■杏林夜话

# 师承教育感悟

□毛德西

师承教育，是中医学传承的主要方法，历经数千年而不衰。特别是党的十八大以来，师承教育更有繁荣复兴之势。师承教育与院校教育成为中医教育之两翼，为中医学的发展培养了许多栋梁之材。

**师承教育有哪些特点**

师承教育可贵之处在于“活体之间的实境传授”。师生之间，朝夕相处，耳闻目染，一问一答，当场解惑；特别是对疑难疾病和急危重症的处理，在实践中有“百闻不如一见”之效；甚至对很难自我解惑的问题，有“令人茅塞顿开，一通百通，‘与君一席话，胜读十年书’”之悟。

当代名医对师承教育感触颇深，国医大师朱良春说：“经典是基础，师承是关键。”国医大师张琪说：“师承学习现今仍旧是成功的方法。”国医大师何任说：“侍诊确实是中医学术承传的不二法门。”国医大师李辅仁说得更明白：“仅靠自己摸索，必将费时费力，事倍功半；若有名师指点，则能少走弯路，使临床诊疗水平大幅提高。”

最近记者在采访我时，提出一个问题：“学习中医是否有什么捷径？”我答：“有捷径！”“什么捷径？”“拜名师！”记者听了，满意地点头道：“是的，是的！”

**怎样跟师学习**

**尊师重道** 中华文化非常重视“尊师重道”（“尊师”是尊其人，“重道”是敬其道）。老师在医德、医术、医风等方面，都是年轻人的楷模。他们医德高尚、医术精湛，深受百姓的爱戴。

名师有着不谋名利、虔诚服务的信念。李东垣收徒以“觅钱”与“觅道”为选择标准。国医大师李振华说：“跟我学医，为名利者不授，为百姓者授之。年轻学子应以‘大医精诚’为宗旨，以全心全意为人民服务为人生目标。”

名师精通医理、哲理、文理。年轻学子既要读中医名著，也要读中华文化名著（如《易经》《道德经》《史记》，唐诗、宋词等），还要读近当代名医著作。推荐名医：蒲辅周、岳美中、任继学、邓铁涛、施今墨、郭维淮、秦伯未、罗元恺、朱良春、任应秋、黄文东、方药中、程门雪、陈可冀等。推荐名著：《蒲辅周医案》《医学衷中参西录》《岳美中医学全书》《实用中医内科学》《谦斋医学讲稿》《施今墨药对》《名老中医之路》等。

名师必然有一定的学术观点。这个观点可能是李东垣补脾胃论，可能是张景岳补肾论，也可能是张锡纯衷中参西论，更有可能是“中和论”。跟师者必须明白这些学术观点，然后围绕这些观点学习老师的经验，去阅读这方面的书籍。例如我的老师张文甫先生，他能整本背诵《医宗金鉴》歌诀，待我知晓之后，就主动背诵其中“内科杂病心法”“妇科杂病心法”与“幼科杂病心法”。老师还教我读田文静的《瘟疫安怀集》，使我受益匪浅。总之，跟师学习，必须学谁像谁，不能三心二意，如果能把几位、十几位老师的经验都学到手，像叶天士那样，其理论水平与临床经验就会有很大的提高。

**多点儿感悟** 这里是指跟师学习必须会“用耳听，用目看，用手写，用心记，用脑思”，看要看其门道，听要听其要点，写要写得清晰，记要记其路径，思是灵动思考。其中，背诵是主要的基本功。对于老师的经验，兼收并蓄，不要挑挑拣拣，“拾到篮里都是菜”。老师的一张处方，一份病历，一篇文章，一次讲课，都是不可放过的学习机会。

跟师者要主动发问，越细致越好。最近我看到一本书，是金陵派创始人张简斋的学术经验总结，书里有许多这样的药对：“赤苓芍，橘皮络，淡生姜（各五分），防风己，赤猪苓，苏桔梗，青陈皮等。”张简斋为什么会这样用药？许多后生答不出来，这些在教科书上见不到的东西，必须把它学好，用到临床上。

