

杏林夜话

精益求精 终身学习

赵文霞

河南中医药大学第一附属医院是河南省中医教研的龙头单位，人才济济，群星荟萃。要想在这里站稳脚跟，就要做到严肃认真，对技术精益求精。笔者进入脾胃肝胆病科工作，严格要求自已，几年来在技术上小有成就。

对诊疗工作的严格要求，正是基于笔者对医生这一职业更深刻的理解。医生服务的对象是人，人的生命高于一切。医生从事的是为人民健康服务的职业，就应该严格要求自已，对技术精益求精。在脾胃肝胆病科就诊的患者，许多都是从外地辗转来到郑州，求诊多年，经济负担较重，患者及家属已经有了沉重的心理负担。作为医生，在技术上严格要求自已，为患者明确诊断，解除病痛，尽量减轻患者的经济负担，才配得起患者对自己的信任。

1992年~1993年，笔者参加全国中医内科骨干医师培训班；1997年~1998年，笔者先后在上海中医药大学附属曙光医院、解放军302医院（现中国人民解放军总医院第五医学中心）进修；2004年~2007年，笔者参加第一批全国优秀中医临床人才研修；2009年~2012年，笔者在南京中医药大学攻读博士学位，并先后跟随国医大师李振华、中医肝病专家李普学习。

多年的努力学习，才带来技术长足的进步。但是，笔者仍然感到自己在许多方面存在不足，仍需要不断学习。笔者已经60岁了，又拜到国医大师张磊门下研修，就是因为“医生对技术的追求永远在路上，没有终点”。张磊老师曾为笔者题字“学而不厌”，是对笔者的最大赞赏。

2023年，杨震国医大师传承工作站落户河南中医药大学第一附属医院，笔者又拜入杨震老师门下学习。笔者的体会是，中医博大精深，只有读经典、跟名师，才能吸取众家之长。中医就是需要终身学习，学无止境。（作者系全国名中医）

中药传说

地黄——“泥土里的修行”

吕贵德

太行的风，吹过田埂坡地，带着土腥味，还有一点儿草腥气。在春天快结束的时候，贴近地面开着淡紫色的小花，叶子又宽又厚，边缘有细小的锯齿，并不惹眼，顺着土路一直蔓延出去，我常常蹲在地头仔细观察它，用手指一掐根茎就有汁液冒出来，这就是地黄——藏在野草堆里的一种植物。

地黄的叶片肥大翠绿，花茎挺拔、分枝少。叶片基生簇状排列，卵形或者长椭圆形，表面皱缩不平滑，边缘呈波浪状钝锯齿，颜色是偏暗沉的灰绿色。叶子摸上去很厚实，紫红色的花茎上对生着好几朵花。地黄开的花，在顶部的总状花序上，一连串朝上排列的小喇叭形的花朵紧挨在一起，花瓣为筒状，外部是淡紫色，里面是浅黄色带一点儿淡红色的细纹，并且边缘有些微微向上弯曲的感觉，花瓣正面分布着一些微小斑点。我喜欢开花时的地黄，不仅可以欣赏花儿的粉嫩，还能品尝花心里的甘甜。

地黄多匍匐在地面生长，根系较少，为肉质根，形状像纺锤或者块状，表皮颜色是土黄色或者

灰黄色，把它剖开以后，里面是乳白色的，质地比较脆嫩，水分含量高，稍微用力就会断。在唐朝时期，黄河中下游地区暴发瘟疫，很多百姓因此丧命，县太爷去神农山的“药王庙”祈求神灵保佑，得到一株根状草药。送药的人叫它“地皇”，意思是皇天赐药，还说神农山北边的草洼有很多这种药。县太爷派人挖出来以后，成功救治了百姓。瘟疫过去之后，人们把它种在田里，因为它的根部发黄，所以慢慢就叫它地黄，这个名字一直传到现在。

地黄在古代就是一味野菜，从北魏开始种植，到唐朝时几乎每家的菜园里都能看到它的踪影。但是到了宋朝，地黄被赶出了菜园子，因为吃起来总是带着一股浓浓的苦药味。《神农本草经》记载：“地黄逐血痹，填骨髓，长肌肉，作汤除寒热积聚，除痼生者尤良，久服，轻身不老。”地黄在中药界的地位非常高，一直被列为上品。

