

# 深切缅怀恩师李振华

□韦绪性

我1972年到河南中医学院(现为河南中医药大学)中医系学习,1974年李振华老师给我们讲《中医内科学》。其间有课堂理论讲授、有言简意赅的指点迷津、有为人医的潜移默化、有对临床侍诊的指导等。

恩师历任全国首批老中医药专家学术经验继承工作指导老师、第七届全国人民代表大会代表、河南中医学院院长、终身教授、主任中医师、首届国医大师,被誉为著名中医学家、中医教育家,享受国务院特殊津贴,诚属实至名归,当之无愧。恩师医德医风之高尚,理论积淀之深厚,临床经验之丰富,深深令我敬仰。

2017年5月23日,恩师虽然离我们而去,但他立德树人、奖掖后进的师风范,大医精诚的高贵品质,皆为后辈学人树立了光辉典范。恩师的恩情、呵护、叮嘱、期盼,永远铭记在我们心中。

恩师生动有趣地讲授《中医内科学》,给我们留下了深刻的印象。如他讲授“四大顽症”之一的鼓胀时,精辟简练,高度概括了该病的病机,用两个三角形简图,分别讲授肝郁与脾虚、肾损的关系,气滞与血瘀、水裹的关系,把精深的理论执简驭繁地予以阐述。他强调脾虚是鼓胀的病机基础,在论治上无论分多少证型,都不能离健脾,同时要注重权衡本虚标实的孰轻孰重,补虚而不壅滞,祛邪而不伤正。恩师不仅理论造诣颇深,而且非常注重临床实践,尝谓:“熟读王叔和,亦要临证多。”

“调实践出真知,实践是理论的源泉,必须把实践上升为理论,以理论指导实践。恩师在繁重的教学、管理工作的同时,除了按时出门诊外,还经常在办公室为患者诊疗。由于恩师了解我这个中医的后代有一定的中医功底,于是厚爱有加,答应了我临床侍诊的要求。对此,我极为重视。只要恩师坐诊,我就利用自习时间随师学习,从不缺课。恩师从教我切脉的指法开始,通过举、按、寻、推、总按、单诊七步,认真体会脉象,务求操作规范。

恩师强调理论联系实际的重要性,就是在中医理论的指导下,通过临床实践解决问题,并在实践中检验理论,充实理论。每当所学理论在临床得到印证,我就感到十分高兴,从而激发了学习的积极性。恩师还结合患者实例,讲授如何辨证、立法、遣药,直至理、法、方、药环环相扣,每每使我茅塞顿开。

恩师善于启发式教学,诲人不倦,如他曾诊治一位肋痛患者,其临床特征为两肋胀痛,遇劳尤甚,伴腕闷纳差,暖气,大便溏薄,脉沉缓,舌质淡,苔薄白。恩师问:“此为何证?”我说:“肝脾失调证。”恩师问:“当用何方?”我说:“柴胡疏肝散。”恩师笑着耐心解释,肝脾失调证有木郁乘土与土壅木郁之别,该患者无情志刺激病史,且脾虚之象显著,然土壅木郁系原发,治当以健脾益气为主,即所谓“助土德以升木”,应慎用大剂辛燥理气之品,以免疏利过度则脾气更虚,反致疼痛难愈。恩师循循善诱,诲人不倦,由此可见一斑。

恩师强调理论联系实际的重要性,就是在中医理论的指导下,通过临床实践解决问题,并在实践中检验理论,充实理论。每当所学理论在临床得到印证,我就感到十分高兴,从而激发了学习的积极性。恩师还结合患者实例,讲授如何辨证、立法、遣药,直至理、法、方、药环环相扣,每每使我茅塞顿开。

恩师善于启发式教学,诲人不倦,如他曾诊治一位肋痛患者,其临床特征为两肋胀痛,遇劳尤甚,伴腕闷纳差,暖气,大便溏薄,脉沉缓,舌质淡,苔薄白。恩师问:“此为何证?”我说:“肝脾失调证。”恩师问:“当用何方?”我说:“柴胡疏肝散。”恩师笑着耐心解释,肝脾失调证有木郁乘土与土壅木郁之别,该患者无情志刺激病史,且脾虚之象显著,然土壅木郁系原发,治当以健脾益气为主,即所谓“助土德以升木”,应慎用大剂辛燥理气之品,以免疏利过度则脾气更虚,反致疼痛难愈。恩师循循善诱,诲人不倦,由此可见一斑。

