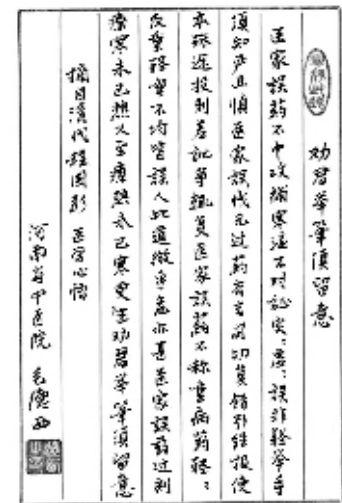


如何读中医经典

抓住要点 结合临床 由粗到细 缜密思考

□毛德西



笔者对于医学经典著作的学习非常重视。医学经典著作就像阳光、水和空气，是学医之人须臾不能离开的。

回顾中医发展史，许多名都非常重视对医学经典著作的学习，他们活到老、学到老，矢志不渝。著名中医学家蒲辅周初出茅庐时，前去求诊的患者有很多，然亦有不效者。为此，蒲辅周毅然闭诊，关门读书3个月，将中医经典反复钻研、揣摩之后才复出悬壶，临证遂能得心应手，效如桴鼓。著名中医学者秦伯未指出，要做一个好医生，就得每年都拿出3个月的时间温习经典。名老中医任继学说：“不到六十不懂中医。”此话颇耐人寻味，更能启迪后人。

中医书籍，浩如烟海。古代中医书籍众多，一个人一生不可能也没有必要全部读完，但是读经典却是最基本的要求。经典著作对于各学科、各专业来说都是“必读书籍”。一般来说，一个人要在读经典的基础上，结合自己的学科、专业，选择阅读相关历史文献

及近现代教学、临床、科研新成果、新进展。一个人既然选择走中医之路，就要以中医学科为主，踏踏实实、坚持不懈地读经典、用经典。最近几年，中医教授刘力红所著《思考中医》风靡全国，原因就是他在阅读经典、学用经典方面走了一条不寻常的路，即还庐山真面目。他对经典的诠释基本观点正确，对年轻人颇有启发。

读经典，是求本探源。正像长江、黄河一样，不知源头在哪儿，如何去治理、利用？历代名医，没有不熟读经典的。张仲景就是在撰写《素问》《九卷》《八十一难》《阴阳大论》《胎产药录》的基础上，成功撰写《伤寒杂病论》的。清代名医徐大椿著有《医学源流论》，他要求医家参考《本草纲目》，穷究《黄帝内经》，熟读《金匱要略》《伤寒杂病论》，特别要重视《黄帝内经》。中医学家岳美中

提出温课与自律规划，他自己以5年为期，温习了《黄帝内经》和清代各家温热论名著及历代其他各家专著。

读经典，关键在于有恒心、有计划、有笔记，养成天天读经典、天天有体会的习惯。

笔者学习经典的方法是抓住要点，结合临床，由粗到细，缜密思考。

抓住要点，就是有选择性地读经典，例如学习阴阳五行，《黄帝内经·素问》阴阳应象大论等是重点；学习养生论，《黄帝内经·素问》前4篇是重点；学习经络，《黄帝内经·灵枢》经脉等几篇是重点；学习病机，《黄帝内经·素问》至真要大论是重点；学习脏腑功能，《黄帝内经·素问》五脏生成篇等是重点。

结合临床，就是学习不要落空，要结合临床深入理解，有的放

矢才能记得牢。

由粗到细，是说要先看、后细读，“一目十行”是读书之大敌。缜密思考，是说学习时要动脑子，正面、反面都要考虑到。

笔者对经典的学习，是这样讲的，也是这样做的。例如学习《伤寒杂病论》，笔者认为从方证学入手是一个好办法，便一个方证一个方证地去探索。而对每一个方证，笔者都要搞清楚形成原因、证候特点、药物性能、配伍结构、适应证、病势转归等，而要明白这些问题，就先要搞清楚其语言和逻辑特点。比如笔者喜欢用半夏泻心汤治疗消化系统疾病，而为了掌握半夏泻心汤的方证特点，笔者花费了半个月的时间查询有关资料，写了8000多字的读书笔记，而这也只能算是初步学习。