从土里拔出来的新鲜地黄，还沾着泥土，皮是浅黄色的，掰开之后里面很白净，吃起来甜甜的，味道很清凉。那个时候地黄给我

的印象就是，夏天路边的一口凉井，可以压住体内的火气。

想要慢慢养身，就要用熟地。鲜地黄，洗干净，晾干水分，变成生地；再用黄酒泡透，装进陶罐密封起来，放在灶台旁边靠着火墙慢慢蒸，酒气渗进来后颜色慢慢变深（变得黑紫油亮，用手一掐能拉出丝），拿出来晒一晒再蒸一蒸，这样反复九次。

传说孙思邈百岁寿时游历到一个河边小村庄，当地居民靠每日食用熟地茶（熟地加米熬制）来养生，四季有不同的功效。孙思邈受此启发，并根据地黄的特性研制出九蒸九晒的熟地炮制工艺。

几十年来，熟地常用来做汤药、泡酒喝。我记得有一位姓李的老太太，70多岁，头晕耳鸣，眼前一片灰暗，起夜次数多，由儿女搀扶着坐在诊室里，说话都喘不上气。我给她把脉，脉搏细弱得像一根线，舌苔淡白，属于典型的肝肾阴虚、精血不足。我将熟地作为君药，加上当归、白芍养气血，枸杞子、菊花养眼睛，杜仲、牛膝养肝肾，抓了药交到她手里。我还让她熬粥的时候放点儿熟地、红枣，早上热腾腾地吃，让粥

的温补带着药性进去。

老太太坚持早上喝粥、晚上吃药，一个月后来复查，眼神明亮了许多，头晕也减轻了，夜里能睡一段安稳觉。我把方子稍微改动了一下，让她再服3个月。秋天我与她见面，她走路时不再需要家人搀扶，面色红润，说话声音响亮，用手指着院子里那只麻雀，说羽毛能看清楚了，掌心也有温度。地黄把她的身体里的干涸滋润开了。

深秋时节，地黄的茎叶慢慢枯萎，这是它最富足的时候，也是刨挖的最佳时机。小时候，我经常跟着父亲在田间散步，他教我辨认地黄生长的痕迹，告诉我地黄的正确方法，不让地黄受损。父亲还教我怎样控制蒸晒地黄的火候，留住它最原始的药性。父亲总是对我说：“地黄虽然埋在泥土里，但是它的作用是无限制的。做人如果甘于平凡，那么志向也是值得称赞的。”

与地黄相伴，我觉得它藏着人生的哲思。地黄不贪慕阳光雨露的偏爱，只要有一片沃土，就深深扎根，把所有的养分藏在地下。地黄不张扬、不喧哗，在寂



中积蓄力量，人这一生，不是也该像地黄这样吗？只有沉下心来，扎进生活的土壤，受得住时间的磨砺，耐得住独自一人的寂寞，才能在时光里沉淀出醇厚的价值，让生命温润绵长。

如今的我，已经两鬓斑白，经常会取一些熟地泡酒喝，琥珀色的酒里浸泡着地黄的甘甜，闲暇的时候抿上一口，酒香与药香在舌尖交融，温暖从喉间蔓延到四肢，心里便涌起一种说不出的安稳，那是时间的味道，是地黄给予我的从容。这株生长在沃土上的地黄，是大自然的馈赠，它用一生的修行告诉我们：只有脚踏实地，才能不辜负时光；只有温润沉淀，才有风骨长存。

（作者供职于安阳市中医药大学）

养生堂

高血压病患者夏季养生重点

任红杰

夏季高温闷热、出汗量增多，再加上聚餐消暑、作息不规律，容易导致血压波动。因此，在夏季，高血压病患者需要做好健康管理，通过科学调理，平稳度过夏季。

合理饮食

高血压病患者应坚持低盐、低脂饮食，补充足够的水分，避免摄入腌制食品、加工肉类及高盐调味品，每日食盐的总摄入量<5克；减少油炸食品、肥肉、肉汤的摄入量，优先选择清蒸、凉拌等清淡的烹饪方式。

夏季出汗量较多，高血压病患者应少量多次饮用温水，每日饮水量保持在1500毫升~2000毫升，避免一次性大量饮水；少喝冷饮，含糖饮料，远离高盐消暑食品（如咸菜、卤味等）。

高血压病患者应适量饮食，避免暴饮暴食，做到每餐七分饱，防止血脂、血糖骤升。高血压病患者可以多摄入新鲜的蔬菜、水果，全谷物食物，以及鱼、豆制品等优质蛋白质，补充维生素与膳食纤维。