## ■读书时间

中医作为中华民族的传统医学,表现的形式多种多样。从求医治病到未病预防,均为中医在生活中的表现。中医人学习中医、思考中医的过程均需参考中医古籍。作为医经经典的《黄帝内经》,是中国最早的医学典籍。

常言道:“文以载道。”《黄帝内经》中记载着许多生命的秘密。随着科技及经济的发展,人们越来越重视日常生活中的养生,养生不单单是注意饮食,《黄帝内经》告诉我们,养生更要顺应自然,应时养生。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”也就是说,我们应该顺应四季的变化来养生。四时的气候变化与我们的脏腑疾病相联系,具体的便是“春夏养阳,秋冬养阴”。

春生夏长,秋收冬藏,是自然界亘古不变的规律。古代先贤面南观天,俯察地理,发觉人体内阴阳之气变化易与自然相应。春季万物复苏,人体内阳气意欲升发,当夜睡早起,多亲近自然以感受生命之初的力量。夏季万物茂盛,人体内阳气活动最为旺盛,夏日炎热,不可贪凉饮冷,亦不可终日坐于安逸的室内,当夜睡早起,无厌于日。秋季万物收获,人体内阳气收敛,当早睡早起,与鸡俱兴,要安下心来以敛精气。冬季万物封藏,人体阳气潜藏入里,当早睡晚起,作息尽量与太阳起落一致。

人体内阳气活动与四季季节相应,故曰:“阴阳四时者,万物之终始也。”顺应四时要求我们顺应自然规律,以调摄精神情志。循四时之气,而“起居有常”。不循或不重视,必如夏热如火,冬日加冰,损伤气机,甚至脏腑器官损坏,悔之晚矣。

养生即养一身之气,顺应四时,养护一身阴阳之气。阴阳为一身之根本,《黄帝内经》中记载:“从阴则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。”圣人养生亦需“法于阴阳,和于术数”。调护阴阳中养阳为重,四时人体变化亦为阳气变化所致。春夏促进阳气升发,可适当运动;秋冬帮助阳气潜藏,精神内守,勿扰其阳。

养生不只是饮食的禁忌,更应与季节相应。春季多食升发之物,春韭、白蒿为良品;夏季不可多食冷饮;秋季食用凉燥之品,如绿豆百合粥;冬季甘温为主,如当归生姜羊肉汤。

养生的目的在于未病预防,如《黄帝内经》中记载:“是故圣人未病先防,治未病;不治已乱,治未乱。”当然,养生不只是需要理论指导,还需要强大的执行能力,养成良好的生活习惯,则病无所入。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级规培医师)

# 《黄帝内经》中的养生之道

□黄清

## 倾囊相授 诲人不倦

恩师善于启发式教学,诲人不倦,如他曾诊治一位肋痛患者,其临床特征为两肋胀痛,遇劳尤甚,伴腕闷纳差,暖气,大便溏薄,脉沉缓,舌质淡,苔薄白。恩师问:“此为何证?”我说:“肝脾失调证。”恩师问:“当用何方?”我说:“柴胡疏肝散。”恩师笑着耐心解释,肝脾失调证有木郁乘土与土壅木郁之别,该患者无情志刺激病史,且脾虚之象显著,然土壅木郁系原发,治当以健脾益气为主,即所谓“助土德以升木”,应慎用大剂辛燥理气之品,以免疏利过度则脾气更虚,反致疼痛难愈。恩师循循善诱,诲人不倦,由此可见一斑。

恩师善于启发式教学,诲人不倦,如他曾诊治一位肋痛患者,其临床特征为两肋胀痛,遇劳尤甚,伴腕闷纳差,暖气,大便溏薄,脉沉缓,舌质淡,苔薄白。恩师问:“此为何证?”我说:“肝脾失调证。”恩师问:“当用何方?”我说:“柴胡疏肝散。”恩师笑着耐心解释,肝脾失调证有木郁乘土与土壅木郁之别,该患者无情志刺激病史,且脾虚之象显著,然土壅木郁系原发,治当以健脾益气为主,即所谓“助土德以升木”,应