

读名著·品中医

# 从林黛玉中暑看古方香薷饮

□陶咏梅

## 炎热夏季，黛玉中暑

《红楼梦》第二十九回“享福人福深还祷福，多情女情愈酌情”写到，贾母带领王熙凤、薛宝钗、贾宝玉、林黛玉等人去清观打醮，当时天气炎热。那个时代，既无空调，又无电扇，而且是在窗户甚小的楼上，更是闷热难当。在封建社会，不像现代女性这么开放，必须衣物整齐；特别是去道观打醮，又是正式场合，更要一丝不苟。炎热的环境使机体散热受到阻挠，这是林黛玉中暑的外因。

林黛玉体质虚弱，又患有慢性病，对外界恶劣气候的耐受能力甚差，这是林黛玉中暑的内因。

正常人的体温之所以维持在37摄氏度左右，是因为在体温调节中枢的控制下，产热与散热处于平衡状态。在运动或劳动时，体内代谢过程加速，产热量增加，人体借助皮肤血管扩张、血

流加速、汗腺分泌增加及呼吸加速等，使体内产生的热量送达体表，通过辐射、传导、对流、蒸发等方式散热，将体温维持在正常范围以内。当气温超过皮肤温度（一般为32摄氏度~35摄氏度），或环境中热辐射源时，通过辐射、传导及对流散热困难，甚至从外界受热，这时人体只能通过汗液蒸发来进行散热。

若空气的湿度较高，或者衣服穿得很厚，造成通风不良，汗液蒸发散热减少，那么就会造成热量在体内蓄积，导致体温升高，发生中暑。林黛玉既有中暑的外因（天气炎热），又有中暑的内因（体质虚弱，有慢性病），因此发病。

## 中暑的临床表现

中暑的临床分类有先兆中暑、轻度中暑、重症中暑。

先兆中暑的表现有出汗、口渴、头痛、眼花、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力、体温升高等。体温升高通常在37.5摄

氏度以下，这种情况称为先兆中暑。

若体温在38摄氏度以上，有面色潮红、皮肤灼热等现象，或者面色苍白、皮肤湿冷等现象，则已经进入轻度中暑。此时，患者应及时转移到阴凉处休息，补充水和盐，在短时间内即可恢复。患者也可以适当使用一些药物，如外涂清凉油，内服十滴水、人丹、解暑片、藿香正气水，或者内服香薷饮。林黛玉就属于这类中暑，她服的就是香薷饮。

重症中暑则症状严重，除上述临床表现外，常有昏厥、昏迷、痉挛、高热。遇到重症中暑患者，一方面打电话给急救中心，一方面将患者移至阴凉通风处平卧休息，给予含盐的凉饮料。待救护车来到，将患者送到医院进行抢救。抢救的原则是尽快降温，纠正水、电解质紊乱，进行对症治疗等。

## 中暑宜用香薷饮

林黛玉在清虚观中暑之

后，用香薷饮治疗。香薷饮是中医著名的方剂，由香薷散演变而来，制成散剂叫香薷散，熬成煎剂就是香薷饮。本方出自《太平惠民和剂局方》，仅3味药组成：香薷、炒扁豆、姜厚朴，主要功效为祛暑解表、和中化湿。若在炎热夏季，外感于寒，内伤于湿，或受暑热侵袭，出现头重头痛、身热畏寒、食欲不振，或者腹痛吐泻、四肢困乏、精神倦怠等症状，就可以用香薷饮治疗，常能取得良好的效果。

主药香薷，是唇形科植物香薷的干燥茎叶，有浓烈的香气。香薷，性微温，味辛，入肺经、胃经、肾经，为夏令之解表化湿药。香薷辛温气香入肺胃，既能外散暑邪而解表，又能内化暑湿而和中。香薷发汗解表兼有利尿消肿作用，前人称“夏月之用香薷，犹冬月之用麻黄”。由此可见，香薷是偏于解表利尿的。

现代研究结果表明，香薷

含有挥发油，具有发汗解热的作用，能刺激消化腺分泌，调节胃肠道蠕动；使肾小球充血，滤过压升高，从而产生利尿作用。

厚朴，性温，味辛、苦，入脾经、胃经、大肠经，为温燥降泻之品。厚朴的主要功效是温中、下气、燥湿、消积，能除湿邪而通行滞气。厚朴用姜炙，是为了抑制药物毒性和呕吐的副作用，同时增强健胃温中的作用。

