

杏林夜话

用药心法

□张磊

选药食两用之品

在中医辨证治疗过程中,医生应根据患者的实际情况合理用药。不同的人,不同的病,不同的发病时间,往往治疗方案也不一样。

作为我国第一本药物学专著《神农本草经》,记录了较多的药食两用药物,如大枣、枸杞子、桑葚、薏苡仁、生姜、杏仁、乌梅、核桃、莲子、蜂蜜、百合等。这些药物在民间就是常见的食物。书中主要强调了其补益的作用,并且可以久服、多服。“药食同源”是我国劳动人民在食物和药物实践中总结的经验,强调了这些食物在保健和治疗方面的功能。

在临床用药中,笔者首选药食两用之品,比如甘麦大枣汤治疗妇人脏躁,山药治疗脾虚便溏,枸杞子、桑葚治疗肝肾亏虚等。

选无毒之品

有毒、无毒是中药药性理论的重要组成部分

分。古人对中药有毒、无毒的认识,可以追溯到远古时代“神农尝百草”。《神农本草经》将所记载的365种药物按有毒、无毒分为上、中、下3类,说明先祖对药物的有毒、无毒已有了初步的了解。

随着经济和社会的发展,以及中医药的进一步发展,药物的有毒、无毒理论同四气五味归经理论一样,已成为指导临床用药的基本原则。通常药理学意义的毒药是指治疗量与中毒量比较接近或相当,超过中毒量即引起不良反应甚至死亡的药物。狭义上讲,有毒中药的意义亦在于此。但是,中医对有毒、无毒的认识更加广泛。

中医对毒的含义可从3个方面认识。第一,毒与药相通。上古时期,毒与药的含义相通,常将“毒药”作为药的统称。“神农尝百草”是为了寻找食物,无毒者为食,有毒者为药。此亦为“药食同源”之说药多有毒害,区别于食,故谓之为药。

第二,毒乃药之偏性。明代医学家张景岳《类经》指出:“药

以治病,以毒为能。所谓毒者,因气味之偏也。盖气味之偏,药饵之属也,所以祛人之邪气。”这就是说,毒是指药物所具有的偏性,是药物能“补偏救弊”、治疗疾病的物质基础。这种毒与上古毒药通称之毒,有相同的一面,亦有不同的一面。不同之处在于,上古认为药物多毒,但较笼统,一般不作大毒、中毒、小毒之分。而后一种对毒的认识,指药物所具有的偏性,不一定兼具副作用。《神农本草经》载药365种,按其特性分为上、中、下三品,云:“上天一百二十种为君,主养命以应天,无毒,多服、久服不伤人……中药一百二十种为臣,主养性以应人,无毒有毒,斟酌其宜……下药一百二十五种为佐使,主治病以应地,多毒,不可久服。”可知《神农本草经》中药性有毒、无毒并非专指毒之有无,而主要是指药性之强弱、缓烈之别,药性峻烈之品多被视为毒药。可见其所谓大毒、常毒、小毒、无毒,是可以描述药性辛烈和缓之别的。

第三,毒为药之害。随着医学的进步,毒药概念逐渐由广义转向狭义,专指使用不当会产生副作用甚至导致人死亡的药物。因此,医生应正确认识中药的有毒、无毒。

医生应认识到有毒、无毒是从药物的药效对比而言,是表示不同药物在常量应用时性能的峻缓,以及对人体毒害的大小。但是,仅仅有这样的认识还不够,因为药物的有毒、无毒与用量及使用方法有关。有些通常认为无毒的药物,如果不合理使用,也有可能毒害人体。

甘草无毒,《神农本草经》列为上品,但是若大量久服,可使患者脘腹痞满或水肿。反之,有些有毒或大毒的药物,只要合理应用,就能化毒为利。比如,乌头有大毒,但是正常量使用不仅不会毒害人体,还具有散寒止痛之功。

