

学术论坛

浅析哲学与中医气学说(中)

□牛风景

“气一元论”是中国古代人民认识世界的自然观。在中医形成和发展的过程中,气学说渗透并融入中医学理论体系,作为说理工具,深刻影响着中医学的发展。辨析疾病发生的原因和机理,制定养生、诊治的规律和原则,整理“气”的本质内涵和特点,从而丰富中医基础理论,更好地指导临床实践。

“气一元论”是研究气的内涵及其运动,并用以阐释宇宙万物构成本原的古代哲学思想。“气一元论”的早期概念是“精气学说”。“精”的概念,首见于《老子·二十一章》曰:“道之为物……窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。”“道”是一种恍惚的存在,虽然看似虚无缥缈,但是蕴含着万物的本质和规律。所谓“道”,即“气”,“气”是物质,“精”是“气”的精华。“精”“气”“道”的内涵基本相同。“精气学说”以“气”为“精”,“精”为“气”,“道”为“气”,“道”为“气”的早期概念是“精气学说”。“精”的概念,首见于《老子·二十一章》曰:“道之为物……窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。”“道”是一种恍惚的存在,虽然看似虚无缥缈,但是蕴含着万物的本质和规律。所谓“道”,即“气”,“气”是物质,“精”是“气”的精华。“精”“气”“道”的内涵基本相同。“精气学说”以“气”为“精”,“精”为“气”,“道”为“气”,“道”为“气”的早期概念是“精气学说”。

“气一元论”是研究气的内涵及其运动,并用以阐释宇宙万物构成本原的古代哲学思想。“气一元论”的早期概念是“精气学说”。“精”的概念,首见于《老子·二十一章》曰:“道之为物……窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。”“道”是一种恍惚的存在,虽然看似虚无缥缈,但是蕴含着万物的本质和规律。所谓“道”,即“气”,“气”是物质,“精”是“气”的精华。“精”“气”“道”的内涵基本相同。“精气学说”以“气”为“精”,“精”为“气”,“道”为“气”,“道”为“气”的早期概念是“精气学说”。

诊疗感悟

古代医家在长期的临床实践中,对于小儿生理、病理特点有很详细的观察,积累了丰富的经验,有比较深刻的认识。掌握这些特点,对做好小儿的健康保育和疾病的防治具有重要意义。

变蒸学说,首见于西晋医学家王叔和的《脉经·平小兒雜病証第九》。隋唐以降,众多医学家对该学说多有阐发,内容不断补充,历代医学家存在不同的观点和争议。如明代医学家张景岳认为变蒸是婴儿发热的别名,不是发育的正常过程;而陈复正等医学家则支持变蒸是小儿生长、发育的正常生理现象。同时,陈复正注重虚实之辨在小儿疾病治疗中的重要性,认为虚则宜培补,实则宜泻下,攻伐有度,用药精简轻锐。

此外,关于变蒸的时间和周期也存在不同的说法。变蒸又称“小儿变蒸”,俗称“烧长”或“生长热”,是指2岁以内的小儿,由于生长、发育旺盛,其血脉、筋骨、脏腑、气血、神志等各个方面都在不断地变异,蒸蒸日上,每隔一定的时间就有一定的变化,并且还可表现出一些症状,如发热等,但并无病态,是小儿精神、形体阶段性生长、发育的一种生理现象。

小儿自出生之日起,32日一变,64日一蒸,经过十变五蒸(即320日)之后,再经过三次大蒸(64日后为第一次大蒸,又64日后为第二次大蒸,又128日后为第三次大蒸,共256日),这样十变五小蒸、三大蒸完毕(共576日),小儿的脏腑气、筋骨百骸方才生长齐备。

在变蒸过程中,小儿可能会出现一些症状,如发热(可微热,可大热)、心烦、夜啼、汗出、烦躁、呕吐、脉数而乱、口角起疱等。但这些症状并非病态,而是小儿生长、发育过程中的正常生理现象。同时,小儿的耳朵、臀部等部位会发凉,上唇会出现白色小点(变蒸圈)。

