

“铁胆御史”的医学名著——

《明医杂著》

□黄新生

总结历代医学家的学术专长

一是重视《黄帝内经》。王纶认为,《黄帝内经》是学好中医理论的基础,将其比之为儒家的六经。“学之宜何主?曰:宜专主《黄帝内经》,而博观乎‘四子’。”“盖医之有《黄帝内经》,犹儒道之六经,无所不备。”

二是重视“四子”之学。王纶认为,张仲景、李东垣、刘河间、朱丹溪的著作,是对《黄帝内经》学术思想的继承和发展,是学中医之人登堂入室的阶梯,临床不可或缺。“‘四子’之说,则犹《大学》《中庸》《论语》《孟子》,为六经之阶梯,不可缺一者也。”

三是阐发“四子”学术专长。王纶分别总结张仲景、李东垣、刘河间、朱丹溪的学术特点,为临床学习找到法则和捷径。“仲景见《黄帝内经》载伤寒,而其变迁反复之未备也,故著论立方,以尽其变。后人宗之,传用既久,渐失其真,用以通治温暑、内伤诸证,遂致误人。”“仲景非不知温暑与内伤也,特其著书未及之。”“河间出而始发明治温暑之法,东垣出而始发明治内伤之法。”“河间之论,即《黄帝内经》五运六气之旨;东垣之说,即《黄帝内经》饮食、劳倦之义。”“丹溪出,而又集诸儒之大成,发明阴虚发热类乎外感,内伤及湿热相火为病甚多。”最后,王纶得出“外感法仲景,内伤法东垣,热病用河间,杂病用丹溪”之说。

临床注重气、血、郁、痰

一是治病以气、血、郁、痰立论。王纶说:“丹溪先生治病,不出乎气、血、痰,故用药之要有三:气用四君子汤,血用四物汤,痰用二陈汤。又云久病属郁,立治郁

之方,曰越鞠丸。盖气、血、痰三病,多有兼郁者。”

二是注重对郁的治疗。王纶认为,都是由气、血、痰、火等在体内停积、滞塞所致,久病可生郁,久郁可生病,临床治病要重视解郁。“盖气、血、痰三病,多有兼郁者,有郁久而生病,或病久而生郁,或误药杂乱而成郁。故余每用此方治病,时以郁法参之。气病兼郁,则用四君子汤加开郁药,血病、痰病皆然。故四法者,治病用药之大要也。”王纶重视治郁,是对朱丹溪学说的继承和发展,临床治疗郁病,应首先予以理气开郁,并视其兼有血瘀、火郁、痰结等情况,分别予以化瘀、降火、祛痰等。

三是注重辨别气虚和血虚。王纶认为,临床用药以纠正人体气血阴阳偏衰为目的,如果不分气血、不辨阴阳,盲目使用补气药,可能破坏机体阴阳平衡,导致不良后果。若血虚患者滥用补气药,会损耗阴血,甚至导致气血两虚。“近世治病,多不知分气血,但见虚病,便用参芪(人参、黄芪),属气虚者固宜矣,若是血虚,岂不

助气而反耗阴血耶!是谓血病治气,则血愈虚耗,甚至血气俱虚。故治病用药,须要分别气血,不可混淆!”

辨证治痰疗效好

一是论述痰证的病因、病机和临床表现。王纶认为,痰是人体水分代谢障碍所形成的病理产物,可随一身之气流向全身,阻滞气血运行,影响新陈代谢,蒙蔽心神,导致疾病。痰证的病因可分为外感、内伤,病位重在脾胃。痰之为病,随气升降无处不到,表现多种多样。“为喘,为咳……为眩晕,为嘈杂、怔忡、惊悸,为癫狂,为寒热,为痈肿,或胸间辘轳有声,或背心一点常如冰冷,或四肢麻木不仁。”