（作者为国家级名老中医）

养生堂



春季是历代医家都非常重视的养生季节。春季与五脏中的肝脏相对应，此时阳气生发，容易导致肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物的正常消化吸收，慢性肝病、胃炎、胃溃疡等疾病容易复发。此外，春季万物复苏，各种病菌繁殖旺盛，呼吸系统疾病也比较容易流行。那么，春季如何养生呢？

衣 春季气温变化较大，养生有“春捂”之说。人们此时应注意防寒保暖，以助人体阳气生发，抗御外邪侵袭。尤其是心脑血管疾病、恶性肿瘤等慢性病患者，更应注意防寒保暖，预防疾病发生。此外，“春捂”的时期应该为早春2~3月，“捂”的程度因人而异，根据自己的身体状况增减衣物。“春捂”捂得过多也不好，衣物穿得过多、过紧，捂得过厚，不仅不利于身体抵御寒冷，反而会影响气血运行、限制身体活动。春季着装以宽松舒适为佳。

食 《黄帝内经》说：“春夏养阳，秋冬养阴。”在养阳方面，药养不如食养，人们应多食甘味食物和绿色蔬菜，少食酸味食物，因为五行中肝对应青色，甘味食物能滋补脾胃，而酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春季阳气的生发和肝气的疏泄，还会使本来就偏旺的肝气更旺，对脾胃造成伤害。在“补”的问题上，健康人不用进补，慢性病患者则可按照春夏养阳的原则，在医生的指导下进行辨证调治，既能增强体质，又能控制旧疾、预防新病。

住 此时，春困来临，恰当的食疗可有效缓解春困：食用茯苓、红枣、桂圆以补脾气，食用枸杞、黑豆、乌鸡等以补肾气，食用椿芽、豆芽、春笋等芽菜以利于机体阳气的生发。

行 春季的阳气在公园、树林、草地、湖边尤其旺盛，这些地方富含负氧离子，不仅能改善呼吸、新陈代谢及血液循环状态，还具有调节神经、降血压、镇静安神之功效。人们春季要尽量选择室外运动，可根据自身情况选择慢跑、打太极拳、放风筝、挖野菜等，让机体吐故纳新，使筋骨得到舒展。需要注意的是，人们运动时不宜过度劳累，保持心情愉悦最为重要。

（作者供职于河南省肿瘤医院）

开怀大笑解焦虑

□万雯雯



相信大家“开怀大笑”一词并不陌生。人们大笑时，头会不自觉地向后仰、肩膀向后用力张开，身体自觉做“扩胸运动”。

中医自古就讲究“望而知之谓之神”，四诊之中，望诊为首。真正的发自内心的笑，应该是开怀大笑，伴随着头部后仰、肩膀向后张开等肢体动作。

《黄帝内经》有云：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”真正的喜乐情绪，和“胸怀”这

个部位密切相关。膻中穴，位于人体胸前正中线上，平第四肋骨间（男性两乳头连线的中点处），恰好在胸部正中央。情绪低沉的人可以尝试着按揉这个穴位，往往会有刺痛感。

现在，很多人行走时弯腰驼背，胸怀打不开，他们多心情压抑、焦虑。笔者建议大家没事儿多做做扩胸运动，不仅可以健身，还可以在很大程度上缓解压抑、焦虑的心情。

本版图片均为资料图片

中药传说

淫羊藿

□安济生



在中药里，有一味强阳补肾的中药——淫羊藿。相传，其名字的得来和羊藿还颇有一番不同寻常的经历呢！

据记载，南北朝著名医学家陶弘景是一个业精于勤、对中医药具有执着追求的人。一天采药时，陶弘景听一位老羊倌对旁人说：“这附近有一种生长在灌木丛

中的怪草，叶青，状似杏叶，一根数茎，高达一二尺。公羊啃食之后，与母羊交配次数明显增多。”

