

中医人语

浅谈中医成才之路

□毛德西

应。他说：“抱学不仕，身以著述为怀。”他最终成了一位医学家，这与他立大志有着密切关系。

立志于中医药事业，就必须从起步立志，从心中立志，从吃苦立志，从实践立志。立志，就是坚定信念、坚定方向。中医本身含义就是为民为国。著名哲学家楼宇烈认为：中医的含义，即“上医治国，中医治人，下医治病”。不为良相，便为良医。良相是治国的，良医是治病的。但治国、治人、治病的道理是相通的。诺贝尔生理学或医学奖获得者屠呦呦就是立大志的人，几十年如一日，矢志不移地完成一件大事，她致力于中医药研究实践，带领团队攻坚克难，研究发现了青蒿素，解决了抗疟治疗失效难题，为中医药科技创新和人类健康事业做出重要贡献。

勤奋读书

这里说的勤奋，主要指勤奋读书。唐代文学家韩愈说：“业精于勤，荒于嬉。”这说明勤奋是成才的必备条件，正如“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”“一月不读书，耳目失精爽”等，都是说的勤奋。

清代名医徐灵胎在《洵溪道情》中谓：“终日遑遑，总没有一时闲空。严冬雪夜，拥被驼缩，只读到鸡声三唱；到夏月蚊多，还要隔帐停灯映未光。至今日，目暗神衰，还不肯把笔儿轻放。”明代著名医药学家李时珍易稿三次而著成《本草纲目》，真可谓“读万卷书，行万里路”。名医蒲辅周曾因疗效不佳而闭馆三月，关起门来再读经典医籍，寻找原因。近现代医学家秦伯未提倡每年复读“四大经典”。首届国医大师邓铁涛说：“四大经典是根，各家学说是本，临床实践是生命线，仁心仁术是医之灵魂。”他说得非常精辟，一个不读书的人是做不好中医的。至于怎样读书？近代学者陆士谔曾说：“读书难，读医尤难，读医得真传，则难之又难。”他的读书“四字真诀”可以借鉴，一是信（信仰）；二是静（思考）；三是大（放大）；四是细（细心）。这4个字可归纳为：立志、善思、辨症、求索。

我认为，中医青年学子应“多读书，读好书，善读书”。我退休20多年来，从未停止过读书，每年平均读

书在100本以上。我非常赞同清代著名医学家吴鞠通所说：“进与病谋，退与心谋。”我在60多岁学会使用电脑，养成一边读书，一边写笔记的习惯，也时常在电脑上记录读书笔记。几十年来，夜间11点前，我从未休息过。有时，在深夜，我突然想起一些文章的要点，就起床打开电脑快速记录下来。自2020年防控疫情以来，我将有关中医瘟疫的医籍通读了一遍，撰写了8篇中医防控疫情的文章，分别发表在有关学术报刊上；主编学术著作十几本，发表学术论文近300篇。

跟师学艺

跟师学艺至今仍然是一门捷径。古代中医成才有4个途径：一是祖传；二是跟师；三是改路；四是自悟。其中，跟师是最重要的一种学习方法。现在，学院式教育是主流，它的不足之处是培养的学生“领悟差，上手慢”。然而，跟师学生可以补上这一课。我在中医药高等院校跟师学习5年，40岁时来到北京西苑医院跟随岳美中、方药中等名中医诊疗学习。跟师一年，我感到眼界大开。中医家对中医理论的深邃认知，对临床的精微辨证，对经方的娴熟应用，使我的思维方法提升了一大步。近些年，我又带领年轻学子拜访国医大师李振华、邓铁涛等名医，并写拜访提纲、聆听笔记、学习大师的学术思想，相关文章均发表于国家级、省级报刊杂志上。从老师那里学到的不仅是经验，更多的是思辨和秘方。一个人的学艺之路是无止境的，即“活到老，学到老”，是指知识；“学到老，活到老”，是指生命，“生命不停”，这是求知的至理名言。一位中医在成才路上跟师与否，发展前景是不一样的。