二是创制治痰法则。王纶根据痰的新、旧、轻、重,采取灵活的治法。治痰先顺气,而顺气首当降火。在具体方法上,王纶创立热痰清之、湿痰燥之、风痰散之、郁痰开之、顽痰软之、食积消之,在上吐之、在中下之、中气虚者补而运之等治疗方法。

三是辨证治痰。具体治疗时,王纶根据痰之成因、痰证病

程、脏腑虚实、痰停部位等辨证立法处方,灵活使用二陈汤随症加减,创制消凝结之痰的节斋化痰丸,恰当选用攻逐补益药,归纳不同部位痰证用药,体现了诊治痰证的新思路,被后世医学家参考和借鉴。

发阳滋阴学说

一是恪守“阳常有余,阴常不足”之旨。王纶认为,疾病热多寒少,对疾病的治疗,多采滋阴降火法,滋阴之药不可或缺。“天下之病,热多而寒少,观《黄帝内经》至真要大论》病机一篇可见。又湿热相火致病甚多,自太仆注文瀛没,以致《太平惠民和剂局方》偏用湿热之药,故丹溪出而阐《黄帝内经》之旨,辨《太平惠民和剂局方》之偏,论湿热相火之病,以补前人之未备耳。”

二是辨证治疗重滋阴。王纶批评一些医学家辨治脾胃,不分阴阳气血,皆用辛温燥烈消阴之剂,结果导致患者胃火益旺、脾阴益亏,反而加重病情,误人性命。王纶认为,耳聋多属痰火郁闭,宜清痰降火,不能都作为肾虚论治;慢性鼻塞,多属肺经郁火,当清肺

降火,不能认作肺寒而用辛温之剂;牙痛多属阳明湿热,不能皆作肾虚;小便不禁或频多属热,不可滥用温药;男子阳痿多属郁火,不都是肾阳不足。

综合前人之长治疗内伤发热

一是发扬内伤脾胃说。王纶认为,内伤病多由饮食不节,起居不规律,以致胃损不纳、脾损不化,脾胃俱损,纳化皆难,元气衰弱,百邪易侵。“洁古制积术之丸,东垣发脾胃之论,使人常以调理脾胃为主,后人称为医中王道。”

二是全面论述发热病机。王纶论李东垣、朱丹溪之说于一炉,阐述内伤发热与阴虚发热的病机。“内伤发热,是阳气自伤不能升达,降下阴分而为内热,乃阴虚也,故其脉大而无力,属脾脾;阴虚发热,是阴血自伤不能制火,阳气升腾而为内热,乃阳旺也,故其脉数而无力,属心肾。”

三是辨证治疗发热。王纶认为,内伤发热宜用补中益气汤以补阳气。“为内伤元气,此则真阳下陷,内生虚热,故东垣发补中益气之腐化,用人参、黄芪等甘温之药,大补其气而提其下陷,此用气药以补气之不足者也。”阴虚发热,用六味地黄丸以培补阴血,“劳心好色,内伤真阴,阴血既伤,则阳气偏胜而变为火矣,是谓阴虚火旺劳瘵之症,故丹溪发阳有余阴不足论,用四物汤加黄柏、知母,补其阴而火自降,此用血药以补血之不足者也。”

明代著名医学家薛己亲自为《明医杂著》作注,列举病案以为佐证,使其内容更臻完善,临床实用价值更高。

(作者供职于河南省武陟县卫生健康委)

需要注意的是,阴虚血热者忌用。

益智仁茯苓粥 材料:益智仁50克,茯苓50克,粳米50克。做法:将益智仁、茯苓研成细末,备用;粳米洗净;锅内加适量清水,放入粳米;待粥煮熟后,放入益智仁和茯苓细末,再稍煮片刻即可。用法:早晚温服。功效:补脾益肾。益智仁,可以补肾强腰,善治遗精、遗尿;茯苓,可以健脾利湿;粳米,可以补中益气。三者配伍,具有补脾益肾的功效,适用于小儿遗尿、小儿流口水等。