跟师者要学会及时总结老师的经验，包括学术思想与临床经验。从总结老师用药经验开始，一味药，一首方子，一个病例，一段谈话，可以撰写“豆腐块”文章，逐步提高水平。我学习撰写论文就是这样走过来的。20世纪80年代，我参与《中医症状鉴别诊断学》《中医证候鉴别诊断学》《中国基本中成药》的编写工作。每次开会，我都把会议纪要、前言、样稿，以及序与跋收集起来，拿回来细细阅读、琢磨。对于名医论文，我也是细细品读，把论文的前言、小标题、结语等记录下来。我从撰写小文章开始，发表在《赤脚医生》《中原医刊》《河南中医》等杂志上。1978年，我在《中医杂志》发表第一篇论文；至今，我已发表论文300余篇，其中包括对老中医经验的总结。

**老师怎样带教**

**言传身教** 自2012年成立名医工作室以来，我共收徒近百名。我还收了两名意大利弟子。对于这些年轻学子，我从临床带教做起，根据患者的病证不同，抓住时机，讲解一个症状、一个证候、一个病种，以及方药的来源、性能、功效等。例如，遇到高血压病患者，我会讲镇肝降压、平肝降压、熄风降压、清热降压、滋肾降压、活血降压等；遇到冠心病患者，我会讲宽胸理气法、健脾豁痰法、益气养阴法、活血化瘀法、温阳祛寒法、芳香化浊法等。我必须把辨证论治讲清楚，更要随时解答年轻学子的疑惑。特别是对于那些疑难杂病的辨证更要说明白，我提出“临床三明白”，意思就是对每一位患者，你所讲的话，首先是自己明白，然后才是患者明白，学子明白；如果自己都不明白，“以其昏昏，使人昭昭”是不可能的，疗效更谈不上。

**无私奉献** 老一代中医，都是“掏心窝子”想把自己的经验传承给年轻人。李振华老师生前的最后几个月，我们去看望他，他坐在轮椅上还给我们讲述中医发展的路径，在家人和我们的劝解下，才平下心去休息。蒲辅周80多岁，还拿着放大镜读书。后人说蒲辅周不是在读书，而是在“吃书”。看这些老前辈的书，是给自己加油、指路，使我精神倍增。我也常常加班给年轻人讲课。从2024年开始，每周二7时30分，我在诊室给年轻人讲课，内容包括临床经验、医林故事，至今已有100多期。

我虽然年近九旬，但是仍然乐于为患者把脉看病，乐于带教年轻学子，乐于读书撰文。这便是我余生最快乐的3件事！

（作者系全国名中医，供职于河南省中医院）

■养生堂

# 秋季养生重在润燥

□张 燕

秋季养生，可一言以蔽之：象不同，行不同，气不同，用药不同，而道理不变。象者，天时物候与人身证候之表象也；行者，治法趋向与养生行事也；气者，岁运、司天在泉及主客之气，并人身病气也；用药者，方药、剂型与服法之时宜也。四者岁岁有异，而“天人相应、五味补泻、因时因地因人制宜”之理，千古不易。本文阐述顺时养生之法、常见时病之辅行诀辨证自测，并论述重点人群之健康干预路径，以期与同道共探“顺气而治”之门。

**秋季的主要特点**

其一，四之气（大暑节气~秋分节气）：主气太阴湿土，客气亦太阴湿土，主客同气，湿热交蒸，初秋本该清肃，反而闷湿，“该燥不燥”。

其二，五之气（秋分节气~小雪节气前）：主气阳明燥金，客气少阳相火，燥火相合，“应凉反温”，秋行夏令，温燥偏盛、午热夜凉；而全年水运太过之寒水底色未退，故“燥中夹寒、温中伏凉”。

其三，临近终之气（小雪节气起）太阳寒水加临，寒渐主导，霜降节气后已由温燥向寒燥转折。

**怎样养生**

秋季养生，应“润燥为纲，清余火，温伏寒，顾脾土”。

**饮食** 早秋湿气较重，以薏苡仁、赤小豆、山药健脾渗湿；中、晚秋温燥较重，以银耳、百合、麦冬、雪梨、蜂蜜清润，佐黑芝麻、黑豆入肾固本；全年水寒，避免摄入过多生冷食物，宜温饮姜枣茶；避免摄入辛辣燥烈食物，避免骤进大温峻补（相火余热未清）食物。