临床实践

中医学由三大部分构成：一是浩如烟海的中医典籍；二是名老中医脑海里的宝贵学识与丰富诊疗经验；三是珍藏于民间的秘方、验方。中医是一门实践医学，离开临床就不能领会中医的精髓。我国妇产科创始人林巧稚曾说：“一位医生必须临床，不能离床，离了床就不是好医

生。”张仲景在做长沙太守时，就是一位遐迩闻名的坐堂医生。观当今名医，几乎都是终生不离临床的医者。“一勤天下无难事”，这个“勤”也包括勤于临床、勤于治病。人的经验是从临床实践中获得的。只有勤于临床，才会有智慧，才会有教训，教训也是财富。清代医学家叶天士一生勤于临床，很少有时间撰写个人诊疗经验。由其弟子所整理的《临证指南医案》，是其学术思想与临床经验之大全，被医者称为临床必读之书。翻阅《名老中医之路》，你所看到的是临床专家的诊疗经验，是先辈留给后人的智慧与经验。

我从1959年跟师学艺，60多年来从未无故休班。今年，我已经83岁，每天早上7点出门，在诊室给学生讲课或者安排上午的诊疗工作。我觉得，一张处方，巴掌大的纸，提起笔来，凝神定志，写上几味草药，虽然不贵，但是它的能量足以挽救一个人的生命。因此，一张处方，足以反映出医者的医德、医术、医风。我所看过的患者，基本上以中医理论为指导，以中医方药为“武器”，以“有效、价廉、方便、安全”为原则，几十年如一日。虽然自己疲惫劳累，但是能为患者消除病痛，则是对我最大的慰藉。

多年的临床实践，我总结出“临证四部曲”“遣方用药思路”“辨证论治八要素”等，并总结出“50药对”“50首经验方”“120首三味方”等经验方药；提出“抓诊断、抓主证、抓主方、抓主药”的临床实践理念，易学实用，年轻医生可细读之，慎用之，可让自己与患者受益。

笔耕不辍

当代中医专家方药中，生前对中医人才的标准曾用10个字概括之，即“懂经典，会看病，能写会讲”。国医大师朱良春则提出“四会”，即会学习、会看病、会讲课、会写书。与方药中的提法一样，很多人也把“懂经典、多临床”放在第一位，但往往忽视后边的“能写会讲”。不要小看这4个字，“写”不只是写笔记，更多的是写文章、写书稿。写作的过程就是积累资料、去粗存精、逐步升华的过程，就是由临床实践上升到理论高度的过程。我认为，多写多提高，少写少提

高，不写不提高。有一些中医会看病、疗效好，就是说不出来、写不出来，这就影响了中医学的传播和经验的传承。

“文以载道”，要写好文章就必须懂得写好文章的技巧。写文章的前提是积累资料，分类整理。有人说：“做人要老实，写文章要狡猾。”这里所说的“狡猾”，是指思路要敏捷，善于抓敏感点。据此，我将一些中医专家的文章收集成册，提供给年轻学子学习，他们看了后说：“这样的好文章，能使人茅塞顿开，开阔思路。”

善思善悟

古代学者，把“勤思考、多思考、细致思考、反复思考”列为做学问的重要条件。中医依靠“望、闻、问、切”的综合思维，或者心悟来认知疾病，从而确定治疗方药。中医既要考虑治疗过程中的成功经验，又要考虑失误的缘由，只有经常回顾过去的成功与失误，才能“补不足，损有余”。没有缜密的思路是不可能有所作为的，但是思路的基础是临床实践，明末清初传染病学家吴又可之所以能写出《温疫论》，是对临床经验的“静心穷理”，这里的“静心”就是集中精力，冷静思考；“穷理”就是彻底探明事物缘由，古代学者叫“格物致知”。

