

我与中医

“温故而知新”新解

□毛德西



我非常重视对古典医籍的学习,要知道,讲义的作用是引入门,要想有所提高,有所作为,必须学习经典。只有踏踏实实

实地钻研经典,才能做到理论上明确、临床上“入细”。

自1959年跟师学习至今,我从事临床工作已有50余年,对经典的学习从未中断。即使在“文革”时期,我也复读了中医四大经典、金元四大家著作、温病四大家著作等。

此外,我还给自己开出了读书目录,如张景岳的《类经》、李时珍的《本草纲目》、吴又可的《温疫论》、柯琴的《伤寒来苏集》、王清任的《医林改错》、周岩的《本草思辨录》、吴谦的《医宗金鉴》、陈修园的《陈修园医学全书》、江耀的《名医类案》、王孟英的《回春录》(即《王氏医案》)、何廉臣的《全国名医验案类编》、赵守真的《治验回忆录》、罗止园的《止园医话》、陆以湜的《冷庐医话》、张锡纯的

《医学衷中参西录》,以及《秦伯未医学名著全书》《蒲辅周医疗经验》《岳美中医学文集》《赵锡武医疗经验》等。对于自己没有的书籍,我就到学校图书馆去借阅。

孔子在《论语》中说:“温故而知新。”所谓“温故”,就是说读书不能只读一遍两遍,而要读十遍百遍,“书读百遍,其义自见”。年轻时读经典,只是理解字面上的意思;在临证时去书中寻找答案,只是权宜之计;年老时反复读书,才能领会其中的奥秘,才能“知新”。这种“新”,不是新的方药,而是新的理解、新的应用。

我做学生时就知道达原饮治疗恶性传染病的功效,但不理解为什么要用辛温药(苹果、厚朴、槟榔)去治疗热性病,心想那

样岂不是火上浇油?后来,我学着去用达原饮治疗热性病,或然有效,但把握不大,心中无数,不过仍断断续续地用。直到2003年“非典”流行,看到达原饮对这种烈性传染病那样有效,我就去重读《温疫论》,这才真正理解这3味药的特殊作用及其中的奥秘——“湿去热孤”“使邪溃散速离窝”。此后,我再用达原饮治疗热性病,虽非“效如桴鼓”,但失误甚少。

我喜欢老子《道德经》里的一句话,即“天下大事,必作于细”。诊病除疾是大事,读书要粗中有细、快中有慢,治病更要精益求精,不可有半点儿马虎。岳美中先生说,读书要“有恒”“专一”“入细”,他还把学验俱丰的医生称为“入细医生”,可见“入细”是读书的需要,也是临证

的需要。我最喜欢的事就是买书、读书,在知识的海洋里,人会显得非常渺小。用有限的生命去读无限多的书,就得有计划、有目的地去读,更要“入细”地读。马马虎虎、一目十行,读得书再多,年老时也是一知半解,品味不出书中的真谛,也解决不了实际问题。

我读书的方法是:边读书边记笔记。记笔记可以增强记忆力、抓住重点、归纳成章,不但有利于理论水平的提高,还能为临床提供丰富的治疗方法。我在读《医学衷中参西录》时,记录了张锡纯治疗发热的经验,这些记录使我学习到了诊治发热的思路,还学习了治疗发热的新手段。

(作者为国家级名老中医)

养生堂

春天降火用好茶

□李尤佳

春天是万物复苏的季节,也是多风干燥的季节,此时人们最容易上火。河南省中医院肝胆脾胃科主任医师牛学恩说,中医认为,春主肝,肝主生发,生发过了会化火,而生发不出,郁结于体内也会化火;再加上春天风沙大、天气干燥,人体内的水分容易通过出汗、呼吸大量丢失,伤及肝阴也容易导致生理机能失调而上火,如口干、头晕、咽痛、急躁易怒等。那么,怎样对抗上火呢?牛学恩给大家支了几招。

心理 保持心胸开阔,乐观向上,心境恬静。

起居 《黄帝内经·四气调神大论》说:“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。”春天,人们应该早睡早起,免冠披发,松缓衣带,舒展形体,多参加室外活动以汲取大自然的活力,只有使自己的精神情志与大自然相适应,才能精力充沛。此时,人们穿衣要注意“下厚上薄”。

饮食 春天阳气初生,人们宜食用辛甘发散的食物,如葱、姜、蒜、大枣、山药等,以驱散阴寒,顺应阳气之升畅。此外,人们还要多吃新鲜的蔬菜和水果,增加鸡肉、鱼等优质蛋白的摄入量。