现代医学认为,小儿在生长、发育过程中确实会出现一些生理性的发热现象,这可能与小儿的新陈代谢旺盛、体温调节中枢发育不完善等因素有关。然而,现代医学并不完全认同古代医学家关于变蒸学说的所有观点,而是更倾向于从科学的角度来解释小儿的生长、发育过程。

中医认为,小儿五脏六腑均较娇嫩脆弱,功能尚未完善。具体表现为气血未充,经络未盛,筋骨未坚,内脏精气不足,卫外机能未固,阴阳两气均属不足。形体结构、气血津液和气化功能均相对不足,尤以肺、脾、肾三脏更为突出。脾主运化水谷精微,为气血生化之源。小儿生长、发育迅速,对气血精微需求较成人相对为多,但小儿脾胃薄弱,运化未健,饮食稍有不节,便易损伤脾胃而患病。肾为先天之本,肾中元阴元阳为生命之根,关系到人的禀赋体质与成长。小儿生长、发育,抗病能力以及骨髓、脑髓、发、耳、齿等的正常发育与功能,均与肾有关。而在小儿在出生后,脏腑功能逐渐完善。小儿的脏腑功能得到进一步的提升和强化。例如,肾藏精,主生长、发育和生殖,小儿在变蒸过程中,肾气会逐渐充实,从而推动小儿的生长、发育。同时,小儿在生长、发育过程中,需要不断地化生和充实气血精微,其他脏腑如心、肝、脾、肺等也会得到相应的发育和完善。变蒸过程正是小儿气血精微化生和充实的重要阶段。在这一阶段,小儿的气血会逐渐旺盛,从而支持其生长、发育和脏腑功能的完善,其机体的阴阳平衡也会不断地变化,从而保持其生命活动的稳定和有序。

小儿变蒸虽然是一种生理现象,但是外感与内伤也可能对其产生影响。外感因素如寒邪、风邪等可能干扰小儿的正常生长、发育,而内伤因素如饮食不节、情志失调等也可能影响小儿的脏腑功能和气血化生。因此,在小儿变蒸过程中,需要特别注意外感与内伤的共同作用,及时采取干预措施进行干预和调整。中医认为,小儿变蒸的原因是多方面的,包括小儿生长、发育的自然规律、脏腑功能的逐步完善、气血精微的化生和充实、阴阳平衡的调整以及外感与内伤的共同作用等。这些因素相互作用,共同影响小儿的生长、发育。因此,在小儿变蒸期间,家长应注意观察小儿的临床表现,如体温、精神状态、饮食等。若小儿出现高热、烦躁不安、精神萎靡等症状,应及时就医以排除其他疾病的可能性。同时,家长应保持室内通风、保持小儿的清洁卫生、避免过度保暖等,以及避免盲目使用退热药物等过度医疗干预。因为变蒸是小儿生长、发育的正常生理现象,过度干预可能会对小儿的身体健康造成不利影响。若小儿症状较轻,可进行适度物理降温,多给小儿喝水等措施;若症状较重或持续时间较长,应及时就医,遵照医生的建议进行治疗。

中医儿科学中的变蒸学说是一种解释婴幼儿生长、发育规律的学说。虽然历代医学家存在不同的观点和争议,但是现代医学认为小儿在生长、发育过程中,确实会出现一些生理性的发热现象。在护理小儿变蒸时,家长应注意观察小儿的临床表现,并遵照医生的建议进行治疗。(作者供职于河南省郑州市第七人民医院)