我认为，医生的成功或失误与个人的思路有密切关系。清代医家程国彭在《医学心悟》开篇就讲“医家误”，然后再讲“病家误”，这里所讲的“误”，包含医德、医术与医风，强调临床实践的重要性。有人说：医生越老越“胆小”。为什么呢？就是越来越缜密，越来越周到。而思路的明与暗、精与粗，与个人的文化修养有关。为此，我建议年轻学子，抽空多读一些文化典籍，比如《道德经》《易经》《史记》、唐诗、宋词、元曲、明清小说等。正如首届国医大师、著名中医学家裘沛然所说：“医学是小道，文化是大道，大道通，小道易通。”中华大文化包含中医药文化。我感觉，只有大文化水平提高了，中医药文化与临床思辨能力才能有所提高。

（作者为第三批全国老中医专家学术经验继承工作指导老师、全国首届百名中医药科普专家）

阳虚和阴虚是中医理论中的重要概念。而代谢性疾病是指与体内代谢相关的疾病，比如糖尿病、高血压病等。下面，笔者将从中西医结合的角度，探讨阳虚和阴虚在代谢性疾病中的应用。

中西医结合的应用

中西医结合在代谢性疾病中的应用是一种综合性治疗模式，通过中医和西医的治疗方法相结合，以更全面、个体化的方式来治疗代谢性疾病。下面，我们来具体分析中西医结合在代谢性疾病治疗中的应用，主要包括糖尿病和高血压病等常见代谢性疾病。

糖尿病中西医结合治疗

中医治疗 中医将糖尿病病归为消渴范畴，认为其病因主要为“热”“燥”致使阴液亏损，出现消渴症状。因此，中医常采用滋阴清热、健脾养阴的方药治疗糖尿病。例如常用黄连石膏汤等方剂，以起到清热解暑、滋阴润燥的功效。同时，中医还强调饮食调养，建议患者少食辛辣、刺激性食物，多摄入清淡、易消化的食物。

西医治疗 西医常用胰岛素和降糖药物来控制血糖，通过促进葡萄糖的吸收和利用，来降低血糖水平。此外，西医还强调生活方式干预，比如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，可改善胰岛素敏感性，降低糖尿病并发症的发生率。

中西医结合治疗 中西医结合治疗糖尿病时，可以根据患者的具体症状和体质，综合运用中西医的治疗方法。例如对于体质较虚弱的患者，应首先运用中医滋阴补肾的疗法，以增强身体的阴液生化功能；然后，再结合西医的药物治疗，控制患者的血糖水平。此外，结合适量运动和合理饮食，可以促进患者康复。

高血压病的中西医疗法

中医治疗 中医将高血压病归为“头痛、眩晕”范畴，认为其病因主要为肝阳上亢、肝火偏盛，导致血压升高。因此，中医时常用平肝降火、清热解暑的方药治疗。例如常用天麻钩藤饮等方剂，以降肝火、平衡阴阳。同时，中医还强调情志调摄，建议患者保持心情舒畅，避免情绪波动。

西医治疗 西医常用降压药物，比如钙剂抗剂、利尿剂等，通过不同的作用机制来降低血压。此外，西医还强调饮食调控和生活方式干预，比如限制钠盐摄入量、增加蔬菜水果摄入量、适量运动等，有助于控制病情，提高患者的生活质量。

中西医结合 中西医结合治疗高血压病时，可以综合运用中西医的治疗方法。例如对于肝阳上亢型的高血压病患者，可以先运用中医清肝、平肝的方法治疗，以调节肝阳，降低血压；然后，再结合西医的药物治疗，获得更好的降压效果。同时，通过合理饮食和生活方式干预，可以进一步稳定血压，降低高血压病并发症的风险。

中西医结合的优势

阳虚和阴虚是中医理论中的重要概念，在代谢性疾病中有着广泛应用。中西医结合在代谢性疾病治疗中发挥着独特作用，通过个体化治疗、综合调理等方式，可以帮助患者尽快康复。中西医结合的优势在于减少副作用和提高治疗效果，为患者提供更加全面的诊疗服务。综合运用中西医的治疗方法，可以促进患者身心健康，提高生活质量，从而降低疾病复发的风险。

