

■ 读书时间

中医人的锦囊妙计——

《冯氏锦囊秘录》

□ 黄新生

冯兆张，字楚瞻，浙江海盐人，明末清初著名医学家。他7岁丧父，因家境贫寒，体弱多病，13岁开始习医，后在两浙及京师行医，“活人无算”，“浙东西士以医名者，咸俯首出其下”，京师名士公卿更是对他交口赞誉。冯兆张精于内、外、妇、儿诸科，他广搜民间验方，博览前贤论著，结合自己临床经验，撰成《痘疹全集》15卷、《杂症痘疹药性主治合参》12卷、《杂症大小合参》14卷、《脉诀纂要》1卷、《女科精要》3卷、《外科精要》1卷、《药按》1卷。1702年，冯兆张将这些著作与顾世澄《内经纂要》2卷合编为《冯氏锦囊秘录》。

其中《痘疹全集》阐述痘疹发病、演变、并发症、治疗等；《杂症痘疹药性主治合参》论治痘疹之药如何择地及采收之法，后载药物500余种，阐明痘疹主治合参之依据和经验体会。《脉诀纂要》《女科精要》《外科精要》《药按》论脉法之要诀，女科、外科杂病证治之妙法，药性功效主治等。《内经纂要》为顾世澄对《黄帝内经》摘录原文的注释。该书内容丰富，是冯兆张学术思想的体现，对中医药人员具有很高的参考价值。

博采众长重温补

一是博采众长有精论。冯兆张学医十年，勤奋苦读，深得古人精髓，后又六上京师，研习医学，融会贯通。他在自序中说：“兆张所以有纂集上古、中古、近世群贤诸论，以明强弱补泻之宜；更集幼科方脉合参，以广先天后天，少壮浓薄之异；更集女科、外科各论，以辨阴阳内外之殊；更详声色脉，以为望、闻、问、切之用。”

二是大小合参有章法。冯兆张认为，大人与小儿气血虚实盛衰不同，小儿多因后天致病，大人可因先天受病，两相合参，才能提高疗效。小儿易怒伤肝，贪食伤脾，其所犯多属标证；大人穷欲伤肾，多思伤心，郁思伤脾，恼怒伤肝，悲哀伤肺，其所犯多属本证。但小儿也有先天怯弱致疾，大人也常倍食伤胃，如夫大人而犯小儿之病，小儿而犯大人之病，病即雷同，治当合参共究。

三是“推崇献可重命门”。冯兆张十分推崇明末医学家赵献可的命门理论，认为火为万物之本源，天地以阳为生之根，人生以火为命之门。天非此火不能化生万物，人非此火不能有生。他对命门的解剖与生理的理解与赵献可基本相同，认为命门属人身之至宝，生命之主宰，旺则

强，衰则病，灭则死。火之有余，非真有余也，乃二阴之水不足，当滋阴济水，配涵真阳，投六味地黄丸；火之不足，真精亦衰，补之当于水内温化，选用八味丸。

四是崇尚温补扶正。冯兆张重视元阴元阳，崇尚温补。如治疗发热，他认为易风为病者，表气素虚；易寒为病者，里气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易劳伤气，中气必损。治疗应培补元气以匡复之，使正气宜行以逐邪，邪消正复，自然康复。冯兆张重视扶正祛邪法，认为乃“法外求全之法”。他在重视正气的基础上，又特别强调“真阳之气”，认为百病发热，皆由命火离宫。若火得安位，则百病俱已，至于极虚极危之证，全以救阳为主，阳气一分不存则不死。同时，他也强调真阴的重要性。在儿科方面，认为小儿之病，多由先天禀赋不足所致，治疗之法，当温存内养，保其残败之阴，补益阴阳。

失眠诊疗有特色

一是总结失眠重神虚。冯兆张总结失眠原因，将不寐分为胆郁痰扰、肺气虚、肝火旺、心阴虚、胃气不和、心肾不交6种证候类型。针对肺气虚证，冯兆张提出肺金魂弱，肝魂无制，寐中而觉神魂飞扬的观点。肺主金藏魄，肝主木藏魂，

