

中药传说

茵陈

李爱军



茵陈在古代叫“因陈”，意思是“因旧苗而生”。因为根潜伏在地下，第二年旧根又会发出新芽，所以叫“因陈”。茵陈是常用中药。《神农本草经》中将其列为上品：“主风湿寒热邪气，热结黄疽。”说起茵陈祛湿退黄，民间还有一段传奇故事。

相传在东汉末年，有一个病人，身目俱黄，全身无力，人亦消瘦。一天，他拄着拐杖，一步一步地来找华佗看病。华佗见病人得的是黄疸，皱着眉摇了摇头表示无能为力，并告诉病人，眼下还没有找到医治这种病的药和办法。听到此话后，病人只好失望而归。谁知半年后，华佗路遇病人，见他变得身体强壮，精神焕发，大吃一惊，急忙问他是谁位先生医治好了他的病。那人回答说他没有请先生看病，只是因为家中揭不开锅，靠挖野菜食用，维持生活，没想到病就好了。

华佗不相信，便和他一起去看那野菜，原来那野菜是青蒿。华佗就想，难道青蒿能医治黄疸？于是，华佗就试着用青蒿给黄疸病人下药医治，连续试用几次，病人食用后没有一个病情好转。华佗是个细心人，就去找那人问他食用的是几月的青蒿。当那人说他食用的是3月的青蒿时，华佗马上想到，可能因3月阳气上升，百草发芽，青蒿才有药效。于是，第二年春天，华佗就在3月间来挖了许多青蒿，试着医治黄疸病人。结果这一次，医治一个，好一个。

后来，华佗为了把青蒿的药性摸得更准些，等到来年，再次进行了试验，并逐月把青蒿采来，分别按根、茎、叶放好，然后给病人食用。结果华佗发现，只有幼嫩的茎叶可以入药医治好黄疸病人。为了使人们容易区分，华佗便把能入药医治黄疸的幼嫩青蒿取名叫茵陈蒿，把长老的青蒿取名叫茵陈蒿。后人为了记住茵陈能医治黄疸，还编了顺口溜流传至今：“三月茵陈四月蒿，传与后人要牢记；三月茵陈能治病，四月青蒿当柴烧。”

茵陈蒿为菊科植物蒿蒿或茵陈蒿的干燥地上部分，我国大部分地区均有分布，主产于陕西、山西、安徽等省。春季幼苗长到6-10厘米时采收或秋季花蕾长成熟时采收。春季采收的习称茵陈蒿，秋季采收的习称茵陈蒿。该药味苦、辛，微寒，归脾、胃、肝、胆经，具有清利湿热、利胆退黄之功效。本品苦泄下降，性寒清热，善清利脾胃肝胆湿热，为治疗黄疸之要药，常与栀子、黄柏、大黄同用，可治疗小便短赤之阳黄；与茯苓、猪苓同用可治疗黄疸湿重于热者；与附子、干姜同用可治疗脾胃寒湿郁滞，阳气不得宣运之阴黄；与黄柏、苦参、地肤子同煎汤外洗可用于湿热内蕴之风瘙隐疹、湿疮痒疹等症。

现在药理研究表明，茵陈有显著的利胆作用，并有解热、保肝、抗肿瘤和降压等作用，煎剂对人工型结核杆菌有抑制作用，乙醇提取物对流感病毒有抑制作用。

作者供职于郑州广安中医院

中医之最

现存最早的儿科学专著

我国著名的儿科专家钱乙年代久远，都早已不存于世了。是北宋末年东平郡人。他的临床经验和学术思想主要反映在《小儿药证直诀》一书，原书也已散失。因此，《小儿药证直诀》是我国现存第一本以原本形式保存下来的儿科学专著。世界医学史告诉我们，世界上最早的儿科学专著分别是意大利、德国、比利时等国家的医学家所作。这些书中最早的也要比《小儿药证直诀》晚351年，所以说《小儿药证直诀》是世界上第一部以原本形式保存下来的儿科学专著。

李强

本版图片均为资料图片

主讲嘉宾:

王子明教授，原中国中医科学院中培训部客座教授，中国针灸学会穴位埋线专业委员会主任委员，北京王子明中医研究院院长，出版了《特效四维三通埋线治疗绝技》。为了推广四维三通埋线疗法，王子明教授在全国多地举办培训班，反响良好。

学习内容:

埋线治疗偏瘫后遗症、颈椎腰腿间盘突出症、骨质增生、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、股骨头坏死、乳腺病、气管炎哮喘、冠心病等多种疑难病。