变蒸学说对儿科学发展的影响

□李红琴

传统中药方剂的现代应用解析之一

六味地黄丸

□王亚芹

在浩如烟海的传统中药方剂里,六味地黄丸宛如一颗璀璨的明珠,历经岁月洗礼,至今仍守护大众健康的舞台上熠熠生辉。六味地黄丸最初源自东汉末年张仲景所著的《金匮要略》,在当时它是作为“肾气丸”出现的,用于治疗肾阳不足之证。到了宋代,医学家钱乙依据小儿“纯阳之体”的生理特性,减去了原方中的附子与肉桂两味温阳药,化裁出六味地黄丸,专门用以滋补小儿先天肾阴不足,为这一经典名方开辟了新的应用方向,自此它在滋阴补肾领域大放异彩。

六味地黄丸由熟地、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓这六味中药精妙配伍而成。熟地能滋阴补血、益精填髓,是滋养肾阴的主力军;山茱萸可补益肝肾、涩精固脱,为肾阴之守门人;山药补脾养胃、生津益肺、补肾涩精,兼顾脾胃,促进后天对先天的滋养。而泽泻泄肾浊,防止熟地滋补太过而生湿;牡丹皮清肝火,制衡山茱萸的温性;茯苓渗湿健脾,助力山药运化,三药作为“泻药”,调整和方,避免滋补过度。

功效主治 滋阴补肾 它是肾阴虚患者的“救星”。当出现腰膝酸软、仿佛双腿灌铅、腰部绵软无力时,或是头晕耳鸣,耳朵里总有挥之不去的嗡嗡声,头目眩,再加上夜间盗汗、手足心发热、咽干口燥等一系列阴虚内热症状,六味地黄丸便能大显身手,纠正身体阴阳失衡状态,为肾阴“加油”。 延缓衰老 从中医角度看,肾阴充足,能让人的精气神更为饱满,五脏六腑得以滋

养,气血运行顺畅,减少皱纹、白发早生等早衰迹象。现代医学研究也发现,其含有一些活性成分,对调节内分泌、抗氧化应激反应有积极意义,助力延缓衰老进程。 改善亚健康 长期熬夜、压力过大的上班族,身体常处于一种似病非病的亚健康状态,时常感到疲惫不堪、记忆力减退。六味地黄丸可以慢慢调养身体机能,恢复“元气”,提升专注力。 服用指南 剂型多样 市面上有传统的大蜜丸,口感甜润,丸体较大,适合细嚼慢咽;浓缩丸体积小,服用方便,携带便捷;还有水蜜丸、软胶囊等不同剂型,患者可依个人喜好与服药习惯选择。 用法用量 一般来说,大蜜丸一次1丸,一日2次;浓缩丸一次8丸,一日3次。具体用量最好谨遵医嘱,因为不同体质、年龄、病情,用药剂量和

疗程会有差异。 疗程 通常轻症患者连续服用2个月~3个月可见效,但是慢性病调理可能需要坚持半年甚至更久。患者服药期间应定期复诊,让医生评估用药效果与安全性。 禁忌证及注意事项 禁忌证 肾阳虚者,本身阳气虚弱,畏寒怕冷、四肢冰凉,服用六味地黄丸如同雪上加霜,会加重虚寒症状;脾胃虚寒、大便溏薄之人,药物滋腻成分可能导致消化不良,肠胃负担加重;感冒发热期间,人体气血趋向于体表抗邪,此时滋补会闭门留寇,让病情迁延难愈,均不宜服用。 注意事项 患者服用六味地黄丸期间,要忌辛辣、油腻食物,这些刺激性食物易生湿热,干扰药效发挥。患者若有坚持清淡饮食,才能为药物吸收营造良好的环境。(作者供职于河南省人民医院)

征稿

您可以谈谈自己的看法,说说您对中医药发展和中医教育的建议和意见,写一写关于中医药现状与问题的文字……《中医人语》《学术论坛》《诊疗感悟》《关注中医药改革》等栏目,真诚期待您的参与!