（作者供职于山东省菏泽市郓城诚信医院内四科）

中西医结合治疗代谢性疾病的优势

□张江华

清代的学者彭端叔写了一篇散文《为学一首示子侄》

云：“天下有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。人之为学有难易乎？学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。”我将其含义运用中医理论来分析，认为：学医不易，学医又易；学医难，而又不难；关键是勤奋与否，勤奋就不难，懒惰就不易。

中医怎样成才呢？这是个旧话新题。我作为一位从事中医内科临床工作60余年的中医人，谈谈自己的感悟，供年轻人参考。

立志为民

进入中医之门，必须具有终生为之奋斗的志向。这个志向是什么？就是东汉末年著名医学家张仲景所说：“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”就是孙思邈所说的“大医精诚”。立志，必须立大志，大志要以中医药事业为依托，为防治疾病危害、保护百姓健康而奋斗。“金元四大家”之一的李东垣，晚年招收弟子以传其道，友人向他推荐年轻人罗天益。罗天益见到老师第一天，李东垣：“汝来学觅钱行医乎？学传道医乎？”你来学医是为了赚钱呢？还是为了传道呢？罗天益答：“余虽不敏，蒙先生不弃而指教之，传道是我所愿。”李东垣很满意，将其收为弟子。李东垣尽传其道，罗天益尽得师传，终成一代名医。晋代医学家皇甫谧就是立大志的人，他在学医过程中，遇到三个难题：一是生活贫困；二是名利诱惑；三是疾病折磨。贫困、疾病犹可克服，唯名利颇为诱惑，当他成为一位有学问的人后，朝廷三番五次请他做官，他均未

诊疗感悟

现代医学认为，直肠息肉是直肠黏膜或者黏膜下腺体局限性增生而形成的良性上皮性肿瘤。随着年龄的增长，息肉在肠道的任何部位均可发生，以直肠和乙状结肠比较常见。

直肠息肉属于直肠的异常组织，没有进行病理诊断之前称为息肉。除了肿瘤性息肉以外，像炎性息肉、增生性息肉等大多数不会发生癌变或者癌变概率很小。目前，直肠息肉的病因尚未完全明晰，与年龄增长、不良饮食习惯、遗传因素、炎症或者机械性刺激有关。

直肠息肉的早期症状

直肠息肉作为一种常见良性疾病，早期往往不会引起身体不适感，仔细观察，可能有以下症状。
便血 当直肠息肉表面出现破损或者溃烂等情况，会出现便血，颜色

大多鲜红，与大便分开的，这是较为典型的直肠息肉的早期症状。随着病情进展，便血次数和便血量也会逐渐增加。

里急后重感 位于齿线附近的直肠息肉会在大便结束之后，刺激周围神经组织，将大便不净的信息传递给大脑，身体会产生里急后重感。另外，直肠息肉在出现感染情况时，也会出现里急后重。

黏液便 直肠息肉的体积较大，腺体分泌大量黏液，自肛门排出，长期可导致低蛋白血症及水电解质失

调，影响大便正常排泄。

息肉脱出 由于重力关系，直肠息肉牵拉肠黏膜，使其与肌层分离而向下脱垂，位置接近肛门的息肉会脱出。腹痛、腹泻 肠道继发感染形成溃疡，表面坏死或者肠蠕动牵拉息肉时，会引发腹部疼痛及腹泻症状，进一步影响胃肠功能，导致消化不良及感染，有时还伴随便秘、食欲不振、恶心、呕吐等症状。

中医治疗直肠息肉的方法

内服以解毒、活血、消坚为主 中医辩证施治，血虚者补血，气滞者调

气。比如，用半边莲30克，山豆根12克，丹参10克，红藤30克，皂角刺10克，用水煎服。气虚者，可加生黄芪、党参；血虚者，可加当归、熟地黄、阴虚者，可加生地、鳖甲、腹膜、腹泻者，可加延胡索、黄连、马齿苋、橘核；便血者，可加槐角、炒荆芥、三七粉等。