患者应限制饮酒量，避免摄入刺激性饮品引发血压波动；少喝浓茶、浓咖啡，以温水、淡茶为主，避免咖啡因刺激血管收缩。

规律作息

高血压病患者应保持作息规律，夏季昼长夜短，不要熬夜追剧、通宵娱乐，保证睡眠充足。午后，患者可以适当午休20分钟~30分钟，缓解高温带来的疲劳，避免午后暴晒时段外出。

情绪管理

高温天气容易让人烦躁易怒，

患者应保持情绪稳定，避免情绪大起大落；亲友聚会时，不要过度兴奋。患者可以选择听舒缓的音乐、散步等方式，放松心情。

坚持用药

高血压病患者应长期坚持按时服药，切勿自行停药。即便夏季血压略有下降，患者也需要遵照医嘱规范服药，切勿擅自停药、减量。外出旅行时，患者应备足药物，随身携带急救药品，避免因忙碌而漏服。

坚持监测血压

高血压病患者应每日监测血压，建议早晚各测量一次血压并记录；若血压持续偏高或波动过大，就要及时到医院就诊。测量血压前，患者应静坐5分钟，避免在运动后、出汗后立即测量血压。患者

可以自备家庭电子血压计，方便日常监测血压。

适度活动

高血压病患者应坚持适度运动，但是要避开上午10时~下午4时高温时段，选择清晨或傍晚凉爽时段进行30分钟的温和运动，如散步、太极拳、室内瑜伽等。运动强度以微微出汗、不感到疲劳为宜，避免剧烈运动；运动后及时补水，切勿立即冲冷水澡。

高温天气，患者应减少外出，必须外出时应做好防晒（如戴遮阳帽、打伞等），避免中暑；室内空调温度保持在25摄氏度~27摄氏度，避免对着空调直吹，防止温差过大刺激血管收缩。洗澡时，水温控制在38摄氏度~40摄氏度，避免冷水刺激引发血压骤升。

注意事项

高血压病患者若出现头晕、头痛、胸闷、心悸、视物模糊等症状，应立即到阴凉处休息、测量血压，症状无缓解要及时就医。合并糖尿病、冠心病等慢性病的患者，需要加强血压与血糖监测，避免并发症发作。

患者切勿轻信“保健品降压”“食疗替代药物”等广告宣传，坚持规范用药才是控压关键。谨慎使用部分可能升压的药物，用药前咨询医生。

健康是享受夏日美好的基础，高血压病患者坚持合理饮食、适度运动、规律作息、规范用药，就能平稳控压，舒心度过夏季。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

读书时间

“陈木扇女科”临证经验的总结之作——《陈素庵妇科补解》

黄新生

陈沂，字素庵，宋代汴梁（今河南省开封市）人，精于妇科，靖康之变后迁居临安。宋高宗的宠妃患病，经陈沂治疗痊愈，宋高宗以御前罗扇赐之，并教授翰林院金紫良医，督学内外医脉。陈氏后裔业医者，皆制木扇以表其门，上书“宋赐官扇，陈氏女科，君恩不忘，刻木为记”16个字，“陈木扇女科”由此得名。陈沂著有《素庵医要》，明代晚期，其19世孙陈文昭取其中的妇科部分进行补充解说，著成《陈素庵妇科补解》5卷。

《陈素庵妇科补解》是历代陈氏女科传承人临证经验的总结。卷1《调经门》，论述月经不调的治疗；卷2《安胎门》，强调安胎养血的重要性；卷3《胎前杂症门》，详细论述妊娠期常见的80余种病症及处方用药；卷4《临产门》，罗列难产、顺产症状及治疗方案；卷5《产后杂症门》，论述常见产后疾病的辨证论治。该书载方多为家传，以平实见长，遣方思路清晰，论证层次分明。

妇科疾病重调经

一是辨证审因重虚实。陈沂认为，经水不调有内因、外因，也可能是内外因共同作用的结果。经行时或大小产后，被风、寒、湿、热之邪乘虚侵袭，致微痼痞块为外因；惊恐劳怒、忧郁不解或恣食生冷炙博，以及一切伤脾之物，以致停痰积饮，浮沫顽涎，裹聚瘀血，成痞满积聚为内因；六淫乘袭，兼有七情郁结，内外交攻而致肌肉消瘦，不思饮食，面黄肌瘦，月经长期不至为内外因。治疗遵循“寒者温之，热者清之，滞者通之，虚者补之，随证用治，总以调经为主”原则。