肺气虚则其克制肝魂的功力减弱，肺魄不能牵制肝魂，致神魂飞扬而引发不寐。冯兆张认为肺气虚所致不寐，实则是通过肝魂发生作用。

二是肾阴亏虚虚不入眠。冯兆张认为肾阴虚是不寐发生的根本原因，提出了“寤则栖心，寐则归肾”的观点。他认为心主血而藏神，若元阴不足，则不能生血，血少则神无所依。睡眠是心神栖于肾，心虚则神不能归于肾，故不能成寐；肾虚则不能藏纳心神于舍，故寐而易醒。壮年人肾阴强盛，则睡眠沉熟而长；老年阴气衰弱，则睡眠轻微而短。且阴水亏虚，相火流烁，以致神魂散越，睡卧不宁，故不寐健忘两证，虽然似心病，但是多由肾虚引起。冯兆张认为能否入睡主要在于心神是否归于肾舍，睡眠的浅深、长短主要在于肾舍是否能够藏纳心神，心肾相交、神寐归肾才能成寐。

三是滋补肾阴调情志。在治疗失眠上，冯兆张非常重视补肾阴之法，认为阴虚火旺与痰火扰心相似，在治疗上不可乱用寒凉之剂，需要滋补肾阴以降心火。如果用补阴药而出现梦遗症状，不必担心是治疗失误，这是病情缓解的表现。对于因思虑劳心或房劳伤肾使阴虚火旺者，出现昼夜不寐或虽寐而恍惚不宁症状，冯兆张提出“须澄心

息虑，内观养神”的情志调摄治疗观。

四是辨证治疗疗效好。心阴虚证，出现心悸怔忡、心烦失眠、神疲健忘等症状，用天王补心丹；思虑过度，心血不足，以致怔忡、健忘、不寐者，用益营汤；心虚烦热，夜卧不宁，及病后虚烦者，用远志汤；痰迷心膈，痰迷心膈，以致惊悸怔忡、不寐，用加味定志丸；肝虚受风证，肝虚内受风邪，卧则魂散而不收，状若惊悸，夜不安眠，用许学士珍珠母丸；胆虚证，胆虚不眠，用熟枣汤；心脾两虚证，思虑伤脾，不能摄血，健忘怔忡，惊悸不寐，心脾作痛，嗜卧少食，大便不调，身痛盗汗，月经不调，用归脾汤。

湿证治疗有良效

一是论述湿证病因病机。湿证指感受外界湿邪，或体内水液运化失常而形成湿浊，阻遏气机与清阳，以身体困重、肢体酸痛、腹胀腹泻、纳呆、苔滑脉濡等为主要表现的证候，在现代社会中常见。冯兆张强调湿邪致病隐蔽性与广泛性，“夫天下默然而受其累者，湿之谓乎”。清代医学家魏之秀对该书推崇备至，称其字字如良玉精金，乃千古不传之秘。越南名医黎有卓对该书也十分推崇，在著作中颇多引述。

冯兆张认为湿为阴邪，湿邪化热易阻遏清阳，湿邪化寒则流注四肢。湿邪按来源分为4种：气化的湿、外感之湿、内伤之湿、

先天之湿。从病因发展看，受明代温补学派影响，倾向于湿从热化（湿热）与湿从寒化（寒湿）两种，看重脾虚在“湿从热化”发生中的启动作用。

二是分类治疗效果。对于湿热腰痛，微欲出汗为度，用羌活胜湿汤。脾虚湿盛之泄泻，冯兆张肯定了金元时期著名医学家刘完素风药燥湿法和金元四大家之一李东垣提出的升阳除湿法，用升阳除湿汤。热郁发黄者，用健脾疏肝之逍遥散。按照上中下三焦分部用药，上部湿，苍术功烈；下部湿，宜升麻提之。外湿宜表散，内湿宜淡渗，下焦湿肿及痛，并膀胱有火邪者，必须酒洗，用防己、龙胆草之类。利水渗湿，用参苓散；助脾祛湿，用除湿汤。温散寒湿，用甘草附子汤；祛湿固表，用防己黄芪汤；健脾化湿，用木附汤、生附汤；和胃化湿，用加味胃散、御院胃散；宣通气机，用三花神佑丸。