联系人:徐琳琳 投稿邮箱:xulin.lin@qq.com

乳腺癌术后中医康复策略

□孙淑梅

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,手术切除是其重要的治疗手段。然而,术后患者往往面临身体和心理的双重挑战。中医康复护理在促进乳腺癌患者术后康复、提高生活质量方面具有独特优势,以下是一些关键点。 饮食调理 中医认为,饮食与健康关系密切。乳腺癌术后患者应遵循扶正固本、健脾益气的饮食原则,多食用具有益气养血功效的食物,如山药、桂圆、黑芝麻、猪肝、菠菜等,有助于补充手术所耗损的气血。同时,患者可适当

摄入具有软坚散结作用的食物,如海带、海藻、紫菜等,预防肿瘤复发;避免食用辛辣、油腻、刺激性食物以及含雌激素高的食物,如蜂王浆、胎盘等,因为雌激素可能刺激乳腺癌细胞生长。患者饮食宜清淡、易消化,采用少食多餐的方式,减轻肠胃负担,促进营养吸收。 情志调节 乳腺癌的发生与患者长期情志不畅有一定关联。术后,患者往往因身体形象改变、对预后担忧等因素,容易产生焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪。中医认

为,情志失调会影响脏腑功能和气血运行,不利于身体康复。因此,情志调节非常重要。患者家属和医务人员应给予患者充分的关爱与支持,鼓励患者表达内心感受,及时疏导不良情绪。患者自身也可通过听音乐、阅读、冥想、打太极拳、练八段锦等方法舒缓情绪,宁心安神,保持乐观积极的心态,增强战胜疾病的信心。 患肢功能锻炼 术后患肢功能锻炼,对于恢复上肢功能、预防淋巴水肿等并发症具有关键意义。中医康复

护理注重循序渐进。在术后早期,当伤口尚未愈合时,患者可进行简单的握拳、屈伸手指等活动,促进血液循环,防止肌肉萎缩。随着伤口愈合,患者可以逐渐增加锻炼强度,如进行手腕关节的屈伸、旋转运动,肩部的前屈、后伸、内收、外展等活动。 在锻炼过程中,患者要注意避免过度劳累和牵拉患肢,可配合热敷、按摩等中医外治法,缓解肌肉紧张,减轻疼痛,提高锻炼效果。一般建议每天进行3次~4次功能锻炼,每次15分钟~30分钟,持之以恒,可以促

进患肢功能的早日恢复。 中药调理 中医根据患者术后的具体情况辨证治疗。对于气血亏虚者,中医常采用八珍汤、十全大补汤等方剂补气养血;对于脾胃虚弱者,可选用四君子汤、六君子汤等健脾益胃;对于肝郁气滞者,则以逍遥散等疏肝理气。 中药调理不仅可以改善患者的身体虚弱状态,增强机体免疫力,还能调节内分泌功能,对预防乳腺癌复发具积极作用。同时,一些中药外用制剂,如中药敷贴、中药膏剂贴敷等,可用于缓解患肢肿胀、疼痛等不适症状。 穴位按摩与艾灸 穴位按摩和艾灸是中医康复护理常用的方法。通过按摩内关穴、足三里穴、三阴交穴、太冲穴等穴位,可起到调节气血、

疏通经络、宁心安神的作用。每次每个穴位按摩3分钟~5分钟,每日1次~2次。艾灸则可选用神阙穴、关元穴、气海穴、中脘穴等穴位,以温阳补气、扶正固本。艾灸时需注意温度和距离,避免烫伤皮肤。穴位按摩与艾灸一般在术后病情稳定时开始进行,需要在中医医师的指导下操作,以确保安全有效。 乳腺癌术后康复是一个综合的、长期的过程,注重整体调理与个体化护理相结合。合理饮食、情志调节、功能锻炼、中药调理以及穴位疗法等方面,能够帮助患者更好地恢复身体功能,提高心理调适能力,降低复发风险,提高生活质量,让患者在术后康复道路上更加顺利。(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)