**起居** “早卧早起，与鸡俱兴”；薄衣渐进“秋冻”，护肩颈、腹、膝；午热勿暴晒，夜凉以艾草、花椒足浴引火归元。

**导引** 太极拳、八段锦、散步等运动，微汗即止，敛津为要。

**经络** 太渊穴、鱼际穴可以润肺，太溪穴、照海穴可以滋阴，足三里穴、阴陵泉穴可以健脾，关元穴、命门穴可以御寒水，太冲穴可以平肝。此即“行不同”。因此，今年秋季养生应润燥、清火、温寒3法并行。

**容易出现的症状**

秋季燥火伤津、金盛克木、寒水伏藏、湿土未尽，易见5类失衡。谨依《辅行诀》“五脏体用补泻”之法——“肝德在散”（辛补酸泻）、“心德在耎”（咸补苦泻）、“脾德在缓”（甘补辛泻）、“肺德在收”（酸补咸泻）、“肾德在坚”（苦补甘泻）。笔者列举症状如下。

**干咳少痰，咽干鼻燥，皮肤干痒，大便干结，口渴少津**

病机：肺燥（金燥伤津，肺阴不足）。

适合茶饮：润肺敛津茶。

材料：麦冬6克，五味子3克，百合10克，乌梅3克，桔梗3克。做法：诸药用沸水泡或煮10分钟。

注意事项：痰湿盛、腹泻者，少用麦冬、五味子。

**心烦不眠，口舌生疮，五心烦热，坐卧不安**

病机：心火（少阴君火余热，心肾不交）。

适合茶饮：清心安神茶。

材料：莲子10克（留少许莲心），百合10克，酸枣仁6克（捣碎），枸杞子6克，菊花3克。做法：酸枣仁先煮15分钟，再放入其他材料泡10分钟，睡前温饮。

注意事项：虚寒便溏者，减菊花。

**胸胁胀闷，情绪低落，视物模糊，失眠多梦**

病机：肝失柔润（金旺克木）。

适合茶饮：疏肝柔润茶。

材料：玫瑰花5朵，陈皮3克，乌梅3克，大枣3枚（掰开）、枸杞子6克。做法：诸药用沸水泡或煮10分钟。

注意事项：痰湿盛、腹泻者，少用麦冬、五味子。

**心烦不眠，口舌生疮，五心烦热，坐卧不安**

病机：心火（少阴君火余热，心肾不交）。

适合茶饮：清心安神茶。

材料：莲子10克（留少许莲心），百合10克，酸枣仁6克（捣碎），枸杞子6克，菊花3克。做法：酸枣仁先煮15分钟，再放入其他材料泡10分钟，睡前温饮。

注意事项：虚寒便溏者，减菊花。

**胸胁胀闷，情绪低落，视物模糊，失眠多梦**

病机：肝失柔润（金旺克木）。

适合茶饮：疏肝柔润茶。

材料：玫瑰花5朵，陈皮3克，乌梅3克，大枣3枚（掰开）、枸杞子6克。做法：诸药用沸水泡或煮10分钟。

注意事项：午后潮热、舌红少苔之阴虚者，所有材料减量。

**畏寒肢冷，腰膝冷痛，小便不利，大便鸭溏，四肢清冷**

病机：肾阳虚寒（水运太过，寒水伏）。

适合茶饮：温肾御寒茶。

材料：肉桂2克（研碎）、干姜3克，茯苓6克，黑豆10克（炒香），核桃仁10克，红枣3枚。做法：黑豆、核桃仁先煮20分钟，放入其他材料再煮10分钟，温饮。

注意事项：阴虚火旺、口干咽痛、实热者，避免饮用本品。

**脘腹胀满，食少纳呆，身重困倦，大便溏薄**

病机：脾虚湿困（太阴湿土未尽）。

适合茶饮：健脾化湿茶。

材料：山药10克，茯苓6克，薏苡仁10克（炒）、陈皮3克，生姜2片（或白扁豆10克）。做法：薏苡仁先煮15分钟，放入其他材料泡10分钟，温饮。

注意事项：阴虚津亏者，少用薏苡仁、生姜。

具体方药须经中医师辨证化裁，患者切莫自行抓药。

**重点人群与健康干预路径**

重点人群：肺系慢性病（如哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等）患者，逢温燥易复发；心脑血管疾病患者，风险升高；骨关节痹痛患者，遇凉加重；阳虚者、老人、儿童、糖尿病患者（燥伤津、血糖波动），以及情志抑郁（悲秋肝抑）者。