注意事项

益智仁忌与葱、姜、蒜等刺激性食物同时服用。另外,阴虚火旺者禁服益智仁。

(作者供职于首都医科大学附属北京中医医院)

在河南省禹州市北部15公里的无梁镇王家村,有一座陵墓。这里埋葬着明太祖朱元璋的第5个儿子、明成祖朱棣的胞弟朱橚。明洪武十一年(1378年),朱橚受封周王,逝后谥号曰“定”,史称周定王,故其陵墓被称为“周定王陵”(俗称“朱王坟”)。近年来,经文物工作者鉴定修复,朱橚墓地神秘的面纱逐步被揭开,成为禹州文物古迹的一大名片。

朱橚留给世人的不只是一座坟墓。朱橚虽然在政治上没有什么作为,但是在其他方面却有着惊人的天赋和毅力。尤其在医学方面,朱橚给世人留下了无数珍贵的典籍,对我国中医药事业发展做出了贡献。

朱橚就藩开封期间,看到河南经常发生饥荒,就将可充饥食用的野草品种,亲自栽培试验,著成《救荒本草》。明末科学家徐光启所著《农政全书》,将其全文收录。

《救荒本草》是我国历史上现存最早的一部救荒类著作,在世界科学史上也有着重要地位。该书图文并茂、通俗易懂,体现了实用性 with 科学性的高度统一,不仅对国内外救荒产生了重大作用,还对国内外野生食用植物研究有着深远影响。学者牛建强指出,该书从不同角度对植物进行多重分类,注重观察和实验,客观地绘制植物图像等,这些都蕴含了近代科学产生的因子。中国科学院外籍院士李约瑟则称赞朱橚不仅是一个伟大的开拓者,还是一个伟大的人道主义者。

朱橚还主持纂修大型方书《普济方》。该书原作168卷,后改为426卷,是我国古代收载药方最多的医学著作。该书大致分为12个部分,内容涵盖方脉、运气、脏腑、五官、内科杂病、杂治、杂录和符禁、外妇科、妇科、儿科、针灸、本草等。其所收录资料除取之于历代方书外,还兼收史传、杂说、道藏、佛典中的有关内容。《四库提要》谓其“采摭繁富,编次详析,自古方书更无赅备于是者”。

朱橚还组织编写《保生余录》2卷和《袖珍方》4卷。其中,《袖珍方》取“袖者易于出入,便于中简;珍者方之妙选,医之至宝”之意,分类汇集历代医学家经验方。全书分为风、寒、暑、湿、伤寒、疟、痢、呕吐、泄泻、霍乱、秘结、咳嗽等81门,以证类方,收录方剂3077首,每方皆注明出处。由于该书选方严谨,方论结合,切合实用,而深受医学家重视,仅在明代就被翻刻十余次。

禹州中医药文化研究者铁绍文认为,朱橚爱药识药,发现禹州中医药资源丰富,建墓园于此。禹州后来成为中国药都,在一定程度上也得益于朱橚及其《救荒本草》。书中有不少道地中药材,都注明产于禹州。

著名学者周笃文先生曾作《朱橚赞》。诗曰:“本草缘何可救荒,夜翻普济绪纷茫。若教黎庶皆无恙,敢下龙庭卧夕阳。”笔者不揣浅陋,赋诗一首以敬之,曰:“本草救荒定王工,普济天下佑苍生。余录犹可保黎庶,袖珍妙方灾慈平。”(注:诗中包含了朱橚编写的《救荒本草》《普济方》《保生余录》和《袖珍方》,并回应了周笃文“本草缘何可救荒,夜翻普济绪纷茫”之问。)

(作者系河南中医药大学教授)

养 生 食 谱

滋阴润燥——胡桃粥

□姜素丽

材料:胡桃肉30克~50克,粳米50克。

做法:胡桃肉捣烂,粳米洗净;粳米加450毫升清水,小火煮至快熟时,加入捣烂的胡桃肉,搅匀稍煮即可。

用法:每天早、晚温热服食。

功效:适用于肺肾气虚所致的气短咳嗽、腰膝酸痛、遗精耳鸣、慢性支气管炎、支气管哮喘、肠燥便秘等。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

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。

《节气养生》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!