牛学恩还为大家推荐了几款降火好茶。

枸杞茶 枸杞味甘、性平,有养阴补血、滋补肝肾、益精明目的功效。

菊花茶 怀菊花、杭菊花皆可,能够清肝降火。

茉莉花茶 此茶可提神醒脑,能“祛寒邪、助理郁”,安定情绪、振奋精神,还能清热解暑、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适等。

决明子茶 决明子可降血压、平肝阳、清热通便,血压不平稳的人在春天可以适当喝一些。

降火茶 咽喉发干、疼痛不适的人,不妨试试这款降火茶。取菊花、金银花各10克,生甘草、胖大海各6克,泡水喝,有疏散风热、清咽利喉之功效,可用于春天常见的由急性咽炎、扁桃体炎引发的咽痛暗哑、口燥干咳等。(作者供职于河南省中医院)



人参

□黄新生

青枳紫萼承天露,肩肢具体得地精。味甘微苦性微温,归入脾肺心肾经。气虚津伤皆能治,抵抗衰老人年轻。金井玉阑夜寂寂,听取人言一两声。

注:人参又名黄参、血参、金井玉阑等,味甘、微苦,性微温,归脾、肺、心、肾经,具有大补元气、固脱、生津、安神等功效,主治气虚欲脱、劳伤虚损、倦怠、呕吐、气短、自汗、久咳虚喘、消渴、失眠、惊悸、健忘、阳痿、尿频、崩漏等。

(作者供职于武陟县卫生计生委)

中药传说

马兰头

□潘东元



钱乙,字仲阳,宋代东平人,是我国著名的“儿医圣手”。民间流传着钱乙与马兰头的一个传说。

有一次,钱乙为患者诊病忙碌了一整天,晚上总算得了空闲,便和好友聊天喝酒。菜是用钱乙的妻子在河边找来的野菜马兰头做的。

钱乙和朋友们聊得正起劲儿时,忽然从远处传来小儿儿的嚎哭声,且由远及近。不一会儿,一位母亲带着嚎啕大哭的小孩儿来到钱乙家。那位母亲一见钱乙就跪下磕头,哭着说:“我家顽童在山上玩耍

时被毒蛇咬伤了腿,疼痛不已,请您救救孩子!”钱乙愁眉不展地瞟了瞟小孩儿的伤口,心想:“此时药铺早已关门,你们要到何处去取药呢?”

忽然,钱乙灵机一动:“桌上的马兰头不是也能治毒蛇咬伤吗?”钱乙马上抓了好几把马兰头给那位母亲,告诉她回去将这些野菜洗净,用其中的一把捣烂挤汁敷在小孩儿患处,剩下的水焯、挤干、切末,用麻油、酱油、糖拌和,早、中、晚分3次作菜肴给小孩儿吃。那位母亲感激不尽,回家后遵照钱乙的吩咐给孩子吃药。第二

天,小孩儿的病情果真轻了一些,不久就痊愈了。

马兰头味辛、性凉,无毒,具有清热解毒、凉血止血、利尿利湿的功效,不仅能治疗毒蛇咬伤,还能治疗高血压病、咽喉炎、肝炎、扁桃腺炎、口腔炎、吐血、衄血、青光眼、急性睾丸炎等。马兰头的作用与板蓝根相似,但无味苦之虞。

马兰头不仅是一味良药,还是营养丰富的佳肴。马兰头含有丰富的无机盐和维生素,且色泽碧绿,茎肥叶嫩,清香可口,既可炒食或凉拌,又可晒成干菜备用。

陆游也是“老药工”



或许是古代文人兼习医理的缘故,南宋爱国诗人陆游在云游名山写作作词的同时,也喜欢采草药。在他留下的9300多首诗中,有许多诗作记载了他的中医药学活动。陆游在《五律·自讼》中有“采药思来往,传书却小留”之语,在《急雨》中又提到“疾雷载雨输膏泽,茂树生风洗郁蒸。采药喜逢眠下客,说诗曾对剡中僧”。

陆游从小就喜欢读医书,在家乡绍兴时,还亲自执锄,开药圃,种植药草,配制丸丹,他家常有“杵声起”,不时飘出“药尘香”。这可在陆游的诗作《药圃》中得到印证:“少年谈尔雅,亦喜骚人语。幸兹身少闲,治地开药圃……老夫病若失,稚子喜欲舞。”

由于喜爱医药,陆游在中药鉴别和炮制方面也积累了很多经验。陆游曾在《山村行经因施药》中写道:“村翁不解读本草,争就先生辨药苗。”这充分描述了陆游学习中药鉴别知识的刻苦。为了掌握中药鉴别知识,陆游不辞辛劳,在严寒或者疾病缠身时仍孜孜不