二是和气调经药性平。陈沂认为，女子以血为本，气为血之帅，气行则血畅，月经不调，多因气郁所致，故调经以和气为先，调者使之和，无过与不及。

陈沂善用四物汤生血调经，补血之时不忘调气，多用香附、肉桂、木香等开郁调气。清热药，陈沂喜用酒炒大黄，以酒性辛温，缓解大黄苦寒；辛热药，陈沂喜用肉桂，逐血分寒瘀外出，能补肾中元阳。

三是顾护脾胃重调理。脾胃乃气血生化之源，妇女经血与乳水，俱为脾胃所生，故调经以宜脾胃为要。补脾调经，陈沂多用补中汤、二木丸、人参白术散、补脾饮、人参养胃汤、升阳化湿汤等，这些方剂均以四君子汤为基本方加减化裁。同时，陈沂重视调理脾胃与其他脏腑的关系。比如，在补脾饮中，除用四君子汤加黄芪、山药以补脾，香附、广陈皮以运脾，当归、熟地以补血外，还用补骨脂温肾而暖脾土，补脾之中不忘温肾助阳。

十月安胎重养血

一是凉血细辨火热之源。陈沂认为，血热妄行的原因多样，可见怒动肝火、天行风热、忧郁生脾火、好食炙博辛辣脾胃火、多合房事致相火上炎等，在安胎主方（当归、川芎、白芍、熟地、杜仲、续断、炒白术、黄芩、砂仁）基础上，灵活加减。比如，妊娠期遇有伤寒、痘症、热病等，可先用一二剂治其标，使邪去正安，再以安胎为主，表达“养血为本，清热佐之”之意。

二是身弱血虚当养血。陈沂在补气、养血药中加入顺气、凉血之药，使养胎期间无外感、无内伤、无杂症、无变病。陈沂家传安胎十方，由四物汤、四君子汤为底方组成，方中人参、茯苓、黄芪、白术补气，川芎、当归、白芍、地黄、杜仲、阿胶、续断养

血，香附、陈皮、砂仁顺气，黄芩、麦冬凉血。陈沂用药平和，辨证灵活，反对养胎固执一方。

三是“按月依经”养胎。陈沂继承前贤“按月依经”养胎理论，除心经与小肠经外，以每一经养胎一月。妊娠一月名“始胚”，足厥阴肝经养胎；妊娠二月名“始膏”，足少阳胆经养胎；妊娠三月为“始形”，手厥阴心包经养胎；妊娠四月“形象具”，手少阳三焦经养胎；妊娠五月“筋骨成”，足太阳脾经养胎；妊娠六月“毛发生”，足阳明胃经养胎；妊娠七月“游其魂”，手太阴肺经养胎；妊娠八月“游其魄”，手阳明大肠经养胎；妊娠九月“三转身”，足少阴肾经养胎；妊娠十月“脏腑具”，足太阳膀胱经养胎。

妇科疾病论述精

一是妊娠恶阻。陈沂认为，

妊娠恶阻的病机是受妊之后，经血既闭，饮食相搏，气不宣通，遂使肢体沉重，头目昏眩，好食酸咸，多卧少起，甚或憎寒壮热，心中愤闷呕吐，恍惚不能支持。治疗宜豁痰导水、理气养血，切不可作为寒证治之。方选白术散，以四君子汤补气，川芎、当归、白芍养血，砂仁、陈皮、藿香、草蔻、香附温中和胃，竹茹、前胡豁痰，乌药理气，姜、枣和营卫、生津液。

二是催生思想。以行气、滑胎、和血为核心，陈沂强调顺应产势、调和气血、滑利产道，反对强行催产。“催生者，使气血调和而易产也。果熟蒂落，花放香飘，名曰分娩。”体质素弱或胎前多病者，以大剂佛手散为主，佐以行气滑胎之药；体质素强，或安逸过度者，以行气滑胎为主，加以行血补血之药。

三是产后论治。产后7日之内，以祛瘀为第一要义，宜服琥珀保生锭子及桃苏煎，防止瘀血乘虚冲逆而致血晕。胎衣为败血胀满则不下，为产后险证，宜服逐瘀夺命丹，逐瘀、行血、破血，则胎衣自下。产后百日内得病，多由气血两亏，损伤脏腑所致，治疗以气血两亏用药，如产后惊悸治以参胶补血汤，恍惚治以天王补心丹，腰痛治以杜仲散，虚羸治用人参补气血汤等，组方多以四物汤或八珍汤为底。

《陈素庵妇科补解》对妇女各种病症辨治精细，用药平和周到，自成体系，切合实用，是理论联系实际的妇科临床专著，在现代临床中具有较强的指导意义。

（作者供职于武汉市卫生健康局）

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