扁豆是本方的佐药，性平，味甘，入脾经、胃经，能健脾和中、消暑化湿，常用于治疗暑湿吐泻、脾虚泄逆。扁豆清炒，能增强它的芳香气味的健脾作用。

香薷本有化湿之性，与厚朴、白扁豆配伍，不仅能解表散寒，还能加强化湿、和中之力。本方配伍得当，共奏散寒解表、化湿和中之功。

（作者系河南中医药大学副教授）

## 养生堂

足三里穴首见于《黄帝内经》，为足阳明胃经的主要穴位之一，位于小腿外侧，具有调理脾胃、补益气血、豁痰宁神、通经活络、扶正培元等功能。足三里穴不仅是历代医学家常用于防治胃肠道疾病及全身多个系统疾病的要穴，还是强身保健的常用穴位。东汉末年，华佗就用足三里穴治疗“五劳羸瘦、七伤虚乏”。到了唐宋时期，由于艾灸疗法的盛行，用艾灸足三里穴防病保健就更为广泛，民间有“常吃老母鸡，胜吃老母鸡”之说。《中国公民中医养生保健素养》将足三里穴列为“中医保健五大要穴”之一，有“长寿穴”之美誉。

## 主要功效

**调理脾胃** “脾胃同居于中州”，脾气主升，胃气主降，为人体升降功能之枢纽。若外感邪气，或情志内伤，均会导致人体气机升降失常，进而引发脾虚不运、胃失和降、肠腑失调等证。《黄帝内经·灵枢·五邪》曰：“邪在脾胃……皆调于三里。”足三里穴作为胃之下合穴与胃经合穴，具备健脾和胃之功效，常用于治疗胃痛、呕吐、腹胀、腹泻、便秘、肠鸣、食欲不振等病症。

**补益气血** 足三里穴属于足阳明胃经合穴、胃之下合穴，为土经土穴。中医认为，脾胃为后天之本、气血生化之源，足三里穴可以健运脾胃，增强脾胃的运化功能，促进水谷精微化生为气血，达补中益气、养血生血之效，常用于治疗气血亏虚所致神疲乏力、头昏眼花、心悸、气短、头晕目眩、月经量少等。

**豁痰宁神** “胃乃五脏六腑之海”，主司受纳气血以滋养心神。癫狂之本在于脾虚生痰、痰蒙心窍，足三里穴具有健运脾胃之功效，可杜绝痰之生源，化生为气以养荣心神。足三里穴可用于治疗癫狂等神志疾病，以健脾化痰、补益气血为根本，使神明得以安宁，不直接治神而治脾胃，此乃“治病求本”之典范。

**扶正培元** 足三里穴具备扶正培元之功效，主要治疗虚劳羸瘦、体质虚弱、早衰等病症。《针灸真髓》曰：“三里养先后天之气，三里可使元气不衰，故称长寿之灸。”这说明艾灸足三里穴，可以提高机体免疫力，有利于机体的新陈代谢，不仅可以强身健体，还具有延缓衰老的作用。

## 保健方法

**揉按足三里穴** 将拇指与食指、中指相对，用右手拇指按压右腿足三里穴；先按顺时针方向揉按，再按逆时针方向揉按；随后更换为左手，以相同方式揉按左腿的足三里穴。每次2分钟~3分钟，每日一次。

**按压足三里穴** 用拇指指腹垂直按压足三里穴，力度由轻到重，以穴位产生酸胀感为宜。每次5分钟~10分钟，每分钟按压15次~20次，每日一次。

**拍打足三里穴** 将食指、中指、无名指并拢呈自然弧度，以腕关节发力，垂直叩击足三里穴。叩击力度应循序渐进，从轻到重，以穴位处产生酸胀感且人体能够耐受为宜，避免因用力过度而损伤局部组织。每分钟60次~80次，左右两侧穴位各叩击3分钟~5分钟，每日一次。

（作者供职于河南省虞城县中医院）

# 强身健体的要穴——足三里穴

□李楠

## 中药传说

很久以前，在一个深山村落里，有一个叫阿勇的年轻人，以砍柴为生，和母亲相依为命。有一年夏天，阿勇像往常一样进入山中砍柴，因为林深草密，他不慎被尖锐的石头划破了小腿，伤口又深又长。可是，他没当回事，只是简单地摘了几片叶子擦了擦血。