《冯氏锦囊秘录》是冯兆张临床经验的总结，清初吏部尚书张士甄评价说：“推探标本，缕析条分，使览者按类随索，若观火。”清代医学家魏之秀对该书推崇备至，称其字字如良玉精金，乃千古不传之秘。越南名医黎有卓对该书也十分推崇，在著作中颇多引述。

（作者供职于武汉市卫生健康委员会）

■ 养生堂

最近门诊来了很多这样的患者，都是因饮食不当，导致发热、腹痛、腹胀、旧疾发作等。有些“小患者”因为过多食用草莓、冰激凌等生冷食物，导致高热难退；有些脾胃功能较弱的患者，因为吃太多的肉，导致胃部疼痛。

今年是特殊的一年，闰二月天气该至未至，阳气生发受困。同时春季风气当令，风为百病之长，若养护不当，很容易导致疾病发作。

春季天气乍暖还寒，人们除了要做好日常保暖外，饮食方面应该注意什么呢？

唐代医药学家孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”中医理论认为，酸性收敛，入肝经，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。故春季饮食应少酸增甘，多吃辛温发散之品，如香菜、韭菜、洋葱、青椒等。

中医认为，肝应春，春季阳气始生，万物欣欣向荣，人体肝气生发，疏泄，与春气相通。春季应多食用一些具有养肝或疏肝理气作用的食物，如花生、芹菜、茼蒿、韭菜等。

《黄帝内经》提出“春夏养阳”的观点，这时人们应注意温补阳气。中医认为，此处“阳”也代表生发之气，故春季要多吃一些新鲜、初生的食物，如春笋等。

春季要重视健脾祛湿，人们应多食用味甘淡，性微温或平，有健脾祛湿功效的食物，如薏苡仁、芡实、淮山药、茯苓等；饮食宜清淡，少油腻，忌生冷，尤其是老年人、儿童、脾胃虚弱者，以及患有多种慢性疾病的人。

因此，春季人们需要重点关注健脾祛湿及养肝助阳，推荐以下食疗方：

山药金橘小米粥

材料：山药100克，小米50克，金橘20克，白糖适量。
功效：山药与小米健脾养胃，金橘行气解郁，一起熬粥而食，具有疏肝健脾的功效。

芹菜白胡椒萝卜丝滚白贝汤

材料：芹菜300克，白胡椒10粒，白萝卜400克，白贝600克，生姜3片。

功效：芹菜是春令应季蔬菜，入肝经，有平肝阳、疏肝气、养肝阴的作用；白胡椒具有祛寒除湿、温中暖胃的功效；白萝卜能清润益气，兼具消痞祛湿、理气和胃之功；白贝则可以提鲜、滋阴益气；一起熬汤，味道清润鲜美，有暖胃益气、散寒祛湿的功效。

健脾开胃汤

材料：炒麦芽30克，炒谷芽30克，砂仁10克，猪肉500克，大枣5枚，生姜2片。

功效：麦芽与谷芽同属脾胃二经，有消食健胃的作用，协同使用以增强疗效；麦芽善消面食积滞，并有疏肝行气的功效；谷芽则以消食积滞为长，能促消化而不伤胃气，搭配砂仁，能够理气开胃、温脾化湿。

（作者供职于河南省中医院）

心血不足的症状及调理

□ 陈洪平

心血不足就是心脑血管供血不足，大多是因为动脉粥样硬化导致的，患者会出现记忆力减退、头晕、胸闷等症。一般在中老年人中较为多见。绝经后的女性及糖尿病患者、高血压病患者、高血脂症患者也会出现心血不足的情况。对于心血不足，我们要引起重视，找到原因积极治疗。那么，心血不足的症状及病因有哪些，中医怎样调理呢？下面我们就来详细地了解一下。

主要症状

心血不足的主要表现是心肌缺血，患者在疾病发作时，容易出现心前区疼痛的症状，特别是在剧烈活动之后，或者过度劳累的情况下，疼痛症状加重，一般为闷痛或胀痛，还有一些患者会出现烧灼感，且可能同时伴有肩部疼痛的症状，一般为放射性疼痛。对于病情严重的患者，还会有大量出汗的情况，且容易出现濒死感。

