

# 阎季忠感恩济世 传承钱乙学术

□卜俊成

恩情常会给人一种矢志不渝的力量。对于钱乙的救命之恩，800多年前，许昌人阎季忠秉承圣人之道和博爱之心，费尽心血，把即将失传的绝学锻造成了天地之间的永恒。

北宋宣和元年(公元1119年)，位于现在山东的东平县由郓州改为东平府，政府驻地设在须城(今为东平县辖区)。同一年，五六十年前跟随父亲在须城、幼时多次被东平医生钱乙从病中救过来的阎季忠，搜集整理的有关钱乙诊治小儿疾病经验的著作《小儿药证直诀》，在开封正式问世。这部现存最早的中医学专著第一次系统地总结了儿科疾病的辨证施治方法，确立了中医儿科的诊疗体系，造就了钱乙“幼科冠绝一代”“幼科之鼻祖”的医史盛名。

北宋嘉祐年间(公元1056~1063年)，因为科举考试成绩优异，阎季忠的父亲被选派到须城做官。刚到须城不久，年幼的阎季忠便患上了惊疳(即心

疳)。眼看着儿子服用过很多县城名医生的汤药后仍高热不退、口舌生疮、面黄肌瘦，阎季忠的父亲万分着急。碰巧，当地同事来拜访阎季忠的父亲，得知孩子的病情后，建议请年轻医生钱乙前来诊治。

此时跟随姑姑住在须城乡下的钱乙，在身为医生的姑父的教导下，从读儿科医书开始，潜心学习各种中医典籍，青出于蓝而胜于蓝，医术精湛。很快，钱乙被邀请到阎季忠的家里。钱乙简要询问了病情，查看了阎季忠的舌头，号脉后开具了一个与之前医生开具的完全不同的处方。

面对阎季忠父亲的疑惑，钱乙解释说：“小孩子脏器娇嫩，要尽量少用辛燥性质的中药。如果非要用辛燥性质的中药，就必须同时配伍柔润养阴的中药来调和。此外，用药时还要注意保护好孩子的脾胃。孩子先前服用的药物多是温燥、寒凉之品，而且不注意照顾脾胃，所以控制

不住病情。”听完钱乙的话，阎季忠父亲紧皱的眉头逐渐舒展开来，立即派人照方抓药。

果不其然，阎季忠服用过钱乙开的汤药后，病情很快好转，最终痊愈。在随后的岁月里，阎季忠在患上重症多次性命攸关时，都是钱乙救了他的命。为了预防阎季忠再患相同的急危重症，每次钱乙为阎季忠看完病后，阎父都会把处方珍藏起来。

随着年龄的增长，在多次听父亲说起自己年幼时生病，钱乙妙手回春的事情后，阎季忠暗下决心：一定要让恩人的验方学术惠及更多人。同时，阎季忠开始研读医书，背诵中药的性味、归经。经年累月，阎季忠的医术也变得很高明。亲戚、朋友、同事，谁得了病都会找阎季忠看病；每次诊治疾病，他多能药到病除，而且擅长诊治儿科疾病。

北宋大观(公元1107~1110年)初年，已经过了知天命之年的阎季忠在汝海(今河南汝州)

做官，辗转工作和宦海沉浮并没有磨灭其最初报答恩人的梦想。此时的他也在生活和工作中深深体会到，做一名良医，尤其是非常优秀的儿科医生非常不易。于是，他下定决心，着手搜集钱乙的验方。阎季忠通过上门拜访、写信求助等方式，从钱乙诊治过的亲戚中得到钱乙看病的验方几十个。

后来，阎季忠被调到京城开封担任宣教郎。在此期间，他搜集到不少有关钱乙诊治儿科疾病的验方，这些都是钱乙晚年诊治疾病的精髓。不过，由于传抄失误，阎季忠对比不同版本的验方，发现内容出入较大。为了让“幼者免横夭之苦，老者无哭子之悲”，以及传承钱乙的医术，阎季忠把工作之外的所有空闲时间都用来整理钱乙诊治疾病的验方。