说者无意，听者有心。陶弘景听后暗自思忖：“这很有可能是一味还没被发掘的补肾良药。”于是，他虚心向老羊倌请教，经过反复验证，果然证实这种野草具有强阳补肾的作用。吃

过此草的羊频繁交配，被人们视为“淫羊”，此草叶片像豆叶，人们当时称豆叶为“藿”。鉴于此，人们为此草起名为淫羊藿。

淫羊藿，又名仙灵脾、三枝九叶草等，是多年生草本植物。中医认为，淫羊藿有补肾壮阳、强筋健骨、祛风除湿、止咳平喘之功效。

不可不知的人体解剖学

□黄新生

解剖学是一门历史悠久的科学。我国第一部医学著作《黄帝内经》已明确提出了“解剖”的认识方法，以及一直沿用至今的脏器名称。

在中国，中医对解剖学的研究从未间断：《黄帝内经·灵枢》的胃肠篇中关于消化系统的解剖学认识，经考古论证与商代的人体结构基本吻合；神医华佗擅长外科手术，对人体结构有较深的了解；晋代王叔和的《脉经》和皇甫谧的《针灸甲乙经》中有许多关于内脏度量

衡的记载；宋代王唯一铸铜人，分脏腑十三经和旁注腧穴，是人体模型的始创；宋仁宗庆历年间，吴简根据宋廷处决的欧希范等56名犯人尸体的解剖，由绘工宋景绘成图谱，是为《欧希范五脏图》，对解剖位置和形态的记载基本正确；宋徽宗崇宁年间，杨介根据西洲处死犯人的尸体解剖整理而成的《存真图》，堪为解剖史上之名作；南宋宋慈著《洗冤录》，对人体骨骼及胚胎等有较详细的记载，并附有检骨图；清代名医王清任著有《医林改

错》一书，对古医书中的解剖学错误进行订正，对内脏的记载尤为详细。

1543年，比利时医生维萨里通过对犯人尸体进行解剖，创立并奠定了人体解剖学的基础，他因此被誉为近代人体解剖学的创始人。17世纪初，威廉·哈维通过对人体血管进行研究，发现了血液循环规律，奠定了现代生理学和医学的基础。

（作者供职于武陟县卫生计生委）

酸梅汤里论乌梅

□徐玮玮



我国很早以前就有酸梅汤。古籍中提到的“土贡梅煎”，就是最古老的酸梅汤。大家现在喝到的酸梅汤是清代御膳房为皇帝制作的消暑解渴饮料，后来才流传到民间。

酸梅汤的原料包括乌梅、桂花（或山楂）、甘草，比例为3:2:1。这里的主药乌梅味酸，能收敛浮热，引气归元。因此，酸梅汤不仅可以生津，还能收敛浮热，是清热生津的健康饮料。

《伤寒杂病论》厥阴篇里记载的乌梅丸，由寒凉、温热两组药物构成。其中，温热药物为乌梅、细辛、干姜、当归、附子、蜀椒与桂枝共7味药物，寒凉药物为黄连、黄柏与人参共3味药物。乌梅丸是《伤寒杂病论》中温热药物用得最多的一个处方。如何让温热药物、寒凉药物共同向厥阴这个目标进军呢？中医教授刘力红说：“张仲景在书中告诉

了我们一个很巧妙的方法，就是重用乌梅(300枚)，重用酸味药。乌梅丸的立方用药让人拍案叫绝。在这个方子中，乌梅犹如一面旗帜，这面旗帜一树起来，原来杂乱无章的散兵游勇就统统归拢到这面旗帜之下了，并在这面旗帜的指引下，力往一处使，劲儿往一处发，都来温厥阴。因此，乌梅丸之用乌梅，意义非常深刻。”

中医认为，乌梅味酸而涩，性温，归于肝、脾、肺、大肠经；主要功效为敛肺止咳，涩肠止泻，生津安蛔。

值得一提的是，现代药理分析表明，乌梅的确有抗癌的作用。动物实验证明，乌梅煎剂能增强组织细胞功能，提高吞噬功能，对癌细胞有抑制作用。乌梅还可用于食管癌、胃癌、大肠癌、膀胱癌、皮肤癌、阴茎癌等的辅助治疗。

（作者供职于濮阳市中医院）

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。

《中医学说》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您来稿！

联系人：索晓灿

投稿邮箱：525480296@qq.com