然而，当晚回到家后，阿勇的伤口开始红肿疼痛，还发起了高热。村里的郎中看后，摇摇头开了几剂药，阿勇服后却毫无效果。阿勇的母亲心急如焚，四处打听救命之法。最后，阿勇的母亲从隔壁的阿婆口中得知，以前的长辈曾提起过，深山里有一种开着黄色小花、味道特别的野草，解毒疗伤效果很好，或许能治阿勇的伤口。

阿勇的母亲赶忙和几位村民一同进山寻找那种野草。他们踏

着湿滑的青苔，穿梭于荆棘里，终于在溪边的草丛中发现了那种野草，于是采了回去。阿勇的母亲按阿婆说的方法，把野草的一部分煎成药汤给阿勇服下，一部分捣烂敷在伤口处。神奇的是，没过几天，阿勇的高热渐渐退了，伤口的肿痛也开始减轻。又过了不久，阿勇原本溃烂化脓的伤口竟慢慢愈合。

阿勇和母亲对这种野草充满感激，因为它的气味像腐败的豆酱一样难闻，就取名败酱草。后来，村里人遇到跌打损伤、发

# 败酱草的传说

□尚学瑞

热、腹痛等疾病，阿勇就会想起败酱草，便采来给患者用，多能获效。渐渐地，败酱草的名字和神奇药效就从村民口中代代相传下来。

败酱草为败酱科植物黄花败酱或白花败酱的干燥全草，全国大部分地区均产，夏季、秋季采收，以叶多色绿、气浓者为佳。关于其命名，不少医学书籍也有记载，如《本草经集注》云：“（败酱草）根作陈败豆酱气，故以为名。”因其味苦，多生长于湿地、沼泽处，并且花形柔美，故又有“苦菜”

“泽败”“女郎花”等别名。

败酱草入药，首载于《神农本草经》。败酱草，味辛、苦，性微寒，归胃经、大肠经、肝经，有清热解毒、消痈排脓、祛瘀止痛等功效，是少有的“气血双清”解毒药，常用于肺痈、肺痿、痈疽疮毒、产后瘀阻腹痛等。张仲景在《金匮要略》中创“薏苡附子败酱散”，主治肠痈（类似阑尾炎之类）脓已形成、无发热，但是腹部柔软肿胀的病证，后世临床仍广泛应用。

药理学研究证实，败酱草含有三萜类、环烯醚萜类、香豆

素类、黄酮类、甾醇、有机酸等成分，具有广谱抗菌作用，还能抗肝炎病毒、保肝、抗肿瘤、镇静、利尿等，被誉为“田埂上的抗生素”。因此，当今临床也用败酱草治疗急性阑尾炎合并腹膜炎、阑尾周围脓肿、肝脓肿、急性盆腔炎、流行性腮腺炎、前列腺炎、肠炎、痢疾、以及牛皮癣、扁平疣等，特别在辅助治疗鼻咽癌、直肠癌、胃癌、宫颈癌、肝癌、肺癌、膀胱癌等疾病，也取得明显成效。

需要说明的是，不少人认为败酱草和墓头回是同一种药，其实二者并不相同。后者为败酱科植物异叶败酱、糙叶败酱的根，秋季采收，其性味及功效与败酱草相似，但是兼能止血、止带，多用于妇人崩漏下血、赤白带下。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

## 中原医史

# 张仲景与《伤寒杂病论》的千年传承

□卜俊成

从伏羲制九针的传说时代起，华夏先民便踏上了运用中医药探索生命奥秘、对抗疾病的漫长征程。例如，在殷商甲骨文中，已有关于疫病的记载；西周时期，出现了专职医师与医政管理制度；春秋战国时期，曾经行医河南的扁鹊以“望、闻、问、切”诊法名闻天下，《黄帝内经》则系统阐述了人体生理病理与养生防病的理论体系。然而，在东汉末年之前，中医学虽然积累了丰富的经验与理论，但是始终未形成将“理、法、方、药”融会贯通、完整统一于临床实践的经典著作。这一历史性转折，直至建安年间，随着张仲景《伤寒杂病论》的问世才悄然到来。