在编辑整理过程中，阎季忠删掉杂方中重复的部分，更正错误的部分，把不通顺的语句修改成规范的学术语言，再加上自己之前所得的验方等，按照“上卷

脉证治法，中卷记尝所治病，下卷诸方”的体例，附上自己诊治儿科疾病的心得和钱乙学生董及之的《小儿斑疹备急方论》，经过无数个日夜的操劳，终于在钱乙去世后编辑成册，取名为《小儿药证直诀》。

《小儿药证直诀》上卷收录儿科常见病治法81条，中卷收录典型病案23个，下卷列载方剂124首。从理论、治法、辨证、治法、方药等5个方面比较全面地揭示了钱乙在小儿病理生理、治法辨证、治则治法和临证用药等方面的成就，是世界上现存的第一部儿科学专著。

每次捧读《小儿药证直诀》，像无数个跋涉在岐黄之路上的后生一样，笔者都能感受到阎季忠孜孜以求和仁慈之心，并从中获益良多。正是得益于他的不懈努力，流转的时光和大师的仁术才变成清风明月般不朽的福祉，给后世患儿带来无尽的福祉，给杏林道义根脉以最好的诠释。

## 关于节气



### 春分

今年3月20日是春分节气。由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在养生时应注意保持阴阳平衡，根据自己的实际情况选择能够保持机体平衡的膳食，多吃一些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强抵抗力。

春分节气前后，人体血液处于旺盛时期，激素水平相对较高，总的膳食原则是保持寒热均衡。孔子有“不时不食”之语，意在提醒人们多吃时令果蔬。春分前后，韭菜、芹菜是时令菜中的佳品。

#### 温阳补脾肾吃韭菜

韭菜有“春食则香，夏食则臭”之说。春分前后，韭菜正是鲜嫩好吃之时。韭菜味甘、辛，性温，有补肾益胃、充肺气、散瘀行滞、安五脏、行气血、止汗固涩等作用。现代药理学研究表明，韭菜含有挥发性的硫化丙烯，因此具有辛辣味，有促进食欲的作用。在老百姓的餐桌上，以韭菜为主的佳肴有很多，这里为大家推荐两道菜。

#### 核桃仁炒韭菜

取核桃仁30克(去皮)，放入芝麻油中炒至微黄，然后放入适量食盐，再加入韭菜120克，炒熟即可装盘。

#### 韭菜牛乳汤

取韭菜250克，生姜30克，切段或捣碎后用纱布包起来，绞取汁液；加入牛乳250毫升，加热煮沸后即可食用。

这道菜源于《丹溪心法》。在这道菜里，牛乳能补养胃气，生姜可温中化痰止咳，韭菜能开胃降逆、散瘀，可用于脾胃虚寒、呕吐少食、噎膈反胃、胸膈作痛等。这道菜再加上梨汁、藕汁，就是五汁安中饮，能增液润燥、化痰开结。

#### 芹菜药食两相宜

芹菜是人们喜食的蔬菜品种，性凉，味甘、辛，可用于清热除烦、凉血止血等。芹菜是药食两相宜的食物，有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌、养血补虚、减肥消脂等功效。人们在食用芹菜的过程中，创造出多种烹调手法，这里为大家推荐两种。

#### 糖醋芹菜

取芹菜500克，去叶留茎洗净后，入沸水焯过，沥干，然后切段，加入糖、盐、醋拌匀，淋上芝麻油即可。

这道菜酸甜可口，能够去腻开胃，具有降压、降脂的功效，高血压病患者可经常食用。

#### 芹菜黄豆粥

取120克芹菜，洗净，切段后放入沸水中焯熟，捞出过凉后控干水分，放入碗内，加盐、味精、姜丝、蒜末、米醋、芝麻油拌匀备用；将50克黄豆、100克大米去杂、洗净，放入芹菜汤中煮粥，煮熟即可食用。食用芹菜黄豆粥时佐以凉拌芹菜风味更佳。