疲乏、无力等也是心血不足患者的典型症状，特别是在活动之后，患者还会出现胸闷、心悸及出虚汗等症状。

患者活动之后出现腹部疼痛、压痛或颈部发紧等，也是心血不足的症状，不过这些症状出现的概率比较低。大多数心血不足的患者，一般在服用扩张心血管的药物或稍微休息之后，症状可以得到缓解，但是积极治疗还是非常重要的。

发病原因

导致心血不足的原因有很多，有疾病因素、药物因素、环境因素等。长期不良的生活习惯，比如长期熬夜、不注意休息、压力过大等，也会诱发心血不足。疾病是导致心血不足的主要原因，比如心肌病、急性心肌梗死及心肌炎等。

另外，长期服用降压药物及用药方式不正确等，会导致血压过低，或者降压过快，从而引发心血不足。

环境因素主要是指长期生活在空气污染严重的地方。长期抽烟、酗酒或者长期低头工作、久坐的人，同样也会诱发心血不足的症状。

怎样调理

对于心血不足，中医需要辨证治疗。心血瘀阻型的心血不足患者，可以采用活血化瘀、通脉止痛的药物进行治疗，比如血府逐瘀汤。气滞型的心血不足患者，在情绪受到刺激的情况下容易发作，需要用疏肝理气及活血的药物进行治疗，比如柴胡疏肝散。气阴两虚型的心血不足患者，主要表现为乏力、气短及心慌等，可以使用活血通脉及益气养阴的药物进行治疗，比如生脉散加减。心肾阴虚型的心血不足患者，容易出现失眠、头晕及耳鸣等症状，需要服用滋阴清火的药物进行治疗，比如炙甘草汤加减。

患者要在医生的指导下服用药物，并且在用药过程中注意观察自己的身体状况，定期到医院复查。

心血不足的患者平时要注意多休息，不要过度劳累，不要做剧烈运动；饮食宜清淡，不要吃辛辣、油炸的食物，多吃新鲜的蔬菜和水果。

（作者供职于阳谷县中医院）

■ 中药传说

从前苏州有一个张员外，家财万贯，他的大宅旁边住着苏州知府陆志远。陆志远有一个儿子叫陆逍遥，张员外有一个女儿叫张鸣翠，陆逍遥比张鸣翠大2岁，两人青梅竹马、两小无猜，双方父母约定等到陆逍遥成年后就迎娶张鸣翠。

陆逍遥18岁那年，皇帝为了修建新的宫殿，向各地增税。苏州虽然是富庶之地，但是陆志远觉得增加赋税会加重老百姓的负担，于是上书反对。皇帝没有采纳陆志远的建议，但陆志远按以前的标准把税收交给了朝廷。皇帝知道后大怒，把陆志远发配到西北充军，并下令陆家的后人以后不能入朝为官。陆志远在充军的路上就病死了，陆逍遥因为不能参加科举考试，只能去药店当学徒，陆家从此衰落。

陆逍遥20岁那年去张家提亲，张员外认为陆逍遥是罪臣之后，不愿意把女儿嫁给他。陆逍遥很无奈，只好沮丧地回家了。

其实，张鸣翠早已钟情于陆逍遥。张员外怕她和陆逍遥私奔，便把她软禁在闺房之中。

一年冬天，由于隔壁家的小孩燃放烟花时不小心点燃了张员外家马棚的草料，天干物燥，火势越来越大，把张家的大宅子也引

地榆

□ 王光安

燃了。张家人忙着救火，慌乱之中忘记张鸣翠还在闺房中。

陆逍遥听说张家着火了，也赶忙来救火。张鸣翠闺房的火势很大，房子随时都有倒塌的危险。听到张鸣翠的呼救声越来越小，陆逍遥心急如焚，披上一床浇过水的棉被就往里面冲，过了一会，他抱着奄奄一息的张鸣翠逃了出来。两个人虽然都有不同程度的烧伤，但是性命并无大碍。

来不及找郎中，陆逍遥先把张鸣翠抱回了家。张鸣翠的手和脸都被烧伤了，陆逍遥将地榆研磨成的粉和麻油调匀，用纱布包好，敷在伤口上。这场大火果然把张家的宅子烧了，但是张家还有几百亩良田，再盖一座宅子只是迟早的事，只是张鸣翠因为脸被烧伤了十分伤心，几度想寻死，还好被家人发现，救了她的性命。