张仲景，名机，字仲景，东汉南阳郡涅阳县（今河南省南阳市邓州市）人，与华佗、董奉并称“建安三神医”。关于其生卒具体时间，史书无明确记载，后世学者据其著述及同时代人物活动推测，大多认为其生活于东汉桓帝至建安年间（公元150年~219年），亦有学者将其生年推定在2世纪中~3世纪。其生平事迹，正史无传。最早关于张仲景的记载，见于晋太医令王叔和的《脉经》，该书序中叙述了张仲景见乙仲景“候色而验眉”的张仲景，并称张仲景“垂妙于定方”。晋代葛洪的《抱朴子》有“仲景开胸纳饼”的记载。唐代甘伯宗的《名医录》称：“张仲景，南阳人，名机，仲景乃其字也。孝举廉，官至长沙太守。始受术于同郡张伯祖。时人言，识用精微过其师。

其所论，其言精而奥，其法简而详，非浅闻寡见者所能及。”故后世亦称张仲景为“张长沙”。另外，北宋《太平御览》引《何颙别传》亦载有张仲景见王仲宣的事迹，并有“同郡张仲景总角造颙，独曰：‘君用思精而韵不高，后将为良医’”卒如其言”的记载。关于张仲景详细的传记，最早见于明代李濂的《医史·卷六·张仲景补传》，是后世研究张仲景医道与生平的重要文献。

东汉末年，社会动荡，战乱频仍，加之自然灾害连年不断，瘟疫横行，生灵涂炭。曹植《说疫气》真实记载了建安二十二年（公元217年）的大疫：“疠气流行，家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀。或阖门而殁，或覆族而丧。”张仲景在《伤寒杂病论》原序中写道：“余宗族素多，向余二百，建安纪年以来，犹未十稔，其死亡者三分有二，伤寒十居其七。”建安元年（公元196年），“未十稔”即不出十年，在公元196年~205年。由此可见，在曹植所记大疫之前十余年，南阳张氏宗族已因伤寒流行而遭受重创。面对如此惨状，张仲景“感往昔之沦丧，伤横天之莫救”，遂“勤求古训，博采众方”，撰成《伤寒杂病论》。据原序，全书合16卷，但是此卷数不见于唐代以前的目录书记载，《隋书·经籍志》著录《张仲景方》15卷，《新唐书·艺文志》亦作15卷。但是，无论如何，《伤寒杂病论》的问世，标志着中医学“理、法、方、药”的完整统一。

所谓“理”，即中医基本理论，包括阴阳五行、脏腑经络、病因病机等；所谓“法”，即治疗原则与方

伍；所谓“药”，即药物的性能与运用。在此之前，《黄帝内经》重“理”而略于“方药”，《神农本草经》详于“药”而疏于“理法”，《汤液经法》存“方”而无系统之“理”。张仲景则熔各家之长于一炉，以外感热病与内伤杂病为两大纲目，以六经辨证论伤寒，以脏腑辨证论杂病，“理贯其中，法随理立，方依法制，药随方施”，四者环环相扣，使中医学从此有法可依、有方可用。

《伤寒杂病论》成书后不久，即因战乱而散佚，幸赖王叔和搜集整理，将其伤寒部分编次成《伤寒论》10卷，杂病部分则隐没不传。直至北宋仁宗时，翰林学士王洙在馆阁蠹简中发现了《金匮玉函要略方》3卷，上卷论伤寒，中卷论杂病，下卷载方药及妇科杂病。后经林亿等校正，医书局整理，将上卷删去（因已有《伤寒论》单行本），保留中卷、下卷并增补部分内容，定名为《金匮要略方论》，简称《金匮要略》。自此，《伤寒论》与《金匮要略》合璧，方得见张仲景学术之全貌。

就《伤寒论》而言，张仲景创造性地将外感热病的发展演变过程归纳为太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴六经病证，每经又各有提纲、主证、兼证、变证及治法方药。比如，太阳病为外感初起，正邪交争于表，治以汗法，主方麻黄汤、桂枝汤；阳明病为邪入阳明经，燥热内结，治以清下两法，主方白虎汤、承气汤；少阴病为邪在半表半里，治以和解之法，主方小柴胡汤。三阴病，则为正气已虚，邪气内传，治以温补之法。六经辨证，既体现了外感热病由表入里、由浅入深、由实转虚的一般规