芹菜有平肝明目、祛风湿等功效；黄豆有宽中下气、利水消肿等功效。

芹菜虽好，但服用时应注意：一般人均可食用，但脾胃虚寒者、肠滑不固者、血压偏低者、婚育期男士应少吃，因为芹菜具有杀精功能。

(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

## 养生堂

### 慢性咽炎 少说话 多饮茶

□安济生

很多经常说话的人都有慢性咽炎，也都有过这样的经历——某年某月某天，说话比较多，口干舌燥、浑身燥热之际，喝一杯凉凉的茶水，那种感觉就是一个字——爽！

然后，这个人就会出现这种情况——跟别人说话时状态非常好，滔滔不绝；回家后却跟泄了气的皮球一样，一句话都不想说。

《黄帝内经·素问·生气通天论篇》记载：“阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。”这句话是说，人体的阳气，在入精神过度紧张和机体过度疲劳的情况下，就会出现亢盛(“打鸡血”状态)，而阳气亢盛，必然会大量消耗阴精(容易导致皮肤干燥、口燥咽干、消瘦等)。如果长期如此，人体的阴精就会越来越虚空，阳气相对来说就会越来越旺盛，这样就会形成恶性循环，一旦真阴耗竭，就会引发厥证——心脑血管疾病。

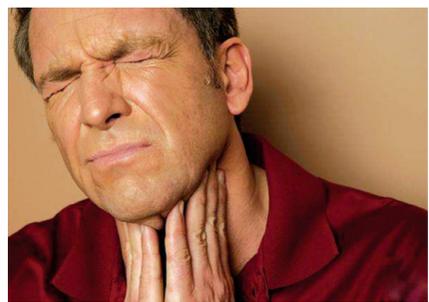
那么，慢性咽炎患者该怎么办呢？

首先，说话时要注意发音方式，避免导致口干舌燥的情况发生，具体方法可以咨询声乐老师、五官科医生。

其次，要注意保护嗓子，千万不要在口干舌燥的时候喝凉开水或者清热泻火药制成的凉茶。俗话说：“多言数穷，不如守中。”这就是说，人说的话多了，往往会使自己陷入困境之中，还不如保持沉默，把话留在心里。殊不知，这句话也蕴含了保护嗓子的真理！

人类学会使用语言进行沟通后，越来越多地借助语言进行交流，但是随之而来的，是人与人之间的沟通越来越麻烦；如果想让别人信服自己说的话，还需要进行多种论证加以解释！如此一来，话越说越多，越难停下来休息一下。

最后，大家还要经常喝红茶、黑茶等。笔者建议在茶中加入适量的麦冬、胖大海、金银花等，这样能起到治疗慢性咽炎的效果。



## 中药传说

### 伸筋草

□张健



我国宋朝有一个名叫李东杰的官员。他为官清廉，刚正不阿，得罪了不少朝中大臣，被贬到一个偏远的小县城当县令。

这个小县城地处偏僻山区，无人愿意到此为官，即使在此做官也是走马观花，不会超过一年。李东杰来到小县城的县衙后，看到衙门破旧不堪，值班的衙役也无所事事，积累的案卷竟有数米之高。

李东杰上任后，第一件事就是整顿吏治，颁布了严厉的政令，严厉打击玩忽职守的官员。此外，他还把积累的案卷重新开堂审理，将以前的冤假错案一一平反，得到当地老百姓的赞扬。此后，县里治安环境大为好转，老百姓安居乐业，商业也逐渐繁荣起来。

一年夏天，由于大旱，县里的粮食产量大减，大量难民外出乞讨，县里的治安环境随之恶化。李东杰看到这些心急如

焚，便向朝廷上书请求减免当地当年的赋税，并开仓放粮赈济灾民。那年冬天又逢大雪，老百姓的生活再次陷入水深火热之中，不断有人饿死、冻死。

为了让老百姓饿死、冻死的悲剧不再发生，李东杰亲自带领各级官员将粮食和柴草送到每家每户，帮助老百姓挨过那个冬天。

李东杰所在的县城位于山区，很多时候他必须翻山越岭去送粮食和柴草，有时候还要涉水。由于长期的劳累和严寒的侵袭，李东杰患上了严重的风湿病。但是，他为了不影响工作，每次都忍着病痛给老百姓送东西。在一次送粮食的途中，李东杰的风湿病又犯了，双腿疼痛难忍，无法伸直行走，众人便将他抬起来去找大夫。