提前预约报名，满50人开班，欢迎来电免费索取相关资料！ 报名电话：13137106344 18137338917 微信：A8JK73



康海国医 疼痛专科技术培训

读书时间

苏轼、沈括的医学研究成就

对研究宋代传统医药学发展有重要价值

黄新生

一般认为，《苏沈良方》既非苏轼或沈括个人所作，也不是苏轼和沈括两个人通力合编，而是在沈括独立完成《良方》(又名《沈存中良方》)后，后人将其和收集而来的苏轼的医药杂说笔记类文章合编在一起，从而产生了《苏沈良方》一书。《苏沈良方》成书于北宋末年到南宋初年，成书后不久，后人就对此书的由来进行了考证：“《苏沈良方》十五卷，右皇朝沈括通医学，尝集得方成一书，后人附益以苏轼医药杂说，故曰苏沈。”“《沈存中良方》十卷，右皇朝沈括存中撰，存中博学通医术，类其经验方成此书，用者多验，或以苏子瞻论医药杂说附之。”

那么，宋代人为什么会将两个不相干的人的医学著作合编在一起呢？很可能是苏轼和沈括的医学著作有一个共同的特点，就是理论紧密联系实践。这一特点其实也是《四库全书》对《苏沈良方》的评价：“盖方药之事，术家能习其技而不能知其所以然，儒者能明其理而又往往未经试验，此书以经效之方而集于博物理者之手，固宜非他方所能及矣。”普通的医生往往疲于医学工作而在理论上有所欠缺；普通的儒医，往往精于医学理论但医学实践较少。苏轼和沈括的医学著作有一个共同的特点：既有丰富的医学实践(经效之方)，又有丰富的医学理论(博通物理)。

《苏沈良方》不但论述了医理、本草、灸法、养生、炼丹等内容，而且记载了临床各科的部分单验方、医案，涉及本草学、疾病治疗学、养生保健等。

在本草学方面

有许多内容至今可以作为考据资料，如对细辛、枳实等药物存在的“一物多名”“一名多物”和“名实错乱”的问题进行了精心考订；对《神农本草经》等古书记载山豆根等药物的药性错误进行了纠正；提出“汤、散、丸各有所宜”，对汤、散、丸等剂型的功效特点进行了正确的阐述。著名的《采草药》一文，也被收入《苏沈良方》，只是标题变为《论采药》。

在疾病治疗学方面

有内科、外科、眼科、妇科、小儿科等各种简易有效的疗法，除了用方药调治外，还强调日常生活起居的调理宜忌。

在养生保健方面

主要是苏轼养生思想的体现，收录有《养生说》《论养生》《续养生论》等文章，重视用良好的生活习惯达到养生的目的；重视“内修”对养生的重要性，强调“安”(静心)与“和”(顺心)，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺”。

在中国历史的天空，闪烁着两颗耀眼的明星。当这两颗明星的光辉汇聚到一起时，一部伟大的医学著作便诞生了。这部伟大的医学著作，就是《苏沈良方》。



第一颗耀眼的明星就是伟大的文学家、艺术家苏轼。时过千年，他仍“围粉”无数。苏轼“素喜吐纳引导之术”，对气功养生颇有心得，他在杭州修建的“安乐坊”是当地最早的医院雏形。苏轼还写下了大量医药杂说笔记，包括养生法、炼丹术、治疗疾病的药方、药物介绍等内容。据说，苏轼还著有《苏学士方》一书。



第二颗耀眼的明星就是伟大的科学家沈括，他被称为“中国整部科学史上最卓越的人物”“中国科学史上的坐标”。沈括在中医方面也有深入研究，主要医学著作有《灵苑方》《良方》《别次伤寒》《梦溪笔谈·药议》《梦溪忘怀录》等。其中《灵苑方》部分内容被选入《永乐大典》《本草纲目》中；《梦溪笔谈·药议》中的《采草药》一文被选入中学语文课本，至今对中草药采集具有指导意义；《良方》则与苏轼的医药杂说笔记合编为《苏沈良方》，流传至今。

《苏沈良方》内容丰富，涵盖范围广泛，创造了多个“第一”。

一是第一次详细记录了秋石的炼制方法和现实应用，并通过真实病例来说明秋石的实际功效。这是人类第一次提取并使用性激素的记载。

二是第一次对人的咽喉进行了符合解剖学认识的正确分析。

三是第一次记载了许多现在仍在使用的方剂，如至宝丹、沉麝丸等。

此外，《苏沈良方》还对部分收集来的方剂进行了合理改良，校正了崔知微的《灸二十二种骨蒸法》等。

养生堂

春季养肝 相“食”而动

李鲜

根据天人相应原理以及脏腑和季节的属性，春季养生的重点是养肝、护肝。在饮食方面，应顺应春季人体阳气升发的特点，以及自己的体质特点来选择食物。春季饮食的主要原则是“减酸增甘，以养脾气”。

甘味补脾 春季食用能纠偏

一方面，春季阳气升发，肝气偏旺，容易削弱脾胃功能，造成消化不良。另一方面，脾胃是阳气升发的枢纽，脾胃虚弱，肝气升发必然受到影响。这时就要多食甘味食物，比如糯米、红枣、桂圆、南瓜、猪肚、山药、莲子、麦芽糖、蜂蜜、胡萝卜等。