律，又蕴含了因时、因地、因人、因证制宜的灵活变通。

至于《金匮要略》，则是张仲景治疗内伤杂病的专论。全书共25篇，论及病证40多种，包括中风、历节、虚劳、胸痹、心痛、痰饮、消渴、水气、黄疸、妇人妊娠及产后疾病等。每种疾病先论病因病机，次述辨证要点，后列治法方药。比如，“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”之论，体现了重视预防传变、整体调治的思想。又如，“病痰饮者，当以温药和之”，为后世治疗痰饮病确立了基本原则。

在方剂学方面，张仲景的贡献尤为卓著。《伤寒论》和《金匮要略》共载方药269首，用药214种。这些方剂组方严谨，配伍精当，“君、臣、佐、使”，主次分明，被后世尊为“经方”。比如，麻黄汤治伤寒表实，麻黄为君药，发散风寒；桂枝为臣药，助麻黄解肌；杏仁为佐药，宣肺平喘；甘草为使药，调和诸药。桂枝汤治中风表虚，桂枝解肌发表，芍药敛阴和营，生姜解表散寒，大枣滋养营血，甘草调和诸药，发汗而不伤正，止汗而不留邪。小柴胡汤和解少阳，柴胡透达半表之邪，黄芩清泄半里之热，半夏、生姜和胃降逆，人参、甘草、大枣益气扶正，攻补兼施。后世医学家称张仲景为“群方之祖”，其制方之法，垂范千古。

尤为可贵者，张仲景在《伤寒杂病论》原序中，对当时某些“不留神医药，精究方术”的医者提出了严厉批评：“现今之医，不念思求经旨，以演其所知，各承家技，终始顺旧，省疾问病，务在口给，相对斯须，便处汤药。”又云：“举

世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？”字里行间，流露出张仲景对生命的敬畏、对医道精诚的追求。这种“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全”的仁爱之心，正是“医圣”精神的真实写照。

自北宋以后，《伤寒论》和《金匮要略》被奉为医生必读之经典，研究、注释、发挥者代不乏人。成无己的《注解伤寒论》，开全面注释之先河；许叔微的《伤寒发微论》，阐发经方奥义；明代王肯堂的《伤寒证治准绳》，清代柯琴的《伤寒来苏集》，尤怡的《伤寒贯珠集》等，均为伤寒学研究之杰作。日本汉方医学亦深受仲景学说影响，江户时代以后，古方派代表吉益东洞等人极力推崇张仲景，丹波元简等考据学家亦精研《伤寒论》。历代研究《伤寒论》的著作多达千余种，研究者遍及海内外，形成了中医学中最庞大的学术流派——“伤寒学派”。同时，南阳“医圣祠”也成为张仲景医道不朽、泽被千秋的永恒见证。

纵观张仲景一生，生活在瘟疫横行、民不聊生的乱世，却以悲天悯人之心，撰成《伤寒杂病论》。其书“理、法、方、药”兼备，理论与临床并重，既集汉代以前医学之大成，又开后世辨证论治之先河。自唐宋以来，张仲景被尊为“医圣”，《伤寒杂病论》被誉为“医经”，其影响远播海内外，历经1800余年而不衰。时至今日，凡习中医者，莫不研读仲景之书；凡临证者，莫不运用经方之法。张仲景与《伤寒杂病论》的千年传承，不仅是中医学历史上最为辉煌的篇章，更是中华民族对人类健康事业的伟大贡献。

## 糖尿病的中医平衡之道

□李珮琳

中医治疗糖尿病，不仅关注血糖数值，还重视人体整体失衡的根源，即“阴虚燥热，气阴两伤”的病机。中医根据个体差异进行辨证施治，实现个性化调理。

**药食同源** 津伤口渴者，可以饮用鲜藕汁、荸荠汁、生津、脾胃虚弱者，可以常食小米、山药，以健脾。

**导引养生** 太极拳、八段锦等传统导引术，缓慢深长的呼吸配合特定动作，能引导气血运行、疏通经络，促进运化与代谢。

**经络外治** 按压脾俞穴、肾俞穴、胰腧穴、足三里穴、三阴交穴等穴位，调节对应脏腑机能；艾灸关元穴、气海穴等穴位，能温阳益气，改善糖尿病患者常见的乏力畏寒症状。

中医调理的目标是帮助糖尿病患者恢复“阴平阳秘”的稳定状态。

（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》《中原医史》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