大夫为李东杰诊治后说：“李大人，您的病拖延得太久了，又没有及时得到治疗，以后恐怕您难以行走了，老朽也是无能为力啊！”

老百姓看到李东杰为了他们如此操劳，以后恐怕都不能再行走了，纷纷落泪。就在这时，一个老药农走上前来，说：“李大人的腿是为了我们这些穷苦百姓才这样的，我常年在山里采药，也许这味药能治李大人的腿疾。”说着，老药农从背篓里拿出一把草药来，煎煮后让李东杰服下。李东杰服药后觉得腿痛好了很多；几天后，李东杰的腿痛消失，他也能下床走路了。

对此，李东杰觉得很好奇，便问这个草叫什么名字。老药农说，他们当地人叫这种草药山猫儿。李东杰觉得这个名字不好听，也不能说明其特性，便为其取名为伸筋草。

伸筋草，又名石松、过山龙等，味微苦、辛，性温，归肝、脾、肾经，有祛风湿、舒筋活络的功效，可用于风寒湿痹、关节酸痛、屈伸不利、跌打损伤等的治疗。

## 关羽梦见猪咬足 或为痛风

□胡献国

《三国演义》第七十三回《玄德进汉中之王 云长拔麦阳郡》中说，关羽“假寐于帐中。忽见一猪，其大如牛，浑身黑色，奔入帐中，径咬云长之足。云长大怒，急拔剑斩之，声如裂帛。霎时惊觉，乃是一梦。便觉左足阴疼，心中大疑”。此外，关羽爱饮酒。笔者认为，文中描述的关羽脚痛的症状颇像痛风急性发作时的症状。

痛风是体内嘌呤代谢紊乱引起的一种代谢性疾病。嘌呤是人体核酸的重要组成部分，部分来源于食物，部分在体内合成，经代谢分解后形成尿酸，最后通过肾脏排出体外。若体内尿酸产生过

多或排泄减少，就会导致血中尿酸浓度升高，进而引发高尿酸血症。

痛风最常见的首发症状是剧烈的跖趾关节痛，关羽梦见大猪咬足就是这种表现。中老年人爱吃动物内脏、牛羊肉及海产品等高嘌呤食物，又喜欢饮酒(尤其是啤酒)，体内嘌呤就会产生过多，尿酸亦会随之增多。当尿酸超过肾脏的排泄能力时，尿酸就会沉积在组织及体液中，形成尿酸盐结晶析出，沉着于骨、软骨、关节及皮下等组织中，起初产生红肿疼痛等症状，常累及跖趾关节，多在夜间发作。痛风大多发生于30岁以上的

男性，女性常在绝经后发病，男女发病之比约为20:1。痛风转为慢性痛风时，殃及的关节较多，且关节多畸形或僵硬；痛风患者发生心肌梗死、高血脂症等的概率也会大大增加。

痛风的防治方法是：少吃高嘌呤食物 除文章前面提到的动物内脏等食物外，人们也应减少扁豆、豌豆、菠菜、菜花等食物的摄入量。

多喝水 多喝水能增加尿量，进而促进尿酸的排泄。

戒酒 饮酒易导致嘌呤堆积，因此戒酒对预防痛风至关重要。此外，肥胖、睡眠不足、过度劳累、紧张等均可促使痛风发作。

## 薏苡仁

□黄新生

薏苡仁泛珠玉光，马革裹尸受冤枉。伏波将军功绩著，味甘且淡性气凉。健脾止泻有良效，渗湿除痹常入方。若与苇茎桃仁伍，肺内痈毒一扫光。超市药店人济济，食用药用两飘香。

注：薏苡仁味甘、淡，性凉，归脾、胃、肺经，具有健脾止泻、渗湿除痹、清热排脓的功效，临床用于扁平疣、传染性软疣、坐骨结节滑囊炎、慢性阑尾炎等疾病的治疗。(作者任职于武陟县卫生计生委)

## 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。

《关于节气》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您的来稿！

联系人：索晓灿  
投稿邮箱：525480296@qq.com