联系电话:17737160960

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

补肾固精益智仁

□朱培一

益智仁为姜科植物益智的果实,始载于《本草拾遗》,又称益智子、状态果。

为什么益智仁又叫状态果呢?以前,有一个富人,年过半百得子,儿子叫来福。来福从小体弱多病,反应迟钝,每天尿床,10岁还不会数数。为了给来福治病,富人请遍名医,可是病情不见好转。一天,一名道士云游到此,听富人讲完来福的情况后,便向富人推荐一种仙果。

来福吃了仙果后,不仅身体一天比一天强壮,还变得开朗活泼、聪颖可爱。18岁那年,来福参加科举考试,金榜题名高中状元。人们为纪念改变来福命运的仙果,便将仙果取名为“状态果”;同时,由于它能益智增智,使人变聪明,所以又叫它益智仁。

性味功效

益智仁味辛,性温,归肾经、脾经,主要功能是暖肾固精、温脾开胃。益智仁的水提醇沉物,含

有改善记忆的活性成分,能显著提高人的记忆力;乙酸乙酯萃取物,具有缩尿功效,能在一定时间内显著减少尿量,并在短期内快速对尿量产生抑制作用。

益智仁,可以增强脾胃运化功能。益智仁是水提物,能影响小肠的吸收,有止泻作用;丙酮提取物,能显著抑制胃损伤,有抗溃疡的作用。

药食养生

益智仁粥 材料:益智仁5

克,糯米50克,盐少许。做法:将益智仁研成细末,糯米洗净;糯米放入适量清水放入砂锅内,煮熟后放入益智仁末,最后加少许盐稍煮片刻,成粥状即可。用法:每天早晚温服。功效:补肾助阳、固精缩尿。益智仁、糯米为脾胃双补。阳虚之人常服该粥,可以聪脑强腰,改善体虚怕寒、腰冷、便溏等症状。该粥适用于妇女围绝经期综合征,以及老年人腹中冷痛、尿频遗尿等属脾肾阳虚者。

综合应用足三里穴、阴陵泉穴、脾俞穴、丰隆穴,能温中化湿、燥湿运脾、醒脾开胃,祛除体内湿气,有效缓解脾虚湿阻、湿气缠身引起的身体困乏。

阴陵泉穴,位于小腿内侧,胫骨内侧面下缘与胫骨内侧面之间的凹陷中。经常艾灸阴陵泉穴,能健脾祛湿、理气活血、温中消肿、通经活络,常用于调理腹痛、腹胀、泄泻、呕吐、水肿、膝关节炎、下肢麻痹、急性胃肠炎等。

脾俞穴,位于第11胸椎棘突下旁开1.5寸处,具有健脾益气、和胃止痛、清热利湿,以及解除肢体疲乏无力和背部酸痛等功效。经常艾灸脾俞穴,可以提升脾的功能。脾俞穴不仅是脾胃重要的保健穴位和常用的养生穴位,还是治疗胃肠疾病的要穴,能帮助患者治疗胃肠疾病及多种疑难杂症。对脾虚湿阻、湿气缠身的患者来说,艾灸脾俞穴具有很好的调养效果。

丰隆穴,位于小腿外侧,外踝尖上8寸,条口穴外,距胫骨前缘二横指(中指)处。丰隆穴虽然属足阳明胃经,但是又联络脾经,可以调理脾胃两大脏腑的功能,有很好的祛湿祛痰效果,能健脾祛湿化痰、和胃降逆,是健脾祛湿的要穴。丰隆穴,还可以用于调理