性能相异的毒药,对人体的毒害程度有所差别。现代药典常以大毒、有毒、有小毒等词来表示药物毒性的强弱。在众多类似功效的中药中,仍是以无毒之药作为首选。

选价廉之品

人参是补气佳品,用于危重症的抢救,否则党参可以取代。一般来说,即使是人工栽培的人参,其价格也是党参的几倍。对于容易出汗、语音低微的肺脾气虚者来说,可用党参15克泡水代茶饮。

鹿茸是补肾壮阳的良药,适合阳虚者服用,但它的功效并非无可替代。临床上常用肉苁蓉、韭菜子、仙茅、巴戟天等相对便宜的药来代替鹿茸。比如,阳虚体质的老人,冬季养生可用肉苁蓉羊肉粥来代替鹿茸。做法:取肉苁蓉30克,羊肉、粳米各100克,食盐少许,葱白、姜末各适量;将肉苁蓉放入砂锅内,加水适量煮沸,去渣取汁;用此汁液与粳米、切碎的羊肉共煮至熟,加入食盐、葱白、姜末,稍煮一两沸即可食用。此外,我们还可以用浙贝母、前胡、紫菀代替川贝母,用石决明、钩藤代替羚羊角,用红花、益母草代替藏红花,用桃仁、红花、赤芍代替三七。

(作者系国医大师)

白敛的由来

□尚学瑞

古时候,有一位县太爷家的千金小姐叫婉娘,18岁,长得貌美如花,尚待字闺中。也许是性子娇柔的缘故,婉娘天生对猫有些畏惧,平常不敢见猫、谈猫,甚至听别人说“猫”字就感到不舒服。

有一天,婉娘正在家里喝茶,一只野猫突然闯入屋内,使她受到惊吓,打翻了茶杯。茶水烫伤了婉娘的脸,顿时出现局部红肿、溃烂、疼痛,她委屈地大哭起来。

县太爷闻讯,一时心急火燎,既怕女儿受苦,又怕伤口留下疤痕,于是吩咐仆人赶快请医生给女儿诊治疾病。仆人先找来当地一个有名的大夫,这大夫平时性格孤傲、自恃技高,只看了伤情,便说一种名叫“猫儿卵”的野草肯定管用。可是,婉娘一听,坚决拒绝治疗。

没办法,仆人又去找别的大夫,最后又找来一个走街串巷的郎中。郎中看过婉娘的伤情后,又仔细地询问了情况,他觉得先前大夫所说的那种野草确实对症,于是灵机一动说:“有种野草根叫白敛,其色白如玉,能美白敛疮,愈后无痕”。婉娘听了,欣然接受治疗。

于是,郎中带着人去山里采挖那种草根,然后把草根研成细粉,敷在患处。不到10天,婉娘的伤口竟然愈合了,皮肤光洁如初。

县太爷重谢郎中。郎中说:“其实白敛就是当地的猫儿卵,小姐怕猫,草民没敢直言。”县太爷哈哈大笑:“我看叫白敛就很好。不过,我觉得叫白敛更合适,因为白敛有美白敛疮之意。”郎中拱手,点了点头。于是,这个名字从此流传下来,传着传着,“敛”字加上了草字头,成了白敛。

白敛为葡萄科植物白敛的干燥块根,产于华北、华东及中南地区,春、秋二季采挖,属于清热类中药。因其外形呈纺锤形或卵形,肉质饱满,三五枚簇生,外皮深棕褐色,内肉色白,故有山地瓜、鹅抱蛋、猫儿卵、白根等别名。