灌肠法 将乌梅12克，贯众15克，五味子9克，夏枯草3克，半边莲15克，槐角9克，水煎至80毫升~100毫升，睡前保留灌肠，10天为一个疗程。

一般治疗 对于直肠息肉的恢复至关重要，主要包括饮食习惯和生活

习惯。饮食习惯为多吃新鲜的水果、蔬菜，不吃或者少吃辛辣刺激性食物，不能暴饮暴食，否则会加重胃肠道负担；生活习惯则是早睡早起，规律作息，戒烟禁酒，适量运动。

建议出现直肠息肉早期症状的患者，及时就诊，做肠镜检查，以确定病理性质；一经确诊，应及时做手术摘除，并定期复查；对于早期直肠息肉较小，不方便手术或术后多发息肉患者，可配合上述中医治疗方法辨证施治。

（作者供职于聊城市中心医院）

直肠息肉的早期症状及治疗

□景长廷

经常眩晕莫慌张 中医治疗来帮忙

□李 雨

在日常生活中，眩晕是一种常见症状。如今，随着经济社会的发展，人们的生活压力、饮食习惯、生活方式也发生了很大变化，比如不健康的饮食、不合理的作息及长时间处于精神紧张状态等，均会导致眩晕。眩晕的中医理论分析，对眩晕进行分型辨证治疗。本文主要对风阳上扰、痰浊上蒙、气血两亏、肝肾阴虚、瘀血阻窍等典型的眩晕类型，详细论述眩晕的治疗方法和防范措施。

眩晕的定义

眩指的是眼前发黑，视物模糊；晕指的是头晕，感觉天旋地转。这两种情况可能同时出现，所以统称为眩晕。眩晕症状轻的患者，可能稍微休息一会儿，症状就会得到缓解；症状严重者，每天就像坐车或者坐船一样，无法站立和行走，还伴有恶心、呕吐、出汗、昏倒等症状。眩晕的类型不同，表现形式也不同，比如生理性眩晕患者，在休息以后，症状会消失；病理性眩晕患者，会突然感觉眼前发

黑，天旋地转，不敢睁开眼睛，走路时向一侧倾斜。病理性眩晕起病急，症状比较严重，持续时间比较短。那么，怎样治疗眩晕呢？

眩晕的诊断依据和方法

如何诊断眩晕症？判断依据有4个方面：一是患者有反复发作的眩晕症状；二是伴有心悸、眼花、失眠、乏力、水肿等症状；三是通常情况下，测量血压，连续3次测量血压，高压≥140毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），低压≥90毫米汞柱；四是进行心电图、眼底、肝肾肾功能、血糖、血脂、头颅CT（计算机断层成像）、胸片等检查，能够有助于眩晕的诊断。

中医证候及分型

一般来说，中医根据眩晕的证候，将其分为风阳上扰、痰浊上蒙、气血两亏、肝肾阴虚、瘀血阻窍等证型。

风阳上扰 中医理论认为，风阳上扰就是肝火旺盛，肝气过旺。比如有人爱发脾气，长期处于精神紧张状态，致使肝气郁结，血压升高，多见于高血压病患者。此类患者容易出现眩

晕、耳鸣、头痛且胀、肢体震颤、失眠多梦、腰膝酸软、脸颊潮红、脉弦细数等症状。

浊痰上蒙 这种证型容易出现在肥胖且湿气比较重的人群。平时爱吃甜食，并且口味重，不爱动，脾胃受损，肝风挟痰浊上逆，浊痰中阻；其间，若浊阴不降，清阳不升，则出现头重现象，比如头晕、视物旋转等症，常见于高血压病患者。

气血亏虚 因久病、思虑过度、饮食过量所导致的脾胃损伤，均会导致气血亏虚。气虚则清阳不升，血虚则脑窍失养，在通常情况下，会出现头晕眼花，并伴有乏力、不爱说话、脸色苍白、心慌、失眠、舌苔薄且白、脉细弱等症。

肝肾阴虚 年老体衰，肝肾不足，这种类型的眩晕多发生在老年阴虚体瘦的患者身上。其表现为眩晕久发不已、视力减退、两眼干涩、心烦口干、耳鸣、疲倦乏力、腰膝酸软、舌红少苔、脉弦细。