倦地钻研中药知识,炮制中药。有诗为证:“寒气薄腠理,沉痛结心膈。造奴买药物,日夜事炮煮。”在56岁时,陆游还将平生收集验证的100多个药方编辑成了《陆氏集

验方》,可惜已佚。

陆游之所以能成为“老药工”,很重要的原因是他身在朝中不忘百姓疾苦。1175年,范成大镇蜀,邀请陆游至其幕中任参议官。陆游目睹成都百姓染病待毙的惨状,慷慨解囊,广置药缸于街头,亲自配制汤药,请患者饮用,治愈许多人。他曾作诗曰:“我游四方不得意,阳狂施药成都市。大瓢满贮随所求,聊为疲民起憔悴。”

有关陆游治病施药的诗句有:“著囊药发每随身,问病求占日日新。向道不能渠告信,随宜酬答免违人。”“药粗野志偏生效,诗浅山僧妄谓工。”“儿扶一老候溪边,来告头风久未痊。不用更求芎芷辈,吾诗读罢自醒然。”“驴肩每带药囊行,村巷欢欣夹道迎。共说向来曾活我,生儿多以陆为名。”“举手扣柴扉,病叟喜出迎。以我语蝉联,未寒畴昔盟。解囊付之药,与尔共长生。”

晚年的陆游,更是为百姓着想,“村西行药到村东,沙路溪流曲折通。莫问梅花开早晚,杖藜到处即春风。”(郭时民)

关于节气



今年3月5日是惊蛰节气。惊蛰节气,“蛰”是“藏”的意思,此时天气渐渐回暖,但是气温变化较大,而且会出现雷雨或连续阴雨天气,疾病多发。此时的饮食原则是保阴潜阳,人们可适当选用一些补品提高免疫力。

正所谓:“正气存内,邪不可干。”在人体正气强盛的情况下,邪气不容易侵入人体,也不易引发疾病,所以增强体质对提高抗病能力十分重要。惊蛰后天气明显变暖,人们需要进行饮食调养、增强体质,抵御病菌或病毒的侵袭。此时,人们应多吃清淡的食物,芦笋和玉米是不错的选择。

芦笋:降脂降压又防癌

芦笋的嫩茎可供食用,质地鲜美、柔嫩可口,除能佐餐、增食欲、助消化、补充维生素和矿物质外,因含有较多的天门冬酰胺、天门冬氨酸等,对心血管病、水肿等均有一定的疗效。

低糖、低脂肪、高纤维素和高维生素的芦笋,符合现代营养学对保健食品提出的要求;氨基酸含量高而且比例适当;含有多钟人体必需的宏量元素和微量元素,对癌症及心脏病的防治有重要作用。因此,营养学家认为芦笋是健康食品和营养全面的抗癌食品。

芦笋营养丰富,尤其是嫩茎的顶尖部分,各种营养物质含量最为丰富,但不宜生吃,也不宜长时间存放。关于芦笋,有两道菜大家不妨一试。

芦笋炒虾仁

主料:虾仁50克,芦笋150克,葱20克,姜少许。

辅料:油适量,盐适量,料酒1小匙。

制作方法:葱、姜切丝,芦笋洗净切段;将芦笋放入沸水中焯一会儿后盛出;炒锅中加适量油烧热,把葱、姜丝炒香;加入虾仁翻炒,然后加入芦笋翻炒至熟;加入盐、料酒调味。

芦笋鸡丝汤

主料:芦笋350克,鸡胸肉110克。

辅料:金针菇40克,豌豆苗40克,鸡蛋清80克,淀粉(蚕豆)30克,盐15克,味精5克,鸡油10克。

制作方法:将鸡胸肉切成2厘米长的丝,用鸡蛋清、盐、淀粉(蚕豆)拌腌20分钟;芦笋沥干浸汁,切成长段;金针菇摘净,冲洗沥干;摘取豌豆苗嫩心;先用开水把鸡肉丝烫熟,肉丝散开即可捞起沥干;高汤入锅,加肉丝、芦笋、金针菇同煮,滚开后加盐、味精、豌豆苗,再滚开即可起锅;食用前淋加鸡油。

玉米:营养丰富益处多

玉米营养丰富、产量高,深受国人喜爱。中医认为,玉米味甘、性平,有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆的功效。

德国营养保健协会的一项研究表明,在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用最高。除了碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素,玉米还含有核黄素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等有利。此外,多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用,刺激大脑细胞,增强记忆力。

玉米茶

主料:玉米30克,玉米须15克。

制作方法:玉米及玉米须加水煎汤,代茶饮。

玉米糊

主料:玉米粉30~60克。

制作方法:水烧开后放入玉米粉,搅匀成稀糊状,煮熟后加入芝麻油、葱、姜、盐调味。

本品有降血脂的作用,高脂血症、高血压病及冠心病患者服食效果好。

(国家级名老中医崔公让著《中华饮食文化与健康》)



本版图片均为资料图片

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