**健康干预路径**

医疗机构：到治未病科、针灸科或节气门诊就诊，辨识体质，按需施灸（关元穴、命门穴、足三里穴）、穴位贴敷。

自我干预：依上文症状初筛，配药膳、足浴与导引；症状持续或加重，及时到医院就诊。

关键提醒：时病“因时、因地、因人”制宜，地域（南湿北燥）、体质、兼夹不同，用药有别。《辅行诀》虽然“有公式”，但是必须活用之，方合“道理不变、用药不同”之旨。

（作者供职于郑州市中医院治未病中心）

■中原医迹

# 魏华存赓续养生文脉

□卜俊成

在魏晋时期养生医学发展史上，女道士魏华存是一位值得格外关注的人物。魏晋之际，士人崇尚养生，“竹林七贤”中的嵇康、向秀等人围绕形神、导养等展开辩论，形成了一股养生思潮。在这股思潮中，魏华存以女性修道者的身份，将养生、医学知识与道教修炼相结合，走出了另外一条独特的道路。

魏华存（252年~334年），字贤安，任城（今山东省济宁市）人，晋司徒剧阳文康公魏舒之女。她出身于儒学世家，自幼博览百家，通儒学五经，尤好老庄之学。《济宁府志·仙释》记载，魏华存“摄生颐静，常欲另居”，父母不许，“年二十四强适南阳刘乂”。刘乂（一作刘文），字幼彦，南阳涅阳（今河南省邓州市）人，祖父刘廙为关内侯，父亲刘阜为陈留太守，兄长刘乔官至豫州刺史。刘乂时任河内郡修武县令，魏华存嫁与刘乂，并随其至任所。从此，魏华存的人生与这片土地结下了不解之缘。

据唐代官员、弘文馆学士路敬淳撰文，沐涧山胜果寺僧从谦书丹的《沐涧魏夫人祠碑铭》记载：“魏夫人二十四岁适南阳幼彦，幼彦为修武令，时夫人随在修武之馆焉。”然而，她并未久居县衙，而是“离群独处，不交人事”，由修武县衙到相距仅数十里的河内郡野王县（今河南省沁阳市）阳洛山进行修炼。阳洛山位于今沁阳市西北部，东西绵亘数十里，西与王屋山相衔，同属道教洞天福地体系，是历代道士修炼之胜地。相传，王褒曾隐居于此。《怀庆府志·舆地志》记载：“阳洛山在府城西北五十里，内多仙迹。”

在古怀川，即今河南省焦作市一带，魏华存度过了40多年。她以阳洛山为中心，活动于沁阳、济源、修武等地。她一方面潜心修炼，行导引吐纳之术，服食药物；另一方面悬壶济世，布道度人，利用所学的医学知识和文化素养，在怀川各地为百姓治病解惑。据道教史料记载，她曾为天师道祭酒，在教中享有较高的威信。道教传记称，她在此得清虚真人王褒所传《太上宝文》《八素隐书》《大洞真经》等上清经31卷，以及《黄庭经》草本、张君《治精制鬼法》等。这些经历为她日后整理《黄庭经》、被后世尊为上清派开派祖师奠定了基础。

魏华存对中国养生文化的主要贡献之一，是整理和传播《黄庭经》。据《茅山志·卷十》记载，魏华存居修武县，西晋太康九年（288年）37岁时，相传有“众真下降”授经之说，后世上清派遂将上清经渊源追溯至魏华存。此说带有明显的道教神异色彩，但是反映出她在上清经传授中的关键地位。据道教传记称，她得受《黄庭经》草本后，花费很大精力加以修订整理，并予注述，撰为定本，传抄问世。后世通称的《黄庭经》，分《太上黄庭内景玉经》《太上黄庭外景玉经》两部，以七言韵文著成，是早期道教重要的经典之一。

《黄庭经》系统地提出了养生理论和相应的修炼方法，以三丹田与黄庭宫为枢纽，存思黄庭，炼养丹田，积精累气，以求长生。所谓黄庭，是道教内修术语，有内、外之说：内指人体的脑中、心中、脾中等部位，外可对应天地四方。书中以形象贴切的比喻，把人的四肢五官、五脏六腑、肌骨经络、知觉思维、阴阳五行与日月星辰诸“神”相结合，说明人只有存思炼形、积精累气，保持阴阳平衡，才能身体健康、延年益寿。