当张家人正在为张鸣翠发愁的时候，陆逍遥又上门提亲了。张员外认为：“本来就陆家有婚约，现在他又救了女儿的命，女儿的脸也被烧伤了，嫁给大人家很困难，况且女儿已然钟情于他，不如顺水推舟，就把女儿嫁给他吧！”于是，张家同意了这门婚事，并出钱为他们置办婚礼、新房。新婚之夜，张鸣翠拆下了脸上的纱布，对着镜子一照，发现受伤的皮肤竟然完好如初，心里十分高兴，没想到地榆治疗烧伤如此显著。

后来，张家资助陆逍遥开了一家药店，夫妻俩辛勤劳作、相敬如宾，过上了幸福美满的生活。地榆性微寒，味苦，归肝经、大肠经，能凉血止血，解毒敛疮。（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

中医如何预防和治疗肺炎

□ 崔兰香

肺炎在中医上属于“疫疔”的范畴，其致病原理是因为邪气入侵人体。因为邪气主要攻击人体的肺脏，所以大多数人会出现发热、咽痛、咳嗽、乏力、关节酸痛等症状。这些致病邪气常常夹杂风、寒、湿、热之邪。如果致病邪气中的湿邪偏胜，还容易出现病情反复、缠绵难愈的情况。

从中医角度来看，人体外感疾病，其实都源于外来的致病邪气侵犯人体，致病邪气会和人体的正气发生“争斗”，在相互“争斗”的过程中，如果正气赢了，人一般不会生病；反之如果邪气赢了，人就容易生病。因此，我们首先要做的是强化自身正气，补其不足，预防外来邪气侵袭。

预防方法

艾炙法 艾草被誉为纯阳之物，艾炙可以提升机体阳气，

帮助抵抗外邪。艾炙时可以选择大椎穴、肺俞穴、足三里穴、神阙穴、气海穴、关元穴等穴位，每个穴位艾灸5分钟~10分钟，灸到发热或潮红为度，艾炙时间过长容易导致皮肤出现红肿，甚至溃烂现象。易上火体质者应在医生指导下操作。

香囊法 香囊具有芳香辟秽的作用。人们平时可以将香囊佩戴在身上，或者睡前放在枕边，或者放在屋内。

泡脚法 每天晚上用温水泡脚，根据自身情况可以加入花椒、艾草等。

练功法 功法有助于提升自身阳气，增强抵抗力，比如打太极拳、练五禽戏、练八段锦等。这些功法做起来也比较简单、方便。

治疗方法

风寒袭表证 患者发热主要以低热为主，出现恶寒畏冷，头痛，咽干痒，四肢肌肉酸痛，无汗或夜晚汗出等。治宜疏风解表、清热解毒，方选葛根汤或柴葛解肌汤。

热毒袭肺证 患者出现发热且怕冷、咽喉干痛、干咳少痰、

四肢肌肉酸痛、乏力、头痛等。治宜疏风解表、清热解毒，方选银翘散加清瘟败毒散加减。

少阳夹湿证 患者出现发热且是午后发热为主，感到一会儿冷一会儿热，咳嗽，口干、口苦，心里烦闷想呕吐，食欲减退，浑身乏力等。治宜和解少阳、清利湿热，方选小柴胡汤合三仁汤或甘露消毒丹。

湿热郁肺证 患者出现低热或不发热，干咳、痰少、咽干咽痛，容易疲倦乏力，以及胸闷、呕吐、大便溏等症。治宜化湿解毒、宣肺透邪，方选麻杏薤甘汤、

小陷胸汤、果草知母汤等。

毒瘀壅肺证 患者出现咳嗽、胸闷、胸胀、气喘等症，稍微活动后就气喘明显。治宜解毒平喘、化痰通络，方选白虎汤加入参汤合四逆汤。

内闭外脱证 患者出现神昏不清，胸部、腹部出现灼热感，手脚冰冷，呼吸急促，舌质紫绛，苔黄或燥，脉浮大无根等症。治宜开闭固脱、解毒救逆，方选四逆汤加入参汤、安宫牛黄丸、紫雪散等。

（作者供职于山东省曹县磐石医院）