辛味发散 春季食用助生阳

中医治肝讲究“养肝之体用酸，舒肝之气用辛”。春季阳气初升，多吃辛甘发散之品，有利于阳气的升发，如食用黄豆芽、绿豆芽、荠菜、韭菜、香椿嫩叶、枸杞苗、豌豆苗、蘑菇、荆芥、春笋等，忌油腻、生冷、黏硬食物，以顺应春季阳气之升发。

酸味收敛 春季少食利阳升

酸味收敛，不利于肝脏的疏泄条达及人体阳气升发，因而春季要减少酸味食物的摄入，比如食醋、山楂、乌梅等。如果肝旺太过，出现胸腹灼热、失眠烦躁、

血压升高、眼睛发红、耳鸣口苦等，反而要吃些酸性食品，以收敛约束过于亢盛的阳气，以养肝、柔肝。

笔者推荐几款药膳。大家可以根据自身体质特点，选用以下药膳来养肝、护肝。

杞枣鸡蛋汤

用料：枸杞子30克，红枣10个，鸡蛋2个。 制法：枸杞子洗净，红枣洗净去核，一起放入砂锅中，加清水适量烧开后，加入鸡蛋煮熟，调味即可。

功用：补肝肾，健脾胃，滋阴润燥，养血除烦，适用于肝肾亏损、脾胃虚弱者以及慢性肝炎患者。枸杞子味甘，性平，可滋补肝肾，益精明目。红枣能补中益气，养血安神。

猪肝枸杞子汤

用料：猪肝100克，枸杞子30克。 制法：猪肝与枸杞子一起煮熟，调味即可。

功用：能补肝、养血、明目。

丹参黄豆汤

用料：丹参10克，黄豆50克，蜂蜜适量。 制法：丹参洗净，黄豆用水浸泡1小时。将丹参、黄豆放入砂锅中，加水适量煲汤，至黄豆烂，拣出丹参，加蜂蜜调味即可食用。

功用：补虚养肝，活血祛瘀。丹参味苦微温，能活血祛瘀，安神宁心。黄豆能健脾宽中，益气和中，生津润燥，清热解毒。这些都有利于补虚养肝。

红枣花生汤

用料：红枣50克，花生80克，冰糖50克。 制法：红枣、花生洗净，放入砂锅中，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至花生熟烂，加入冰糖再煲片刻，即可食用。

功用：补脾胃，养血止血。温馨提示：以上食疗药方均需要在医师指导下使用。

作者供职于河南省中医院

曾国藩和他的「鱼鳞癣」

王京

曾国藩是我国清代著名的政治家和军事家，因创办了一支强大的湘军而闻名天下。他的《曾国藩家书》，至今仍为世人所推崇。不过，曾国藩曾长期受到皮肤病的困扰，却很少有人知道。

曾国藩是在京城做侍郎时患上皮肤病的。为治病，他不知请过多少个郎中，吃过多少剂药，总是不能痊愈，特别是在秋冬季节，或心烦意乱时，更是痒得厉害。

曾国藩患的皮肤病，是鱼鳞病，旧称“鱼鳞癣”，是一种比较常见的遗传性皮肤病。患者常在出生后不久发病，有的可延迟到青春期或青年时期。皮肤损害为分布在四肢伸侧的灰褐色鳞屑，呈大片多角形，中部紧贴表皮，边缘稍游离。患者自觉瘙痒，同时伴有头发干燥、稀疏、指甲变脆等表现，常在秋冬季节发生或加重，而到了夏季则好转或自愈。另外，鱼鳞病还有一种很严重的类型，即胎儿鱼鳞病，皮肤损害可布满全身，鳞屑很厚似盔甲状，胎儿常于出生后几天死亡，或者出生时即为死胎。

曾国藩在长沙办团练时，因外出受到湖南巡抚骆秉章、参将鲍超的阻挠，整日郁郁寡欢，身上的“鱼鳞癣”就特别严重，奇痒难耐。每天早上醒来，曾国藩常常是浑身血迹斑斑，床上一层癣皮。

曾经有一位江湖郎中自称“治癣高手”，被曾国藩请来，上门看了3个月，用了近百剂中药，却无任何疗效。后来，这位郎中心生一计，为自己找到了退路。

一天，这位郎中让曾国藩把衣裤全部脱掉，煞有介事地检查了一番。然后，他帮曾国藩把衣裤穿好，满脸谄笑地对曾国藩说：“大人，我今日才算看明白，原来您患的并不是癣病。您的前身不是凡人，而是在昆仑山修炼的千年巨蟒，这满身的圆圈和皮屑，便是明证。所以，这病不必治了，若是没有这身圆圈和皮屑，大人何日能穿仙鹤袍，登宰相之位？”曾国藩听了这番话，想起母亲曾对他说的“蟒蛇投胎”的故事，心情顿时舒畅起来，不但未责备郎中医治无术，反而赏了他银两。

曾国藩一世英明，却上了江湖郎中的当，相信了他的鬼话。其实，鱼鳞病并非不治之症，有许多方法可以控制它。随着医学的发展，对鱼鳞病和其他遗传性疾病的治疗将不再是梦想。到那时，像曾国藩这样的悲剧将不再重演。(作者供职于郑州市第二人民医院)