白敛入药有悠久的历史,早在《神农本草经》就记载其“主痈疽疔疮,散结气,止痛,除热,目赤,小儿惊风,温疟,女子阴中肿痛”的功效。

中医认为,白敛味苦、辛,性微寒,归心、肾、胃经,有清热解毒、消痈散结、敛疮生肌、凉血止血等功效,常用于治疗疮痈肿毒、瘰疬痰核、水火烫伤、手足皲裂、咯血、吐血、扭挫伤等。白敛的敛疮美白功效尤为突出,常与白及相须为用,补肺益皮毛,为敛疮生肌之重要药对,用于疮痈肿毒及美容。如《仁斋直指方》中的敛疮散,以二者配滑石、花蕊石、乳香等,外用治疗痈疽、疮毒;《太平圣惠方》《御药方》中收录的七白散、七子白、七白膏等,以二者为主,酌配白术、白芷、白茯苓、白芍、白珍珠、白僵蚕、白蒺藜、细辛、白附子等带“白”字或色白的药材,局部外用,达到美白、祛斑、祛痕的目的。后世对此方不断优化和创新,久用不衰。

现代药理学研究结果表明,白敛含黏液质和淀粉、酒石酸、龙脑酸及其糖苷、脂肪酸和酚性化合物等成分,有很强的抑菌、抗真菌和抗肝毒素等作用,并可促进伤口愈合、调节免疫力、抗氧化、止血,故也用于皮肤脓疱性感染、淋巴管炎、淋巴管炎、口腔溃瘍、乳腺炎、急性慢性细菌性痢疾等疾病。

临床上应用白敛,可内服,也可外用。需要注意的是,白敛不宜与川乌、草乌、附子同用。此外,脾胃虚寒者,不宜服用白敛。

(作者供职于辉县市中医院)

养生堂

产后佳品——红糖鸡蛋小米粥

□屈李洁



在我国,产妇坐月子期间,用一碗热腾腾的红糖鸡蛋小米粥来补身体是很常见的。这碗看似普通的粥,为何能成为产后调养的必需品呢?我想从中医的角度,为大家揭开这碗粥背后的养生智慧。

小米,古称粟米,《名医别录》记载其“主养肾气,去胃脾中热,益气”。中医认为,小米味甘、咸,性凉,归肾经、脾经、胃经。根据五味

与五脏的对应关系:甘味入脾,能补益脾胃;咸味入肾,可滋养肾气。产妇分娩时耗气伤血,而中医讲“脾胃为气血生化之源”,此时脾胃功能也处于虚弱状态,若贸然进补滋腻厚味,反而会加重脾胃的负担。正所谓“虚不受补”,便是这个道理。而小米粥质润而和缓,既能养胃气、助运化,又可渗湿清热。

红糖在日常生活中也很常见,尤其是对于痛经的女性来说更是

不陌生。然而,如今有一种观点认为:红糖水和热水对缓解痛经的作用没有区别,喝红糖水疼痛减轻不过是热水的功劳。我认为,这种说法失之偏颇,忽略了红糖的药性。热水只能起到温通的物理作用,而红糖性温,味甘,入肝经、脾经、胃经,既能温中散寒,又能活血化瘀,这是单纯的热水所不具备的。因此,在我看来,热水与红糖水在缓解痛经的作用上是不能相提并论的。同理,红糖对于产后恶露不尽的产妇来说也是“良食益药”。红糖不仅能提供热量,更重要的是它能帮助产妇排出瘀血,促进子宫复旧,这可不是一杯热水能替代的。

《本草纲目》中对鸡蛋的论述也尤为精妙:“卵白像天,其气清,其性微寒;卵黄像地,其气浑,其性温;卵则兼黄白而用之,其性平。”这句话是说,蛋清能清气、治伏热,蛋黄能补血、安中焦,全蛋则兼理气血。产妇阴血亏虚,常有虚烦不眠之象。鸡蛋滋阴养血,正合“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”之理。《神农本草经》将鸡蛋的功效概括为“滋阴润燥,养血安胎”,对于产后虚羸者尤为适宜。

古人将这3种食材巧妙地组合在一起,构成了一剂精妙的“药膳方”:小米为君,养胃气、生津液,使脾胃得以恢复运化功能;鸡蛋为

臣,滋阴养血,补充产后耗损的阴血;红糖为佐使,温中散寒、活血化痰,既助小米温暖脾胃,又助鸡蛋补而不滞,还能促进恶露排出。三者配伍,达到了补而不滞、温而不燥、活血而不伤血的平衡。这正是中医药膳“寓医于食”的精妙所在。