头痛、咳嗽、痰多、胸闷、眩晕、便秘等证。艾灸丰隆穴,对脾虚湿阻、湿气缠身引起的身体困乏者来说是十分有益的。

综合应用足三里穴、阴陵泉穴、脾俞穴、丰隆穴,能温中化湿、燥湿运脾、醒脾开胃,祛除体内湿气,有效缓解脾虚湿阻、湿气缠身引起的身体不适。艾灸时,通常采取温和灸的方法,操作时取一支艾条,将艾条的一端点燃,对准施灸的穴位,在距皮肤2厘米~3厘米处进行回旋移动熏灸,以施灸部位皮肤有温热感为度,通常每次每次熏灸5分钟~10分钟,每天熏灸1次~2次。

茯苓调养

茯苓为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。中医认为,茯苓味甘、淡,性平,具有健脾补中、利水渗湿、宁心安神的功效。凡脾虚湿证、困或脾胃虚弱引起的食少纳呆,倦怠乏力,痰饮、泄泻,水湿内停所致的小便不利、水肿胀满,以及心脾两虚、心血不足、心神失养引起的惊悸失眠等,茯苓皆为必用之品。

茯苓不仅是健脾补中、利水渗湿的良药,还是常用的养生保健食品。对脾虚湿阻、湿气缠身引起的身体困乏者来说,坚持食用茯苓,能健脾益气、化湿利水、

祛除湿气有妙招

□尹国友 刘仿访

在日常生活中,有一些人不仅体型偏胖,还总感觉身体困乏、没有精神、不愿活动、腹部胀满、口中黏腻、吃饭不香、大便稀溏等,女性朋友还常伴有白带量多。这种情况,从中医的角度来说,是人体湿气缠身造成的。

中医认为,脾主运化,能够运化水谷和水液,是消化、吸收和排泄的总调度。饮食不节、贪食生冷食物、思虑劳倦等诸多因素,会损伤脾胃,使脾失健运、湿浊内生,从而出现湿气重的情况。

元代医学家朱丹溪说:“肥人多湿。”俗话说:“十个胖子九个虚。”这里的“虚”,就是指脾虚。脾虚湿气重的人体型多偏胖。人体湿气重,湿气缠身,则身体困乏、没有精神、不愿活动;脾虚纳运失常,则腹部胀满、口中黏腻、吃饭不香、大便稀溏;湿浊下趋,则女性白带量多。

调养湿气缠身引起的身体不适,应在健脾祛湿上下功夫。患者要注意日常生活调养,加强运动,坚持合理饮食;同时,还可以艾灸足三里穴、脾俞穴、丰隆穴,服用茯苓及以茯苓为主要原料的食疗方。

日常生活调养

湿气缠身,与天气炎热、雨水多、湿气重,以及贪食生冷食物、

摄入过多油腻食物等密切相关。患者应注意日常生活调养,保持规律化的生活起居。坚持合理饮食,是预防和调养湿气缠身,消除身体困乏的重要措施。

在日常生活中,人们要尽量减少暴露在潮湿的环境中。下雨天,人们应尽量减少外出,避免淋雨涉水,不要穿潮湿的衣服,盖潮湿的被子,衣服、被褥要保持干燥。室内要保持空气流通,让流通的空气带走湿气,必要时可打开空调、风扇祛湿。

坚持适度运动,除了能增强体质,提高免疫力,还是很好的祛湿方法。因此,人们应坚持每天进行适度运动。

在饮食的选择上,人们应以清淡、易消化为原则,可适当多吃具有健脾祛湿、温中散寒、健脾养胃作用的食物(如苡菜、白扁豆、冬瓜、薏苡仁、生姜、赤小豆等),尽量少吃甜腻及生冷食物,尤其要戒烟限酒。

艾灸调养

足三里穴,位于小腿外侧,髌韧带外侧凹陷直下3寸(同身寸,下同),胫骨与腓骨之间,胫骨一横指处。足三里穴是足阳明胃经的主要穴位之一,具有强壮的作用,乃保健要穴。坚持艾灸足三里穴,可以理脾胃、调气血、助