技能。

我从医40多年,虽然经历了许多坎坷,但是广大患者的信任与支持是我的依靠。人们常说:“人要靠手艺吃饭。”我感到无论

遇到什么挫折,都要勇往直前。我一心一意地为患者治病,面对困难从不退缩。

我不断总结临床经验,研制出治疗面神经麻痹的纯中药验方“牵正膏”,用简便的方法为许多面部中风患者治好了顽疾。

了国家知识产权局颁发的专利证书。

我用中医药为许多疑难杂症患者缓解了病痛,从而得到百姓的信任与支持,也赢得社会各界人士的好评。从此,我对中医也产生了更加深厚的感情,由热爱变成了信仰。

我在行医过程中取得的成果,以及人生的成就,都和中医有着密切的关系。因此,中医改变了我的人生。

(作者供职于郑州市刘集镇高余家村卫生室)

中原医迹

《吕氏春秋》中的阴阳与养生思想

卜俊成

春秋战国时期,随着朴素辩证法与唯物主义哲学蓬勃兴起,诸子百家的哲学思想开始渗透到医学之中。如在《左传》《道德经》《孟子》《庄子》等书中,皆有涉及中医生理、病理、养生及治疗等方面的内容,为后世中医学的发展奠定了哲学基础。其中,就包括由秦国丞相吕不韦主持编纂的《吕氏春秋》(又称《吕览》)。

吕不韦为战国时期卫国濮阳(今河南省安阳市滑县)人,后迁居阳翟(今河南省禹州市)经商,终成富甲天下的巨贾。在赵都邯郸经商期间,吕不韦遇见入质于赵的秦公子异人(后改名子楚),认为其“奇货可居”,遂助其重返秦国,并游说华阳夫人立异人为太子。异人继位为秦庄襄王后,吕不韦被任命为相国,封信侯。后来,秦庄襄王卒,秦王嬴政幼年即位,吕不韦继任相国,尊称“仲父”,食邑蓝田(今陕西省蓝田县)12县、河南省洛阳市10万户,门下宾客3000人,家僮近万人。秦王嬴政亲政后,吕不韦被免职,迁居封地河南,后又令其徙往蜀郡,最终忧惧自尽。其间,吕不韦组织门下宾客融合先秦诸家学说,编纂成《吕氏春秋》一书。

《吕氏春秋》是以道家思想

为主干,融合名家、法家、儒家、墨家、农家、兵家及阴阳家等诸子学说,汇成一部体系完整的著作。全书共26卷,分为《十二纪》《八览》《六论》,共计160篇,20余万字。《吕氏春秋》集先秦学术之大成,其价值不仅在于蕴含丰富的治国理政思想与保存大量珍贵的先秦史料,还对自然规律、阴阳五行、顺时调养等方面进行论述,为中医理论框架的建立和中医养生学的发展提供哲学依据。

《吕氏春秋》在自然观上提出“天地人相应”的整体恒动观,认为人与天地关系密切,如在《本生》中指出“始生之者,天也;养成之者,人也”;《仲春纪》也指出“人之与天地也同。万物之形虽异,其情一体也”,强调日月星辰的运行、四时节律的变化,与人们机体的生理与病理状态变化息息相关。因此,《吕氏春秋·本生》认为,人应当“察阴阳之宜,辨万物之利以便生”,主动顺应自然,选择适宜的环境,规避有害因素,从而安神养形、益寿延年。

同时,《吕氏春秋》对阴阳学说、五行学说也进行了系统阐述。在阴阳学说方面,书中《仲夏纪·大乐》提出“太一出两仪,两仪出阴阳”,认为阴阳是从宇

宙本源“太一”分化出来的,二者上下变化、相互作用,从而生成万物。这一思想为阴阳学说中相互转化、互根互用等理论的建立奠定了基础。在五行学说方面,《吕氏春秋》记载了早期的五行与五脏的配属关系,即木配脾、火配肺、土配心、金配肝、水配肾。此配属方式与《礼记·月令》一致,主要应用于祭祀等仪式场合。其后,《黄帝内经》对这一配属关系进行了重要的医学化调整与完善,确立了沿用至今的、与四季相应的配属关系:肝属木,对应春季;心属火,对应夏季;脾属土,对应长夏;肺属金,对应秋季;肾属水,对应冬季,从而使五行学说完全融入中医的生理、病理与诊疗体系。

在中医养生方面,《吕氏春秋》提出了“贵生”“重己”“形神”等生命哲学观。书中《孟春纪》强调“圣人深虑天下,莫贵于生”,并进一步指出“论其贵贱,爵为天子,不足以比焉;论其轻重,富有天下,不可易之;论其安危,一曙失之,终身不复得”,强调其重要程度高于天子爵位,体现对生命的高度重视。《吕氏春秋》也客观地认识到人是具有自然寿命的,主张“治未病”的目的不是追求长生不老,而是为了“尽其天年”,即“毕其数”。如《孟冬

纪》所言:“凡生于天地之间,其必有死,所不免也。”《孟春纪》也指出:“精神安乎形,而年寿得长焉。长也者,非短而续之也,毕其数也。”这种对长寿的客观理解,对后世中医诊疗与养生思想产生了深远的影响。

《吕氏春秋》对疾病的发生与防治提出了以“精气”为核心的见解。书中认为,“精气”是人体生命的根本。《仲春纪》指出:“古人得道者,生以寿长……论早定则知早蓄,知早蓄则精不竭。”该书强调及早蓄养“精气”可使精神不竭,是健康长寿的关键,呼吁人们要调养“精气”,未病先防。同时,书中指出“精气郁”是致病的重要因素,“形不动则精不流,精不流则气郁。郁处头则为肿为风,处耳则为聋为聩。”这是告诫人们要注意防止“精气郁”。在治疗方面,《吕氏春秋·仲夏纪》主张运用导引术来疏通经络,宣畅气机,调整形体与气血,促进“精气”通畅,预防疾病。

在日常养生方面,《吕氏春秋》主张顺应自然规律、趋利避害、调畅情志、节制饮食。其认为,养生应效法天地,顺应四时。《仲春纪》指出:“人与天地也同……故古之治身与天下者,必法天地也。”这是强调人与天地

万物同源同理,养生必须遵循自然规律。《季春纪》进一步阐明:“天生阴阳、寒暑、燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人察阴阳之宜,辨万物之利以便宜,故精神安乎形,而年寿得长焉。”这是强调人们应主动把握自然变化中的有利因素,规避其害,使精神安于形体,方能延年益寿。

《吕氏春秋》重视情志的调和,指出情志过度会导致疾病。《季春纪》明确提出了“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣”的致病观,认为情志失宜会导致气机失调,诱发百病,损害健康。《吕氏春秋》在日常饮食方面,强调有节。如《孟春纪·本生》将“肥肉厚酒”称为“烂肠之食”,指出肥甘厚味会损害肠胃,导致疾病的发生。同时,《季春纪》也告诫人们:“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣。”这是强调五味过度同样会损害健康,倡导饮食应当力求清淡平和、合理科学。

总之,《吕氏春秋》中所体现出的阴阳五行理论、日常养生原则和养生方法,对中医理论体系的丰富与发展起到了积极作用,同时也为中医养生学的后续发展提供了重要的理论源泉。

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》《中原医迹》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