值得注意的是，《黄庭经》所谈的人体生理，多与中医学相通，如重视脾居中宫、津液润养、心神精气等。后世中医学家有“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”之说，出自《黄帝内经·灵枢·邪客》，可与《黄庭经》养心存神之旨相参。其存思、吐纳、漱津等方法，与中医导引、服气、咽津等养生术互为表里，体现了道教修炼与中医养生在理论与实践上的深度交融。

上清派在炼养方法上，并非简单取代符箓和金丹，而是强调存思、诵经、服气、咽津、固精、炼气、养神等内修功夫，尤其重视精、气、神的保养。《黄庭经》也因此被视为中国气功学的重要经典，并为后世内丹修炼者所重视，对气功医学影响很大。所谓内丹，是唐宋以后相对于丹鼎派烧炼外丹而言的概念，指以己身为炉灶，以自身精、气、神为药物，在自身中修炼，使之凝聚不散。宋代陆游、苏轼等文人继续在诗文中题咏、化用《黄庭经》，说明《黄庭经》在宋代仍具有广泛的文学影响。这对深入研究道教和中医养生学，有重要的学术价值。

魏华存在怀川期间，除整理《黄庭经》外，还对所传上清经思想进行整理和发挥，为王褒写传，自称为其弟子，将所传上清经进行筛选、整理、注释、诠次，并融入个人体悟。这些工作为后来上清派教理的形成提供了重要思想资源。《道藏辑要》收有《元始大洞玉经》3卷、《元始大洞玉经疏要十二义》1卷、《大洞玉经坛仪》1卷、《总论》1卷，均题为魏华存疏义。因此，后世上清派追尊魏华存为第一代宗师，奉号“紫虚元君”，并常称其为开派祖师。

魏华存之夫刘乂去世后，正值天下大乱、西晋覆亡、东晋初立之际。她约66岁时携二子渡江南下，其后与二子分离。据道教传记与南岳地方传说，东晋大兴年间，魏华存来到南岳衡山，在集贤峰下结草舍修道。她在南岳修道约16年，约于东晋成帝咸和九年（334年）去世，享年83岁。后人在此建“黄庭观”以纪念她，她也因此被后世尊称为“南岳夫人”。

魏华存仙逝后，由她定本的《黄庭经》相传经东晋大书法家王羲之抄写而广为流传。南朝梁时，上清派第九代宗师陶弘景在茅山聚众修道，茅山成为上清派活动中心，后世称为“茅山宗”。但是追溯魏华存信仰与上清经传授的重要渊源，沁阳阳洛山不可忽视。人们在她当年修炼地沁阳阳洛山支脉沐涧山，建起“魏夫人祠”祭祀。《唐沐涧魏夫人祠碑铭》记载：“魏夫人阳洛山成真人，因为立祠，相传建自南北朝。”祠废后，唐垂拱四年（688年）增修，易名“紫虚元君宫”。北宋时，因祈雨灵验，宋徽宗赐额“静应”，遂称“静应庙”。宋金时期扩建，于“紫虚元君宫”后增“太乙真人宫”；以太乙真人为大仙、紫虚元君为二仙，又称“二仙庙”。当地人习惯称魏华存为“二仙奶奶”，敬奉她的庙宇随处可见。“静应庙”在元、明、清历代均有增修，明代郑藩王府扩建后达到鼎盛。

1938年冬，“静应庙”被日本侵略军焚毁。中华人民共和国成立后，河南省文物局曾多次拨款对“静应庙”建筑进行修缮。庙内现存建筑有“祭亭”“紫虚元君殿”“梳妆楼”“西来佛殿”“玉帝殿”（俗称“铁瓦殿”）等。当地每年农历三月初一至十五举行的“二仙庙会”，已被列为河南省非物质文化遗产代表性项目。庙会期间，有祭祀、戏曲、商贸等活动，是豫西北民间信仰与民俗文化的重要载体。

魏华存一生，以沁阳阳洛山为重要修炼地，将医学养生与道教修炼相融合，整理《黄庭经》，后又南渡衡山，影响及于江南。其养生文脉，既载于道经，也活在民间“二仙奶奶”的香火与庙会之中。而“二仙庙会”作为河南省非物质文化遗产，正是这一文脉在民间最朴素、最持久的延续。

## 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



本版药方需要在专科医生指导下使用

本版图片由李歌制作