当然,随着现代人生活方式和体质的变化,这一传统“药膳方”也需要因人、因时、因地制宜地进行调整。但是无论如何,其背后“以食为养、调和阴阳”的中医养生思维依然值得我们珍视和传承。

(作者就读于河南中医药大学,本文由河南中医药大学教授吕沛宛指导)

中原医迹

班固洛阳著书存医经

□卜俊成

秦汉时期,我国中医著作的整理已经开始呈现出系统化、规模化的特点。现存最早、系统收录中医(方技)类著作目录的著作作为东汉著名史学家、文学家班固在洛阳所著的《汉书》。在该书第三十卷《艺文志》的方技略部分,班固完整地记录了西汉及以前医经、经方、房中、神仙共36家、868卷(实为833卷,20篇)医籍的书名和卷数,并附有分类序言,对后世中医药的发展具有重大的影响。

班固为扶风安陵(今陕西省咸阳市)人,出生于儒学世家,其父班彪、伯父班固,皆为当时著名学者。班固自幼聪颖过人,在其父亲和伯父的教育和熏陶下,9岁就能写文章。建武二十年(公元44年),东汉著名思想家王充游学洛阳,去拜访班彪时,对班固的才能和志向欣赏备至,直言“此儿必记汉事”,认为班固将来必定能完成撰写汉代历史的重任。班固16岁入读洛阳太学,23岁时因父亲班彪去世而回归故里守孝。

班彪晚年热衷于续写《史记》,撰写有《史记》“后传”65篇。班固在回乡期间,翻看父亲留下的书稿,决定继承父亲遗志,在《史记》“后传”书稿基础上撰写《汉书》。当时,个人是严禁撰写国史的。永平五年(公元62年),班固因被人诬告私改作国史而被捕入狱。在这紧急关头,班固之弟班超赶到京

师洛阳,上书为兄鸣冤。汉明帝问清了班固著史来龙去脉,将其无罪释放,又命其在洛阳担任兰台令史,奉命撰述东汉开国以来史事,与陈寿、尹敏、孟异等共撰成《世祖本纪》。后来,汉明帝复命班固完成前著所述。班固认为,《史记》将汉朝“编于百王之末,属于秦项之列”不妥,决心撰写起自汉高祖、终于王莽共230年事迹的《汉书》,开创了我国断代史的先河。

班固在《汉书》中首创《艺文志》,系统地记载西汉的学术流派与典籍存亡。他根据西汉著名学者刘向、刘歆父子整理的皇家藏书,将图书分为六艺、诸子、诗赋、兵书、术数、方技等6类,并记录每部书的作者、卷数与存佚情况。其在《艺文志》的序文中追述了秦汉典籍的聚散历程。他写道:“昔仲尼没而微言绝,七十子丧而大义乖。故《春秋》分为五,《诗》分为四,《易》有数家之传。战国从衡,真伪分争,诸子之言纷然淆乱。至秦患之,乃燔灭文章,以愚黔首。汉兴之后,‘改秦之政,大收典籍,广开献书之路’。至汉武帝时,‘书缺简脱,礼坏乐崩’,武帝下诏‘建藏书之策,置写书之官,下及诸子传说,皆充秘府’。然而,藏书之事并未就此完备。到汉成帝时,‘以书颇散亡’,汉成帝派谒者陈农‘求遗书于天下’。同时,汉成帝组织了一批学者和官员分门别类梳理

典籍,如光禄大夫刘向,校经传、诸子、诗赋;步兵校尉任宏,校兵书;太史令尹咸,校数术;侍医李柱国,校方技等。

班固在《艺文志》序文中继续写道:“每一书已,向辄系其篇目,撮其指意,录而奏之。”刘向未竟而卒,其子刘歆受哀帝之命,“总群书而奏其《七略》”,分为辑略、六艺略、诸子略、诗赋略、兵书略、术数略、方技略七大类。班固在洛阳兰台所作作的,正是“今删其要,以各篇籍”——删去《七略》中的浮冗之辞,取其精要,纳入《汉书》,使天下典籍的纲目得以流传后世。