瘀血阻窍 这种类型的眩晕可以称为内伤瘀血眩晕。由于血液瘀滞导

致脉络不通，气血运行不畅，脑失所养，出现头晕、头痛等症。这种类型的眩晕多见于高血压病患者，并伴有动脉粥样硬化现象；冠心病患者，表现为头晕目眩，失眠、心悸，耳聾耳鸣，面唇发紫，脉弦涩或者细涩。

治疗常规

一是精神调养及饮食禁忌。肥胖者应注意减肥，限制钠盐的摄入量，每天的钠盐摄入量限制在6克以内；对于高血压病患者，钠盐摄入量限制在4克以内；可以适当饮酒，以红酒为宜；适当运动，比如跑步、散步、骑自行车或游泳等；戒烟，饮食以清淡为主，荤素搭配，注意营养均衡；以谷类和豆类为主食，比如黄豆、小米、玉米、高粱等，可适量增加一些蔬菜，比如白菜、菠菜、萝卜、西红柿等；少吃动物脂肪，以植物油来代替动物油；不要吃胆固醇含量高的食物，比如动物内脏、螃蟹、带鱼等；少吃发物，比如狗肉、猪肉、雄鸡等。

二是中医辨证治疗方案。风阳上扰 中医治疗以平肝潜阳、

清火熄风为法则。药用天麻、栀子、茯苓、夜交藤、牛膝、益母草、桑寄生、黄芩、杜仲、石决明、钩藤，用水煎服。若阴虚较盛，可以加生地、麦冬；若肝火亢盛，舌红苔黄，脉弦数者，可以加菊花、牡丹皮、夏枯草；便秘者，可以加大黄、芒硝；阳动化风者，可以加珍珠母、羚羊角、生龙牡。同时，也可对风池穴、内关穴、太冲穴等穴位进行针灸；可以吃苦菜、苦瓜、莲藕、葡萄、燕麦等食物。

痰浊上蒙 中医治疗以燥湿化痰、健脾和胃为法则。药用半夏、茯苓、天麻、白术、陈皮、茯苓、薏苡仁。如果呕吐得厉害，可加代赭石、竹茹；纳呆、腹胀者，可加砂仁；耳鸣者，可加石菖蒲、葱白。同时，也可对百会穴、内关穴、风池穴、阴陵泉穴、中脘穴等穴位进行针灸；平常可以吃一些薏苡仁、大枣、红豆等食物。

气血亏虚 中医治疗以补益气血为法则。药用熟地黄、炙甘草、白术、当归、人参、茯苓、白芍、黄芪，用水煎服。气虚自汗者，可加防风、浮小

麦；泄泻便溏者，可加薏苡仁、炒扁豆；心悸者，可加柏子仁。同时，也可对足三里穴、气海穴、脾俞穴等穴位进行针灸；可吃一些红糖、红枣、山药、桂圆、黑糯米等食物。

肝肾阴虚 中医治疗以滋养肝肾、填精益髓为法则。常用中药为枸杞子、山萸肉、菟丝子、龟板、杜仲、紫河车、鹿角胶、熟地黄、山药、牛膝，用水煎服。同时，也可对风池穴、百会穴、肾俞穴等穴位进行针灸；可吃羊肉、黑芝麻、韭菜、核桃仁等食物。

瘀血阻窍 治疗这类证型，可应用活血化痰、通窍活络的方法。所用中药为赤芍、川芎、桃仁、红花、老葱、鲜姜、玄胡、羌活、独活、水煎服。同时，也可对膈间穴、阿是穴等穴位进行针灸；可吃葱白、山药、黑木耳等食物。

综上所述，眩晕是一种常见的症状，不同类型的眩晕有不同的临床表现。在日常生活中，如果有眩晕症状，大家不要过分担心，应及时就诊。中医会根据眩晕所表现出来的症状、病因、病理进行分析，采用中医辨证方法，做到对症下药。同时，患者在生活中应注意精神调养和饮食均衡，养成良好的生活方式和饮食习惯。只有这样，才能促进患者康复，有效预防疾病复发，提高生活质量。

（作者供职于北京市朝阳区中医医院）