太医出身的书官李柱国负责整理的方技,即医药、养生之类的书籍。在《汉书·艺文志》中,方技略居于最末。班固在方技略的总序中写道:“方技者,皆生生之具,王官之一守也。”方技是使生命得以生存延续的工具,也是朝廷官制中的一种职守。他追溯了医学的源流:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊,秦和,盖论病以及国,原诊以知政。汉兴有仓公。”然而到他生活的东汉时期,这些古代医学家的技术已经“晦昧”——湮没不明了。因此,他整理这些方技之书,将其分为医经、经方、房中、神仙四类,著录于《汉书》之中。具体著录之数如下。

医经7家:《黄帝内经》18卷,《外经》37卷;《扁鹊内经》9卷,《外

经》12卷;《白氏内经》38卷,《外经》36卷;《旁篇》25卷,共216卷(实为175卷)。经方11家:《五藏(脏)六府(腑)痾十二病方》30卷,《五藏(脏)六府(腑)痾十六病方》40卷,《五藏(脏)六府(腑)痾十二病方》40卷,《风寒热十六病方》26卷,《秦始黄帝扁鹊俞拊方》23卷,《五藏(脏)伤中十一病方》31卷,《客疾五藏(脏)狂颠病方》17卷,《金创痍痍方》30卷,《妇人婴儿方》19卷,《汤液经法》32卷,《神农黄帝食禁》7卷,共274卷(实为288卷)。房中8家:包括《容成阴道》26卷,《务成子阴道》36卷,《尧舜阴道》23卷,《汤盘庚阴道》20卷,《天老杂子阴道》25卷,《天一阴道》24卷,《黄帝三王养阳方》20卷,《三家内房有子方》25卷,共186卷(实为191卷)。神仙10家:如《宓戏杂子道》20篇,《上圣杂子道》26卷,《道要杂子》18卷,《黄帝杂子步引》12卷,《黄帝岐伯按摩》10卷,《黄帝杂子芝菌》18卷,《黄帝杂子十九家方》21卷,《秦壹杂子十五家方》22卷,《神农杂子技道》22卷,《秦壹杂子黄冶》31卷,共205卷(实为181卷,20篇)。以上总计36家,共868卷(实为833卷,20篇)。

班固在医经等每类之后都撰写了序言,简要阐明该类典籍的要旨,这些序言是现存中医史上最早的学科分类定义。例如,关于医经,班固写道:“医经者,原人血脉、

经络(络)、骨髓、阴阳、表里,以起百病之本,死生之分,而用度箴石汤火所施,调百药齐和之所宜。至齐之得,犹慈石取铁,以物相使。拙者失理,以喻为剧,以生为死。”这段话讲的是医学理论的重要性。医经探究人体的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里,阐明疾病的根源,区分生死的界限,并据此决定针刺、砭石、汤药、艾灸等治疗方法,调配适当的药剂。班固特别强调,好的药如同磁石吸铁一样自然有效;而拙劣的医生如果违背医理,就会把轻病治成重病,把活人治死。

班固所收录的这36家方技之书的目录,大部分后来都散佚失。我们今天能看到的《黄帝内经》,虽然与班固所录书名相同,但是内容已有后世增行改动,并非原貌。至于《扁鹊内经》《白氏内经》以及那11家的经方,8家房中、10家神仙的相关著作,大多只剩下书名,只在方技略中留下它们曾经存在的证据。但是,这些中医药著作的目录使后世得以窥见秦汉医学的繁荣景象:医经、经方、房中、神仙四大门类,各有专著;五脏六腑诸病,已有分科论治;妇人、婴儿,已有专门方剂;汤液经法,已成独立典籍;导引、按摩、食禁等养生方法,皆有专著。这些珍贵的记录对于研究中医在公元前数百年后的发展水平,具有不可替代的重要价值。

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



本版图片由李歌制作